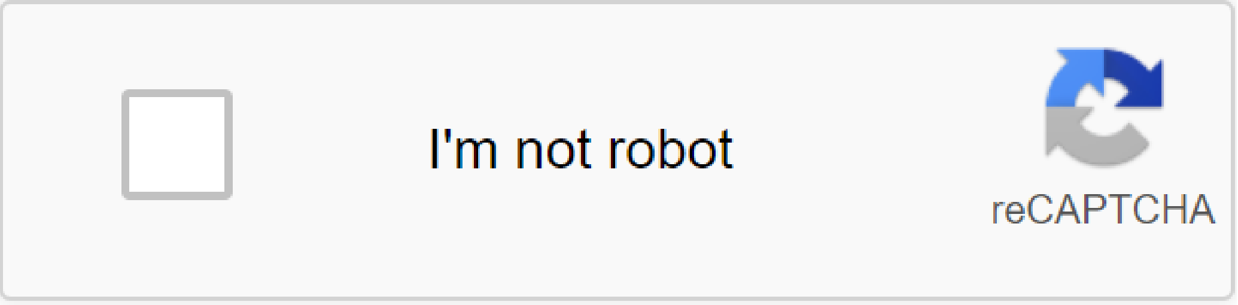
Libro como abrir el tercer ojo pdf



Continue

Samuel Sagan Traducción de Gisela Vilar y Gaspar Llinares dirigida por Rose Droescher Clairvision ™ img src infospanish@clairvision.org Título original: El despertar del tercer ojo (segunda edición) © Samuel Sagan 1992, 1997, 1999, 2004 Si sólo para fines de revisión o investigación genuina, según lo permitido en la Ley de Derecho de Autor, ninguna parte del libro puede ser reproducida por ningún proceso sin permiso por escrito. Clairvision ® es una marca comercial registrada de Clairvision School Ltd. Content Introduction Chapter 1. Principios y Metodología trabajo Capítulo 2. Misterios de Larynx Capítulo 3. Despertar el tercer ojo Capítulo 4. Circulación de energía: ¡Deja que fluya la energía! Capítulo 5. Visión Capítulo 6. Circulación de energía (2) Capítulo 7. Visión (2) Capítulo 8. Prácticas en el cuerpo etéreo Capítulo 9. Manténgase al día con el Capítulo 10. Experiencia en el camino Capítulo 11. El arte de establecer el capítulo 12. Líneas de derecho, líneas terrestres y pozos de energía Capítulo 13. Práctica Nocturna (1): Aspectos teóricos del Capítulo 14. Práctica Nocturna (2): Instrucciones sobre la Técnica Capítulo 15. Práctica Nocturna (3): Técnicas Anelist Capítulo 16. Métodos adicionales Capítulo 17. Defensa Capítulo 18. Protección (2). Sellando el aura Capítulo 19. Ejercicio infantil Capítulo 20. Protección. Sellar el aura (2) Capítulo 21. La única defensa real es el poder del Jefe de la Verdad 22. Qué sigue para el Apéndice 1. La aplicación Meridian Route 2. © de autor del Clairvision School Index y Samuel Sagan 2000, 2004 INTRODUCTION Light Eye Body. Si, entonces, tu ojo está sano, todo tu cuerpo estará lleno de luz. Mateo, 6:22 Este libro describe el proceso sistemático de abrir el tercer ojo. Está escrito para aquellos que están insatisfechos con la simple intelectualización de las realidades espirituales que quieren tener acceso a la experiencia directa. El desarrollo de la visión espiritual requiere la construcción paciente de algunos órganos de energía nueva, entre los cuales el tercer ojo es fundamental. Estas nuevas estructuras no son físicas, pero todas son reales y tangibles. Una vez que alcancen su pleno desarrollo, la percepción que viene a través de ellos comenzará a parecer más clara, más nítida y mucho más sustancial que las que provienen de los sentidos físicos. Este libro describe una serie de métodos que han sido diseñados específicamente para el cultivo metódico de esta nueva forma de percepción. Nuestro enfoque siempre enfatiza la primacía de la experiencia sobre los conceptos mentales, el conocimiento de la fe de primera mano. De hecho, no se trata de contar o aceptar como cierto que proporcionará espiritual, pero lo que experimentó directamente. Por lo tanto, se le pide al lector que no crea lo que está escrito, sino que practique ejercicios. No siempre es necesario ser los que han meditado durante muchos años aquellos que han experimentado conocimiento espiritual o preliminar sobre el tema antes de comenzar la práctica. Te sugiero que olvides temporalmente todo lo que se conoce, para que puedas empezar con una técnica con una conciencia fresca. Después de haber compartido este conocimiento con cientos de estudiantes en cursos celebrados en Clairvision School en Sídney, sé que no siempre serán aquellos que han meditado durante años los que penetren más fácilmente en el campo de la percepción. Para algunos, el conocimiento espiritual da alas y da pistas para abrir todas las puertas; en cambio, para otros les gustan las cadenas que les impiden absorber algo nuevo. Cuanto más seas capaz de separarte de las ideas preconcebidas, más fácil será ver. Debe entenderse claramente que nuestro objetivo no es desarrollar la clarividencia borrosa y atatalaria de los psíquicos del trance promedio, sino lograr la Visión del Ser Superior. Incluso si algunas percepciones psíquicas aparecen como métodos se practican, el objetivo central es encontrar al Ser Superior y aprender a ver el mundo desde el Ser Superior, en lugar de verlo desde nuestra conciencia mental habitual. Este libro debe ser visto como una introducción, como un primer paso a una forma completamente diferente de percepción y pensamiento. Fue escrito para servir a un gran número de personas que ahora están listas para conectarse con las realidades espirituales e ir a una nueva forma de conciencia. Los métodos que se ofrecen están diseñados para personas que forman parte del mundo. No te invitan a abandonar tus actividades diarias, sino que comienzan a hacerlas con una nueva conciencia y una nueva visión, y por lo tanto continúan en la línea de proverbios (3:6): En todas tus relaciones lo conocerás, frase que, según el Talmud, contiene toda la esencia de la Torá. Dicho esto, es apropiado tener en cuenta que Clairvision School no es una organización de la Nueva Era. Sus métodos y métodos se basan en principios muy diferentes de los que normalmente se pueden encontrar en el movimiento de la Nueva Era. En particular, bajo ninguna circunstancia los métodos Clairvision utilizan ningún tipo de canalización, imaginación creativa o afirmación positiva. También no se utiliza la hipnosis y la autoafirmación. Los métodos de Clairvision se basan en el despertar directo del cuerpo energético, y la filosofía y los fundamentos de la escuela están en la tradición occidental del conocimiento esotérico. Si tuviera experiencia apertura e implementación en la implementación de nuestros métodos, es posible que también exista una conexión con esta tradición. En particular, esperamos que muchos lectores tengan un claro despertar en el tercer ojo mientras leen este libro. Cómo despertar el tercer ojo es uno de los libros introductorios para Clairvision Corpus, el cuerpo del conocimiento que es el telón de fondo de la Escuela Clairvision. Clairvision Corpus contiene conocimientos teóricos y experimentados de la conciencia y los misterios de la naturaleza humana, con un énfasis especial en la transformación y la alquimia interior. La alquimia se puede definir como el arte de aumentar el nivel de vibración de la materia. La alquimia interior, por lo tanto, se refiere a una forma de desarrollo espiritual en la que el objetivo final no es renunciar a ninguna conexión con la creación manifestada y disolverse, sino construir un vehículo en el que la plenitud del Ser Superior pueda ser constantemente probada, incluso mientras vive en el mundo físico. Este cuerpo de inmortalidad corresponde a lo que la tradición cristiana llamó el cuerpo de gloria, y paramus wapuo Upanishads. Es similar en muchos sentidos, pero idéntico, con la filosofía del lumpis o la piedra filosófica de los alquimistas, y el Grial, el corazón de la tradición esotérica occidental. Cómo despertar el tercer ojo pone las bases para un enfoque empírico de la obra de la alquimia interior. Muchos de los métodos establecidos al principio no deben ser vistos como alquímicos en un sentido estricto, sino como entrenamiento necesario, sin el cual las etapas más avanzadas del trabajo no tendrían sentido. En lugar de desarrollar aspectos teóricos en la longitud, las lecturas se proporcionarán gradualmente a lo largo del libro y lo siguiente con el fin de aclarar los propósitos y principios de la alquimia interna. La naturaleza de nuestro tema también nos proporcionará amplias oportunidades para desarrollar diferentes aspectos de los cuerpos delgados. CAPíTULO 1 PRINCIPIOS Y METODOLOGIA Trabajo Cada obra espiritual genuina tiene como objetivo principal encontrar al Ser Superior, y las técnicas de Clairvision no son una excepción. El propósito principal de este proceso es ser más grande. A menudo se puede escuchar que la gente utiliza sólo una pequeña parte de nuestro potencial. Nuestras vidas se limitan a una gama limitada de pensamientos, emociones, sensaciones y otras formas de existencia consciente, y sin embargo, en la mayoría de los casos todavía estamos completamente desconociendo acerca de tales limitaciones. La metáfora de Platón para la cueva, a pesar de lo que se formuló hace veinticuatro siglos, sigue siendo válida: si vivía dentro de una cueva oscura, la cueva no es una cueva, sino todo el universo. Ni siquiera podemos imaginar las maravillas que se avecinan si salimos y caminamos en el mundo real. La obra propuesta en este libro trata de todo para salir de la cueva y empezar a contemplar el esplendor del mundo como se ve desde el tercer ojo. En la India, el coco es una fruta que se considera profundamente simbólica, que se utiliza en rituales ardientes (jajas) porque tiene tres ojos. Dos de ellos son ciegos, lo que significa que no se pueden cruzar para alcanzar la leche, mientras que el tercero, en el centro, se abre dentro del feto. Del mismo modo, el tercer ojo es, de hecho, la puerta que conduce a los mundos interiores. Así, este ojo te permite reconocerte con una profundidad que trasciende todos los métodos convencionales de psicoterapia, o cualquier método basado en anelista con una mente discursiva. El desarrollo del tercer ojo es una forma directa de expandir nuestro universo consciente y descubrir nuestros valores fundamentales para que podamos desentrañar nuestro propio misterio. Además, es simple. Simplemente no significa necesariamente fácil; pero este trabajo no requiere ninguna teoría complicada o discusiones largas. Su dirección es esencialmente eertial, ya que el objetivo obviamente será más largo. Y ser lo más fácil del mundo. La preocupación constante al escribir esta guía se ha relacionado con la teoría de la experiencia, así como con la provisión de técnicas y pistas que permitirían que la percepción se hiciera de forma independiente. Los tres primeros capítulos se trata de introducirnos en los aspectos básicos de esta práctica. El resto de los capítulos son más o menos independientes de los demás, por lo que se pueden leer en el orden que se siente más natural. Antes de comenzar el primer método, presagiamos algunos consejos básicos sobre los principios y la metodología del trabajo: 1.1 No fuerces, no te concentres, sólo sabemos que no debemos confundirnos con el hecho de que nuestro objetivo es una nueva clarividencia o visión del Ser Superior. Verdaderamente, el Ser Superior ya está allí, esperando en el fondo de sí mismo. El Ser Superior y su visión no serán construidos, pero cada uno de ellos la revelará, o más bien permitirá que se desarrolle. El desarrollo espiritual es sin duda una lucha, pero el arma principal en esta lucha es dejarse llevar. Desde este punto de vista de la apertura no es práctico concentrarse, luchar o forzar. Si se hubiera hecho de esa manera, ¿qué habría pasado? Actuaría desde la mente ordinaria, es decir, de la parte de sí mismo con la que un hombre piensa (una mente discursiva que nunca cesa dentro de la cabeza en todo momento). Todos estábamos condicionados desde una edad temprana para hacer todo desde la mente. Por lo tanto, si tratamos de hacer una función de percepción, probablemente permaneceremos atrapados en una mente discursiva - un plano que es notablemente inadecuado para cualquier tipo de percepción espiritual. Dejemos de hacer esto. Seamos plenamente conscientes, pero sólo se conozcan. Que lo que se esconde en las profundidades aparezca y sea revelado a nuestra conciencia. No hagamos nada, dejemos que pase algo. Flutemos con lo que viene. En el mundo físico cuando quieres algo tienes que luchar para alcanzarlo. Pero en los mundos espirituales todo está invertido, como si fuera el otro lado del espejo. Si quieres algo, tienes que dejarlo venir. Esta es una nueva habilidad que necesita ser desarrollada. Se puede llamar quitar activamente o llevarse creativamente. Es la capacidad de ser transparente y permitir que los estados de conciencia sean revelados a través de sí mismos. Sólo siendo consciente, todo sucederá. 1.2 No visualizar, no imaginar, sólo saber en el contexto de las técnicas de Clairvision se recomienda que nunca debe ser sobre visualizar o imaginar nada. Si las imágenes, las luces, los seres espirituales o cualquier otra cosa entran en nuestra visión, eso es genial. Pero no los inventes, no trates de seducirlos. Ningún modelo debe mostrarse activamente en el campo de la conciencia en sí. Una razón para esto: supongamos que un ángel proviene de uno real. Si has estado tratando de visualizar ángeles cada mañana durante meses, ¿cómo sabrás si eres un ángel de verdad o uno que fue inventado? El problema no es entrar en la percepción de imágenes o luces. Si los métodos se ponen en práctica, vendrán visiones. El verdadero problema es, una vez que las visiones entran, cómo discernir lo que es real de lo que es el capricho de la mente. Así que el consejo: ¡seamos espontáneos! Nunca planeemos ni tratemos de atraer visión. Practiquemos la ingeniería, y luego veremos qué pasa. Esto hará que sea mucho más fácil alcanzar un nivel en el que uno ya puede confiar en la propia visión. Esta perspectiva no debe entenderse como una crítica de las formas en que utilizan la visualización o la imaginación creativa. Hay muchas maneras. Lo que es cierto en el contexto de un sistema de desarrollo personal particular no se aplica necesariamente a los demás. Al estilo de Clairvision, el eslogan es simple: Seamos conscientes. 1.3 Vamos a creer en nuestra propia experiencia Un buen momento para recordar que cuando no hay nada que creer, ¡tampoco hay nada que dudar! Ya que no estamos tratando de llegar a nada, no perderemos el tiempo ya sea que veamos lo que vemos o no. Confiemos en nuestra propia experiencia. Sigamos practicando de acuerdo con estos principios sobrios y la clarividencia florecerá, creciendo en precisión y fiabilidad. A medida que la percepción comienza a repetirse, será más fácil y fácil confiar en ellos. 1.4 No discutamos durante la experiencia No debemos tratar de analizar una vez que algo sucede. De lo contrario, la percepción se perderá inmediatamente, ya que volverá a la mente discursiva. Una de las claves de la percepción es cultivar una forma más alta de infusión, la capacidad de no reaccionar cuando algo sucede dentro de ti mismo. Una vez completada la experiencia, tendremos mucho tiempo para analizarla. Sin embargo, un anelist o discusión de la experiencia no necesariamente conduce al máximo uso de la misma. Experimenta la conciencia como semillas. Es cuando los sopeso en silencio y los digiero, maduran en gran conciencia. 1.5 Protección mental Por lo general, la mayoría de las personas están mentalmente desprotegidas, por dos razones principales. En primer lugar, no son capaces de ver cuando la energía negativa está a su alrededor y cuando se requiere precaución. En segundo lugar, no fueron entrenados para sellar su aura para que sea impermeable a las influencias externas cuando fuera necesario. El tercer ojo, siendo un órgano de sutil percepción e intuición y el interruptor principal del cuerpo energético, ofrece una verdadera respuesta a estos dos problemas. En primer lugar, puede detectar cuando el entorno energético es tal que se necesita precaución. En segundo lugar, debe quedar claro que nuestro método no sólo enseña cómo abrir los ojos, sino también cerrar el aura. A partir de los primeros métodos, la vibración en el tercer ojo comenzará a despertar una mayor densidad de energía protectora en el aura. Esto no se basa en la imaginación positiva o la autoafirmación, sino en la percepción tangible de la energía viva alrededor de sí misma. Será posible despertar esa energía protectora no sólo durante la meditación, sino también en una variedad de situaciones de la vida cotidiana, como en el autobús, caminar por una calle llena de gente o trabajar con el jefe o nuestros empleados. Desarrollaremos métodos más sistemáticos y extensos para sellar el aura en los capítulos 17, 18, 20 y 21 (protección). La capacidad de detectar líneas de derecho y tierra (capítulo 12) también tendrá gran ayuda en la creación de un entorno totalmente protegido. 1.6 Práctica, práctica, práctica... No creo que se haga mucho de leer veintidós capítulos de este libro. Ya seas joven o mayor, sano o enfermo, el éxito de la búsqueda espiritual radica en tres palabras: práctica, práctica, práctica. En verdad, no es necesario desviarse de las actividades y meditar todo el tiempo para alcanzar un alto nivel de práctica espiritual. Este libro puede seguir sin dedicar más de 10 o 20 minutos al día a los ejercicios de meditación. Sin embargo, algunas prácticas se proponen en el transcurso de las operaciones diarias. Tratemos de convertirlos en hábitos, e incorporemos este trabajo a nuestra forma de vida normal tanto como sea posible. Después de haber estudiado formas completamente diferentes de autorrealización, a menudo llega a la conclusión de que no es tanto el método o estilo de trabajo lo que importa, sino la conciencia interior de lo que implica. Lo que marca la diferencia es la capacidad de persistir en el camino. Viendo la vida de los grandes maestros, se encuentra que no necesariamente comienzan con un alto nivel. A veces tienen que enfrentarse a obstáculos mucho mayores de los que nos encontraremos a nuestra manera. Pero perseveren, perseveren, perseveren. al hecho de que ningún obstáculo podía resistirlos, y luego enormes iluminaciones se abrieron ante ellos. La perseverancia sobrenatural es una de las cualidades más importantes que un buscador espiritual puede desarrollar. Aquellos que parecen entrar en altos estados de conciencia sin tener que pasar por ninguna disciplina espiritual son generalmente personas que han pasado por largos e intensos procesos en sus vidas anteriores. Sea cual sea el nivel en sí, el éxito se logra a través de la atención constante a todos los aspectos de la práctica. Según el Evangelio de Felipe, aquellos que creen que morirán primero y luego resucitarán están completamente equivocados. Si no reciben una resurrección mientras estén vivos, no obtendrán nada después de morir. 1.7 ¿Por qué detener? Empieza a practicar mientras lees el libro. En términos de auto-transformación, el mañana significa nunca. Sea cual sea el progreso, hágalo ahora mismo. Dios sabe el tiempo perdido. 1.8 Juremos con técnicas Si tantos sabios han trabajado tan duro para lograr la iluminación espiritual, es porque es el gozo más grande que se puede lograr en la tierra. Si la espiritualidad es vista como algo triste y estricto, el curso está completamente perdido. Los maestros más brillantes que he conocido fueron hombres y mujeres que se reían mucho. Así que por favor tome los métodos de Clairvision muy en serio: jugar con ellos. Si estás involucrado y eres tan serio como un niño cuando juegas (y si perseveras), entonces las posibilidades de éxito son enormes. 1.9 Sigamos siendo relativamente uno de los Lo más fascinante que es el resultado de entender las obras de personas muy iluminadas es que estas personas han visto el mundo de manera muy diferente. En la tradición hindú, por ejemplo, tomar Jnanis y Sri Aurobindo. En las obras de Sri Aurobindo, el mundo se posiciona como una encarnación progresiva de la perfección divina. La muerte es una burla, y el Laborismo apunta a la inmortalidad física iluminando la materia física. Para Janis, por el contrario, la encarnación de la vida es un error fatal. De hecho, para Jnanis todo el universo es un error, una especie de emanación transitoria, grosera y enfermiza. Y el único propósito de la vida - tan pronto como sea posible para recoger de todo este billete de ida. Sri Aurobindo ha sido ampliamente reconocido en la India como uno de los yoguis más iluminados de todos los tiempos. Pero no pienses que los Jnanis son superficiales. Jnana-yogi, como Nisargadatta Maharaj, como un ejemplo reciente impresionó profundamente a toda su generación, Este y Occidente, con la inmensidad de sus estados de conciencia. No hay una salida fácil para este hecho: dependiendo de dónde mires, esto es lo que el universo y su propósito se verá como, de manera muy diferente. Es importante sopesar este hecho, ya que me parece que este es uno de los mejores antídotos para el dogma. Sean cuales sean las visiones, no deben convertirse en una prisión. Siempre debe haber un lugar para cambiar tu mente y visión del mundo. Para las personas que quieren comprometerse con el trabajo al estilo Clairvision, recomiendo, en parte, que dos cuerpos de doctrina completamente diferentes, como los Gnosts y The Rudolf Steiner, funcionen, por ejemplo. La razón de esta elección es que ambos surgen de una amplia iluminación, llena de sabiduría e información práctica sobre el camino de la alquimia interior y la tradición esotérica occidental y, por último, no menos importante ... absolutamente irreconciliable en muchos aspectos clave! Así que si quieres trabajar con dos sistemas, no hay otra opción que permanecer en relación con el costo de las concepciones psíquicas. Una vez más, esto no es algo que se crea o algo que se ha leído que cambiará su vida espiritual, sino algo que se puede experimentar directamente. De ahí el trabajo propuesto en este libro, que tiene como objetivo crear la capacidad de sintonizar y lograr la percepción de los propios mundos. Capítulo 2 MISTERIOS DE LA LARYNX Primero era la Palabra, y la Palabra estaba en Dios, y la Palabra era Dios. (Juan 1:1) Tenía siete estrellas en su mano derecha, y de su boca vino una espada afilada de dos puntas (Apocalipsis 1:16) 2.1 Fricción en la garganta Consiste en respirar con fricción en la parte posterior e inferior de la garganta manteniendo la boca ligeramente abierta. La fricción se genera tanto durante la inhalación como cuando se exhala, lo que crea el sonido como una especie de viento. No es el suyo, ni el zumbido, ni ninguna otra forma de canto. El sonido es casi el mismo cuando lo inhalamos cuando exhalamos. Si es posible, vamos a tratar de hacerlo en un tono bajo; por lo que será más fácil para nosotros mantenerlo durante un largo período de tiempo. Pero antes de dar más evidencia y consejos sobre el frotamiento en la garganta, vamos a aclarar algunos aspectos. No se trata de empezar a buscar fricción en la garganta perfecta. Basta con hacer una especie de sonido de fricción y dejar que se adapte por sí solo con el tiempo. Si tratamos de hacerlo a la perfección, probablemente terminaremos haciéndolo mal. (Lo mismo se puede aplicar a todos los métodos de este libro). Si tratamos de ser demasiado precisos, nuestras mentes se interponen en el camino. Sólo respira con una fricción vaga en la garganta y todo estará bien! Sólo tiene que leer las instrucciones a continuación, y luego puede volver a esta sección en unas semanas para saber más exactamente a dónde va la fricción y así ajustar los detalles. Comentarios Si desea realizar una demostración inmediata, puede visitar el sitio web de Clairvision School (sección: Clairvision Knowledge Bank), donde puede encontrar un archivo con el sonido de fricción en la garganta. Pero recuerda: el vago sonido de la fricción será suficiente para poder seguir ejercicios Cómo despertar el tercer ojo. No importa si respiras por la nariz o la boca, o ambos al mismo tiempo, aunque la boca debe permanecer ligeramente abierta. En esta posición, la mandíbula inferior es suelta y relajada, lo que crea un cierto estado de energía, que puede ser suficiente en sí mismo para causar un estado ligeramente alterado de conciencia. La fricción proviene de la zona L (laringe) La fricción en la garganta es más cómoda y eficaz cuando se trata de la parte posterior de la garganta, en lugar de la boca y el área del paladar M en la imagen - M en el centro de la boca, o desde el área cerca de los dientes (área F - F en la parte delantera de la boca). Si la fricción se realiza desde el centro o la parte delantera de la boca, el sonido sería más agudo y un tono algo ronco, o incluso sibilancias. Experimenta y compara cada uno de ellos. La fricción adecuada proviene de la laringe y la parte inferior de la garganta, es decir, de la parte inferior de la parte posterior de la garganta. L área en la imagen. Por lo tanto, (derecha) el sonido es un tono más bajo y profundo y que si hubiera venido de la parte delantera de su boca. Otro posible error puede ser la generación de fricción en la parte superior de la garganta (nasopharynx), es decir, en la parte posterior, pero en la parte superior de la garganta, detrás de la cavidad nasal interna (área N en la imagen). En este caso, que está mal, la fricción resonará más en los senos paranasales que en la garganta. A menudo, cuando practicamos frotar en la garganta, podemos sentir una vibración en la laringe, opaca pero distinguible si tomamos suavemente la tuerca de Adán con sus dedos. (La nuez de Adán es un bulto externo de la laringe en la parte superior de la garganta. Al principio, esta vibración, que sentiremos con nuestros dedos, a menudo se percibe más claramente durante la inhalación que durante la exhalación, incluso cuando el mismo sonido ocurre durante ambos. ¿Qué tan profunda debe ser la respiración? La profundidad y el ritmo deben ser normales. En primer lugar, se debe realizar una respiración un poco más profunda, con el fin de generar una fricción más clara. Pero la hiperventilación no es necesaria: este método no está destinado a crear el tipo de respiración utilizada en el renacimiento. El objetivo es activar la energía de la laringe a través de la fricción. El énfasis no está en la respiración, sino en el despertar de la laringe de la energía. El propósito de frotar en la garganta es fortalecer la conexión con la energía, un término que puede parecer vago al principio, pero que será cada vez más significativo a medida que el trabajo continúe en el tercer ojo. Tan pronto como la práctica de la fricción se vuelve común, es suficiente sintonizar el flujo de energía que lo rodea, y la intensidad correcta de la respiración se ajustará automáticamente. La profundidad y el ritmo cambiarán, pero la naturaleza de la energía debe cambiar, y eso es parte de nuestro objetivo de aprender a permitirnos ser adictos a la energía. El efecto energético de dicha respiración por fricción se mejorará significativamente si el cuello es recto y vertical, alineado con el resto de la columna vertebral. Cuanto mejor sea la vertical del cuello, más fuerza se liberará en la laringe. Esto se puede probar como una intensificación repentina de la vibración, que a veces ocurre cuando el cuello se mueve un poco a medida que se acerca a la vertical perfecta. La boca sólo estará ligeramente abierta; pero es aún más importante asegurarse de que permanece abierta, o más bien, que la mandíbula inferior está relajada, así como que los dientes superior e inferior no se tocan. Cuando usted está familiarizado con la vibración en los bings (se introducirá en el siguiente capítulo) es apropiado volver a este punto: tratar de practicar el frotamiento en con la boca ligeramente cerrada y luego con la boca ligeramente abierta, alternando dos posiciones para sentir la diferencia de energía. Se notará que tan pronto como la mandíbula inferior esté relajada y ligeramente bajada, la energía será generada por un estado completamente diferente, la conexión con la vibración aumentará y en general el agujero será favorecido. También tenga en cuenta que esta posición de un pequeño agujero en la boca no debe forzar la respiración a través de la boca y no a través de la nariz. Respira por la nariz, la boca o ambos al mismo tiempo que es más natural. Los principiantes a veces sienten que esta técnica seca la garganta, o que la irrita un poco. Si es así, fricción en la parte inferior de la garganta. Los principiantes a menudo se frotan en un área demasiado alta de la garganta, cerca del cielo, lo que irrita su garganta. En este caso, practicar durante unos minutos varias veces al día y este inconveniente pronto se superará (miel de buena calidad se puede utilizar para suavizar y despertar la garganta). Con la práctica, esta fricción se mantendrá fácilmente durante horas. Después de unos días de práctica, frotarse en la garganta es naturalmente ajustable por sí mismo y cualquier sensación de irritación desaparecerá. Cabe señalar que el foco principal de esta técnica es la laringe, no la respiración. Esto de ninguna manera puede ser considerado como una práctica de hiperventilación, ya que la respiración es bastante normal. Ni siquiera es un ejercicio de respiración adecuado, ya que sólo la acción mecánica del aire en la laringe se utiliza sin pretender conectarse al proceso respiratorio. La fricción se utiliza para crear estimulación de vibración en la laringe, pero en una etapa posterior de la práctica será posible despertar la misma vibración en la laringe sin el uso de la respiración. ¿Por qué un pedazo de laringe llamado Adam's Nut es más notable en los hombres que en las mujeres? En inglés, este bulto se llama manzana de Adán, y dijo que cuando Adán trató de tragarse la manzana del árbol de la ciencia del bien y del mal, ¡estaba atrapado en su garganta! 2.2 El propósito y los efectos de la fricción en la fricción de la garganta en la energía sonora de la garganta. Se calma en la mente y, cuando se domina, instantáneamente causa un estado de conciencia sintonizado. Una de sus muchas acciones es fortalecer cada fenómeno mental. La forma en que la respiración se utilizará con fricción en el siguiente capítulo será conectándola al área de Bing para fortalecer nuestra conciencia del tercer ojo. En prácticas posteriores, la fricción en la garganta se asociará con diferentes estructuras energía corporal para fortalecerlos. ¿Qué significa conectarse? Es un sentimiento o sentimiento que es más fácil de experimentar que describir. Supongamos que está tratando de conectar la fricción en la garganta con el área de atracones, por ejemplo. En primer lugar, hay una conciencia simultánea de ambos. Luego, automáticamente, una resonancia magnética va entre ellos. El área de atracón parece vibrar junto con la fricción en la garganta. En este punto, la mezcla tiene lugar. La fricción en la garganta se combina con la sensación en el área de Bing. Hay un vínculo de energía entre la laringe y el tercer ojo. Esto es lo que significa conectar. Luego hay una experiencia simple pero fundamental: la percepción del tercer ojo rápidamente se vuelve más tangible e inequívoca. Este resultado es claro e instantáneo. El efecto de la fricción en la garganta es formar que hace las cosas más sustanciales. Así que cada vez que la fricción se asocia en la garganta con un chakra o cualquier otro órgano de energía, ese órgano se hará más notable. La laringe manifiesta las cosas, las revela. Veremos este efecto cuando trabajemos con auras. Primero, tendremos que fortalecer el espacio interior y comenzar el proceso de visión. Luego algunos ejercicios nos mostrarán cómo la percepción de halos y auras no físicos se estimula instantáneamente cuando combinamos la fricción en la garganta con la visión (ver capítulos 5 y 7). La luz y los colores aparecerán mucho más densos y tangibles. La fricción en la garganta también se puede utilizar para establecer un vínculo entre diferentes estructuras de energía. No sólo se puede conectar la fricción al tercer ojo o a cualquier otro órgano de energía, sino que se puede hacer una comunicación entre diferentes órganos de energía y la fricción está conectada. Por ejemplo, los capítulos sobre circulación de energía trabajarán para establecer el vínculo entre la energía de las manos y la energía del tercer ojo. O, en los capítulos sobre protección, aprenderás cómo conectar el tercer ojo con las energías del útero. A medida que avanzamos por este camino, descubriremos otras características maravillosas relacionadas con la laringe. Por ejemplo, la energía de la laringe es un excelente purificador. Puede digerir todo tipo de energías tóxicas. También juega un papel importante en el metabolismo del néctar de la inmortalidad. Se recomienda no tratar el roce en la garganta como una rutina, sino considerarlo como una búsqueda sagrada de los secretos de la laringe. 2.3 Los misterios de la laringe en la literatura sánscrita se pueden encontrar historias increíbles sobre la voz. Rishi, o sabios de la antigua India, se dice que tienen habilidades extraordinarias llamadas Siddhi. Uno de ellos fue vac-siddhi (la voz de Wak), por el cual todo lo que Rishi dijo se convertiría en una realidad. A veces, simplemente pronunciando la palabra, rishi puede materializar todo un ejército y así cambiar el curso de la historia. De ello se deduce que la palabra hablada se considera sagrada y no ateral, lo cual a veces es problemático. Por ejemplo, en Mahabharata, el poema más largo jamás transcrito en la historia de la humanidad, cinco hermanos Pandama participaron en un torneo donde uno de ellos ganó la princesa más bella como su esposa. Cuando los hermanos regresaron a casa, anunciaron a su madre, la virtuosa Kunti: Estamos de vuelta con el tesoro. Entonces, desafortunadamente, la madre exclamó. Bueno, que se divida entre los cinco, después de lo cual la princesa se convertiría en la esposa de cinco hombres, turnándose con cada uno de ellos, y supuestamente no siendo indiferente a ninguno de ellos. El poder creativo de la voz se expresa claramente en sánscrito, donde el vacío, la voz, es a menudo visto como sinónimo de Shakti, que es una energía creativa, una fuerza de manifestación. En varias tendencias de la filosofía griega antigua, un concepto similar se puede encontrar en los logotipos. El significado principal de los logotipos es la palabra, pero también significa principio creativo. Luego, en el Evangelio de Juan (escrito originalmente en griego), el término logos también se utiliza para caracterizar el principio creativo por el cual se manifestó la creación: Primero eran los logotipos (Palabra o Palabra) y los logotipos estaban con Dios, y los logotipos eran Dios. (Juan 2:1). Tenga en cuenta que el primer libro del Antiguo Testamento también representa una imagen en la que, en varias etapas de la génesis del mundo, Dios utiliza el poder de las palabras para crear: Y Dios dijo: Que se haga la luz: Y se hizo la luz. (Génesis 1:3). Y Dios dijo, hazte un firmamento en medio del agua, y divide el agua. (Génesis 1:6). Y Dios dijo: Trae a las criaturas vivientes a la tierra... (Génesis 1:24) y así sucesivamente. En mi novela épica Atlantis Secrets, puedes encontrar descripciones claras del misterioso poder de la voz cultivada por Atlantis dedicado, a través del cual podrían influir en la naturaleza, el trabajo de sanación y lograr todo tipo de hazañas milagrosas. Rudolf Steiner, en sus enseñanzas, también nos dio algunas instrucciones sobre el poder de la voz. Un aspecto que ha desarrollado particularmente es la polaridad entre la voz y los órganos generadores y, como resultado, describe las muchas consecuencias asociadas con la evolución de la humanidad. Además del testimonio algunos hechos simples muestran que hay una conexión entre la voz (y por lo tanto la laringe) y la energía sexual. Por ejemplo, durante la pubertad, cuando los genitales se desarrollan, la voz de los niños cambia debido a la acción de una hormona masculina llamada testosterona. En las mujeres, las voces deterioradas también se pueden ver en la menopausia. En astrología, el órgano de la voz está asociado con el signo de Tauro y los genitales con Escorpio. La polaridad entre los genitales y la laringe indica un enfrentamiento entre los dos signos. Tauro gobierna Venus, Escorpio gobierna Marte. Venus y Marte forman un par, con funciones diametralmente opuestas. Eje Tauro-Escorpión en el zodíaco Otra conexión entre la voz y los órganos generadores se puede encontrar en el hebreo antiguo, donde una de las palabras para la voz es yediah, la raíz de la cual es yadah, con el significado del conocimiento. Y no es casualidad que la forma bíblica de referirse al contacto sexual sea veneno para saber. Por ejemplo: Y Adán conoció a Eva, su esposa; y ella concibió, y Caín nació ... (Génesis 4:1). En la acupuntura, el punto de chi Chong (Estómago 30), situado en un lado del hueso púbico, tiene entre sus síntomas que la garganta se irrita después del contacto sexual. Diferentes conexiones entre la energía sexual y la garganta se pueden encontrar en la medicina tradicional China. Por ejemplo, de todos los órganos, dijo que el riñón es el que almacena energía sexual. Y en la garganta hay almendras, que tienen la forma de riñones. Cuando el fuego se libera a través del riñón, puede ocurrir inflamación de la faringitis (faringitis) o amígdalas (tonsillitis). Pero volvamos a Steiner y veamos sus visiones del futuro del órgano de voz humano. Steiner creía -dentro de la tendencia de la evolución humana- que la importancia de ciertas partes del cuerpo está desapareciendo gradualmente, mientras que otros órganos desempeñarán un papel cada vez más importante en el futuro. Los órganos sexuales entran en la primera categoría, mientras que la laringe definitivamente se refiere a la segunda. Steiner mencionó repetidamente que más cerca de la mitad de Lemuria (el tiempo que precedió a la Atlántida), el acontecimiento decisivo ocurrió en la historia oculta de la humanidad. Hasta entonces, los lípidos de las personas todavía estaban completamente centrados en la procreación, por lo que cada persona era capaz de generar descendencia por sí misma. Así que todos éramos hermafroditas. Una persona puede dar a luz a otro ser sin necesidad de ser fertilizada por nadie. Tenga en cuenta que el concepto de que los primitivos eran hermafroditas existe no sólo en Steiner, sino también en los mitos de tradiciones muy diversas. Steiner describe cómo, en medio de cambios catastróficos en el planeta Tierra, los humanos perdieron la mitad de su energía de nacimiento. Dejaron de ser hermafroditas: los pisos estaban separados. Cada persona retuvo sólo la mitad de la energía de la procreación y desde entonces tuvo que encontrar a alguien del otro sexo para tener descendencia. ¿Qué pasó con la otra mitad de la energía de nacimiento que ya no estaba disponible para la procreación? Según Steiner, fue redirigido a otra función: capturar el Ego, o ser superior. Antes de eso, la gente vivía como seres amorfos, completamente separados de su Ego. Y fue al redirigir la mitad de su poder sexual que se estableció el comienzo de la conexión con el Ego. Se convirtieron en seres espirituales. Esta visión ofrece una manera interesante de ver la conexión entre la energía sexual y la espiritualidad, así como la sexualidad en general. Por ejemplo, presenta el instinto sexual como una búsqueda de la mitad perdida. Y, al mismo tiempo, muestra que la mitad perdida no se encontrará desde el exterior, en alianza con la otra persona, sino a través de la comunicación completa con el Espíritu. También nos dice que la energía y la energía sexual que nos permiten conectar con el Espíritu son fundamentalmente del mismo carácter, y que la segunda no es más que una forma exquisita y redirigida del primero. Este concepto encaja bien en los sistemas taoístas de la alquimia interior, en los que la energía sexual se perfecciona y transmuta para crear un embrión de la inmortalidad, un cuerpo delgado en el que la plenitud del Ser Superior puede ser constantemente probada. Pero volvamos a la voz. Después de que la gente tuviera la mitad de su energía sexual redirigida, alrededor de la mitad de la era del Lémur, Steiner describe cómo algunos órganos nuevos aparecieron en el cuerpo humano. La laringe fue una de ellas que establece un vínculo directo entre la energía sexual convertida y la energía sexual espiritualizada y la laringe: mientras que la energía sexual de los seres hermafroditas se centraba al 100 por ciento en la procreación, la laringe no podía formarse. Tan pronto como parte de la energía sexual fue perfeccionada para comenzar a alcanzar el Espíritu, la laringe comenzó a desarrollarse. Ahora, si tratamos de entender la función actual de la laringe, veremos que por voz expresamos nuestros pensamientos y emociones, que es una manera de darles una forma más segura. Tan pronto como los ejercicios descritos en los primeros capítulos de este libro comienzan a practicar, queda claro que la fricción en la garganta hace que el tercer ojo sea más palpable, como si lo formara. Sintonizará el tercer ojo y, A medida que la fricción comienza en la garganta, el tercer ojo se percibirá inmediatamente más claramente, más intensamente. Steiner predijo que en el futuro de la humanidad la capacidad de la laringe para formarse se convertirá en excepcional, y que el poder creativo de la palabra se manifestará incluso físicamente: sólo diciendo una palabra, el objeto correspondiente se materializará. Si bien las consecuencias parecen sorprendentes, el concepto, después de todo, no es diferente del vacío-siddhi o poder creativo de las palabras que - según los textos sánscritos - el antiguo rishi hindú dominaba perfectamente. Esto sugiere que la gente está ganando gradualmente la capacidad de crear, como el Elohima del Antiguo Testamento. En otras palabras, nos presenta a la gente como dioses-creadores en manifestación - un tema que recorre toda la tradición esotérica occidental, comenzando por el Génesis, cuando Adán, habiendo comido del árbol de La ciencia del bien y del mal, escuchó la exclamación de Elohim: Aquí, el hombre se convirtió en uno de nosotros (Génesis 3:22). Todas estas consideraciones sobre la laringe nos llevan a creer que detrás de la fábula de Adán (en inglés y otros idiomas llamados Manzana de Adán), que era un pedazo de fruta del árbol de la Ciencia del Bien y del Mal, atrapado en su garganta, puede tener algún significado simbólico. Curiosamente, Steiner prevé un paso decisivo en la evolución a largo plazo de la laringe: cuando la fuerza sexual ha sido completamente transmutada, la función de la procreación no se realizará por los genitales, sino por la laringe. Entonces la gente tendrá la oportunidad de hacer que sus hijos lleguen a una palabra. Otra visión de Steiner, que también es bastante consistente con otras fuentes de la tradición esotérica occidental, es que con la transmutación final de la energía sexual en el poder creativo de la voz llegará el final de la muerte: la inmortalidad física. El final de los genitales implica el final de la separación de la persona en dos sexos. El Evangelio de Felipe, uno de los Evangelios Gnosing más interesantes, afirma inequívocamente que si una mujer no hubiera sido separada del hombre, no habría tenido que morir con un hombre, y fue la separación de los sexos lo que llevó al comienzo de la muerte. El mismo texto dice que aunque Eva estaba en Adán, no hubo muerte. Fue cuando se separó de Adán que comenzó la muerte. Si una persona se vuelve completa de nuevo, será el fin de la muerte. Esto se puede colocar en paralelo al Evangelio de Foma, en el que Jesús le dice a sus discípulos que está haciendo dos ser los hijos de un hombre y mover la montaña, diciendo: Montaña, muévanse! Entonces la Palabra Perdida en la que se basa la tradición masónica será restaurada y el templo será restaurado para siempre. Los alquimistas a menudo defendían su arte como una forma de acelerar los procesos naturales de la evolución de la naturaleza. Por ejemplo, creían que todos los metales querían convertirse en oro y que transmutar metales básicos en oro no era más que un logro en un corto período de tiempo que de lo contrario la naturaleza sería difícil de obtener. Habrá más oportunidades en este y otros libros de Clairvision Corpus para reexaminar el significado interior del oro alquimista. Según ellos, su oro no era un oro común. En esta etapa temprana, podríamos utilizar este concepto de aceleración para definir la alquimia interna: la alquimia interna está ahora destinada a lograr transformaciones que la humanidad, siguiendo su curso natural de evolución, completará mucho más tarde. La fricción en la garganta está diseñada para lograr la transformación alquímica de la laringe y comenzar a extraer su poder creativo. Específicamente, la alquimia interna al estilo Clairvision de la laringe se utiliza con abundancia para formar y densificar las diversas estructuras del cuerpo de energía a medida que comienza a experimentar a través de la práctica del Capítulo 3. 2.4 El demonio y las abejas mágicas se sientan en una posición de meditación, con una espalda muy recta. Ser consciente de la parte cervical de la columna vertebral, en el cuello, y buscar una posición perfectamente erguida alineada con el resto de la espalda. Mantén los ojos cerrados. Tenga en cuenta la laringe. Comienza a innar el zumbido continuo vibrando la garganta. Haga un sonido al exhalar e inhalar. Tome respiraciones cortas y exhale largos tiempos. Ser conscientes de la vibración física generada en la laringe debido al zumbido. Continúe practicando durante unos minutos. A continuación, quédese quieto durante unos minutos más, sintiendo sólo una vibración en la garganta. Comentarios Este método puede ser bastante embriagador. Si se practica durante el tiempo suficiente, causará un estado ligeramente estimulante de la conciencia. Este efecto se ve muy mejorado si usted es al mismo tiempo consciente del tercer ojo, de acuerdo con los principios que se desarrollarán en el siguiente capítulo. Una forma de practicar este ejercicio es hacer que el dron parezca una abeja. Entonces la práctica se convierte en una técnica bhramarin de hatha yoga. Si eres duro, no tienes que preocuparte. Cualquier tipo de zumbido servirá, siempre que se cree la vibración material, que sentir poner los dedos en un pedazo de laringe. Las abejas, grandes especialistas en el dron, son las mejores criaturas alquímicas. Es fácil observar su conexión con la energía sexual de las plantas. Por ejemplo, ayudan a muchas plantas a reproducirse a través del polen (el equivalente de espermatozoides vegetales), que transportan de una planta a otra. Toman néctar de las partes reproductoras de las plantas y lo convierten en miel. La miel es una sustancia maravillosa en muchos sentidos. Se mantiene durante muchos años sin ningún proceso de conservación - un tiempo muy largo, especialmente en comparación con la esperanza de vida de una abeja trabajadora, que es de uno a dos meses. Por lo tanto, las abejas toman un producto relacionado con la sexualidad y lo convierten en sustancias no perecebles. Esto, por supuesto, nos recuerda los procesos alquímicos por los cuales se transmuta la fuerza sexual, que culminan en la formación del cuerpo de la inmortalidad. En un nivel más simple, la leche mate, otro producto de colmena, que siempre se busca, se considera una sustancia que proporciona longevidad. La miel, curiosamente, siempre ha sido considerada un excelente remedio para la garganta, y las abejas son un símbolo de elocuencia. En hebreo, una de las palabras para la voz es el dibur, que proviene de la raíz del daber, que genera el verbo ledaber para hablar. Y la abeja es una dvora que proviene de la misma raíz (el nombre de Deborah proviene de los patios judíos, la abeja). Capítulo 3 ADVERTENCIA TERCERO OJO 3.1 ¿Cuál es el tercer ojo? El tercer ojo es una puerta que se abre al espacio de la conciencia y de los mundos interiores. También es el órgano principal para controlar y despertar la energía del cuerpo. Por lo tanto, en la práctica, el tercer ojo actúa como un interruptor que puede activar frecuencias más altas del cuerpo de energía y por lo tanto conducir a estados superiores de conciencia. Desde un punto de vista terapéutico, la experiencia profesional me ha demostrado que muchos pacientes se sienten mejor en conectarse con un tercer ojo, independientemente de la naturaleza de sus problemas. Gracias a la función del interruptor, tan pronto como se activa el tercer ojo, tiende a empezar a mover una corriente de energía diferente. Esto implica ajustar automáticamente un gran número de trastornos físicos y emocionales, un proceso que se puede definir como una especie de autoinsolución. Además, incluso el proceso inicial de despertar el tercer ojo tiende a ponernos en contacto con un plano más profundo de la personalidad, que en sí mismo es una acción terapéutica importante. Por supuesto, no sugiero que lo suficiente para conectar con el tercer ojo para sanar todo, aunque el potencial de este centro es tan grande que no me sorprendería que en décadas desarrollarán cada vez más la tercera terapia ocular. Desde un punto de vista espiritual, tanto en las tradiciones cristianas como en las hindúes, hay textos que comparan el cuerpo con el templo. Si desarrollamos esta analogía, equicrimen el tercer ojo al portal del templo. La intersección de este portal va de lo mundano a lo sagrado, desde el estado en el que lee y piensa en la vida espiritual, hasta el estado en el que comienza a resurgir. El tercer ojo siempre ha sido considerado por aquellos que buscan conocerse a sí mismos como una de las gemas más preciadas, de ahí la piedra preciosa que está en la frente de las estatuas de Buda. En este capítulo, describiremos cómo comenzar a conectar con el tercer ojo (práctica 3.2), así como el método de meditación (3.7), por el cual el tercer ojo puede ser estudiado y desarrollado. 3.2 La primera advertencia de apertura de una apertura previa a la práctica Esta práctica de apertura está diseñada para dar la primera pista del tercer ojo, lo que provoca una sensación particular en el atracón. Está diseñado para ser implementado una sola vez, o varias veces en un corto período de tiempo. La obra en el tercer ojo continuará a través de la práctica meditativa en la sección 3.7, así como otras prácticas contenidas en el libro. Una buena manera de empezar es elegir un día en el que no tienes nada que hacer, como el comienzo del fin de semana, y centrarte en la práctica. Después de este fuerte impulso inicial, será más fácil seguir otras prácticas. La práctica se puede hacer sola o con amigos, en cuyo caso la energía será más intensa. El mejor día del mes para empezar este justo antes de una luna llena. Sin embargo, usted no tiene que preocuparse demasiado por el calendario, ya que lo principal es no esperar a la hora perfecta en el futuro. Se recomienda llevar ropa ligera, preferiblemente blanca. Evite usar negro. Hay que recordar que se están considerando ideas sutiles. No se espera que la vibración se sienta como una daga en la frente. Incluso si sólo sientes un parpadeo vago o presión sobre la nave, es más que suficiente para iniciar el proceso. Todas las demás prácticas del libro ayudarán a revitalizar y desarrollar la percepción inicial. Recuerda: sin imaginación, sin visualización. Que todo esté solo. La vibración débil ya está presente en cada atracón. El objetivo es revelar esta vibración natural y luego cultivarla. Lea atentamente las instrucciones en la siguiente sección, preferiblemente algunas antes de ponerlos en práctica. Prepare una habitación tranquila donde nadie pueda interrumpir durante al menos una hora. Esta práctica se puede hacer con amigos - no es necesario hacerlo solo - pero nadie que lo hace debe estar presente en la habitación. Encienda las velas alrededor de la habitación. Deshazte del cinturón, la corbata u otra ropa restrictiva. Ríete del reloj de pulsera. Un yacía en el suelo, preferiblemente en una alfombra, una sábana o una manta delgada. Las manos no deben intersecarse, sino acostarse a ambos lados del cuerpo. Se recomienda que las palmas de las manos miren hacia arriba. Las patas no deben intersecarse. Cierra los ojos. Mantenga los ojos cerrados hasta el final de la práctica. Relájate de dos a tres minutos. Hum durante cinco a diez minutos (sección 2.4). Fase 1 Llegar a ser consciente en la garganta. Comience a respirar frotando la garganta, como se explica en el capítulo anterior (sección 2.1). Tenga en cuenta la vibración generada en la laringe frotando en la garganta. Se trata de ser consciente, sin ninguna concentración en particular. Flujo con energía. Si aparecen movimientos en el cuerpo o en la conciencia, déjalo pasar. Continúe durante cinco a diez minutos, inhalando fricción en la garganta y conociendo la vibración en la laringe. Fase 2 Mantenga la respiración con fricción en la garganta. En lugar de colocar la conciencia en la laringe, darse cuenta del campo de internamiento. No tienes que concentrarte. Si el área de atracón se agarra con un enfoque excesivo, el proceso no se puede revelar. Finge con energía. Sigue lo que está sucediendo espontáneamente. Si la respiración cambia naturalmente y se vuelve más intensa, entonces debe ser seguida por dicha - u otras - una tendencia natural a respirar. Sin embargo, es necesario asegurarse de que al menos alguna fricción persiste en la garganta durante las primeras cinco fases de la práctica. Manténgase solo consciente del escarabajo, respirando con fricción en la garganta durante unos cinco minutos. Para esta práctica no hay necesidad de controlar con precisión la hora, por lo que no hay necesidad de mirar el reloj. Fase 3 Coloque la palma delante del área de rango, sin que la mano toque la piel, a una distancia de unos tres a cinco centímetros. Tenga en cuenta que la mano no toca la piel. Durante unos minutos, quédate quieto en el suelo con los ojos cerrados, mientras respiras con fricción en la garganta, sabiendo sobre el atracón, y con una palma de unos tres centímetros por encima de la zona. Fase 4 Sostenga su mano frente a usted, o dé la vuelta a un lado como prefiera. Quédate con los ojos cerrados, respirando frotando en la garganta, sabiendo sobre el área de entrecejo. Comience a esperar una vibración en declive que pueda asumir diferentes aspectos: ya sea una clara vibración o picazón, o incluso una presión bastante difusa, una sensación de peso o densidad, en el área de declive. No tienes que intentarlo. Mantén la calma, ya que todo debería suceder naturalmente. Recuerde que los ojos deben permanecer cerrados en todas las etapas de esta práctica. Fase 5 Una vez que observe la más mínima sensación de vibración o picazón, presión, pulsación, peso o densidad, debe actuar de la siguiente manera: conectar la fricción en la garganta con la sensación de entrecejo. Conectar significa la conciencia simultánea de la fricción en la garganta y la vibración (o picazón, densidad, presión ...) en el área entre las cejas. Como se hace, el vínculo entre la fricción energética en la garganta y el tercer ojo se percibe cada vez más. A medida que se combina con la fricción en la garganta, la vibración cambiará, convirtiéndose en más sutil, así como más intensa. Si sientes vibración o picazón en cualquier otra parte del cuerpo - por ejemplo, en toda la frente, los brazos o incluso en todo tu cuerpo - no debes prestarle atención. Se trata de mantenerse al día con la vibración (o densidad, presión ...) en el área entre las cejas. Continuar realizando esta fase durante unos diez minutos, amplificando la vibración en el atracón mediante la conexión con fricción en la garganta. Recuerda que no necesitas imaginar ni visualizar nada. Se trata de fluir con lo que viene. Fase 6 Interrupción de la fricción en la garganta. Ya no es necesario centrarse en la vibración. Manténgase con los ojos cerrados, sabiendo sólo sobre el área de Bing durante otros diez minutos (o preferiblemente algo más). Tienes que estar absolutamente inmóvil, sintiendo la energía que te rodea. Cuanto más inmóvil estés, más intensa será la melodía. Observe si puede haber algún sentido de luz o color en la sección de área. Los comentarios no se concentran ni capturan el área de Bship, pero mantienen un enfoque muy suave en esta área. La concentración excesiva sólo bloquea este proceso. No se trata de hacer, se trata de predisponer a que las cosas sucedan por sí solas. Centrarse en el área bista significa simplemente ser consciente de la zona y no - por el contrario - dirigir los globos oculares como si se hubiera observado. En el caso de tales movimientos, los ojos crearán tensión que se interpondrá en el camino y distorsionará el curso natural de la experiencia. Quiero decir, los ojos no deberían ninguna parte en particular. Este comentario está en la aplicación para otras prácticas contenidas en este libro. Al principio es normal experimentar vibración (o presión, densidad ...) en otras áreas de la frente o la cara. Cuando esto sucede, no se debe prestar atención a dicha vibración, pero debe centrarse en la vibración del entrecejo, conectándolo con la fricción en la garganta. Con la práctica, será simple. Si se practica con amigos debe comprobar que nadie toca para evitar transferencias de energía no deseadas. Si la experiencia se vuelve demasiado intensa, todo lo que tienes que hacer es abrir los ojos que volverá al estado normal de conciencia. El primer descubrimiento - Resumen de la práctica Mentir en el suelo y relajarse. 1) Frotar en la garganta y la conciencia en la laringe 2) Frobing en la garganta y la conciencia en la nave 3) Como en 2) la palma de la mano delante del tercer ojo 4) Frondo en la garganta buscar vibración, picazón, presión, densidad ... En el área de bship 5) Combinar la fricción en la garganta con la vibración en bship 6) Silencio absoluto - la conexión con la energía a su alrededor 3.3 Diferentes experiencias En el Capítulo 10 se puede leer un resumen de la experiencia que se encuentra más a menudo cuando se empieza a trabajar con el tercer ojo de acuerdo con los principios y técnicas desarrolladas en este libro. En cuanto a este primer descubrimiento, lo único que importa es la vibración (o picazón, o densidad...) en el área entre las cejas y la luz si se percibe. Es mejor no prestar atención a otras manifestaciones que puedan ocurrir durante la implementación de la práctica. Cuando se trabaja con el tercer ojo y con energías etéreas, especialmente al principio, otras manifestaciones menores, como picazón, o incluso temblores, pueden ocurrir en diferentes partes del cuerpo, o imágenes que de repente se asientan en la mente. Que vayan y vengan, ya que no tienen mucho sentido. Sólo sigue la técnica como si nada hubiera pasado. La vibración, la picazón, la densidad o la luz sentados en el declive pueden ser bastante intensos; pero realmente no importa si son un poco tenues o borrosos. Como verás más adelante, la intensidad de la energía puede variar mucho de un día para otro para la misma persona; y es posible que el primer descubrimiento se hiciera en un día de baja energía. Sin embargo, no importa cuán débiles puedan ser estas cualidades, son el primer hilo, y en el curso de este libro se introducirán gradualmente técnicas sistemáticas para convertirlas en una clara percepción del tercer ojo. 3.4 Enlaces a la experiencia A medida que se practican diferentes métodos de trabajo con un tercer ojo, básicamente se pueden encontrar tres tipos de experiencia en el campo de la descomposición: 1) vibración, 2) color y luz, 3) luz púrpura. El primero indica la activación del plano etéreo, el segundo astral y el tercero - la percepción de la luz púrpura - indica que la conexión se estableció con el espacio astral (los términos etéreo y astral se desarrollará más tarde con amplitud). Por supuesto, estas instrucciones son demasiado simples para ser precisas. Pero desde un punto de vista experimentado, proporcionan un enlace útil para facilitar la búsqueda del camino en sí en la etapa inicial. 1) Vibración, picazón, sensación de presión, peso o densidad, tienen el mismo significado cuando se siente en Bing. Indican que algo se ha activado en la parte etérea del tercer ojo. El cuerpo etéreo es un plano o capa donde se contiene vitalidad, equivalente al prana de la tradición hindú o la medicina tradicional china qi. (El tercer ojo no es un órgano físico, sino predominantemente etéreo y astral).) La vibración (o cualquiera de sus equivalentes como picazón, pulsación, presión, peso, densidad...) es la sensación por la cual se percibe lo etéreo. Cada vez que te sientas en cualquier parte de tu cuerpo, indica que la etérea está activada en esta área. Por lo tanto, la percepción de la vibración en la nave no es más que la percepción de la parte etérea del tercer ojo. Dado que la picazón, la presión, la densidad o el peso tienen más o menos el mismo valor, para fines de simplificación nos referiremos a todos ellos en combinación con una palabra: vibración. Por lo tanto, cada vez que la vibración se lee en este libro, debe interpretarse que nos referimos a todo el conjunto de sensaciones citadas. Por ejemplo, construir una vibración en una aeronave significaría construir el modo más natural en sí mismo: vibración, presión, densidad... En cualquier caso, después de un tiempo la vibración será percibida como si todo fuera mencionado al mismo tiempo condiciones. Hay diferentes niveles de vibración, así como hay diferentes niveles de energía etérea, algunos más sutiles que otros. La intensidad de la vibración puede variar de un día a otro. Además de los cambios cuantitativos, la calidad de la vibración también tiende naturalmente a diferir de un día a otro. Por lo tanto, es importante no atenerse a ninguna modalidad, sino fluir con lo que viene todos los días. Después de un tiempo la experiencia se volverá más estable y los movimientos de energía serán controlados. 2) Segundo tipo de experiencia Lo que sucede en declive es que las luces (no físicas) de diferentes tipos, desde la niebla, las nubes o el brillo hasta los colores y formas organizados. Estas manifestaciones variadas pueden considerarse equivalentes e indican que algo se activa en la parte astral del tercer ojo. Para simplificar, nos referiremos a todos ellos con el término luz. Así que cada vez que se lee la luz en este libro, significa que nos referimos a un conjunto de manifestaciones mencionadas (niebla, colores, formas brillantes, puntos brillantes, brillo ...). Elige uno que se logre de forma más natural, lo que le permite mejorar gradualmente en una luz cada vez más brillante. El cuerpo astral es un plano de conciencia mental y emociones. La ecuación de la luz (no física) - astral no es absoluta, ya que algunas altas frecuencias de luz provienen de planos mucho más altos que astral. Pero tan pronto como se aprenderá a distinguir, las luces y colores que generalmente parecen disminuir cuando se activa el tercer ojo son un claro indicador de que la parte astral del tercer ojo se activa. 3) La luz púrpura se percibe a menudo como el fondo de otras luces o formas de color. Esto da una sensación de expansión o espacio que se extiende delante del tercer ojo. Cuanto más se conecte a la luz púrpura, más se percibirá como un espacio que no es sólo lo contrario, sino también alrededor de sí mismo. Este espacio corresponde a lo que los esotéricos llaman espacio astral. Este espacio de conciencia no siempre se percibe como púrpura, sino también como azul oscuro e incluso negro. Lo más importante es la sensación de espacio, independientemente del color de fondo que se perciba. Por lo tanto, utilizaremos el término espacio para indicar un grado oscuro en el fondo del tercer ojo, independientemente de su color. Tenga en cuenta que la percepción del espacio púrpura es bastante simple, y que muchas personas lo experimentaron (especialmente cuando era niño) sin darse cuenta de su verdadera naturaleza. 3.5 Cuando la vibración no se siente Aquí hay algunas señales para aquellos que no pueden sentir la vibración en Bing al realizar ejercicios. Es posible, y no infrecuente, que la vibración sea, pero no se registre. Puede esperar algo extraordinario o muy intenso. Tal vez sea demasiado fácil. Esta vibración siempre ha estado en bing y nunca se le ha dado suficiente atención. El proceso de práctica puede ser bloqueado violentamente. Asegúrate de que no haya concentración, deja que las cosas sucedan por sí solas. No tienes que buscar vibraciones, déjalo venir. Continuar practicando, insistir; pero con el espíritu de dejar ir. otra razón por la que no puedes sentir vibraciones: puedes tener luz, no vibración. Recuerde los eslabones: la vibración de la luz etérea es astral si la luz se percibe en cualquiera de sus formas (desde un simple haz borroso y borroso a un hermoso espacio púrpura, a diferentes tipos de colores y formas), ya está en el astral, y por lo tanto ya no está en lo etéreo. No puedes (al principio) entrar y salir de la casa al mismo tiempo. Por lo tanto, si usted tiene luz, es muy posible pasar por alto el nivel de vibración. En este caso, continúe practicando la luz, no la vibración. En términos de meditación en este libro (sección 3.7), esto implica pasar de la fase 2 a la fase 3. No tienes que preocuparte por las vibraciones, pero conecta las vibraciones en la garganta con la luz. Después de haber hecho estas pasantías con cientos de estudiantes de Clairvision, nunca he visto a nadie que no pudiera sentir la vibración después de unas pocas pasantías. Sigue a Oxyritum Habla de Jesús, donde hablamos de aquellos cuya búsqueda no se detiene hasta que se encuentran, y cuando sean encontrados, quedarán aturdidos. Persistente, persistente, persistentemente... Y todo vendrá. 3.6 Otros comentarios sobre el tercer ojo Práctico para tratar el tercer ojo como si fuera un parche o una moneda grande en el centro de la frente (área de atracón). De hecho, el tercer ojo es más como un túnel o tubería, que van desde el área bi ship hasta el hueso occipital en la parte posterior de la cabeza. En el túnel del tercer ojo a lo largo de este túnel hay varios centros de energía a través de los cuales se puede conectar a diferentes mundos y áreas de conciencia. Esto explica por qué diferentes sistemas pueden encontrar un tercer ojo en diferentes lugares: cada uno elige uno de los centros de energía que se encuentran a lo largo del túnel como punto de referencia, y a veces incluso una estructura de energía adyacente al tercer ojo del túnel. Otro punto importante a tener en cuenta es que el tercer ojo no es físico. La parte más material del tercer ojo es la estructura energética, que está integrada en el cuerpo etéreo, o plano de fuerza vital. El cuerpo etéreo tiene varias conexiones con el cuerpo físico y por lo tanto el tercer ojo, siendo el interruptor principal del cuerpo etéreo, también está estrechamente relacionado con ciertas estructuras del cuerpo físico, como la glándula pituitaria y las glándulas pineales. Sin embargo, sería simplista decir que el tercer ojo es la glándula pituitaria o la glándula pineal como se indica en algunos libros. Como se explicó anteriormente, el túnel del tercer ojo no es físico. El tercer ojo afecta su energía en varios cuerpos físicos, incluyendo el seno frontal, los nervios visuales y sus ramas, los nervios etmoides de la placa ósea en forma de hoz, las glándulas pituitarias y las glándulas pineales, algunos núcleos en el centro del cerebro, los ventrículos del cerebro y otros. Sería más simplista y limitante tomar una de estas estructuras y marcarla como un tercer ojo. Una vez más insistimos en que el tercer ojo no es un ojo físico, sino un órgano de energía. Es posible que tenga conexiones privilegiadas con ciertas estructuras físicas, aunque no puede limitarse a ninguna de ellas. Al principio no tienes que preocuparte por ninguna otra parte del túnel, pero ten en cuenta Bing. Tienes que empezar en algún momento y este centro en particular, en la zona entre las cejas, tiene la gran ventaja de crear energía protectora alrededor del aura tan pronto como se activa. La introducción a otros centros de túneles se realizará en una fecha posterior. Así que en este libro, cuando hablamos de los ojos nos referiremos a la zona de las cejas (entre las cejas). Lo que, por supuesto, no significa que Bing sea el tercer ojo en su totalidad. Aunque, en las primeras etapas del aprendizaje, este es un área que se utilizará y desarrollará como el interruptor principal, un lugar donde permanecerás constantemente consciente. Si usted tiene sensaciones en otras áreas de la cabeza, no debe tratar de suprimirlos y no debe prestar atención a ellos todavía. Concéntrese en el declive. 3.7 Meditación en el Tercer Ojo Comenzaremos con nuestra técnica básica de meditación. Las etapas iniciales de este proceso de meditación no pretenden proyectarse sobre los impresionantes estados de trascendencia, sino trabajar en la construcción sistemática del tercer ojo, y luego lograr el verdadero silencio interior. Como dice el capítulo 9 de la conciencia, uno de los principios de nuestro enfoque es que no se puede luchar mentalmente contra la mente. No puedes mantener tu mente tranquila. Pero se puede construir una estructura que va más allá de la mente, desde donde se puede dominar la mente. En este sentido, el tercer ojo se puede comparar con la torre de control, como el vigésimo hexagrama Yi Jing. Las primeras etapas de este proceso de meditación están dirigidas a estructurar el tercer ojo e integrarlo en el propio sistema, lo más tangible posible. Las fases 4 y 5 tratan del espacio interior y los misteriosos vórtices. Durante las primeras semanas de práctica, para simplificar, puede decidir pasar por alto la Fase 5 (vórtice), pasando directamente de la fase del espacio a no cocina, o la meditación en sí, cuando usted es sólo consciente por encima de su cabeza. Cocina Quítate los zapatos, corbata y mirada. Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas, o en una silla, la espalda erguida. No hay necesidad de estar en el suelo; Pero la parte posterior debe ser muy recta y vertical. Si usted está sentado en una silla, es preferible no descansar con la espalda en la espalda, de modo que se permita el libre flujo de energías. Meditación, Fase 1: La energía de la laringe Cierra los ojos. Mantén los ojos cerrados durante el resto de la meditación. Comience con la respiración con frotarse en la garganta (sección 2.1). Respirar con fricción crea una vibración en la garganta. Tenga en cuenta la vibración de la laringe. Utilice la fricción en la garganta para mejorar la vibración de la laringe. La vibración en la garganta consta de dos partes: una física, creada por la acción mecánica de la respiración, y la otra más sutil, por ejemplo la picazón, que se puede percibir incluso después de la interrupción de la respiración con fricción en la garganta. Use fricción en la garganta para amplificar la picazón no física. Ajuste la posición de la columna. Busque una vertical absoluta. Forrar su cuello con el resto de la espalda para una postura perfectamente vertical. Asegúrate de que la cabeza, el cuello y el resto de la espalda estén perfectamente alineados y sean verticales. Observe cómo la vibración de la laringe y el flujo de energía en la garganta amplificado, cuanto más cerca esté de la pose vertical perfecta. Cultivar la calma. Meditación, Fase 2: Vibración en el ojo Continuar respirando con fricción en la garganta; pero deja que la conciencia de la garganta baje. Sea consciente de la vibración en el bist. Combine la vibración en el ojo (es decir, atracón) con la fricción en la garganta. Si no estás lo suficientemente seguro de lo que significa conectarse, mantente al día con ambos centros al mismo tiempo: respirar con frotarte la garganta y vibrar en Bing. El hecho de que haya cierta interacción entre la garganta y el ojo pronto será obvio. Esto es lo que significa la conexión. La fase 2 implica el uso de fricción en la garganta como amplificador, cultivo y vibración en el ojo. Si usted puede elegir entre densidad pesada o picazón sutil, es preferible mantener la picazón. Evita mantener tu mente. Mantenga la experiencia de la luz. Meditación, fase 3: luz en el ojo. Sigue frotándote en la garganta. (Los ojos permanecerán cerrados hasta el final de la meditación.) Baja la conciencia de la vibración. En su lugar, comienza a buscar niebla o niebla, o resplandor, o algo de luz o color. Todos ellos se pueden integrar en diferentes modos de luz, que, por supuesto, en el contexto de este libro no físico, pero espiritual, que se percibe con los ojos cerrados. Principio esencial: no trates de ver la luz, ¡intenta sentirla! Recuerda que no tienes que imaginar o visualizar - sólo tienes que ser consciente de lo que tienes delante. Una vez que observes cualquiera de estos modos de luz (niebla, brillo, color...), aunque vagamente, conecta con fricción en la garganta. Al igual que la Fase 2 se asocia con la fricción con la vibración en el dirigible, la fricción ahora está conectada a la luz. En lugar de amplificar la vibración, ahora estamos trabajando para amplificar la luz. A medida que se desarrolla la práctica, partes del mundo serán percibidas como más brillantes y brillantes. La conciencia de las partes más nebulosas debe descender gradualmente para centrarse en las partes más brillantes. Conecte la fricción del amplificador a las partes más brillantes de la luz. Experimenta diminutas partículas brillantes de luz esparcidas por todo el espacio frente a ti, a menudo moviéndose aleatoriamente en todas las direcciones. Debido a que la fricción se asocia con estas partículas brillantes, algunas de ellas entrarán en su propio y entrarán directamente en el corazón, alimentándola con energía preciosa. Meditación, fase 4: Conciencia en el espacio Permanezca en el ojo, entre las cejas. En lugar de centrarse en la luz y sus partículas brillantes, tenga en cuenta el fondo de la luz. La oscuridad o la luz púrpura contra el fondo de todos los colores dará una sensación de espacio que se extiende frente a ti. El espacio puede aparecer como púrpura, azul oscuro o incluso oscuro. Más que su color, el sentido de expansión es importante. Sólo mantente consciente en el espacio. Permítete que te absorban. En este punto, la fricción en la garganta puede disminuir o incluso ser interrumpida. Reanudar la respiración con fricción si la mente vaga con pensamientos. Meditación, Fase 5: Girar en el espacio Comenzando a girar en el espacio frente a usted, en espiral hacia adelante y en el sentido de las agujas del reloj como si estuviera cayendo hacia adelante en un túnel. Pivote, como si estuviera atrapado en un torbellino o torbellino. Un torbellino allí, en el espacio, espera. No tienes que intentar inventar un movimiento en espiral. Más bien, se trata de dejarse atrapar por un vórtice y barrido por su movimiento natural. A medida que rotamos, a veces la calidad y el color del espacio cambian como si nos proyectara en un área completamente diferente. Se trata de reconocer diferentes sensaciones y sentimientos y seguir arremolinando. A veces - o incluso constantemente si se desea - fricción se puede utilizar en la garganta para mejorar el efecto vórtice. Caída netocronónica conciencia de la respiración, los ojos, el espacio... Conviértete en consciente justo por encima de tu cabeza. No hagas nada, no busques nada, sólo ten en cuenta. Ni siquiera la autoconciencia , simplemente conocida. Quédate muy quieto. La práctica del arte es perder el control. Deja que la conciencia vuele sobre tu cabeza. Vuelve y termina de meditar Tenos conciencia de nuevo en bship. Escucha los sonidos de afuera. Para entender el cuerpo. Haz algunas inhalaciones largas. Usa todo el tiempo que quieras para volver por completo y luego chasquea los dedos con la mano derecha y abre los ojos. Comentarios, fase 1 (vibración en la laringe) No importa si al principio es difícil separar la vibración física de la vibración no física. Basta con tener una vaga sensación de vibración, tanto física como no física, para procesarla en el curso de su desarrollo. De cualquier manera, si fuera extremadamente preciso, la mente probablemente se quedaría en el camino y bloquearía el proceso. Cualquier cosa relacionada con la vibración es probable que se vuelva más clara después de leer los capítulos 4, 6 y 8 y practicar las técnicas de circulación de energía. Primero puede ayudar a colocar la mano junto a la garganta, alrededor de 2 o 3 centímetros, con el fin de aumentar la sensación de energía en esta área. Con el tiempo, esto ya no será necesario. Para esta práctica, así como para cualquier trabajo sobre la energía de la laringe, es muy importante que el cuello fuera lo más vertical posible. ¿Cuáles son las diferencias más obvias que se pueden observar entre los cuerpos animales y los cuerpos humanos? Una diferencia importante es que la columna vertebral humana es vertical, mientras que los animales generalmente viven horizontalmente. Además, cuando los animales tienen una laringe, no es vertical. Esto nos da la clave de la importancia de la verticalidad para que la laringe pueda alcanzar su estatus cósmico en relación con el Espíritu. Otra pista se puede encontrar, entender lo que sucede durante la primera fase de la meditación: tan pronto como se alcanza la posición absolutamente vertical del cuello, hay una intensificación repentina de la vibración en la laringe. Comentarios, fase 2 (vibración en el ojo) La laringe de energía actúa como un amplificador y moldeador (forma). Conectando el área bi-barco con fricción en la garganta, trabajar en el fortalecimiento del tercer ojo. En cuanto a la experiencia, se puede decir que la intensificación de la vibración en el tercer ojo, que se produce tan pronto como se conecta a la fricción en la garganta, indica que se produce la acción de la laringe. Como se explicó anteriormente, las vibraciones pueden sensación de picazón, presión, densidad... Esta fase es el trabajo de crear el plano etéreo del tercer ojo. Comentarios, fase 3 (luz en el ojo) En primer lugar, conectar la luz en el ojo con frotar la garganta sólo significa sentir ambos al mismo tiempo. Luego hay un intercambio automático entre ellos, en el que la energía generada por la fricción en la garganta comunica con la parte (tercera) del ojo que percibe la luz. En la práctica, la experiencia es bastante simple: la fricción parece alimentar la luz, haciéndola más palpable y brillante, que es otro ejemplo de cómo la laringe se puede utilizar para la forma. La mayoría de los estudiantes que sienten que no pueden ver la luz realmente lo ven; pero no la reconocerán. Es cierto que, en primer lugar, la sensación de luz puede ser débil, como un haz algo borroso o disperso, por ejemplo. Pero incluso este débil resplandor es el primer hilo. Utilice el efecto amplificador de laringe para desarrollarlo. Práctica, práctica, práctica... y el brillo modesto se convertirá en una lámpara. Comentarios, fase 4 (espacio) Es una experiencia común cuando la percepción del espacio púrpura es esa sensación de inmenso alivio en el corazón, como si de repente se ha liberado un gran peso. Una vez que el espacio interior está conectado, el corazón se siente muy ligero. Algunas explicaciones para esto se pueden encontrar en la sección 3.10. Comentarios, fase 5 (vórtice) en el sentido de las agujas del reloj no deben considerarse sistemáticos y vinculantes. Como siempre, la energía del momento debe seguirse, ya que a veces puede girar hacia atrás o en la dirección opuesta a la energía en el sentido de las agujas del reloj. Sin embargo, cuando ningún viento o corriente en particular nos lleva hacia atrás, es preferible avanzar y en el sentido de las agujas del reloj. Un torbellino es un torbellino y un túnel. Es preferible no tener nociones preconcebidas de cómo será, sino permitir que la percepción aparezca gradualmente por sí sola. Girar en el espacio conduce al desarrollo de vórtices científicos a través de los cuales se puede viajar lejos en el espacio y el tiempo. Introduce una forma de viajar en la que el objetivo no es proyectar fuera del cuerpo, sino bucear internamente con tal profundidad que ya no hay nada de lo que huir. El efecto vórtice, que conduce de un espacio-tiempo a otro, se utiliza con abundancia en los métodos de regresión IST, Clairvision. Debemos acercarnos al vórtice con gran respeto y reverencia, como si nos hubiéramos acercado a la ciudad arcángel de muchos eones más grandes que nosotros, y el vórtice nos presentaría misterios extraordinarios. Pensamientos durante la Meditación Si pensamientos durante la meditación no deben prestarles atención, sólo debemos continuar el proceso. Pronto notarás que la fuerte vibración en los atracones tiende a debilitar la mente y reducir en gran medida su flujo continuo de pensamientos. Por lo tanto, no hay necesidad de luchar mentalmente con los pensamientos. Pero no te concentres en ellos. Cada vez que el pensamiento distraiga, vuelve al tercer ojo y continúa el ejercicio. Manténgase en el proceso, y a medida que se desarrolla el tercer ojo, los pensamientos tendrán cada vez más problemas menores. Desde un cierto nivel de desarrollo, el tercer ojo hace posible salir completamente de la mente, y por lo tanto de los pensamientos, por voluntad. Cuando el nivel de pensamientos se irrita, a menudo se pueden colocar amplificando la fricción en la garganta, lo que tiene el efecto de amplificar la vibración en el ojo. Pero recuerde que en nuestra meditación el objetivo no es mantener la mente en silencio - un ejercicio sorprendentemente desesperanzado - sino construir un tercer ojo. Cuando esto se logra, los pensamientos nunca volverán a importar. Resumen de la tercera meditación ocular Preparación: Sentarse con la parte trasera recta y vertical 1) Fricción y vibración de la garganta en la laringe 2) Fricción en la garganta y la vibración en el colmillo 3) Fricción en la garganta y la luz en la niebla 4) Pivote en el pivote en el espacio: no es un vórtice técnico: sólo tenga en cuenta las etapas de los tiempos recomendados para cada etapa Para la meditación de treinta minutos: cinco minutos para cada uno de los cinco , más cinco minutos sobre tu cabeza. Para meditación de sesenta minutos: Fase 1, cinco minutos. Fase 2, 10 minutos. Fase 3, 10 minutos. Fase 4, 10-15 minutos. Fase 5, quince a veinte minutos. Más cinco minutos sobre tu cabeza. Para la meditación de diez minutos: Tómese unos dos minutos para cada fase. La fase 1 nunca debe ser ignorada, incluso si el tiempo es limitado porque es un componente importante del proceso. Práctica 3.8: Más zumbido Este método utiliza el zumbido que se practica en la sección 2.4. Siéntese recto y erguido y se vuelva consciente en la garganta. Repite las Fases 1, 2 y 3 de la tercera meditación ocular, aunque zumbando en lugar de frotarte la garganta. Permítete sumergirte en el espacio, como se ve en las fases 4 y 5, usando el dron de vez en cuando para penetrar el espacio más profundamente. Comentario Estos drones proporcionan un poderoso medio de proyección en el espacio. Siéntase libre de recurrir a ellos de cualquier manera cuando los pensamientos o actividades psíquicas perturban o interfieren durante la meditación. 3.9 organizar la práctica En los primeros días de práctica para hacer la mayor meditación posible, repitiendo la práctica del primer descubrimiento (sección 3.2) y a través de la meditación del tercer ojo (3.7), así como su equivalente con el zumbido (3.8) y cualquier otra técnica contenida en este libro. Este fuerte impulso inicial hará que sea más fácil mantener un ojo en el resto del proceso. Desde entonces, un buen método de continuación es pasar algún tiempo cada mañana practicando la meditación del tercer ojo (3.7) y otros ejercicios. Por ejemplo, medita durante unos veinte a treinta minutos y luego practica ejercicios de circulación de energía (capítulos 4, 6 y 8) durante diez minutos, técnicas de visión (capítulos 5 y 7) durante diez minutos, y técnicas de defensa (capítulos 18 y 20) durante diez minutos. Practique la noche (capítulos 13, 14 y 15) todas las noches antes de acostarse, y tal vez también por la tarde o por la noche comience, por ejemplo, si está cansado cuando llega a casa después del trabajo. Si hay más tiempo, sin duda es posible y útil dedicar largos períodos de ejercicio. Aunque debe quedar claro que los métodos de Clairvision están diseñados para las personas que viven en el mundo, y no te invitan a abandonar las actividades diarias, sino a comenzar a realizarlas con una nueva conciencia, como se discute en el Capítulo 9. El secreto del éxito no es pasar largas horas meditando, sino incorporar cada vez más estas prácticas en las actividades diarias. La piedra angular de nuestro método es mantener la conciencia constante en el tercer ojo (en el área entre las cejas), independientemente de lo que se haga (excepto el sueño). Esto no se refiere a la luz o el espacio, que debe dejarse para momentos de meditación, sino al mantenimiento constante de la conciencia de la vibración en declive. Esto logrará un doble objetivo: por un lado, más gradualmente presente en sus propias acciones, con más propósito; y por otro lado, el tercer ojo se alimentará de esta conciencia y se desarrollará como un poderoso centro de energía. Todos los métodos contenidos en este libro pueden ser vistos como una razón para cultivar una nueva conciencia. La primera y más importante ventaja de nuestros métodos de visión es que al implementarlos tienes que estar consciente y presente en la zona entre las cejas. Con poco tiempo, el proceso especificado (técnica 3.7) meditación sólo cinco a diez minutos cada mañana puede ser muy bien seguido, e incorporar el resto de la práctica en la vida cotidiana. Pero esos cinco a diez minutos de meditación matutina son necesarios para el desarrollo del tercer ojo. Si la agenda es tal que el período de práctica En lugar de la mañana, también debería ser sobre ahorrar cinco a diez minutos de meditación matutina al final, ya que esto proporciona una reunión del tercer ojo, alterando completamente la energía para el resto del día. Independientemente del formato que elija adoptar en la práctica, recuerde que esta etapa de la carretera se ocupa de la construcción - construcción de cuerpo fino - por lo que cuanto más se practica antes de que se complete el edificio. 3.10 Los misterios del cosmos en la práctica del IST - técnicas de regresión de la clarividción - no es raro volver a experimentar la condición del embrión dentro de los pocos días después de la concepción. La fruta puede sentirse bañada en el espacio púrpura. El espacio púrpura lo rodea completamente, como si fuera el mar. El embrión es pequeño, y el espacio a su alrededor da la sensación de que es enorme. Este espacio no es diferente del espacio púrpura percibido en el tercer ojo durante la cuarta y quinta fase de la tercera meditación ocular. Para el embrión, el espacio está fuera y alrededor. Pero para nosotros, el mismo espacio está dentro. Para entrar en el espacio, es necesario retirarse en el interior y cruzar el portal del tercer ojo. En Upanishad, la gente es comparada con la ciudad con diez puertas. Nueve de estas puertas se abren hacia afuera y sólo una pulgada de las nueve exteriores son dos ojos, dos orejas, dos fosas nasales, una boca, ano y un órgano generador. La décima puerta es el tercer ojo o chakra ajya, abierto no al mundo exterior, sino al espacio interior. Así que lo que era para el embrión está ahora dentro para nosotros. Durante el proceso embrionario por el cual se construye el feto, se lleva a cabo la internalización del espacio astral. Esta es una inversión fascinante, gracias a la cual el interior se convierte en el exterior, y el exterior - el interior. Y en la muerte sucede lo contrario: el hombre es reintegrado en el espacio. Esto nos lleva a una comprensión más profunda de la palabra existencia utilizada para describir el período de vida en la Tierra. En latín ex significa fuera y sistere significa tomar posición. La existencia, por lo tanto, significa tomar una posición desde el exterior, es decir, dejar el espacio. Una salida temporal existente del espacio experimentada entre el nacimiento y la muerte. Ahora puedes entender la sensación de alivio y alivio que se siente en el corazón cuando una persona está inmersa en un espacio púrpura durante la meditación. Es como si de repente el corazón se liberara de todas las presiones de las diversas encarnaciones vividas, de todos los problemas de la existencia - lo suficiente para sentirse mucho más ligero!-. Uno de los resultados de la iniciación es establecer una conexión permanente con el espacio sin pérdida de ancla con la Tierra. Podrás disfrutar de la paz del espacio exterior y, al mismo tiempo, participar plenamente en las actividades cotidianas. Después de cierto nivel, esta ligereza alegre permanece para siempre en el corazón, no importa lo que pueda suceder fuera. Debe quedar claro que el propósito del estilo de trabajo de Clairvision no es sacar a una persona de la encarnación, llevarlo a un paraíso flotante y feliz, sino prepararlo para el trabajo de la alquimia interior, la transformación de la sustancia íntima de su cuerpo. El objetivo es conseguir la iluminación aquí y ahora, en medio del lío cósmico que es la vida moderna. Paradójicamente, la conexión con el espacio crea libertad interior que nos permite estar en el mundo de una manera más completa. CAPÍTULO 4 CIRCULACION DE ENERGIA: ¡DEJE QUE FLUYA LA ENERGIA! 4.1 Las circulaciones de energía llamadas circulación de energía se agrupan por varios métodos destinados a despertar y purificar el cuerpo de energía o éter. La energía etérea, o fuerza vital, es idéntica al prana de la tradición hindú y a la medicina tradicional china. Nuestro primer objetivo será lograr una percepción tangible de esta energía. A medida que circula por todo el cuerpo etéreo, la vitalidad sigue ciertas líneas de energía, llamadas meridianos por la medicina china y nadi en el sánscrito. Trabajaremos con algunos meridianos para sentir el flujo de energía a lo largo de ellos. A medida que esta capacidad se desarrolla, el estudiante será capaz de corregir varios problemas de salud. Se hará obvio que el buen funcionamiento del cuerpo físico depende en gran medida del flujo correcto y el equilibrio de las circulaciones del cuerpo etéreo. A medida que el cuerpo etéreo gana fuerza a través de la práctica, ganará mayor resistencia a las energías negativas. Y cuando una de las canales percibe energía no deseada, puede ser expulsada deliberadamente, del mismo modo que los guijarros pueden ser retirados de la manguera, actuando sobre el flujo de agua. Esta capacidad proporcionará un alto nivel de protección energética y resultará ser una gran ayuda para aquellos involucrados en la propia transformación o práctica curativa. En una etapa posterior, la alquimia interna trata el descubrimiento del canal de energía más importante ubicado en el centro del cuerpo. El canal central se eleva desde la raíz del torso (intermedio, entre el ano y los genitales externos) hasta la parte superior de la cabeza, e incluso más alto. Este camino de Thunderwand de fuego de serpiente es una tradición esotérica occidental, kundalini yoga en sushumna. Uno de los objetivos de la circulación de energía es prepararse para trabajar en este canal maestro. La circulación de energía nos enseña a mover conscientemente la energía etérea. Por lo tanto, en lugar de presentar el flujo en la Barra del Trueno, podremos llevar a cabo la circulación adecuada de energía. Práctica 4.2. Agitar enchufado. Etapa 1: Agitar la espalda recta, preferiblemente en la estera en el suelo; También puede estar en la silla. Si estás en una silla, no descanses de espaldas a la espalda. Mantén los ojos cerrados durante todo el ejercicio. Agitar las manos rápida y vigorosamente durante unos diez a veinte segundos. La agitación conectada permanece desenganchada, con las palmas hacia arriba. Para obtener el máximo efecto, evita poner las manos sobre las rodillas o sobre el brazo de una silla (ver imagen). Sea consciente de la vibración en sus manos. Etapa 2: Vibración en el ojo, vibración en las manos Repetir etapa 1: estrechar la mano y luego permanecer sin mover las palmas hacia arriba. Sea consciente de la vibración en sus manos. Tenga en cuenta la vibración en el ojo (en los atracones). Observe en pocos segundos la vibración en el ojo. A continuación, tenga en cuenta la vibración en sus manos de nuevo durante unos segundos. A continuación, la vibración en el ojo de nuevo ... Vaya de una a otra varias veces. Entonces darse cuenta de la vibración en el bist y las manos al mismo tiempo. Etapa 3: Fricción. Repite la etapa 1: Mueve las manos durante unos diez a veinte segundos. Párese en su lugar con los ojos cerrados y las palmas hacia arriba. Sea consciente de la vibración en los ojos y las manos al mismo tiempo. Continúe con esta percepción durante un minuto. Luego comienza a respirar frotando en la garganta, como se describe en el Capítulo 2. Combine la fricción en la garganta con la vibración en el ojo y las manos al mismo tiempo. Continúe practicando durante uno o dos minutos. Observe la calidad del cambio de vibración. Comentarios Como resultado de esta práctica pueden surgir una amplia gama de experiencia. Un punto importante es entender que hay un cambio, tanto en las manos como en los ojos, tan pronto como comienza la fricción. La vibración se vuelve más intensa, más tangible y al mismo tiempo se vuelve más delgada. La fricción en la garganta no sólo aumenta la vibración, sino que también ayuda a conectar el ojo a los centros de energía de las palmas de las manos. A menudo puedes sentir el triángulo de energía que conecta los ojos y las palmas de las manos. Etapa 4: Conecte Shake Hands durante unos segundos. Quédate quieto con las palmas de las manos Arriba. Siente la vibración en tus ojos y manos. Comienza a respirar con un frotamiento en la garganta. Combine la fricción con la vibración en el ojo y las manos. Observe los cambios de vibración que se producen automáticamente debido a la fricción. A continuación, trate de sentir la conexión entre las manos y el ojo. Use frotarse en la garganta para expandir este vínculo. ¿Qué sientes exactamente entre los brazos y el ojo? Aparte de sentir, ¿es posible ver algo (con los ojos cerrados)? ¿Cómo cambia la energía en tus manos a medida que aumenta la conexión con el ojo? Comentarios Percepción de la conexión energética entre el ojo y las manos a menudo va acompañada de la percepción de un triángulo de luz. Cuando el nivel de entrenamiento es más avanzado, este triángulo de luz jugará un papel muy importante en algunas prácticas clave de la alquimia interna. Es importante recordar nuestra regla básica: no imaginar, no visualizar. Fluye con lo que viene. Desarrolle lo que hay ahí fuera, no haga nada. Si sólo puedes sentir una ligera picazón en tus manos, trabaja para desarrollarla frotando en la garganta y realizando regularmente otras técnicas contenidas en este libro. A medida que se realiza este ejercicio y el siguiente, quedará claro que estos ejercicios generan un refinamiento gradual de lo que fluye en sus manos. Cuanta más vibración esté conectada en las manos con la conciencia en el ojo, más cualidades sutiles y curativas tendrá. Este es el primer paso C del sanador. Práctica 4.3: Fricción conectada Sit back straight. Frota las manos vigorosamente unas con otras durante veinte segundos, o algo más. Quédate quieto con las palmas hacia arriba. Deje pasar unos segundos, observando la calidad de la vibración en las manos y los ojos. En este punto, comienza a respirar con fricción en la garganta. Conéctalo a la vibración en tus manos y ojos. Tenga en cuenta los cambios sutiles que se producen en la vibración de las manos debido a la fricción. Conecte la vibración en el ojo con la vibración de las palmas. Use fricción en la garganta para fortalecer el compuesto. Siente que la vibración en tus manos se vuelve cada vez más refinada. Comentarios Más allá de la percepción del trabajo, aquellos involucrados en el masaje o cualquier otra forma de curación de manos se beneficiarán de realizar este ejercicio al comienzo de sus sesiones. Al practicar la circulación de energía, siempre debe prestar atención al hecho de que la calidad de la energía que fluye a través de las manos depende de la calidad de la vibración en el ojo y la conexión entre ellos. Cuanto más delgada es la vibración en el ojo, la energía refinada fluye en las manos. Una de las condiciones curación, para usted y para los pacientes, es sintonizar la vibración en el ojo lo más alto posible y transmitirla con las manos. 4.4 Vibración, etérea Fundamentalmente, etérea es una capa de vibración: en cualquier momento cuando se siente la vibración, se siente etéreo. Esta afirmación es demasiado simple para ser completamente cierta, y más tarde algunas frecuencias etéreas de luz o vibración astral pueden ser discernibles. Pero, en primer lugar, la ecuación de vibración etérea es una excelente directriz para dar sentido a la propia experiencia. Por ejemplo, la sensación de vibración en sus manos significará que la fuerza vital etérea se ha puesto en movimiento en sus manos. La sensación de vibración en el beve indicará que la capa etérea del tercer ojo está activada... y así sucesivamente, en cualquier parte del cuerpo, o incluso fuera del cuerpo. Para etéreos no sólo permea el cuerpo físico, sino que también va más allá de él, en proporciones que pueden variar dependiendo de varios factores internos. Cuando la vibración en las manos, o en cualquier otro lugar del cuerpo, parece ser más sutil, indica que nos estamos acercando a un plano más profundo y delgado del cuerpo etéreo. Al principio, la estimulación física se utiliza para despertar la percepción de la vibración etérea. Más tarde será posible obtener la misma vibración sin fricción o uso de cualquier otro tipo de estimulación física. La vibración vendrá de dentro. Por lo tanto, se enfatiza que en estas primeras etapas de la práctica no hay necesidad de preocuparse demasiado acerca de si la vibración es física, etérea o imaginaria. Confía en la experiencia. Una prueba muy directa de la naturaleza no física de la vibración sería cortar el brazo físico y darse cuenta de que todavía se siente la misma vibración que en el síndrome de amputación fantasma... Otra indicación de la naturaleza no física de esta vibración será que se sentirá en todas las partes del cuerpo sin ninguna fricción o forma de estimulación física. Alguna vez te sentirás fuera del cuerpo físico, primero a tu alrededor, y luego en objetos cada vez más distantes. La percepción de la vibración etérea se separará de cualquier otra sensación física. En cualquier caso, es importante recordar que no hay nada que creer en el enfoque de Clairvision (y por lo tanto no hay nada que dudar). No importa lo que creas, es lo que crees. Hay un énfasis constante en la experiencia directa. Aprende a percibir esta vibración energética y luego decide cómo y qué entender. Se estima que cuando la vibración despierta en las palmas de las manos, parece ocurrir simultáneamente vibración en el ojo? La vibración en el ojo parece haberse vuelto más tangible o densa, como una frecuencia más rápida; en cualquier caso, se percibe más claramente. Este efecto tan importante será más ampliamente considerado al comienzo del Capítulo 6. 4.5 Consejos generales sobre el trabajo en la práctica de los meridianos como si estuviera inventando la acupuntura. El método de circulación de energía proporciona todos los elementos necesarios para encontrar la ubicación real de la circulación de la energía etérea en el cuerpo humano. Una de las vías anatómicas tradicionales de los meridianos no debe darse por sentado. Sin embargo, no todos los libros en la antigua China están de acuerdo en la ubicación exacta de las diferentes ramas, en particular. El mapa del cuerpo etéreo que se utilizará en el tercer milenio aún no ha sido determinado. ¿Por qué no lo haces tú mismo? Para frotar, utilice un puente de palma, sólo a través de los nudillos. Puedes sentir la línea de energía a lo largo de los terraplenes de tu mano, debajo de los nudillos, y en la base de tus dedos. Haga su mano plana y firme. Aplicar esta línea de manos a la línea meridiana que desea estimular, y moverse a lo largo de esta línea meridiana, de ida y vuelta, realizando un suave pero firme roce. Puente de las manos Recuerde que cada vez que se ve con energías, y especialmente al principio, hay días en los que parece mucho más difícil lograr la percepción de vibración. Por ejemplo, hay días en que uno medita y uno se proyecta en un espacio púrpura, pero puede que no sienta mucha vibración (particularmente alrededor de la luna nueva). En otros días hay justo lo contrario, hay mucha vibración, pero sin espacio. Y a veces no sientes nada en absoluto. Es un proceso normal. En primer lugar, la percepción no está completamente bajo nuestro control, vienen cuando menos se esperan y desaparecen sin razón. Continúe entrenando regularmente, y después de unos meses será suficiente para venir a la vista y sintonizar para generar un flujo vibratorio inmediato. Pero incluso cuando ya se ha alcanzado un cierto nivel de dominio, la vibración sigue estando sujeta a variaciones diarias, e incluso durante el mismo día. En el caso del cáncer, muchos terapeutas están en contra de cualquier tipo de masaje porque puede contribuir a la propagación de la enfermedad. Para algunos, el masaje permanece contraindicado durante cinco años después de la última cirugía o el último tratamiento, que pone fin al cáncer, incluso si el paciente está completamente curado. Si este punto de vista es común, no hay ningún problema en implementar la circulación de energía sin fricción, pero sólo moviendo las yemas de los dedos muy suavemente meridianos, como se describe en la sección 6.4. En este capítulo, los meridianos de acupuntura se llaman el nombre del órgano en cuestión, como suele ser el caso de la literatura especializada. Sin embargo, nunca habrá mucha atención al hecho de que estos nombres conducen a malentendidos mal entendidos, y pueden crear grandes malentendidos. El meridiano de la vesícula biliar, por ejemplo, tiene varias funciones y se conecta a diferentes partes del cuerpo, desde los ojos y el oído hasta el tobillo, y también pasa a través de la vesícula biliar. Por lo tanto, el término vesícula biliar no refleja la función real del meridiano en absoluto. Si se utiliza este nombre es porque es más fácil de recordar que el nombre chino asumiendo, zu shao yang (literalmente: promedio de la pierna yang). 4.6 Shou jue yin, Meridian Constrictor of the Heart Part Meridian Constrictor of the Heart (también llamado Circulation-Sexuality) que estimularemos, es una línea que comienza en la raíz de la palma y corre en línea recta a través del medio del antebrazo hasta el tendón del bíceps, en la línea del codo, y luego continúa justo en el medio. Siéntese en una posición meditativa. Si está en una silla, no se recline en la espalda. Mantenga los ojos cerrados durante el ejercicio. Frota las manos durante unos segundos y repite la práctica 4.3. Quédate quieto con las palmas hacia arriba. Sea consciente de la vibración en el tercer ojo y en sus manos. Frote a lo largo de la línea del meridiano con un puente de palma (golpes por debajo de los nudillos), como se describe en la sección 4.5. Deténgase y quédate quieto, con las palmas hacia arriba. Tenga en cuenta la vibración a lo largo de la línea. Después de unos segundos, reanudar la fricción en la garganta y conectarlo con la vibración en el meridiano. Pasa medio minuto, o algo más, fortaleciendo la vibración a lo largo de la línea. Luego, llegar a ser consciente en el tercer ojo al mismo tiempo, por lo que la fricción en la garganta, vibraciones en los ojos y vibraciones en la línea están conectados. Continúe un minuto más o menos. Entonces ten en cuenta la mano de esta mano. Aunque no se ha aplicado estimulación física en esta área, ¿se puede sentir la extensión de la línea eléctrica en la mano? ¿Qué dedo está cubierto por el camino del meridiano? Luego vuelve a ser consciente en el hombro y el pecho. ¿Dónde va la línea eléctrica en esas partes del cuerpo? ¿También puedes sentirlo en algún otro órgano?. Deténgase completamente y manténgase sólo consciente durante unos segundos. Toca la mano derecha con los dedos y abre los ojos. Repita la misma secuencia con el mismo meridiano que la otra mano. Parte de este meridiano lo estamos buscando comienza en la raíz de la palma, en el interior. Si exploras con los dedos, encontrarás un hueso redondeado llamado pisiformo porque tiene forma de guisantes. Contrae ligeramente el bíceps, y encontrarás otro punto que el meridiano es un centímetro - más o menos - por debajo del tendón del bíceps, alineado con el codo (a menudo, los puntos de acupuntura dan la sensación de un agujero debajo de los dedos como si fuera depresión). La línea imaginaria desde este punto hasta el hueso pisaforme es parte del Corazón Meridiano que corre a través del antebrazo. Parte del brazo comienza en el punto antes mencionado del codo y se eleva después de la depresión, como una pequeña ranura ubicada en el interior del bíceps. Tenga en cuenta que esta ligera depresión no siempre está presente y que es más fácil encontrarla en los hombres que en las mujeres. Si no estás muy seguro de la ubicación, no importa demasiado. Sólo tienes que seguir la dirección de la figura, y la línea aparecerá a medida que la percepción se vuelve más clara. Repita la práctica descrita en la sección 4.6, aunque esta vez con el Meridiano del Corazón en lugar de la Meridiana-constricción del Corazón. Ahora repetiremos la misma práctica, aunque en el Meridiano de los pulmones. La parte de los pulmones meridianos que vamos a frotar comienza en la raíz de la palma, en la depresión, donde generalmente se toma el pulso, en la arteria radial. El otro punto se encuentra en la línea del codo, fuera del tendón del bíceps. El bíceps puede contraerse un poco, para que puedas sentir los tendones. La parte del meridiano pulmonar, que corresponde al antebrazo, sigue una línea recta que va desde el área del pulso hasta este punto del codo. Luego sube al brazo, después de una especie de depresión en el exterior del bíceps. Si los músculos del brazo están claramente marcados, habrá una especie de ranura donde la línea sigue. (Si eres mujer, es preferible verla como un hombre de familia. Aunque es suficiente tener una idea vaga de dónde frotar, como se muestra en la imagen. En cualquier caso, la ubicación del meridiano nunca debe tomarse para nada. Las descripciones de los libros solo deben considerarse como instrucciones breves. Es a través de la propia percepción de la energía, y en ningún otro sentido, como una certeza que el camino real del meridiano se puede lograr. Por lo tanto, lo mejor es limpiar algunas líneas diferentes en esta área hasta que encuentres una que corresponda a la más clara sensación de circulación de energía. Si se practica, se practica, se practica... la vaguedad inicial pronto se disipará, dejando pocas dudas en cuanto a la de estos simples empates. 4.9 Detalles del camino de los meridianos (preferiblemente no leer esta sección hasta que los caminos de los meridianos en la mano y los dedos sean determinados por sí mismos). La acupuntura describe el estrechamiento del corazón meridiano como el final en la punta del dedo cardíaco (uno entre el dedo índice y el dedo anular). Es posible que la picazón también se siente en el dedo anular, ya que se dice que el conductor del corazón del meridiano está atado e intercambiado energía con el meridiano del triple calentador que circula a través del dedo anular. Se dice que los corazones del meridiano terminan en la punta del dedo meñique (Meridian del intestino delgado, que, combinado con el meridiano del corazón, también circula en la punta del dedo meñique). Se dice que el meridiano de los pulmones termina en la punta del pulgar. Mientras se trabaja en el meridiano del pulmón, no es raro sentir que la vibración también se mueve en el dedo índice, que se asocia con el meridiano del intestino tolstoi, ya que hay un intenso intercambio de energía entre estos canales. Comentarios Si no has sentido la sensación descrita, ¡no te preocupes porque al final puedes tener razón! (Sin embargo, se supone que todavía se practica durante algún tiempo antes de llegar a un acuerdo con la mente.) Es el privilegio de los motores de búsqueda cuestionarlo todo, ya que la percepción directa siempre supera lo que está escrito en un libro o copiado de otro. Tal vez, por otro lado, que los clichés tradicionales que describen los meridianos como tuberías rígidas no son tan precisos. Más bien serán percibidos como ríos de aliento o vibraciones que fluyen, que a veces son ligeramente defever en una dirección u otra. Una vez más, mi opinión es que aún no se han descubierto lo esencial en lo que respecta al cuerpo etéreo. 4.10 Diferentes niveles de percepción de la circulación de la energía El primer nivel es percibir la vibración a lo largo de la línea que se ha frotado, y entender que esta vibración tiene la misma naturaleza que la del tercer ojo (en bing). El segundo nivel es percibir el flujo de energía, es decir, la circulación de la vibración a lo largo del meridiano. Puede moverse hacia arriba, hacia el hombro o hacia abajo a la mano. El uso de fricción en la garganta y la conexión con el tercer ojo puede aumentar gradualmente este flujo. El tercer nivel debe ser capaz de mover conscientemente la energía a lo largo de la línea. Esta función debe desarrollarse casi desde cero, por ejemplo, cuando el músculo está atrofiado, ya que no se ha ejercitado durante mucho tiempo y debe volver a formarse. Tan pronto como despierte el tercer ojo, La experiencia es similar a las pequeñas manos de energía a lo largo del meridiano. Las manos se contraen rápidamente, apretando la energía y haciendo que se mueva (algo así como cuando el tubo de pasta de dientes se aprieta). El conjunto es muy similar a las contracciones peristálticas del tracto digestivo (aunque mucho más rápido), o la contracción de los músculos de las arterias que mueven activamente la sangre. Pero en los meridianos sucede a nivel del cuerpo etéreo, no del físico. Ya que estamos tratando con etéreos, sentirás sobre todo vibración. Pero puede suceder que también tengas algunas experiencias visuales de luz fluyendo hacia los meridianos. Una vez que las prácticas de visión han comenzado a describirse en los capítulos 5 y 7, se puede añadir un proceso de triple visión al trabajo de la circulación de energía etérea. Comentarios ¿Qué pasa si la energía del meridiano se siente más en un lado del cuerpo que en su equivalente en el otro lado? Como siempre, cuando se trata de energía, hay una fluctuación. Si esta experiencia ocurre sólo una vez y no se repite, no significa nada. Sólo si sientes un desequilibrio repetidamente, durante algún tiempo, se vuelve significativo. Si es así, significa que algo se ha bloqueado en la línea y que el flujo necesita ser restaurado, por lo que se debe practicar más con este meridiano hasta que se alcance el mismo flujo que en su simétrica. Esto es bastante motivador, ya que da la oportunidad de arreglar el bloqueo antes de que se convierta en un problema físico. La medicina energética a menudo desempeña un papel poderoso en la prevención de trastornos de salud. Curiosamente, en la antigua China el médico fue pagado mientras estaba sano, y dejó de pagarle tan pronto como cayó enfermo. Si hay muchos desequilibrios en los flujos de energía, puede ser una buena idea discutir la situación con acupuntura. Los meridianos de energía deben moverse hacia arriba o hacia abajo?. Durante los cursos en Clairvision tuve la oportunidad de compartir métodos de circulación de energía con numerosas personas que no tenían idea de la teoría del meridiano desarrollada por la medicina tradicional china. Así que pude observar la dirección de la circulación de energía natural, inocentemente descubierta por los estudiantes. Debo decir que lo que he visto no apoya la teoría tradicional de la circulación en los meridianos. La acupuntura indica que de los doce meridianos principales, seis circulan energía desde la cabeza hasta las extremidades (manos y pies), y seis desde las extremidades hasta la cabeza. Sin embargo, he notado que cuando se enseña a un grupo a percibir la energía, la gran mayoría tiende a sentir que se está moviendo Mi consejo es confiar en su propia experiencia y promover un flujo de vibración que se sienta natural en sí mismo. No importa si la energía no siempre fluye en una dirección - la energía es un principio caprichoso que es parte de su belleza. Una mayor salud proviene de la armonía con los flujos naturales, no del establecimiento de una dictadura de energías. Práctica 4.11 Realizar la Circulación de Energía en Meridian Constriker del Corazon como en la práctica 4.6. Frota ambas manos, una por una; pero esta vez, una vez que haya terminado de frotar, mantenga las manos en alto (como si tratara de llegar al techo). ¿La dirección de circulación es la misma que antes? Repita el mismo ejercicio con el meridiano pulmonar y luego con el meridiano del corazón. Comentarios Si puedes, repite el mismo ejercicio en posición firme (de pie y erguido), con las manos en orden. Para obtener más información, una nota explicativa de lo que dice la acupuntura sobre el flujo de meridianos incluido al final de este capítulo. Sin embargo, sugeriría no leerlo hasta que haya alcanzado la percepción misma de los flujos de energía. 4.12 La liberación de energías negativas por la Técnica, que se describe a continuación, es importante y está destinada a una fecha frecuente. Su propósito es liberar energías negativas. El cuerpo físico consiste en materiales alimenticios, agua y lo que extraemos del aire, es decir, los elementos físicos extraídos de nuestro entorno físico. Del mismo modo, nuestro cuerpo etéreo se compone de elementos de nuestro entorno etéreo. Así como algunos platos o sustancias pueden ser tóxicos para el cuerpo físico, algunas energías esenciales son dañinas para el cuerpo etéreo. En los capítulos sobre líneas terrestres y protección, discutiremos cómo la vida moderna tiende a crear la acumulación de tales energías tóxicas en nuestro medio ambiente, por lo que es vital adquirir las habilidades necesarias para eliminarlas de nuestro sistema. Práctica 4.12 Abra el suministro de agua. conciencia directa del flujo de agua corriente. Sintonice, sienta sus cualidades. Hacer que el agua funcione en el interior de la mano, desde algo por encima del codo si la pila o la ropa es lo suficientemente profunda. Permita que la energía negativa se libere del antebrazo al agua corriente. Continúe durante al menos medio minuto. A continuación, repita la misma práctica en la parte posterior del antebrazo. Cuanto más se sintoniza el flujo de agua, más energías negativas se pueden liberar. Repita en ambos lados de la otra mano. Comentarios negativos de energía Aunque la práctica puede parecer muy simple, es vital. Si esto se hace varias veces al día, y con plena conciencia, la nueva característica evolucionará rápidamente: selección etérea. Se percibirá claramente que alguna energía no deseada es expulsada en el flujo de agua, y uno se sentirá mejor en el cuerpo etéreo, así como el estreñimiento de una persona (estreñimiento) se siente mejor después de evacuar el agua grande. La excreción es una función importante para la vida como la ingestión. Uno de los descubrimientos que se harán a medida que se descubran percepciones será que una parte significativa de la población estará estreñida: no es capaz de liberar energías negativas. La selección etérea debe tener lugar automáticamente, ni siquiera pensar en ello. Pero de alguna manera esta característica se ha perdido y ahora tienes que trabajar conscientemente para recuperarla. La acumulación de energías negativas en el cuerpo etéreo de la mayoría de la población contribuye significativamente al malestar general y al nivel de neurosis del mundo moderno. Si vives en un lugar frío, no hay razón para no mezclar agua caliente con agua fría. Si el agua está demasiado fría, hace que sea difícil abrir lo etéreo. Si algo particularmente dañino necesita ser eliminado de las manos, el proceso se puede fortalecer alternando agua caliente y fría. En el capítulo relativo a la protección, se puede ver cómo el efecto de eliminación se puede amplificar exhalando con la boca abierta y frotando en la garganta cuando se secretan vibraciones no deseadas. Es conveniente hacer ejercicio con agua corriente: - Cada vez que llegue a casa. - Cada vez que tienes la sensación de tener energía sucia en tus manos. - Después de un tratamiento o terapia de cualquier tipo. - Después de una sesión termina en un ordenador o cualquier otro equipo o herramienta que lleve una cantidad significativa de electricidad estática. - Después de rastrear las líneas terrestres (ver capítulo 12). - Después de la práctica de la circulación de energía. - Antes de la meditación, no más tarde (lo mismo se aplica al alma). Una razón es que la meditación genera valiosa energía interior. El agua corriente, por otro lado, tiende a atraer energía hacia afuera, justo debajo de la piel, y por esta razón actuará contra los beneficios de la meditación. Por lo tanto, los baños y duchas son mejores para tomar antes de la meditación que después. Antes de ir a la cama. - Cualquier otro momento que se crea correctamente. A medida que se obtiene más arte en la liberación de energía negativa en el agua, un proceso idéntico se puede trabajar mientras los platos se fríen o se toma la ducha, o mientras se toma un baño. mar o en el río. Las cascadas en particular tienen impresionantes vibraciones etéreas. La nota sobre la circulación de los meridianos meridianos estrechando el corazón, el corazón y los pulmones se describe en la tradición de la acupuntura como que fluye abajo, es decir, desde el torso hasta el brazo. Pero el arquetipo chino del hombre es representado con las manos en alto y las manos por encima de la cabeza. Así, la energía de estos tres meridianos, en chino, se mueve hacia el cielo. Según la acupuntura, la dirección de la corriente sigue siendo la misma, independientemente de si sus manos están bajo custodia o no. El esquema nadis (circulación de energía etérea) según la descripción de la tradición hindú Capítulo 5 VISION 5.1 El camino de los buscadores de la verdad Visión es una de las funciones más altas de la conciencia humana. Es una experiencia extraordinaria que nos permite desentrañar nuestra propia extraordinaria. Por supuesto, hay diferentes niveles de visión. Nuestro objetivo constante es evitar la clarividencia del plano astral inferior, típico de los psíquicos del trance metonico, y pasar a la visión de la Verdad, o visión del Ser Superior, que es como una explosión de todas las limitaciones de la mente. La diferencia clave entre estas dos formas de visión es que en la primera hay una fijación en las imágenes que fluyen en la mente. Para lograr la visión de la Verdad, por otro lado, uno de los secretos es interesarse menos en lo que se ve, y en su lugar centrarse más en el proceso de visión, permitiendo que el propio estado de conciencia se extienda a través de la visión. Entonces se logra una percepción y comprensión completamente diferente del universo. Lo que se ve nunca se puede traducir correctamente en palabras, ya que la experiencia va más allá de la lógica general de la mente. Esta es la razón por la que la verdadera visión nutre al Espíritu y disipa falsas nociones del alma. La visión debe ser vista no sólo como una herramienta de percepción, sino también como una experiencia que en sí misma tiene valor transformador. La visión es una forma extendida de conciencia. Es un amplificador ontológico, que es una manera de ser más grande. Si piensas en una visión clara en estos términos, es mucho menos probable que te engañen las ilusiones de una visión astral inferior. Uno de los errores más comunes en los principiantes es esperar ver realidades espirituales con visión ordinaria y ojos físicos, como si de repente las auras y los seres espirituales tuvieran que ser añadidos a las imágenes del mundo que se obtienen a través de la mente. Esto no puede ser el caso, ya que la conciencia mental normal es precisamente una parte de sí misma que es ciega. Para empezar a ver que lo que tienes que hacer es salir de la vista. Por eso seguiremos recordando que si quieres ver, tienes que dejar de mirar. En otras palabras, usted tiene que dejar de procesar y analizar imágenes, como solía hacer sabiamente. Tienes que permitirte ser elevado a otra forma de conciencia y dejar que algo suceda. Como siempre, el principal secreto del éxito reside en tres palabras: práctica, práctica, práctica... Nuestro primer objetivo será lograr algunas incursiones más allá de las imágenes de nuestra conciencia mental normal, y obtener atisbos de realidades no físicas. Para lograr esto, se introducirán una serie de métodos que incluyen contacto visual. Pueden practicar con un amigo, o solo, mirándose en el espejo. Cada uno de ellos tiene sus ventajas, siendo adecuado para la práctica de ambas opciones. 5.2 Con respecto a la práctica del contacto visual, los participantes no deben sentarse demasiado separados. La distancia de unos noventa centímetros es ideal. Si no puedes tocar la cara de otra persona con la palma de la mano, es porque estás demasiado lejos. Si se practica con un espejo, la imagen en sí debe aparecer a una distancia similar o ligeramente superior. Erróneamente, siempre es preferible tener una pared blanca como fondo y usar velas en lugar de luz eléctrica. Los ojos de ambas personas deben estar a la misma altura, utilizando almohadas para compensar cuando se producen circunstancias que difieren en altura. Puede ser en sillas en lugar de sentarse en el suelo, aunque la parte posterior debe ser recta y vertical de todos modos. No es necesario apoyarse contra la pared o la parte posterior de su silla para facilitar el libre movimiento de las energías. ¿En qué se diferencia Dios del hombre (según las escrituras hindúes)? Los dioses son inmortales, lo que puede no ser obvio cuando alguien los ve y, por esta razón, los textos sánscritos describen otros signos. A diferencia de los humanos, los dioses nunca proyectan una sombra. Además, los dioses pueden mirar al Sol sin dañar sus ojos. Curiosamente, tuve la oportunidad de ver a más de un paciente esquizofrénico, que de repente comenzó a mirar al Sol en medio del delirio místico, dañando seriamente su vista. La esquizofrenia es una enfermedad fascinante en la que no es raro que los pacientes cuenten información genuina sobre los mundos espirituales. Algunas de sus ideas son muy reales, incluso si no están integradas o comprendidas, ocurren en el contexto de una desintegración general del individuo. El hecho es que ser humano, si nos fijamos en los ojos del sol sufren daños irreversibles muy rápidamente. Las gafas de sol no se desvanecen dijo En ningún caso debe practicar mirando al Sol bajo ninguna circunstancia. Del mismo modo, el contacto visual nunca debe practicarse al aire libre durante el día para evitar que la luz excesiva dañe la visión. En cualquier caso, los mejores resultados se obtendrán en interiores en la oscuridad. Si se practica durante el día, es aconsejable salir de la habitación en la mitad de las cortinas de luz que corren. También se recomienda no mirar la luna sin pestañear, ya que su luminosidad también puede ser perjudicial para la visión. Pero no hay límites cuando se trata de mirar una estrella, que es una práctica verdaderamente esclarecedora que llena el alma. Espejos... ¡Nos golpeará! ¿Cómo es posible que la superficie física refleje no sólo nuestra imagen física, sino también nuestro aura, los rostros de nuestro pasado y futuro, así como los rostros de nuestros guías? El famoso maestro tibetano Chogyam Trungpa habló una vez de su amigo, que en profunda meditación podía ver el reino de Shambhala en su espejo. Y el espejo es uno de los principales elementos de iniciación en las escuelas occidentales de esoterismo. Antiguamente era tener un sentido de la misteriosa naturaleza de los espejos, ya que la palabra espejo en algunas lenguas (en inglés, espejo; en catalán, mirall) proviene del latín mirai. Mirari significa admiración y admiración y es la fuente de otras palabras como milagro, admiración y milagro. 5.3 Reunión con espacio Antes de iniciar cualquiera de las prácticas de contacto visual, y entre ellas, debe volver a conectarse con el tercer ojo de la siguiente manera: Siéntate con los ojos cerrados. 1) Comience con frotarse en la garganta (sección 2.1). 2) Ser consciente de la vibración en el bist, y conectarlo a la fricción en la garganta. Continúe fortaleciendo la vibración en el dirigible durante un minuto. 3) Tenga en cuenta los patrones de luz o color en el bist. Conecte la fricción de la garganta a la luz. Continúe un minuto o dos. 4) Tenga en cuenta el espacio oscuro o púrpura (luces de fondo y colores). Quédate en el espacio por uno o dos minutos. Este conjunto de instrucciones (que se practicarán con los ojos cerrados) es una versión abreviada de la tercera meditación ocular descrita en la sección 3.7. Como de costumbre, el ojo siempre significa un tercer ojo, en una cigueña, en lugar de uno de los ojos físicos. Práctica 5.4 Contacto visual con un enfoque en la visión del ojo seco Comenzaremos con las dos primeras partes de nuestro proceso de triple visión, que se detallará en la sección 5.13. Siéntese de espaldas frente a un amigo o espejo, cómo averiguar en la sección 5.2. Antes de empezar, dedique tres minutos con reconectado, como se describe en la sección 5.3. Luego abre los ojos y mírate a los ojos, o por tu cuenta si practicas frente al espejo. Parte 1: Enfoque inmóvil en el ojo Sea consciente en el ojo, en el área de declive, y permanezca extremadamente inmóvil. El trabajo para lograr la inmovilidad es más que una completa falta de movimiento. Centrándose en el ojo, todo se encuentra dentro de sí mismo, como si la energía en sí está coagulando. Puedes sentir que te estás volviendo más denso y denso. La inmovilidad del contacto visual es una inmovilidad conectada por la cual la energía del ojo se puede sentir resuena con la vibración en todo el cuerpo. Por lo tanto, la mayor densidad o mayor frecuencia de sensación experimentada en el cuerpo. Una vez que el clímax aún está por alcanzarse, tendrás la sensación de que incluso si quieres moverte, no podrías hacerlo. Por supuesto, si realmente quieres, podrías; pero para eso, primero tienes que salir de la experiencia. A lo largo de este libro, cada vez que se utiliza la expresión ocular, nos referimos a la zona de biting. Pero ten en cuenta que centrarte en Bing solo significa que debes mantenerte al día con esta área. Esto no significa que los globos oculares deban ser enviados a cualquier lugar en particular, y cuanto más nos olvidemos de ellos, mejor. Esto también se aplica a la meditación en el tercer ojo (Capítulo 3), en el que los ojos están cerrados, así como para todos los ejercicios de contacto visual. Parte 2: Conciencia de la visión (las partes 1 y 2 deben realizarse simultáneamente). A continuación se muestra uno de los grandes secretos de los sabios que pueden crear importantes aperturas de percepción. Normalmente, cuando prestas atención a un objeto con los ojos abiertos, miras la imagen y sus distintas partes. Y luego los diversos elementos son procesados por una mente consciente. Algunas técnicas que apuntan al desarrollo de la agudeza mental incluso fomentan el aprendizaje para absorber el máximo detalle de la imagen. Por ejemplo, verá un dibujo de varios objetos y se asigna un tiempo limitado de unos segundos para estudiarlo. Por lo tanto, se supone que debe enumerar tantos objetos como la mente pueda guardar conscientemente. Todo esto está conectado con lo que se puede llamar un modo mental de visión o una visión de la conciencia mental ordinaria. Como pueden ver arriba, este plano es exactamente una parte de sí mismo que es ciego a los mundos espirituales. Para poder ver las auras y los seres espirituales, este modo mental de visión debe ser desconectado. Hay un secreto para lograrlo: en lugar de mirar cualquiera de los detalles de la imagen, para darse cuenta del hecho de la visión. Por lo general, con un modo con discapacidad mental estarías ocupado mirando la imagen y averiguando si su contenido es cuadrado o redondo, verde o amarillo, bonito o feo, y así sucesivamente. Pero ahora, con un régimen de visión no mental, se hará algo completamente diferente. Esto generará interés en cualquiera de los componentes de la imagen para decaer, mientras que por otro lado, seremos conscientes del hecho de que estamos viendo. Para ver lo que tienes que dejar de buscar. La atención cambia del objeto de la percepción al proceso de percepción. En lugar de mirar un objeto, comienzas a observar la acción de la visión, la visión o el estado del estado temporal. Resumen de la práctica 5.4 Este primer nivel de contacto visual consta de dos partes que se realizan al mismo tiempo mientras se sienta frente a un amigo o espejo: 1) La quietud absoluta, con un fuerte énfasis en el ojo, parpadea lo menos posible. 2) Conciencia del hecho de la visión, o estado de visión, en lugar de mirar. La duración de la práctica del contacto visual será al principio de tres a cinco minutos. Aumente gradualmente a quince minutos o más. Para completar la práctica, siga los pasos de la sección 5.5. Si la visión es un problema ... A lo largo de este libro nos referiremos al proceso de triple visión, la Parte 1 es inmovilidad en el ojo y el estado de visión de la Parte 2. La parte 3 se refiere al corazón y se introducirá en la sección 5.13. Si le resulta difícil conectarse al estado de visión, es conveniente recordar los siguientes puntos: la percepción del estado de visión no debe ser precisa. Un vago sentido de la visión es suficiente para desarrollar el proceso. En caso de que ni siquiera se pueda lograr una conciencia vaga del hecho de la visión, olvídese temporalmente de ello y continúe como se explica a continuación. En primer lugar, olvídate del otro o del espejo y de cualquier detalle de la imagen. En lugar de mirar la imagen, trata de sentirla. Reemplace el estado de vista por una sensación de la imagen, en lugar de mirarla y continuar el proceso. (Tenga en cuenta que esta no es sólo la imagen de un amigo que se debe sentir, sino también el espacio a su alrededor.) Las cosas se aclararán a medida que avancen. En la sección 7.12 se proporcionarán explicaciones más detalladas de la visión. 5.5 Para poner fin a cualquier práctica de contacto visual, cierre los ojos para frotarse las manos unos con otros durante unos segundos. Coloca las palmas de las manos (en lugar de los dedos) en los ojos cerrados, tocándote la cara para que se conecten a la piel en lugar de separarse de ella. Deja que el calor de tus manos penetre en tus ojos. Permanezca en esta posición durante medio minuto, o algo más, su efecto terapéutico. En esta etapa habrá una experiencia trascendental de luz interior. Toca los dedos y abre los ojos. Compartir experiencias con tu pareja. Entonces vuelve a empezar. Reunidos con los ojos cerrados durante dos o tres minutos (sección 5.3). Abre los ojos y reanuda el contacto visual de la misma manera. Reseñas ¿Qué sucede exactamente cuando obtienes quietud absoluta y la sensación de que tu propia energía se coagula? Entre otras cosas, la conexión entre el cuerpo etéreo y el cuerpo físico se debilita ligeramente. El cuerpo etéreo es el plano de la vibración. Cada vez que sientas la vibración te sentirás etéreo. Cuando se logra la inmovilidad general, que es más que una falta de movimiento, significará que el cuerpo etéreo ya no estará tan atrapado dentro del cuerpo físico. Se liberará parcialmente y por lo tanto más disponible para realizar ciertas funciones, independientemente del cuerpo físico. Así que puedes sentir una fuerte vibración en todo esto. La medicina tradicional china dice que los ojos son puertas en el corazón, y que la puerta del corazón está en el granero. En nuestro contexto, esta frase se puede traducir en el corazón - es la puerta al Ego Superior. A medida que las palmas de su mano se aplicaban a sus ojos, ¿fue capaz de sentir que el calor llegaba a su corazón? Trate de amplificar esta transferencia cálida de energía que nutre el corazón. 5.6 Parpadear o no parpadear en Hatha Yoga hay un método llamado trataka en el que se fija un objeto diminuto, como un punto en una pared o una llama de vela. Los textos sánscritos muestran que la práctica debe continuar hasta que salgan las lágrimas, y que entonces todos los tipos de enfermedades oculares se curarán. A menudo he oído a los maestros hindúes decir que durante el treatka las lágrimas liberan una gran cantidad de venenos y energías negativas que se han acumulado en los ojos. Como médico he encontrado que este método es muy útil para corregir algunos defectos oculares, siempre y cuando se aplica a tiempo. Numerosas personas han sido capaces de dispensar con sus gafas graduadas simplemente haciendo este ejercicio. Trabajó con personas que no las habían tenido durante mucho tiempo, no más de unos meses, y hasta un año o dos. En particular, la trata de personas hace maravillas con los adolescentes. Todo lo anterior es para explicar que si llegas a un estado en el que tus ojos brogles y lágrimas fluyen por tus mejillas, no tienes que preocuparte también para regocijarte. Según la antigua ciencia del Hatha Yoga, esto liberará tensión en los ojos y evitará diversas enfermedades. En cualquier caso, utilice el sentido común: aumentar la duración gradualmente y no practicar de derecha. No hay méritos espirituales autolesiones. Comentarios, como siempre cuando se trata de energía, hay días en los que es fácil estar sin pestañear, fácil y durante largos periodos de tiempo. Por otro lado, otras veces es como si tuvieras una nube de humo tóxico delante de tus ojos, y es imposible no parpadear cada dos segundos. La mejor perspectiva es aceptar que la energía está cambiando y caprichosa en la naturaleza, y seguir practicando sin dar demasiada importancia a estas fluctuaciones. 5.7 Algunas experiencias comunes cuando el contacto visual está distorsionado. Las líneas afiladas se vuelven borrosas. No te resistas, deja que la imagen se distorsione cada vez más. En primer lugar, debe dejar que la imagen física desaparezca antes de que se puedan percibir imágenes no físicas. Por lo tanto, la imagen física debe estar distorsionada y borrosa. Tenemos que fluir con lo que nos llega, aunque no tenga sentido. La experiencia se puede analizar más adelante. Si intentas pensar hasta que suceda, no sucederá. En una etapa más avanzada, será posible tener una imagen física y una imagen no fotográfica al mismo tiempo. Pero, primero, tienes que dejar que los contornos nítidos desaparezcan y permitir que la imagen se vuelva borrosa antes de ver el halo y los colores astrales. El hombre frente a nosotros parece estar mucho más lejos de lo que realmente está. Es una gran señal. Indica que cambia de una visión de la realidad física a una visión de planos delgados. Una vez alcanzada la percepción del mundo astral, las distancias tendrán una visión muy diferente. No es raro que una persona sentada frente a ellos parezca que está demasiado lejos. Siempre que esto sucede, significa que se ve más allá del plano físico. En los mundos astrales, la luz no proviene del sol ni de ninguna fuente externa, como una lámpara. Los objetos y las criaturas son visibles debido a su propia luminosidad, arrojan su propia luz. Parecen estar hechas de flores inmersas en la atmósfera de la oscuridad. Sin embargo, siempre hay que recordar que los colores astrales son muy diferentes de los colores físicos y por lo tanto es casi imposible describirlos precisamente debido a la falta de referencias en nuestro entorno físico. Una diferencia importante es que los colores astrales a menudo parecen ser una mezcla de diferentes tonos. Pero los diversos componentes del color astral nunca se mezclan en lo más mínimo, a diferencia de lo que se puede observar en el mundo físico. En el mundo físico, cuando se mezclan dos colores, ambos desaparecen y aparece un tono intermedio. Por ejemplo, la combinación de azul y amarillo conduce al verde. Azul y amarillo desaparecen, y sólo queda verde. A nivel astral, la situación Diferente: Los colores parecen consistir en miles de pequeños puntos acuosos. Por ejemplo, hay un azul-amarillo-verde en el que se pueden ver puntos azules brillantes, amarillos y verdes intrincadamente tejidos. Los colores astrales rara vez son completamente homogéneos, su gran variedad y belleza increíble más allá de cualquier comparación con lo que se puede observar en el mundo físico. Debido a la naturaleza desarticulada de los colores astrales y físicos, no tiene sentido tratar de designar un aura como verde, o azul, o amarillo. Por esta razón, es necesario tener cuidado cuando algunos libros leen que el color verde en el aura indica ciertas emociones, azul diferente y así sucesivamente. Una simplificación excesiva puede dar lugar a afirmaciones sin sentido. La habitación que practicas parece más oscura, cambiando la calidad de las flores. El fondo de los colores astrales es lo que los ocultistas llaman luz astral. Es el color principal que impregna el espacio astral sin ser nada diferente de la luz púrpura que se ve al meditar en el ojo. Esto bien puede llamarse penumbra astral, ya que parece una semi-oscuridad, definitivamente más apagado que la luz del día del mundo físico, aunque de un tipo distinto de la oscuridad de la noche. La oscuridad física es la ausencia de luz, mientras que la oscuridad astral brilla, de ahí la expresión oscuridad visible utilizada en la tradición masónica. Cuando se practica el contacto visual y el espacio de la habitación aparece repentinamente oscuro, incluso si está a plena luz del día, significa que se ve la luz astral. La percepción se mueve del mundo físico al espacio astral. Muy a menudo esto irá acompañado de una percepción diferente de los colores, que se mostrará como se indica en párrafos anteriores. El espacio astral no es único ni homogéneo. A medida que avances a través de la meditación y el viaje astral, aprenderás a saltar de un espacio astral a otro. Uno de los enlaces que te permitirán encontrar un camino es la calidad de los colores y el tono principal de la luz astral, que varían en función del espacio en el que te encuentres. En algunas zonas del espacio el fondo de la luz astral es lechoso, en otras es oscuro, casi negro, o incluso azulado-verde, como bajo el océano. Incluso antes de llegar a la etapa de desplazamiento astral, al medir en el ojo se pueden observar estos cambios en el color del espacio. El prodigio es que es posible -cuando el estado de visión ha madurado- contemplar varios planos astrales al mismo tiempo. A cierto nivel durante el proceso de descubrimiento, el mundo físico incluso será acompañado al mismo tiempo que la visión. En esta explosión color, el esplendor del universo se convierte en tal que hace la apertura del corazón. La belleza a veces alcanza el límite de lo que puedes experimentar. En la vida se convierte en un milagro y un gran placer. Al otro lado del mundo astral hay otro mundo, llamado los ocultistas occidentales femeninos y los svarga-loka, o el mundo de los dioses, en la tradición hindú. En este mundo, de nuevo se puede percibir una gama completamente diferente de luces. Son los colores astrales ese día por la noche. En lugar de la persona con la que se realiza la práctica, aparece otra persona: esta es una de las experiencias más comunes en la práctica de los métodos de contacto visual: la persona sentada en frente desaparece y en su lugar se puede ver el otro lado. Si se practica solo, con un espejo, es la persona misma la que desaparece y es reemplazada por otra. Estas personas corresponden principalmente a cuatro posibilidades: 1) Guías espirituales. 2) Vidas pasadas. 3) Sublimitación. 4) Ente. 1) Guías espirituales: Es muy a menudo que los mentores espirituales se manifiestan de esta manera hacia la persona con la que practican. A medida que se avance, se adquirirá la capacidad de manifestar conscientemente las guías sobre su propia energía; de una manera que será vista por otros, incluso si su clarividencia es mínima. El contacto visual es de hecho una de las maneras más fáciles y directas de ver mentores espirituales. Las variaciones de esta experiencia a menudo ocurren mientras escuchan el discurso de un maestro espiritual. Si una persona se queda muy quieta, deja de parpadear y practica el método de visión mirándolo, a veces se puede ver su rostro desapareciendo y siendo reemplazado por el de su maestro u otro tiempo elevado detrás de él. 2) Cuando una persona cambia, otra posibilidad es que veas una imagen de ti mismo, o un amigo con quien se practica, en una vida anterior. 3) Una persona también puede ser una subpersonalidad propia o una pareja de práctica. Aunque esto no es muy diferente de lo que se discutió en el párrafo 2), si se cree que las subalidades fueron moldeadas por las circunstancias de vidas pasadas. 4) El rostro también puede ser el de ente, es decir, la presencia está unida a sí misma. Ente puede considerarse que no es un parásito físico. Así como algunos parásitos físicos pueden adherirse a diferentes partes del cuerpo físico, y algo de energía o presencia no física puede adherirse a la energía misma. 5.8 Qué hacer con la experiencia es un punto que puede evitar muchos problemas si se entiende completamente: Es muy recomendable que no intente sobre-analizar lo que ve. Mientras se practiquen estos ejercicios, vendrán diferentes visiones. Lo es aceptar lo que viene, porque tomará algún tiempo antes de lo que significa puede ser entendido, ya que la capacidad de interpretar con certeza lo que las visiones significan implica un alto conocimiento esotérico y experiencia interior. Por ejemplo, cuando veas a otra persona durante el contacto visual, será muy difícil saber al principio si pertenece a otra persona o a ti mismo. Además de confundirse con la guía espiritual (que es muy común en estos días), uno nunca debe ignorar la posibilidad de que lo que se ve en el rostro de un amigo es una proyección de uno mismo. Si se trata de analizar las cosas demasiado rápido, corre el riesgo de terminar completamente equivocado. En general, las visiones y experiencias deben ser profundamente digeridas a nivel del alma, sin evaluación mental. Por ejemplo, es mucho más sabio recoger lápices y dibujar visiones que preocuparse por ellos. Deje que la experiencia trabaje en sí misma sin tratar de trabajar en lo que significan. Deje que la experiencia aparezca en su propio ser, en lugar de tratar de averiguar lo que significan. Recuerde que el énfasis está en la visión o el estado de visión, no en el contenido de las visiones. Cuando se practica de acuerdo con los principios establecidos en este libro, la visión es un avance en las áreas superiores de la conciencia. Esto creará lagunas en nuestra fachada de rigidez mental y contribuirá al crecimiento de nuestro Ser Superior a través de los complejos mecanismos de la alquimia interior. En este sentido, el contenido de la visión es secundario. Si se practica de acuerdo con estas pautas, prestando más atención al hecho de que en el contenido de las visiones, entonces no se construirán castillos en el plano astral, y el viaje espiritual estará a salvo. Ciertamente será la luz pura del Espíritu la que nos permitirá discernir y avanzar hacia la Verdad, incluso en las circunstancias más confusas. 5.9 Observación mental Preparación para el contacto visual (sección 5.2). Recuerde que la distancia entre ellos debe ser tal que la palma de la mano no está lejos de la nariz de la pareja. Vuelva a conectar (sección 5.3) durante dos o tres minutos. La práctica del contacto visual, como se ve en la sección 5.4:1) se conoce en el área de Bing. Usa el foco en tu ojo para estar absolutamente inmóvil y parpadear lo menos posible. 2) En lugar de mirar algunos detalles de la imagen frente a usted, ser conscientes del hecho de la visión, o estado de visión (si el concepto del estado de la visión aún no está claro, sólo sentir la imagen y no mirarla). La tendencia natural es cambiar la imagen física. Teh se desenfocará, aparecerán nuevos colores y se producirán todo tipo de cambios de imagen, como se describe en la sección 5.7. Como se practica, se puede observar un mecanismo de gran interés. A veces algo parece ser absorbido en sí mismo. De repente, los colores o las caras (no físicas) se pierden, los contornos se vuelven nítidos de nuevo, y usted está de nuevo en la imagen física. Es como si algo nos hubiera hecho retroceder, como si una parte de sí mismo no puede asimilar una extensión de la visión. En una fracción de segundo está de nuevo en el modo normal de percepción de la realidad física. Los halos desaparecieron, y los contornos estaban claramente dispuestos de nuevo. En este caso no tiene que cerrar los ojos, pero relajarse y volver a la vista iniciando el proceso de nuevo. Construye el foco aún en tus ojos, ten en cuenta lo que ves... y lentamente volver al modo de visualización no psíquica: la imagen se volverá borrosa de nuevo y aparecerá halo y/o colores. Otro hallazgo interesante es que cuando estás en un modo extendido de percepción (imagen borrosa no mental), la visión se volverá periférica y cubrirá completamente el campo frente a ti. Esto se verá mucho más que lo que está a ambos lados de la imagen. Pero una vez que se devuelve, a la imagen de ciertos contornos, la visión se hará selectiva de nuevo. La percepción se limitará a algunos detalles en el centro de la imagen y perderás de vista lo que hay en los lados. Sólo una parte del campo estará en contacto. En resumen, esta práctica es entrar en el ojo y estar muy quieto sin parpadear y dejar que la imagen se vuelva borrosa. Entonces tenemos que ver algo interior siendo eliminado de vez en cuando y proyectrándonos hacia atrás sobre la imagen de ciertos contornos. Relájate, déjate volver a la imagen borrosa, donde pueden aparecer colores alterados... Hasta que algo interno se contraiga de nuevo; y entonces será como si cayera: la percepción se pierde de repente. Trate de entender la naturaleza de tal algo que hace que caiga fuera del estado de percepción. Continúe practicando durante cinco a diez minutos, o algo más. Entonces cierra los ojos. Frota tus manos. Coloque las palmas de las manos sobre los ojos cerrados, como se señala en la sección 5.5. 5.10 La naturaleza de la mente es el sujeto, ¿cuál es la parte de sí misma que se aparta del ejercicio anterior (sección 5.9)? Es un plano de conciencia mental ordinaria que corresponde al cuerpo astral del vocabulario de Clairvision (y el diccionario de Steiner) y el manassa de la tradición hindú. Es un avión que funciona reaccionando. Profesores tibetanos contratan Muy adecuado para describirlo: abrazadera. Vigila cómo funciona tu mente correctamente. La idea viene a la mente, por ejemplo, sobre el refrigerador. Inmediatamente, la mente sostiene este pensamiento y lo mantiene a otro. Es como una reacción al pensamiento anterior. Pensó: Tengo que ir al supermercado a llenar la nevera. Y luego hay otra bodega, y otro pensamiento está conectado con el primero: Yo también tengo que pasar por el banco ... Y así sucesivamente. La cadena de pensamientos fue ingerida, que nos mutiló del pensamiento original. Durante el contacto visual, la experiencia en sí confirmará la idoneidad del término mantener para describir esta pequeña pero rápida reacción, que nos hace perder la percepción de la imagen borrosa y nos proyecta de nuevo en la imagen física nítida. Cuando esto sucede, definitivamente sentirás una especie de ligera contracción - no una contracción física, pero una mente que aguanta. La percepción sutil requiere dejarlo ir, y esto es exactamente lo que la conciencia mental habitual - mente-maná - no puede asimilar. La mente debe aferrarse, porque es su verdadera naturaleza. El maná mental nos mantiene.a la imagen física.así como el músculo del cuerpo físico se tensa en una situación de estrés emocional. Es muy importante que examinemos este proceso. Volvamos a centrarnos en el tercer ojo y estado de visión, dejemos que la imagen se cambie de nuevo... y de repente habrá otra retención de la mente, y todas las presentaciones desaparecerán. Cuando un maestro como Sri Aurobindo dice que una mente silenciosa es un requisito previo para una experiencia yóguica más alta, sólo significa erradicar tales temas. Cuantos más cierres se observen, más aparecerán de alguna manera superpuestos a la percepción natural misma. 5.11 ¿Cuál está cambiando el estado de la percepción? Este momento se desarrollará en su fin, dado el enorme impacto que tiene en cómo vemos el mundo. Cuando las personas comienzan a trabajar en sí mismas, por lo general tienen una visión previa implícita: ven el mundo, la forma en que lo ven todos los días en sus mentes, en el mundo real. Y concluyen que las auras y los seres espirituales pueden intersecar en su visión de la realidad física a través de alguna percepción adicional. Sin embargo, el ejercicio anterior (sección 5.9) muestra exactamente lo contrario. La imagen mental de los contornos nítidos es lo que parece una realidad construida artificialmente. Una vez que los archivos adjuntos de la mente son abandonados, la imagen explotará en un conjunto líquido de colores astrales. No es cuando ves auras, seres espirituales, etc. que algo se ha añadido, pero cuando ves a través de La mente se contrae y añade una fachada de contornos rígidos sobre el fluido de la realidad. Cuanto más se mete en el funcionamiento de la mente, más verás que es una especie de limitación. La liberación de la limitación desaparecerá de la clara realidad física: los mundos no físicos están abiertos a sí mismos. Por supuesto, este es un proceso gradual que no sucede de la noche a la mañana. La mente es tenaz, y no permitirá que se alcance rápidamente. Sin embargo, a medida que se realiza el trabajo, una nueva percepción se desarrollará gradualmente. A veces sólo puedes encontrarte a ti mismo. Es un estado de conciencia muy simple e inocente, y será en esta simplicidad cuando se perciban las auras y otros mundos. La mayoría de las veces estamos inmersos en el funcionamiento normal de la mente; pero a medida que avanza, la mente se verá cada vez más como una corteza sobre su propio ser. Se hará evidente que la mente ha añadido algo superpuesto que sólo puede funcionar sosteniendo y apsing. Por lo tanto, espontáneamente comienzas a considerar imágenes tan nítidas como el diseño artificial de la mente, y el nivel de luces líquidas y colores como la realidad detrás de ella. Te interesas cada vez más en el hecho de que el mundo es lo que es, y no en cómo lo inventa la mente. Una de las razones por las que insisto en este tema es porque no es una teoría filosófica, sino algo que se puede observar fácilmente en sí mismo a través de la práctica. A medida que sigamos trabajando en la implementación de la sección 5.9, los temas de la mente se harán cada vez más evidentes. Somos una de las principales características de la perspectiva de Clairvision. Nuestro objetivo no es añadir algunos trucos al plano mental normal para lograr la clarividencia. Nuestro objetivo es utilizar la percepción para lograr un estado puro de conciencia más allá de las falsas apariencias liberadas de los sujetos de la mente de maná. Todo el proceso apunta al abandono de las estructuras mentales y el regreso -como en el vigésimo cuarto hexagrama I Ching- a un estado incorruptible. 5.12 Clemax Atlanta Cierre los ojos y comience a reconectarse (sección 5.3): Frotar en la garganta y la conciencia de la vibración en el ojo. Entonces ten en cuenta el espacio oscuro o púrpura durante unos dos minutos. Abre los ojos y realiza el proceso de visión doble descrito en la sección 5.4:1) Tomar conciencia del bist, con total inmovilidad. 2) Al mismo tiempo, en lugar de mirar cualquier detalle de la imagen frente a usted, ser conscientes del hecho de la visión, o estado de visión (o, para decirlo simplemente, sentir la imagen en lugar de mirarla). Para esta práctica en particular, es importante que el mínimo parpadeo posible, preferiblemente nada en absoluto. Necesitamos crear una fuerte presión sobre la semilla, y llegar a un clímax todavía. Ambos se llevan bien: cuanto más concentrado estés en tu ojo, más inmóvil quedarás. Y cuanto más energía le permite compactar (o cristalizar) a través de la inmovilidad, más vibración en el ojo se puede amplificar. Inmóvil. Aumento de la presión sobre la trilla hasta que el cuerpo se siente sólido como una estatua - una estatua de vibración - Poco a poco, el estado se ve obligado por una quietud que da una sensación de gran acumulación de poder, como si el ojo estuviera recibiendo el poder de un pilar de energía que descendió directamente sobre él. Cuanto más movimiento pueda detener cada célula simple en el cuerpo, más puede ganar fuerza el ojo, y más densa e intensa será la vibración. Continúe fortaleciendo la vibración durante unos minutos. Explora el clímax, la máxima potencia que se puede ganar en el ojo a través del silencio absoluto. Deja que el poder brille por todo el cuerpo. Entonces cierra los ojos. Frota tus manos. Coloque las palmas de las manos sobre los ojos cerrados, como se señala en la sección 5.5. Comentarios En los últimos períodos de La Atlántida, a través de prácticas muy similares a las descritas podría lograr una gran habilidad sobre las fuerzas de la naturaleza. Ahora la rueda gira y los métodos de los últimos años ya no dan los mismos resultados. Algunas leyes de la naturaleza funcionan de manera muy diferente, y tal dominio no sería posible lograr tal dominio a través de tales métodos. Debemos seguir nuevos caminos de iniciación. Cuando se practica con la intensidad necesaria, este ejercicio fortalece el estado de conciencia con dos características principales. En primer lugar, es un extraordinario sentido de la fuerza. En segundo lugar, la aparente falta de compasión. Esta condición está ausente de cualquier sentido de empatía hacia la persona sentada frente a usted. Estos dos aspectos resumen de manera justa la situación en Atlantis, así como algunas de las razones de su desaparición. Esta práctica no debe hacerse regularmente. Fue exhibido aquí sólo para facilitar la idea de estados distantes de conciencia. Es especialmente interesante practicar la siguiente técnica (sección 5.13) para comparar las diferentes vibraciones y atmósfera que trae la sensación del corazón. 5.13 Contacto con los ojos, técnica completa: proceso de visión triple, incluida la visión del corazón, siéntese justo delante de un amigo o espejo. Cierra los ojos y haz un breve reencuentro de la forma descrita en la sección 5.3: fortalece la vibración en el ojo inhalando fricción en la garganta. Entonces se supo sobre el espacio oscuro o Quédate en el espacio por uno o dos minutos. Abre los ojos y reanuda el proceso de visión descrito en la sección 5.4:1) Enfócate y muy quieto. Parpadea lo menos posible. Deje que la energía cristalice en el pesebre. 2) En lugar de mirar cualquier detalle de la imagen, ten en cuenta lo que ves, el estado de visión. Si el estado de visión todavía no se puede percibir, simplemente sienta la imagen en lugar de mirarla - la imagen de toda la escena frente a una, no sólo la imagen de la otra - para sentirla de una manera conmovedora, sintiendo la presión de la luz (no física) en el ojo. Ahora vamos a añadir un tercer componente, que se implementará simultáneamente con los dos primeros: 3) Realizar el centro del corazón, en el centro del pecho. Trate de sentir a la otra persona (o a sí mismo si se mira en el espejo) desde el corazón. No debe prestar atención a la imagen, incluso si los ojos están abiertos. Sólo concéntrate en tus ojos y siente al amigo desde el corazón. Ahora es el foco dos veces, en los ojos y en el corazón. Pero no está roto. Es más como el aficiono al ojo. No miras fuera de tus ojos y corazón al mismo tiempo, pero lo ves desde el corazón a través de tus ojos. Comentarios Este es nuestro proceso de triple visión: ojo, estado de visión y corazón. Estos tres elementos pueden ser reproducidos, con un mayor énfasis en uno que en el otro dependiendo del flujo de energía del momento. ¿Cuál es la ubicación exacta del centro del corazón? Si quieres encontrar un chakra, es preferible no pretender ser demasiado preciso. Chakra no es un punto, pero un área, un área de vibración. Por lo tanto, se puede decir que el centro de la zona del chakra cardíaco se encuentra aproximadamente en el centro del esternón (alrededor del punto de acupuntura Concepción 17), así como detrás de él, dentro del pecho. Pero no tienes que buscarlo demasiado. Más bien, tienes que darte cuenta en esta área y dejar que la sensación surja por tu cuenta. Mientras se quede en el centro del pecho y no nos perdamos en el plexo solar, todo estará bien. Esta perspectiva introduce un modo de percepción que es muy diferente de cómo suele funcionar la mente. Como regla general, la mente trata de conocer el mundo sosteniendo los detalles de las imágenes que pasan frente a nosotros, y saca conclusiones de ellas. En este caso, sin embargo, la percepción se basa en el sentimiento del corazón, independientemente de cualquier característica de la imagen. Se configura en la persona que está frente a ti y la conexión se establece desde el corazón a un nivel completamente diferente al de la mente. Ves a otra persona fuera de su imagen. Este método muestra un claro contraste con la (menopausia de Atlanta) porque introduce una suavidad que estaba ausente anteriormente. Desde el punto de vista de la historia oculta de nuestro planeta, la aparición de esta afectividad sincera, que estaba tan dolorosamente ausente en nuestros antepasados atlantes, está estrechamente relacionada con la manifestación de la conciencia de Cristo. Capítulo 6 CIRCULACIONES ENERGIAS (2) 6.1 Trabajar en el cuerpo etéreo Antes de reanudar el ejercicio en los canales del cuerpo etéreo, consideraremos algunos de los objetivos a los que apunta esta parte del trabajo. Por supuesto, se ha observado -y no es de extrañar- que la conciencia fuerte en el tercer ojo tiende a amplificar la vibración a lo largo de los canales de energía. Cuanto más estás en el ojo, más sientes la vibración en los meridianos, lo cual es lógico ya que el ojo es el interruptor principal de la energía corporal. El funcionamiento del interruptor activa la circulación vibratoria en todo el cuerpo. ¡Pero lo contrario es cierto! Cuando se despierta una fuerte vibración en el meridiano, la vibración en el ojo puede sentirse mejor. A menudo, simplemente frotándose las manos y estimulando la picazón de energía en ellas se puede sentir un estímulo directo en el ojo que parece más palpable, más denso, más cristalizado y más activo. Hay un mecanismo profundo detrás de este simple hallazgo. Etéreo no es un montón de partes, desvinculadas entre sí, sino un plano coherente, con unidad. Todas sus partes están mucho más directamente relacionadas que las partes del cuerpo físico, porque, debido a la naturaleza líquida del cuerpo etéreo, cualquier onda vibratoria en una de sus partes resuena en todo el cuerpo. Por lo tanto, cuando las manos tiemblan o frotan y una fuerte vibración despierta en ellas, el plano etéreo se estimula en su totalidad y, por lo tanto, lo mismo se aplica a la parte etérea del tercer ojo. Una de las consecuencias será la estimulación de la clarividencia. El tercer ojo consiste en diferentes partes, una de las cuales pertenece al plano astral, el otro - el plano etéreo. Sólo cuando todas las piezas han sido completamente construidas y se comunican entre sí, la clarividencia se vuelve confiable. Imagine un tubo de un metro de largo: si sólo se cierra un milímetro, ni el agua ni el aire pueden pasar a través de ella. Ni siquiera podías verlo a través de esa tubería. Por esta razón, para el desarrollo de la visión de los mundos no fotomáticos vale la pena dedicarse a este trabajo en el desarrollo del cuerpo etéreo. Mientras se lleva a cabo la práctica de la visión (capítulos 5 y 7), es aconsejable hacer algo de circulación de energía al principio y durante estas sesiones. Más tarde, en el proceso de construcción del cuerpo de la inmortalidad, la circulación de energía se reanudará en más Entonces el objetivo será inculcar la conciencia del Ser Superior en la capa etérea, en busca del Elixir de la vida o del cuerpo etéreo transformado, una de las piedras angulares del cuerpo de gloria. La fase actual de la circulación de la energía, aunque modesta, tiene el valor de prepararse para la llegada de estos picos espirituales, iniciando una conexión entre la vida etérea y consciente. 6.2 Su Shao Yang, Vesícula biliar Meridiana Para la circulación de energía en este meridiano limpiar la línea desde el exterior del pie al otro lado de la cabeza, pasando a través del lado de la pierna, cadera, cadera, pecho, pecho (junto al brazo) y cuello, como se muestra en la imagen. Como en los meridianos mencionados anteriormente, es bidireccional, es decir, tiene su equivalente exacto en el otro lado del cuerpo. Después de estudiarse a sí mismo, consulte las notas del Anexo 1 para obtener más información sobre el camino y las conexiones de este meridiano. Siéntate en la postura de meditación con la espalda recta. Si estás sentado en una silla, no te inclines hacia atrás. Mantenga los ojos cerrados durante la práctica. Frotaos las manos unos con otros durante unos segundos y quédate quieto, las palmas de las palmas y se dio cuenta de la vibración en las manos y los ojos. Respira con fricción en la garganta para amplificar la vibración y conectar las palmas al ojo. Haga la mano recta y firme. Comience a frotar a lo largo de la línea de meridianos con un puente de palma (ver figura 4.5). Manténgase absolutamente en su lugar y darse cuenta de la vibración en la línea que acaba de frotar. Conecte la vibración en la línea con la vibración en el ojo. Utilice la fricción en la garganta para mejorar la vibración y la conexión. A continuación, trate de entender el flujo natural de vibración a lo largo de la línea. Una vez más, conecte este flujo al tercer ojo y lo superif con fricción. Trate de encontrar el camino de este meridiano fuera del área que ha sido frotada. Siente el flujo de energía en tu mano (o pierna). Luego siéntate en el torso, el cuello y la cabeza. Trate de aumentar el flujo exprimiendo las manos de energía a lo largo de toda la línea (sección 4.10). Cuanto más avances en la circulación de energía, más se convierte esta fase en una fase fundamental. Repita toda la secuencia en el mismo meridiano en el lado opuesto del cuerpo. A medida que nos familiarizamos con el proceso, también puede optar por frotar ambos meridianos rápidamente, uno por uno, y luego tomar conciencia de las vibraciones y con la implementación de toda la secuencia en ambos lados a la vez. Oficina de Comentarios para Mover vibración mediante la reducción de la energía de la mano requiere el trabajo del paciente. Tienes que perseverar, perseverar, perseverar... hasta que el sentimiento se vuelva más claro y tangible. Es necesario practicar diariamente, desvaneciendo músculos etéreos alrededor de la línea, inyectando energía en movimiento, y luego tales músculos se fortalecerán. En la circulación de energía, primero se realiza una acción, como frotar el meridiano. Esto es seguido por un efecto posterior: la fase asociada. En este período sucede lo más importante: el movimiento de la energía, la onda. Rubbing, o cualquier otro movimiento, es como tirar una red; y permite el movimiento de la energía durante la etapa de inmovilidad, como la pesca. En la fase de inmovilidad, sin embargo, el arte consiste en dejar que la energía se mueva. No se está haciendo nada; pero aún así, no es suficiente hacer nada para hacer que la onda de energía salga! Es necesario desarrollar habilidades de yin, como el magnetismo pasivo, permitiendo que aparezca el movimiento de la energía. No se puede hacer, tiene que ser dejado que suceda; pero si no se hace nada, tampoco pasará nada. El taoísmo da el ejemplo de una mujer que seduce a un hombre. Ella no hace nada, sólo lo tiene. Y el hombre la atrae. Pero por otro lado, si una mujer no hace nada, queriendo decirle que no extrae su poder yin porque no pasa nada. Un hombre no se sentirá atraído. Lo mismo se aplica a la capacidad de crear ondas en el cuerpo de energía. Se puede hacer, pero sin embargo, debemos dejar que suceda. Me gustaría invitarlos a relajarse en este principio y estudiarlo durante la práctica, ya que conduce a grandes implementaciones. En sánscrito, uno de los nombres de la energía es shakti. Se describe como un principio muy femenino. Si practicas ejercicios como si fueras una rata autopsia en el laboratorio, si eres demasiado serio y frío, La fuerza o los shakins te aburrirán y no aparecerán. Debemos acercarnos a la energía como si nos acercamos al amante, debemos ser cálidos y juguetones, y entonces la Fuerza bailará con nosotros. Tienes que rendirte cuidadosamente en los ejercicios mientras ella se aburre con los amantes cálidos. Esto se da sólo a aquellos que se entregan a ella. 6.4 Variación sin fricción En lugar de frotar meridianos con las palmas de las manos, también puede utilizar las puntas de cinco dedos, con poco contacto físico con la piel. Cruza las puntas de los cinco dedos y frota suavemente contra la palma de la otra mano para estimular la vibración en el interior. Luego, en lugar de frotar el meridiano, mueva las yemas de los dedos adjuntas a lo largo de él. Utilice un toque suave, apenas en contacto con la piel, o incluso un milímetro por encima Igualmente. Tienes que poner a toda la criatura en este toque conectado. A medida que se desarrolla la sensibilidad, sólo se puede utilizar un dedo para la energía para estimular la línea. Un hallazgo interesante es que cada dedo puede despertar diferentes cualidades de energía en los meridianos. Practice 6.5 Vibración Sonido Realizar Circulación de Energía, como se describe en la sección 6.3, en cualquier meridiano. Luego, en una fase fija después de la fricción, conectando con la vibración a lo largo de la línea, trate de percibir el sonido (no físico) de vibración. ¡No tienes que escuchar con tus oídos, pero con el ojo en la semilla! Hay algo que viene con vibración, como si fuera un dron o el sonido de una línea de alta tensión. Recuerda nuestra clave principal para lograr la clarividencia: sentir la luz, no tratar de verla. La visión a menudo ocurre cuando usted deja de tratar de ver. Del mismo modo, no debe tratar de escuchar el ruido, pero tratar de sentirlo. Debes estar muy quieto a los ojos. Como siempre, no necesitas concentrarte. Si insistes demasiado, no pasará nada. Tienes que cultivar una actitud abierta y receptiva. Comentarios Siempre que haya una vibración, habrá sonido. El sonido es como el aspecto más alto de la vibración. De hecho, sería más preciso decir que la vibración es la manifestación más baja del sonido. Verdaderamente, los sonidos llegan primero y luego se compactan en vibración. A medida que esta percepción se desarrolla, todo el universo puede sentirse como una enorme melodía, materializándose, compactando sonidos en vibraciones cada vez más densas. Esto conducirá a otra lectura de los primeros versículos del Evangelio de Juan: Al principio fue la Palabra; Y la Palabra estaba con Dios; Y la Palabra era Dios. Todas las cosas fueron creadas por El. 6.6 Cui Tai Yang, Urinary Vejiga Meridian. Frotar desde la parte posterior del talón hasta la parte posterior de la cabeza, pasando por la parte posterior de la pantorrilla, la cadera, los glúteos, y a lo largo del lado correspondiente de la columna vertebral y el cuello (ver figura en la práctica 6.6). Después de un estudio completo de este recorrido energético, el Apéndice 1 puede ser considerado para obtener más información. Más que nunca, el nombre que La Vejiga urinaria le dio a este meridiano es una trampa. Las funciones de zu tai yan son amplias y múltiples, y ciertamente no se limitan a la vejiga. En particular, a lo largo de las áreas lumbar y torácica de la columna vertebral de este meridiano hay varios puntos inusuales de acupuntura que regulan algunas funciones espirituales muy altas. Cuando esté más centrado en la circulación de energía, podrá entrar en estos y explorar sus funciones desde dentro, no sólo a través de libros. Práctica 6.6 Repetir la secuencia completa de la sección 6.3, aunque esta vez en el veer del meridiano. Este meridiano se encuentra en un lado de la columna vertebral, no en la columna vertebral en sí. No te frotes la columna vertebral. La fricción es una forma preliminar y aproximada de mover vibraciones. La energía de la columna vertebral es extremadamente delgada y puede ser fácilmente perturbada por la manipulación. Siempre es preferible activar la vibración en la columna vertebral desde el interior, sin masaje ni contacto físico. Cuanto más abiertos y receptivos nos volvamos, más apropiado es prevenir la manipulación de la columna vertebral con excesiva facilidad por parte de los practicantes de cualquier tipo. Si se deben llevar a cabo alguna manipulación terapéutica, como la osteopatía, recomiendo que alguien que realmente sepa lo que está haciendo sea seleccionado, no sólo en el campo de su disciplina particular, sino también en el campo de la energía. INTERMESU: COSMOS EN SUS MANOS Práctica 6.7 Posición para cambiar la energía de las palmas de sus manos sentar la espalda recta. Mantén los ojos cerrados durante todo el ejercicio. Fase 1: Colgar / Descansar Frotar las manos entre sí durante diez a veinte segundos. Entonces quédate quieto con las palmas hacia arriba. No apoyes las manos sobre las rodillas, mantenlas suspendidas en las palmas de aire de la espalda. Sea consciente de la vibración en sus manos y ojos. Respira con fricción en la garganta y conéctalo con las palmas y los ojos para amplificar la vibración. Luego, mantén la misma conciencia y fricción, pero pon las manos sobre las rodillas con las palmas de las manos aún mirando hacia arriba. Siente la vibración de tus manos y compárala con la posición anterior cuando tus manos estaban en el aire. Quédate medio minuto con las palmas de las manos en las rodillas. A continuación, vuelva a subir las manos, volviendo a la posición inicial. Compara las diferentes vibraciones en las palmas de las manos. Ir de una posición a otra, comparando la calidad de la energía cada vez. Fase 2: Las palmas hacia arriba, las palmas hacia abajo se sientan rectas, las palmas hacia arriba. No apoye las manos sobre las rodillas. Pasa medio minuto fortaleciendo la vibración en las palmas de las manos y conectándose al ojo cuando respiras con fricción en la garganta. A continuación, gire las palmas boca abajo. Las palmas seguirán suspendidas en el aire y aún respirarás con fricción en la garganta; Pero ahora las palmas mirarán hacia abajo. Siente la calidad de la vibración en tus manos y en todo el cuerpo. Vuelva a la posición inicial, con las palmas en la espalda. Siente la calidad energética en tus manos y compara con la posición Mira la sensación general dentro de ti mismo, y mira si puedes sentir alguna diferencia con cómo te sentiste en la posición anterior. Cambia la posición del otro, siente y explora sensaciones. Comentarios Cuanto más se ajusta con la percepción de la energía, más nítida será, no sólo la calidad de la vibración en las palmas de las manos, sino también la energía en todo el cuerpo, que variará de una posición a otra. El sabor interior y la atmósfera de la conciencia cambiarán por completo. En primer lugar, tales variaciones pueden parecer sutiles; sin embargo, a medida que avancen, se volverán más tangibles e inequívocos. Esto nos lleva a una ciencia destinada a introducir ciertos estados de conciencia ajustándose con diferentes posiciones de las manos y, en general, el cuerpo. Los rituales de todas las tradiciones que se encuentran en el planeta incluían elementos de esta ciencia sagrada. Por ejemplo, tales gestos de energía se llaman sánscritos sabios. Como puede ser juzgado por sí mismo al realizar tales ejercicios, los gestos de energía cosechan sus efectos reales sólo si la percepción es abierta y receptiva. A continuación exploramos dos de estos gestos tradicionales. Practica 6.8 Gestos de energía Siéntate derecho. Frota las manos durante unos segundos y luego quédate quieto, con las palmas hacia arriba. Llegar a ser consciente en el ojo, llegar a ser consciente en sus manos. Respira con fricción en la garganta. Sea consciente de la vibración en las manos y la vibración en el ojo. Siente la calidad general, el sabor de tu propia energía. Fase 1 Para estrechar la mano en una pose de oración. Sea consciente de la vibración en sus manos y en todo el cuerpo. Quédate medio minuto en esta posición. Vuelva a la posición inicial, con las palmas hacia arriba. Alterna una pose con otra, comparando energía. Observe la ubicación de la conciencia cuando las manos están juntas. Fase 2: jnana-sabio Volver a la posición con las palmas hacia arriba (sin apoyarlas sobre las rodillas). Respira con fricción en la garganta, amplificando la vibración, y conecta las manos y los ojos. Dedique un momento a reenfocarse. A continuación, doble los dedos índice y únelos con los dedos, en una posición llamada jnana-mudra, como se muestra en la imagen. Use fricción en la garganta para mejorar el gesto. Continúe sintiendo los cambios de energía dentro de usted mismo durante uno o dos minutos. A continuación, reanude la posición con las palmas hacia arriba. Pasa medio minuto amplificando la vibración con fricción en la garganta. Siente la calidad de la energía. Entonces hazlo de nuevo. Sigue alternando explorar los cambios dentro de sí mismos. ¿Cómo cambia la energía? ¿Cómo cambia la conciencia? Jnana-mudra Fase 3: Acción jnana-mudra en los pulmones Sostenga el mismo gesto de energía, jnana-mudra como se describe en la fase 2. Los ojos siempre deben estar cerrados. Esta vez tienes que darte cuenta de la vibración en tus pulmones al mismo tiempo. Alterna de una posición a otra e intenta sentir la vibración dentro de la mama cambiando. A continuación, pruebe jnana-mudra (dedos índice y dedos unidos) justo en la mano derecha, en el otro lado plano. Llegar a ser consciente a los ojos; ser conscientes en el pecho. Continúe durante medio minuto y compare la energía en cada uno de sus pulmones. A continuación, alternar, haciendo jnana-sabio (índice dedos y pulgar unido) sólo en la mano izquierda, siendo mano derecha plana. Sea consciente de la vibración en el ojo y a cada lado del pecho. Compare con la posición anterior. Continúe cambiando de posición en posición durante unos minutos, explorando los cambios de energía en todo el cuerpo, y en los pulmones en particular. Comentarios A menudo un gesto de oración de Fase 1 nos da la sensación de que la energía está más concentrada, más vertical como una columna. He observado en muchas personas que jnana-mudra (literalmente, gesto de conocimiento) parece tener un efecto directo sobre la energía pulmonar, que encaja bien en el hecho de que la acupuntura de los pulmones se dice que termina en el pulgar. Los estudiantes a menudo describen la vibración en los pulmones como más intensa o más densa, estresada, más densa... cuando se realiza ese gesto. Ahora voy a sugerir un acertijo: algunas personas parecen respirar más fácil cuando lo hacen jnana-sabio. Otros, por otro lado, les resulta más difícil respirar. ¿Cómo explicas eso? La respuesta que veremos en la sección 6.13 al final de este capítulo. Practica 6.9 La energía entre las manos se sienta hacia atrás, con brazos paralelos y delante de ti. En ningún momento durante este ejercicio una mano será tocada por la otra, siempre habrá espacio entre ellos. Sea consciente de la vibración en el ojo y las manos. Respira con fricción en la garganta para amplificar la vibración y conectar las manos al ojo. A continuación, tenga en cuenta la vibración en el espacio entre las manos. Comienza a mover lentamente la mano derecha hacia la mano izquierda, como si tu mano derecha estuviera empujando tu mano izquierda a través de la vibración. La mano izquierda se moverá a la izquierda, suavemente repelido por la presión vibratoria que viene de la mano derecha. Continúe moviéndose con ambas manos a la izquierda muy lentamente. A continuación, cambie La mano izquierda comenzará a moverse hacia la derecha, repeliendo la mano derecha con vibración. Continúe respirando con fricción en la garganta para amplificar la vibración entre las manos. Después de mover ambas manos muy lentamente hacia la derecha durante un minuto, cambie de dirección de nuevo. Comienza a empujar hacia la izquierda, empujando la mano izquierda con una vibración que emana de la mano derecha. Repita la práctica verticalmente, con la mano derecha en la parte superior e izquierda abajo. Mueva las manos muy lentamente, hacia arriba y hacia abajo, empujándose unos a otros, siguiendo el método descrito anteriormente. Sigue frotándote en la garganta. Mira el campo vibratorio en tus manos. A continuación, extienda este ejercicio en diferentes direcciones en el espacio. Práctica 6.10 Antena espacial sentarse con espaldas rectas y las manos chocan, como en el último ejercicio. Entonces pon tus manos sobre él. Siente la diferencia de vibración en tus manos y ojos a medida que te mueves de una posición a otra. A continuación, coloque las manos y las manos en diferentes posiciones en el espacio, dependiendo de lo que más le convenga. Pero se mueve lenta y conscientemente. Será como un movimiento sin movimiento que nos transportará de una posición a otra. En cada posición dentro de sí misma generará una frecuencia de vibración diferente. El campo de conciencia cambiará el aroma dependiendo de la orientación de las manos. Continúa jugando con las manos durante unos minutos, explorando cómo las diferentes posiciones surgen diferentes estados internos. Entonces levántate y comienza a mover todo tu cuerpo, lentamente, moviéndote de una posición estacionaria a otra. Comentarios Esta práctica introduce una visión completamente diferente del movimiento. Cada posición se percibe ahora en su actitud hacia el espacio. No mueve el cuerpo sólo para realizar acciones específicas, sino para sintonizar diferentes frecuencias de energía y conciencia. El cuerpo se convierte en una antena espacial. Tan pronto como entras en este estado de percepción, te das cuenta de tu riqueza e inmensidad. ¿Te imaginas lo mágicamente que bailas de acuerdo con estos principios? Esta práctica es ideal para trabajar con sonido interno. Si sintoniza el sonido de vibración (no físico), los cambios claros en el sonido se percibirán a medida que cambie la posición. Sintonice el sonido de la vibración en el centro de la cabeza, detrás del punto en el atracón. Cómo la danza mostrará una melodía real - la armonía de las esferas. 6.11 Práctica de tórax Reanudaremos la circulación de energía con ejercicio vigorizante. Siéntate de espaldas. Sea consciente de la vibración en el ojo. Respirar con fricción Garganta. Luego limpie el pecho vigorosamente con las palmas de las manos. Frota toda la caja del pecho verticalmente durante medio minuto. Luego usa los puños para estimular la parte posterior del pecho, en los lados de la columna vertebral; Pero no tienes que frotarte la columna vertebral. Entonces quédate quieto y deja que la energía se mueva. Este ejercicio da buenos resultados para disipar la ansiedad que siempre tiende a acumularse alrededor del plexo solar. También ayuda a obtener un control más consciente sobre el diafragma. También es muy eficaz en ayudar a despertarse por la mañana, o en cualquier otro momento. 6.12 Cui yang ming, meridiano estomacal Para trabajar en este meridiano, limpie la parte posterior del pie y luego la parte delantera del tobillo, las piernas, la rodilla, la cadera, la ingle interna, y de allí en línea recta al chupete. Repita la práctica completa de la circulación de energía (sección 6.3) en este meridiano. Hasta ahora hemos experimentado seis meridianos: tres manos yin y tres patas yang. Para desarrollar la percepción de la vibración y fortalecer la capa etérea, se supone que la circulación de energía continúa pracándose en estos seis meridianos todos los días durante varios meses. Como se explicó al principio de este capítulo, estos ejercicios están diseñados no tanto el efecto local como el despertar general del plano etéreo, lo que contribuirá a la apertura de la visión. (Tenga en cuenta que la figura no muestra la forma en que el estómago meridiano, sino el área del rublo, con el fin de facilitar el ejercicio. Los lectores con un interés particular en la energía etérea y la curación pueden recurrir a guías de acupuntura para obtener más información sobre los meridianos. Aplicar la percepción de la energía a los puntos de acupuntura dará resultados impresionantes, será como activar pequeños chakras en todo el cuerpo, creando todo tipo de movimientos de energía. Comience con puntos que son grandes y fáciles de encontrar, como colon 4, Colón 10, Colón 11, estómago 36 ... 6.13 En cuanto a Jnana y energía en los pulmones Supongamos que los pulmones tienen demasiada energía. La producción de jnana-mudra se añade aún más. Así que de repente algo puede ser difícil de respirar. Agregar energía donde ya está hacinado empeorará los síntomas. Este es un principio muy simple de la medicina tradicional china. Por otro lado, si hay una falta de energía en los pulmones, añadir más vibración hace que la persona se sienta mejor, y por lo tanto hace que sea más fácil para ellos respirar. Esta prueba es alta y ayuda a determinar si hay un exceso o defecto qi en los pulmones. Haga este ejercicio varias veces, dejando un intervalo de varios días entre cada práctica antes de llegar a un acuerdo con su propia mente. Capítulo 7 VISION (2) 7.1 Utilizando la Oscuridad en la Realidad Separada, Don Juan enseña a Carlos Castaneda cómo usar la oscuridad. Cuando la última pregunta sobre qué se puede utilizar, Don Juan responde que la oscuridad del día es el mejor momento para ver. Nos llevaron a correr a un interruptor de luz, o linterna, cuando tuvimos que encontrar nuestro camino en la oscuridad. En muchos casos, nos las arreglamos muy bien sin luz. Finge que eres un gato. Conecta en modo gato, instinto de confianza y - por supuesto - ser muy consciente a los ojos. Todos los objetos tienen como el brillo de la energía a su alrededor cuando es de noche, algunos de los cuales son bastante fáciles de ver. Este es uno de los casos típicos de percepción de los que la gente se aburre, simplemente nunca trata de ver, no porque sea difícil o requiera entrenamiento avanzado. Por ejemplo, si caminas por la noche por un sendero forestal escarpado, a menudo se encontrará que el camino brilla cuando se ve desde el tercer ojo. Tratar de encontrar su camino sin luz artificial es un ejercicio valioso. También puede redescubrir su propia casa por la noche, o en la oscuridad del día. Explorar. 7.2 Utilice más velas y lámparas de aceite, sin mencionar la electricidad Si es posible, utilice velas (o lámparas de aceite) en lugar de luz eléctrica. En la luz natural de las velas tendrás un acceso mucho más fácil a la visión de las auras. Hay algunas razones simples por las que la luz eléctrica no es tan conductiva de la percepción del diafragma. La luz procedente de la bombilla parece continua; pero este no es exactamente el caso, ya que funciona en cincuenta hercios (corriente variable). Esto significa que la luz se enciende y apaga cincuenta veces por segundo. Este proceso es lo suficientemente rápido como para poder engañar a la mente consciente, aunque en un nivel subconsciente esta frecuencia se registra, y por lo tanto tiene un efecto en el cerebro. Imagínese que la luz eléctrica se encendería y apagaría cada medio segundo, para que se pudiera ver el pulso de la luz. ¿Cuál será el resultado? ¡Ya duele bastante! Tenemos que cerrar los ojos, o al menos tenemos que hacer alguna construcción mental como un escudo para protegernos. Quiero decir, vamos a tener que cerrar hasta cierto punto. Cuando comencemos a usar el ojo, veremos que un proceso similar con luz eléctrica ocurre inconscientemente, que se enciende y apaga constantemente, a una velocidad de cincuenta veces en el Es difícil para el cerebro, y a un nivel profundo algo tiene que estar cerca para protegernos. Ahora la percepción está dirigida, por supuesto, a la apertura y la susceptibilidad. Ya hemos visto cómo uno de los principales obstáculos para ver es la tendencia a romper con la mente (sección 5.10). Por ejemplo, empiezas a ver un aura, y de repente la mente se sorprende, o se sorprende, o muy interesada ... Y esta reacción mental crea un cierre instantáneo, en una fracción de segundo la percepción se pierde, y la apertura debe comenzar de nuevo. La luz eléctrica crea un proceso de cierre que parece un nivel inconsciente profundo. Pero debe quedar muy claro que usted no está a favor de la eliminación de todas las luces eléctricas de la casa! Por ejemplo, al leer o escribir, se debe utilizar luz eléctrica, por supuesto, ya que una iluminación insuficiente causará fatiga visual que nada ayudará a lograr clarividencia. Las técnicas de Clairvision están diseñadas para personas que viven en el mundo y no se puede estar en el mundo sin el uso de electricidad, computadoras, etc. Lo que realmente pretende destacar es el hecho de que, cuando se practica el contacto visual u otras técnicas de visión, es preferible utilizar velas. Aunque hay muchas circunstancias de la vida cotidiana, como comer o hablar con amigos, en las que usamos luz eléctrica por puro hábito, no porque realmente la necesitemos. De esta manera, estas capacidades se pueden utilizar para dar al cerebro un merecido descanso y practicar técnicas de visión. Este es uno de los secretos del éxito en la práctica espiritual: a menudo se utiliza cada vez más para implementar procesos aprendidos, integrando el trabajo de apertura con las acciones más modestas. Sin embargo, a largo plazo nos preocuparía que la luz eléctrica sea estresante. Sería una bendición para la humanidad inventar alguna forma de iluminación artificial que haya tenido un efecto más suave en nuestra percepción inconsciente. 7.3 En busca de la pared perfecta al tratar de ver el aura, se obtendrán resultados mucho mejores si la pared detrás del objeto o la persona es lisa y blanca, o un tono muy ligero. Si ver realmente es uno de los principales intereses de nuestras vidas, tenemos que repensar la decoración de las paredes de las habitaciones en las que pasas la mayor parte de tu tiempo. Algunas variedades de pintura blanca y acabados de pared tienen efectos mágicos: cada vez que alguien se detiene junto a ellos, automáticamente comienzan a ver halos de luz. 7.4 Pañuelo blanco Al practicar técnicas regulares de contacto visual con las mismas personas, puede ser excelente Use un pañuelo blanco sobre la ropa (sin necesidad de cubrirse la cabeza, solo úselo en los hombros), lo que hará que sea notablemente más fácil ver el aura, así como atraer todo tipo de buenas vibraciones. Por el contrario, la ropa negra u oscura hace que la tarea de ver sea más difícil. También es aconsejable llevar un pañuelo blanco cuando se practica solo frente a un espejo. La tela del pañuelo puede ser de algodón, seda o lino... pero no fibras sintéticas. Póntelo cada vez que medites y concentres la energía de la meditación. El pañuelo se cargará gradualmente con una fuerza protectora que se hará cada vez más tangible: cada vez que te lo pongas, la energía se activará y podrás sentir algo de bienestar. Usted no debe dejar que nadie use un pañuelo en la cabeza, o todo el trabajo se perderá en cuestión de minutos. El chal se ofrece porque es muy fácil de hacer: nada para coser, sólo necesita tijeras! (El tamaño de un metro por dos y medio suele ser suficiente). Pero también puedes crear un vestido. La ropa de los monjes estaba originalmente destinada a fomentar la concentración y la protección, a pesar de que este conocimiento se perdió. Tal vez sea hora de desarrollar una nueva generación de ropa energética. Antes de reanudar los métodos de visión, se recomienda leer los consejos que se dan en el capítulo 1. Práctica 7.5 El método básico para ver el procedimiento de aura Siguiente es una de las formas más directas de ver el aura, o hacer contacto con las guías de alguien. Párese uno frente al otro, a una distancia normal de noventa centímetros, o deje un poco más de espacio entre ellos, como en la situación habitual de conversación. Aún mejor: empezar con la posición de contacto visual y luego repetir la práctica en una posición más relajada y relajada, comparando los resultados. Cierra los ojos durante uno o dos minutos, respira con fricción en la garganta. Operar una reunión con espacio en el ojo haciendo una breve meditación en el tercer ojo como se describe en la sección 5.3. Entonces deja la fricción y abre los ojos. La técnica consiste en mirar de tres a cinco centímetros por encima de la cabeza de una persona cuyo aura desea leer, e implementar el proceso de triple visión descrito en la sección 5.13:1) Ser consciente en el ojo sin movimiento. Parpadea menos, mejor. 2) No mires ningún detalle de la imagen. Tenga en cuenta el hecho de que ve o el estado de visión. Si el estado de visión sigue siendo un misterio, simplemente siente la imagen en lugar de mirarla. 3) Siente a la otra persona desde el corazón, en el centro del pecho. Manténgase completamente quieto, inmerso en este triple proceso. Después de unos minutos, comience a respirar frotando en su garganta. Conecte la fricción a la imagen. Cuando termines, frota las manos y pon las palmas en los ojos. Deja que el calor llegue al interior de los ojos, sanándolos. Los comentarios son sorprendentes al ver cómo la percepción del halo se intensifica repentinamente, conectándolo con la fricción en la garganta. Esta es una gran demostración del efecto amplificador generado por dicha fricción. Para hacer un aura de lectura, el truco es sintonizar a los seres espirituales sobre la cabeza de una persona y permitirles leer por sí mismos. Sintonice su presencia y déjelos controlar su visión. 7.6 ¿Dónde debe mirar exactamente el contacto visual? En ninguna parte, entonces, para ver, el secreto está en no mirar. Sin embargo, surge la pregunta: ¿dónde buscar? Especialmente al comienzo de la práctica, antes de que la percepción se traslade al espacio. Se puede tomar la siguiente relación: - Mira el refrigerio de otra persona. - Mira en uno de tus ojos. - Trate de mirar delante de usted sin tocar cualquier parte física de la otra persona con un vistazo. Experimenta con estas opciones, moviéndote de una a otra. Después de un tiempo, la imagen física desaparecerá, por lo que no importa qué opción elija. Cuando nos centramos en los ojos de la persona frente a nosotros, a veces las cosas se vuelven borrosas, pero los ojos permanecen claros, o que el rostro cambia, pero los ojos siguen siendo los mismos. Independientemente de la posibilidad de que esté siendo investigado, es conveniente que ambas personas lo practiquen. No hay que olvidar que centrarse en el bista nunca significa que los globos oculares deben dirigirse a esta zona, como si tratara de mirarla. Sólo significa que tienes que estar al día con el tercer ojo. 7.7 La circulación de energía de vez en cuando es aconsejable - mientras se trabaja con estos métodos de clarividencia - para hacer un poco de circulación de energía de vez en cuando. Como se explica en la sección 6.1, todo el cuerpo etéreo será estimulado, dando un impulso al plano etéreo del tercer ojo. En particular, cuando parece haber un bloqueo del progreso personal, vale la pena recurrir a la circulación de energía. 7.8 Trabajar con auras Aquí hay algunas sugerencias para trabajar en el desarrollo de la percepción del aura. Comienza por reconectar: cierra los ojos, respira fricción en la garganta y construye una vibración en la luz. A continuación, sintonizar la luz y darse cuenta del espacio púrpura oscuro durante uno o dos minutos. A continuación, abra los ojos e inicie el proceso de visión triple: 1) Concéntrese todavía en el ojo. 2) Estado de visión. 3) Sentir desde el corazón. El objetivo es mantener la calma absorbido en este triple proceso, y pida a la persona delante de nosotros que diga o piense cosas diferentes para ver si, como resultado de ellas, hay algún cambio en su aura. El aspecto se puede colocar unos dos centímetros por encima de la cabeza, o en el colmillo como preferiblemente. Recuerda que tienes que tener cuidado de no mirar demasiado, de lo contrario no verás nada. Pídele a la otra persona que repita no, no, no... alrededor de un minuto. Debería ser no con intención, no, eso realmente suena no. Al mismo tiempo, sentir la calidad de la luz alrededor de la persona. Entonces pídeme que repita sí, sí, sí... con la intención, por otro momento. Siente la luz y compara la calidad de la energía. Repita una o dos veces con no y luego sí. Repite el procedimiento anterior, aunque esta vez la otra persona conocerá tanto en los ojos como alrededor del ombligo, diciendo que no. Por otro lado, cuando la otra persona dice que sí: - Será completamente consciente en el corazón por un momento. - Pensarás en la muerte por un momento. - Pensarás en algo feliz que ha sucedido en tu vida. - Eres consciente de la triste emoción. - Usted pensará en algo que generalmente crea irritación o ira. Pídele a la otra persona que se abolle de nuevo. Asegúrese de aplicar las palmas de las manos en los ojos cerrados al final de la sesión, o cada vez que tome un breve descanso con los ojos cerrados. Los comentarios anteriores al ejercicio se pueden repetir pidiendo a otra persona que piense en: - Persona favorita. Alguien que no te ama. Alguien que ha fallecido. A medida que estudiamos esta práctica, otras posibilidades vienen a la mente. Cuando se ha digerido el contenido del capítulo sobre líneas de energía, el aura de la otra persona también se puede observar sentado en: - Cruce nocivo de líneas terrenales, conscientemente. - Cruce nocivo de líneas terrestres, sin saberlo. - Energía bien (si hay un pozo real, la acción sobre el aura será inmediata y bastante notable tan pronto como la persona se coloca en él). 7.9 Estudiar el aura también es interesante pedir a otra persona que tome diferentes objetos y sustancias mientras observa los cambios que se producen en su aura. Pídele a la otra persona que sintonice un objeto que puedas sostener delante de tu corazón y frente a diferentes partes de tu cuerpo, viendo posibles diferencias en el aura. Se ofrece, por ejemplo: - contenedor de cobre. - Un gran instrumento de hierro (sin el mango de otro material). - La punta del termómetro (que contiene mercurio). - Sartén de aluminio. - Diferentes productos enlatados. - Kits de alimentos congelados. - Platos con diferentes productos. - medicamentos, remedios homeopáticos. En general, probar todo tipo de cosas, ordinarias y extraordinarias. Comentarios de una técnica conocida como pruebas musculares se basa en la idea de que la fuerza muscular es mayor cuando se piensa en algo verdadero, o se guarda algo que es bueno para usted. Por el contrario, la fuerza muscular debe disminuir si se une un remedio insuficiente o si se está pensando algo falso o perjudicial para la salud. Por ejemplo, se les pide a los pacientes que sostengan diferentes recipientes con la mano izquierda, delante de su corazón, y que estiren su brazo derecho horizontalmente. A continuación, el médico empuja el brazo hacia abajo para examinar la fuerza del músculo deltoides (músculo del hombro). Este método tiene sus límites y no se debe pensar que este es un método universal de conocimiento como algunos parecen creer. Sin embargo, es un hecho increíble que la resistencia muscular es a veces más fuerte o más débil, dependiendo de lo que la persona piensa o sostiene. Una vez que empieces a percibir el aura, descubrirás que puedes sentir diferencias muy agudas en la energía de una persona cuando piensas en cosas diferentes o mantienes diferentes sustancias. Para notar esto, no es necesario ver las auras, es suficiente para sentirlas. 7.10 Vata, pitta, kapha Medicina hindú tradicional, Ayurveda, se basa en el reconocimiento de la interacción de tres principios en el cuerpo: - Vata, o viento (cualquier cosa que se mueve en el cuerpo). - Pitta, o el principio de fuego/calor. - Kafa, o el principio del agua y la tierra, el poder de la inercia. En la medicina ayurvédica, el diagnóstico es que para distinguir cuál de estos principios (los llamados tres doshas) prevalece en el paciente, luego clasificar a los pacientes como vata, pitta, kaga, vata-pitta (si ambos doshas son hiperactivos, la lana de algodón es más que pitta), pitta-vata, etc. Un día, trabajando con un médico Ayuhred en Calcuta, India, desarrollamos un procedimiento (en realidad, más como un juego) bajo el cual tomó el pulso de los pacientes y observé sus respectivas auras. Antes de que hiciera su diagnóstico, tuve que escribir el mío en papel para que pudiéramos compararlos. Este médico era bastante famoso, visitado por unos cien pacientes diarios, lo que no es raro en la India. El procedimiento resultó útil como un ejemplo importante para ver cuánto acordamos. Y solíamos llegar al mismo diagnóstico en más del noventa por ciento de los casos. Pero no creo que para hacer lo anterior, es necesario llegar a una etapa avanzada, porque no es necesario ver el aura, es suficiente tener un sentimiento sobre ellos. Tratar En el café, situado en una calle concurrida, ir al proceso de triple visión y mirar a las personas que pasan por 200. Trate de determinar si son lana de algodón, o pitta, etc. y aún mejor, hacerlo con un amigo para que puedan compartir sus impresiones y verá la frecuencia con la que coinciden. 7.11 Silent Verbal Communication se sienta frente a un amigo y se prepara para el contacto visual. Cierre los oídos y haga un proceso de triple visión. La otra persona hará cinco frases sobre sí mismo, repitiendo cada frase tres veces. Cada vez que inicies una nueva oración, introduce el número apropiado con los dedos (frase 1, frase 2...). Una de estas frases será falsa, y el desafío es encontrarlo tomando el aura como la única referencia. Repite el ejercicio sin cubrirte los oídos y trata de confiar sólo en el aura - no en lo que escuchas - para discernir qué declaración es falsa. La conclusión esclarecedora de los comentarios es que a veces tendrás más éxito sin escuchar nada y simplemente mirando el aura que analizando el contenido de las publicaciones. Siéntase libre de decir más de una frase falsa para dar más emoción al juego! 7.12 Para obtener más información sobre el estado de la visión, echemos un vistazo a algunos ejemplos para comprender mejor el estado de la visión. Esotelistos occidentales como Rudolf Steiner y Max Heindel describieron que, en el pasado lejano, los humanos tenían una manera muy diferente de percibir el calor. En la parte superior de la cabeza había una especie de cuerpo en forma de bolsa que coincidía con la fontella, una membrana suave entre el hueso parietal que se encuentra en la parte superior de la cabeza de los niños pequeños. Si miramos hacia atrás en los archivos de la naturaleza, encontramos que la Tierra estaba llena de volcanes y áreas con gases calientes y plasma. La gente tenía que poseer algún sentido de dirección para evitar la muerte de los asados vivos, y la bolsa en forma de cuerpo en la parte superior de la cabeza realizaba esta función: era un cuerpo primitivo de calor. ¿Qué pasó evolutivamente? La parte bolsiforme se frotó de nuevo en la cabeza y poco a poco se convirtió en la glándula pineal actual. Nuestra sensación de calidez ha dejado de estar en un órgano particular que se extenderá por todo el cuerpo. De esta manera, podemos observar cómo la función sensorial se desarrolla durante un período de tiempo muy largo. Inicialmente depende del órgano y se limita a él, y luego se extiende lentamente por todo el cuerpo. Ahora no sentimos el calor a través de ningún órgano en particular, pero por todo el cuerpo. Steiner predijo que nuestros sentimientos actuales seguirían un proceso evolutivo similar y, por lo tanto, que la gente vendría a oler, ver, oír, intentar... todo el cuerpo, no sólo a través de un cierto órgano. Es como si él estaba allí para enseñarnos una lección sobre un cierto significado, y cuando se aprendió la lección, dejamos de señalar este cuerpo. Debido a que la sensación de calor es mucho más antigua y por lo tanto más integrada en nuestro ser, es más fácil para nosotros reconocer lo que es el calor, independientemente de un objeto. Podemos mantener la calidad misma del calor, un concepto que desarrollaremos como analogía para entender más sobre el estado de vista. Al principio, puede ser difícil tener un sentido de visión que quiera decir el hecho de la visión, independientemente de cualquier imagen en particular. Entendemos que es ver un árbol, una luz, o incluso un aura... pero un estado de visión claro puede no ser tan obvio. En términos generales, la sensación de calor es calentar el estado de visión que se percibe en las imágenes. No debemos referirnos a conceptos como el calor como el fuego, el calor como el sol o el calor como un horno y tratar de entender lo que es común a ellos (no debemos referirnos a conceptos ... para tratar de entender lo que podrían tener en común.) Sólo tenemos que llegar al fondo de la misma y reconocer el calor, independientemente de la fuente de calor. Una calidad similar debe desarrollarse con visión para distinguir el estado de visión. En otras palabras, se necesitan tres elementos para la percepción: (1) la persona que percibe, 2) el objeto percibido y (3) el proceso de percepción. Esto se aplica a cualquier percepción física, como la audición o el olfato, no solo a la percepción de auras. Hoy en día, el primer y tercer elemento de la percepción, es decir, la conciencia de quien percibe el proceso de percepción, se pierden en la vida cotidiana de una persona. Por ejemplo, cuando ves un árbol, hay un reconocimiento mental de un árbol; pero no hay conciencia de quién ve el árbol, ni el proceso por el cual se percibe el árbol. La asimilación ocurre con el objeto de la percepción. Realizar el estado de visión significa darse cuenta: 3), es decir, el proceso de percepción. El verdadero propósito de nuestro trabajo es encontrar al Ser Superior, no utilizamos métodos con el único propósito de lograr la percepción. Usamos la percepción para lograr el Ser Superior. Si tienes dos naranjas y una cereza en una cesta, la cereza se puede ocultar fácilmente con naranjas; pero si dos naranjas se retiran de la cesta, la cereza se hará evidente. La primera naranja es el objeto de percepción, la segunda es el proceso de percepción, y la cereza es la conciencia del Ser Superior, del cual se percibe. Cuando el estado de la vista se separa del objeto de percepción, se logra un estado de discernimiento, que podemos comparar con la eliminación de dos naranjas de la cesta. Por La razón, enormes destellos de despertar interno pueden venir a nosotros cuando nos damos cuenta del estado de visión - explosiones internas repentinas, que revelan el J. Superior A medida que se practica el triple proceso de visión, el estado de visión se desarrollará gradualmente. Al principio parecerá débil; pero a medida que entrenes, se convertirá en una calidad cada vez más tangible, haciéndose clara y obvia como la percepción del calor. También puede comparar el estado de visión con un músculo que no se ha movido durante mucho tiempo. Al principio, es probable que la reactivación de este tipo de músculo es un proceso lento: es poco probable que se sienta, ni siquiera notará sus contracciones, y tales contracciones serán libres. Cuando se ha hecho el trabajo, la activación del estado de visión se convierte en un proceso tan claro y tangible como la infección por bíceps. Esta parte del proceso de alquimia interna está relacionada con la cultura física - pero en lugar de ser una construcción física es la construcción de cuerpos sutiles. Tenemos que asegurarnos de que no miramos nada en particular y que el contenido de la imagen es irrelevante para nosotros. En otras palabras, deberíamos sacar una de las dos naranjas de la canasta. Al eliminar el objeto de percepción, la segunda naranja, la primera del estado de visión, (el proceso de percepción) se volverá obvia. Tan pronto como el estado de la visión cambie, actuaremos de manera diferente. Sintonizamos un objeto o una persona, conectamos el estado de la vista y automáticamente ver. No importa si el objeto está percibiendo en frente o en el otro lado del planeta, o incluso en el otro lado de la galaxia, porque lo veremos. Y a menudo sucede algo extraordinario: bien puede decidir cerrar los ojos para que pueda ver lo que hay delante de usted. Entonces surge la siguiente pregunta: ¿cómo no puede interesar completamente a un objeto si el estado de visión se utiliza como un medio para ver este objeto? La clave de esta paradoja es que una vez alcanzado este nivel, el objeto nunca volverá a tratarse con su mente. La mente estaba en silencio y vista desde un plano mucho más profundo y verdadero de sí mismo. El requisito previo para una percepción más alta es el silencio del plano de la conciencia mental ordinaria. Por esta razón se recomienda primero no mirar el objeto por lo que no estamos demasiado interesados en él. Una vez que estamos interesados en algo, la mente inmediatamente trata de aferrarse a él. Por lo tanto, es preferible no pensar en todos los objetos, con para que se desarrolle el proceso de visión. A menudo, primero se producirá una experiencia interesante. Comenzarás a ver un aura, otra persona o un ser espiritual. Y de repente nos daremos cuenta de que vemos algo... y perderemos instantáneamente nuestra percepción. ¿por qué? Bueno, porque la mente reaccionó. Hasta ahora hemos estado interesados, o asustados, o lo que sea, y sosteniendo la mente tiene lugar, estamos mirando hacia atrás desde la mente. Por lo tanto, es lógico que la percepción se pierda, porque la conciencia mental ordinaria está completamente cegada por la naturaleza. Cuando comience el proceso de percepción, continuará mientras no pueda reaccionarse, y se detendrá en la primera abrazadera de la mente. La percepción siempre tiene un límite a su capacidad de no reaccionar. 7.13 Intermezzo: ¿De qué son tus ojos? Algunas personas afirman que un (dos) ojo corresponde a un Génesis más profundo y verdadero, mientras que el otro es un espejo de una personalidad superficial. Puesto que nuestra filosofía no es creer en nada, sino tratar de percibirlo por nosotros mismos, no mencionemos qué ojo. A continuación se muestra un ejercicio diseñado para ser capaz de detectar si hay alguna diferencia en lo que se percibe de cada ojo. Siéntate frente a un amigo, o espejo, y prepárate para el contacto visual, recordando que la espalda es recta y que la distancia es adecuada (si no puedes tocar la nariz de otra persona con la palma de tu mano es porque estás demasiado lejos). Practica un breve reencuentro a los ojos, con los ojos cerrados, como se ve en la sección 5.3. Abre los ojos y empieza a mirar el ojo derecho de la otra persona. El foco principal será - para ambos participantes - en el ojo derecho de la otra persona. Para evitar confusiones, se recomienda que ambos levanten la mano derecha hasta el comienzo de la práctica para asegurarse de que ambos miren el ojo derecho. Luego practique un proceso de triple visión (sección 5.13) con un enfoque fijo en la decadencia, la conciencia de la visión y el sentido del corazón. Continúe practicando durante unos cinco minutos, luego cierre los ojos y descanse brevemente, calentando los ojos con las palmas de las manos como se describió anteriormente. A continuación, abra los ojos y levante la mano izquierda para evitar confusiones. Comienza a mirar el ojo izquierdo de la otra persona y repite la práctica durante unos minutos, luego cierra los ojos y cúbrelos con las palmas de las manos, calentando el corazón (sección 5.5). Por último, compartir sus experiencias con otro participante. Después de haber estudiado este ejercicio con cientos de personas, no creo una palabra de la suposición de que uno de los los ojos son el espejo del Ser Superior, y el otro es una personalidad superficial (por cierto, es del ojo derecho, del cual se supone que se refleja el Ser Superior). Sin embargo, es interesante ver de una manera diferente cómo te ves dependiendo de los ojos en los que te centras. Obviamente, se conecta con características completamente diferentes a través de cada uno de los ojos y, de hecho, hay más de una subpersonalidad asociada con cada ojo. Es interesante recordar que la palabra hombre proviene de la palabra latina del nombre etrusco, persu, que significaba máscara! 7.14 La técnica sí/sí explicará la técnica, que es hermosa y destructiva. En verdad, ¿qué impide que una persona se convierta en buscadora de la Verdad? Por supuesto, tienes que construir un cuerpo delgado para aplicar las técnicas... Sin embargo, el órgano de visión sutil ya puede estar funcionando, porque de vez en cuando tienes destellos repentinos, breves momentos benditos en los que ves! Y luego se van, y a veces tienes que esperar meses para otro brote. ¿Y por qué? Barreras, pantallas mentales, hábitos perezosos de autodefensa de conciencia mental, condiciones gruesas como paredes a nuestro alrededor... En realidad, son los escombros. Este método está diseñado para ayudar a diluir las barricadas de la mente. Esto requiere que alguien se siente frente a ellos y practique también, ya que no puede practicar solo en el espejo. Siéntese el uno al otro con la espalda derecha y a la distancia correcta para el contacto visual. Cierra los ojos y vuelve a conectar. Respira con fricción en la garganta. Construir una vibración en el ojo y luego ir de uno a dos minutos en el espacio púrpura. Abra los ojos y realice un proceso de triple visión (concéntrese en el ojo, la visión y el sentido del corazón, como se explica en la sección 5.13). Trate de recibir a otra persona, déle la bienvenida al corazón. Entonces uno dice que sí y el otro dice que sí. Ambos siguen diciendo sí alternativamente, uno por uno. Es la práctica del corazón, es imposible engañar. Si se mantiene alguna barrera o restricción, la otra la sentirá inmediatamente, y el milagro no sucederá. Tienes que decir que sí, eso es un verdadero sí, y poner más y más significado y apertura en él. Tienes que trabajar para que cada uno se profundice un poco más hasta obtener el pleno reconocimiento de la otra persona. Y luego, adelante, da sí, esa es la aceptación de todo a través de la persona que está frente a ti. Esta práctica puede continuar todo el tiempo que desee. Luego descansa durante dos o tres minutos, cubriendo los ojos con las manos cerradas y permitiendo calor llegar al corazón a través de los ojos. Los comentarios son sorprendentes cuántas personas profesan sí, lo que en realidad significa que no. O dicen que sí mecánicamente, de una manera que no significa nada en absoluto. Debe ser utilizado cuidadosamente en esta práctica y, después de unos minutos, nada se puede decir. La palabra aparentemente viene de lejos, lo que puede conducir a una experiencia intensa de la propia verdad. No hay límite en cuanto a cuánto tiempo se puede extender esta práctica - horas si se desea. Capítulo 8 PRACTICAS En ETERICO BODY Continuaremos con los métodos de circulación de energía, ganando - en los capítulos 4 y 6 - una mayor familiaridad con la vibración y su circulación. Ahora pasemos a la siguiente etapa: la conciencia del cuerpo de energía en su totalidad, o plano etéreo. Es preferible que los ejercicios de este capítulo no se lleven a cabo al comienzo de la sesión. Comience con varios métodos de circulación de energía para calentar el cuerpo etéreo. Práctica 8.1. El plano etéreo en su conjunto se encuentra en una posición meditativa, con una vertical posterior. Mantenga los ojos cerrados durante la práctica. Frota las manos y quédate quieto durante unos segundos, con las palmas de las manos en la espalda. Sea consciente de la vibración en sus manos y ojos. Use frotarse en la garganta para amplificar la vibración, así como conectar los ojos y las manos. Circular energía en varios meridianos, como se indica en la sección 6.3. Entonces, darse cuenta de las vibraciones en todas las líneas - simultáneamente - en las que ha trabajado antes: la conciencia de todos los meridianos al mismo tiempo. Conecta todo al ojo con fricción. Ahora, se ha sabido acerca de la vibración del plano en general. Conciencia de todo lo que vibra, tanto dentro como alrededor del cuerpo. Permita que la percepción se absorba completamente en la vibración. Cuando la vibración se siente en todo el cuerpo, y nada más que vibración, significa que la conciencia ha resucitado completamente del cuerpo físico al cuerpo etéreo. Práctica 8.2. Práctica de repetición de la vida del éter 8.1: Entra en la percepción del plano etérico en su conjunto. Manténgase perfectamente quieto, sintiendo la vibración por todo su cuerpo. Entonces, trata de ver: ¿dónde está la fuerza vital en esta vibración? ¿Qué mantiene vivo el cuerpo físico? Sintonicen el comienzo de la vida. Aunque todo el cuerpo etéreo está asociado con la vitalidad, uno de sus niveles está más específicamente relacionado con la vida: el éter de la vida. Tradicionalmente, los ocultistas diferían cuatro niveles en el cuerpo etéreo: vida de éter, éter químico, éter brillante y éter caliente. El nivel de la palabra puede ser engañoso, ya que los cuatro ésteres no están uno encima del otro como los niveles de la torta. Más bien, se intercalan entre sí, al igual que el agua absorbe la esponja. Cuatro éteres se pueden agrupar de la siguiente manera: los dos inferiores y los dos superiores. Los ésteres vitales y químicos se llaman ésteres inferiores, y los ésteres brillantes y cálidos superan los éteres. Actualmente, en la mayoría de las personas los dos primeros éteres no están muy desarrollados, y todavía necesitan ser cultivados. De hecho, la fuerza vital es una energía muy valiosa. ¡Ningún laboratorio de nuestra civilización científica ha sido capaz de sintetizar un solo organismo vivo! Conectarse específicamente al éter de la vida es una experiencia especial. Es imposible describir sólo en palabras el sabor de la conciencia asociada a ella. El éter de la vida aparece como un principio universal, por supuesto, no limitado a los límites del cuerpo físico. Si rastreas su origen, la conciencia será entregada a lugares misteriosos. Después de los éteres a su fuente es un poderoso método de clarividencia y viaje. Intenta repetir esta práctica en diferentes momentos del día, como por la mañana y por la tarde, para sentir si puedes detectar alguna diferencia en tu energía vital. Míralo también cuando te sientas muy cansado. Si bien sería un poco prematuro pasar mucho tiempo tratando de distinguir estos cuatro niveles, es aconsejable tener en cuenta esta división de cuatro vías del plano etérico. Esto facilitará la discriminación contra ellos a medida que se desarrollen las percepciones. Un hecho interesante es que siempre es más fácil para nosotros percibir lo que nuestra mente es capaz de entender. Es probable que se pierdan percepciones para las que no tenemos ningún modelo o explicación, especialmente si son vagas, como suele ocurrir a primera vista. Hay una curiosa observación antropológica sobre este tema: se han mostrado varios videos a algunos pueblos indígenas sudamericanos que siempre han vivido en la selva, aislados de la civilización y los productos industriales. Uno de estos videos mostraba un cuadrado que parecía un marco de ventana girando sobre sí mismo. Los nativos, los habitantes del mundo, completamente libres de plazas, simplemente no podían ver cómo gira la plaza. Sólo vieron líneas moviéndose. Sin cuadrados en su fondo mental, ignoraron por completo la rotación del marco de la ventana. Creo que algo como esto sucede a menudo cuando la gente empieza a ser clarividente. Muchas vistas se pierden debido a la falta de fondo que les permitiría integrarlas. Si algo llega a su área de percepción de que no pueden relacionarse con ningún modelo comprensible, simplemente no cuenta de ello. Por lo tanto, algunos conocimientos sobre la geografía de las esferas no físicas y algunos fenómenos astrales importantes pueden ser muy útiles para la percepción abierta. Práctica 8.3. Explorar las diferentes cualidades de etéreos Tomar conciencia de su plano etéreo en su conjunto, como se describe en la práctica 8.1. Manténgase en su lugar y tratar de distinguir diferentes cualidades en el aire. A continuación, explore las diferentes partes del cuerpo y compare la diferencia en la calidad de la vibración de un lado al otro. Si usted fue capaz de tener una idea del éter de la vida, por ejemplo, ver si todavía se puede encontrar en cada parte de su cuerpo. Primero, compara las extremidades y el torso. ¿Qué diferencia sientes entre la vibración de tus extremidades y el torso? A continuación, compare el cañón y la cabeza. ¿En qué se diferencia la vibración en la cabeza de la vibración del torso? Luego vaya a estudiar una parte tras otra. ¿La vibración es más intensa en cualquiera de ellos? ¿En qué se diferencia la calidad de la vibración de un órgano a otro? ¿Parece que algunos órganos o partes del cuerpo están llenos de vitalidad? ¿Siente que a otros órganos o partes del cuerpo les falta? Comentarios Tradicionalmente, el hígado se considera un órgano de etérea y vitalidad - en inglés, vivo y el hígado son obviamente palabras atadas, como en otros idiomas. Si tienes algún trastorno físico, incluye el área apropiada del cuerpo en el ejercicio. Puede ser interesante repetir esta práctica en diversas circunstancias, como una o dos horas después de comer una comida pesada. Práctica 8.4. Explorar los límites Sea consciente del plano de la vibración en general, como en la práctica 8.1. ¿Hasta dónde se extiende la vibración más allá del cuerpo físico? ¿La vibración en el cuerpo físico es similar a la vibración más allá de él? ¿Qué diferencia observas entre la calidad de la vibración dentro y fuera del cuerpo físico? Continúe explorando la vibración fuera del cuerpo físico. ¿Sus límites son claros y definidos? ¿La vibración se mezcla con la vibración de otros objetos cercanos? Práctica 8.5. Estudio de las circulaciones etéreas Ser consciente de la vibración del plano en general como en la práctica 8.1. Supongamos que tiene la misión de inventar la acupuntura. Explora el plano de la vibración mientras buscas circulación. Indague todo lo que se siente como un flujo en la vibración del cuerpo. Empieza con todo el cuerpo. Comprender el cuerpo de energía como un todo y buscar la circulación. ¿Algunas circulaciones son más intensas que otras? ¿Hay circulaciones grandes y pequeñas? Cualitativamente, pueden ser percibidos entre diferentes corrientes? ¿Hay corrientes que se sienten más cálidas y frías? ¿Hay algún arroyo que transmita una sensación similar a cualquiera de los cuatro elementos (fuego, agua, aire o tierra)? Explora una parte del cuerpo tras otra: cabeza, cuello, hombros y parte superior del pecho, brazos, pecho, parte del abdomen por encima del ombligo, parte del abdomen debajo del ombligo, piernas. De vuelta a la percepción del cuerpo etéreo como un todo, vibración en todo el cuerpo. Repita la secuencia varias veces. Práctica 8.6. Vibraciones esenciales fuera del cuerpo Este ejercicio se practicará mejor en medio de la naturaleza, como en el bosque. Sin embargo, un patio con césped y uno o dos árboles es suficiente. Unas ollas y un gato será suficiente también! Haz una breve meditación en el tercer ojo (sección 3.7.) y ve a la práctica 8.1 para reconectar con todo el plano de vibración dentro de ti mismo. Siente la vibración de la vitalidad, el nombre de tu cuerpo. Al mismo tiempo, manténgase plenamente consciente de la vibración en Bing. A continuación, sintonizar un árbol o planta y tratar de entender la vibración dentro del objeto. No es necesario tocar la planta, pero sólo sintonizar desde lejos. Continuar estudiando la calidad de la vibración de la planta durante unos minutos. ¿Cuánto tiempo pasa la vibración de la planta más allá de sus límites físicos? Al ajustarse a la vibración de la planta, ¿se puede percibir alguna circulación? Ahora coloque las manos planas, a pocos centímetros de la planta sin tocarla. Repite la misma secuencia: siente la vibración de la planta, explora sus cualidades. Cambie a otro piso desde lejos. Repita la misma secuencia comparando la calidad de vibración de ambas plantas. A continuación, coloque las manos cerca de la planta y explore sus vibraciones de nuevo. Repita con diferentes plantas. Finalmente, tratar de sintonizar a los animales y explorar la calidad de sus vibraciones. Comentarios Esta práctica hace de la naturaleza un área fascinante de investigación. Sólo un paso más allá, la comunicación con la naturaleza se convertirá en una realidad tangible. El hecho sorprendente pero básico con respecto a la percepción es que una vez que se puede sentir algo dentro de sí mismo, también se puede sentir externamente. Por ejemplo, cuanto más familiarizado te sientas con la vibración dentro de tu cuerpo, más fácil será sentir a su alrededor. Cabe señalar que esto se aplica no sólo al plano etérico, sino también a todo el espectro, que abarca la percepción sutil. A menudo sucede que cuando sientes ciertas cosas fuera de ti mismo, comienzas a ser capaz de percibirlas internamente. Cuando se aplica para el mundo exterior hay algunos clics que de repente nos permiten discernir la presencia de algún plano o nivel interno que hasta ahora se han perdido. El mundo se convierte en un espejo en el que podemos descubrir nuevas condiciones, de ahí el concepto de una visión clara, o visión del Ego. Mientras se realicen estos ejercicios, asegúrese de mantener el foco en el ojo: manténgase plenamente consciente de la vibración en declive. A menudo se olvida y trata de hacerlo todo fuera de la mente ordinaria, fuera de tu cabeza. Por supuesto, en ese caso, no sentirás nada. Pero una vez que no recuerdas volver a los ojos y tratar de percibir de él, inmediatamente entra en contacto con la vibración del objeto. Algunos arroyos y lagos tienen una calidad particularmente rica de vibración, y cuando se configuran comunican hermosos poderes del alma. Lo mismo ocurre con el mar. Pasar tiempo en la naturaleza ayuda a desarrollar la percepción. Además de ampliar la experiencia de vibración, sintonizar las fuerzas de la naturaleza será capaz de proporcionar una implementación extensa. Práctica 8.7. Vibración en los alimentos A medida que nos familiarizamos con la percepción de la vibración, es importante integrarlo en nuestra vida diaria. Esto agregará otra dimensión a nuestro espectro de experiencia consciente. Cuando se come, por ejemplo, se puede jugar con vibración. Siéntala en la comida antes y después de comerlas. Los alimentos ingeridos sin percepción son como veneno para el alma. Una sensación de vibración nos dará una perspectiva completamente diferente sobre el costo de ciertos platos. Algunos platos muy atractivos de repente nos parecerán terribles, y otros, aparentemente simples y aburridos, se volverán fascinantes. Compara la vibración de los platos congelados, enlatados, microondas... ¿Sientes la diferencia entre verduras y frutas cultivadas orgánicamente? Aplica la percepción cuando realices una compra. Verás que algunas verduras casi saltan en nuestras manos. Durante la digestión, también proporciona una gran cantidad de información de personalización con el estómago (justo debajo del corazón, detrás de las costillas a la izquierda) y trata de sentir la vibración en este órgano mientras se realiza la primera parte de la digestión. Notaremos que diferentes platos crean diferentes tipos de vibración. Práctica 8.8. Vibración en el baño Entra en la bañera. Tenemos que bucear desde la parte posterior de la cabeza y las orejas sumergidas en agua, así como el resto del cuerpo. Una buena posición es acostarnos en el agua con las piernas cruzadas, como cuando nos sentamos con las piernas cruzadas. Por lo tanto, el tronco y la cabeza flotan armoniosamente y fácilmente. Mantén las manos en la mano mano, en lugar de en el abdomen para expandir los senos. No se recomienda que los pies se doblen en esta posición de lo contrario, ya que el tronco generalmente se hundirá en el agua y los músculos abdominales se tensarán. Si estás familiarizado con el hatha yoga, también puedes probar a tomar un baño en matsyasana, o una pose de pescado. Pero la posición explicada al principio de esta sección es bastante apropiada. Dado que es necesario permanecer cómodo y relativamente inmóvil tan pronto como sea posible, es preferible tomar una posición que no requiere ningún esfuerzo. Tome un puesto y relájese en el baño por un tiempo. Fortalecer la vibración en el ojo y realizar su vibración etérea en su conjunto. Respira con fricción en la garganta. La fricción tomará una nueva dimensión al tener las orejas bajo el agua. Entonces darse cuenta de la vibración del agua. Olvídate del cuerpo por completo limitándote al ajuste en el agua. Conviértete en el agua y siente su vibración. Usted encontrará que no toda el agua tiene las mismas cualidades. Incluso las vibraciones diarias del agua de la misma bañera pueden variar significativamente. Cuando haya pasado suficiente tiempo, comience a sentir la interacción entre la vibración del agua y su propia vibración. ¿Cómo afecta el primero a este último? Las puntas del cuerpo físico se considera que están relacionadas con el elemento de la tierra, el cuerpo astral con el elemento de aire, el Ego con el elemento de fuego y el cuerpo etéreo con el elemento de agua. Por lo tanto, es bastante apropiado explorar el cuerpo etéreo en profundidad cuando está en el agua. No dudes en repetir todas las prácticas de este capítulo, descubriendo las cualidades, circulación y límites del cuerpo etéreo mientras estás en el baño. Nunca pierda la oportunidad de sintonizar la vibración cuando está en el agua. Usted se sorprenderá de lo renovado que se sentirá después de tomar un baño después de estos principios. Algunos aceites esenciales y varias sustancias (naturales) también se pueden incorporar en el agua del baño, explorando si usted siente algún cambio en la calidad de la vibración (en el agua y en sí mismo). Los aceites de esencia son sutiles: cuando sintonizas tu energía, cuando obtienes el máximo beneficio de sus efectos. Excelente jugo se puede preparar para añadir agua al baño, rallar el jengibre y cocinar durante diez minutos. Filtrar y añadir líquido al agua del baño. El efecto limpiador sobre la piel es maravilloso. Esta nueva percepción del agua hará fascinante nadar en lagos, ríos, cascadas o mar. Aunque esto no necesariamente lo hará más atractivo para nadar en piscinas públicas, donde a veces acumulan todo tipo de vibraciones no deseadas. Práctica 8.9. Selección etérea al final Al final del baño, mientras eres plenamente consciente de las vibraciones en todo el cuerpo, busca en el interior energías que se sientan negativas u oscuras. Pasa un minuto estudiando y sintiendo vibraciones no deseadas. A continuación, suelte tales vibraciones negativas en la vibración del agua. Hacer exhalaciones largas y conscientes, acompañadas de una fuerte fricción en la garganta, empujando vibraciones no deseadas desde el propio plano etéreo. Esta es una de las claves para la excreción etérea: funciona mejor al exhalar. Y por lo tanto, funcionará aún mejor si exhalas con intención, poniendo a toda la criatura en el acto de expulsar la respiración en lugar de exhalar mecánicamente. Para este propósito particular de asignación, fricción al exhalar, no durante la inhalación. Y la fricción debe ser mucho más intensa de lo habitual. No tienes que quedarte en el baño mucho tiempo después del proceso de selección. Comentarios Trate de usar este método cuando tenga dolor de cabeza. Cuando se usa lo suficientemente temprano, el comienzo de la christie por lo general da excelentes resultados. La práctica de este capítulo ciertamente abre nuevas perspectivas para la hidroterapia, una disciplina creciente. Después de la práctica de la asignación, nadie debe ser permitido sumergirse en el baño. Tenemos que vaciar el agua. En circunstancias normales, no tienes que preocuparte demasiado por limpiar el baño en sí. Sin embargo, es necesario tener cuidado si el mismo baño es compartido por muchas personas (gurús hindúes prestan gran atención a la presencia de su propio baño). Algunas personas tienden a sentirse incómodas si quitan un tenedor y el baño vacío mientras todavía están en el agua, como si parte de su propia energía ha sido barrida con él. Pruébalo y a ver si puedes decir algo. 8.10 Selección etérea y selección física No puedo enfatizar lo suficiente la importancia de la selección etérea. Esta es una función vital que la gente ha perdido mucho. Este hecho es extremadamente obvio para los clarividentes, a pesar del hecho de que está siendo pasado por alto como tratamientos convencionales y alternativas, excepto por algunos métodos de drenaje en homeopatía, acupuntura y herbolaria. Sin embargo, ninguno de ellos es muy eficaz en comparación con la capacidad de excreción que se desarrolla al despertar conscientemente el plano etéreo. Cuanto más se desarrolle la capacidad de asignar lo etéreo, más se desarrollará como una función tangible. Usted sentirá que ciertas vibraciones etéreas salen del cuerpo etéreo tan claramente como se nota que la camada sale del cuerpo físico. Algunas descargas etéreas pueden ocurrir sin asignación Sin embargo, debe quedar claro que todas las selecciones físicas deben ir acompañadas de asignaciones etéreas. Pero debido a lo que los homeópatas llaman el miasma mental inherente a todos, las secreciones etéreas no son lo que deberían ser. Sea consciente de las vibraciones de su avión mientras orina o defeca. Trate de obtener vibraciones etéreas negativas que salgan al mismo tiempo que la materia física. Te sorprenderá mucho la intensidad de los resultados, así como el bienestar general que esto genera. Aunque a menudo pasan desapercibidos, los movimientos de energía inoportunos ocurren durante la micción y, en menor medida, al defecar. Esto puede explicar el hecho de que un número significativo de pacientes cardíacos expiran mientras están en el inodoro. Práctica 8.11. Reciclaje en el suelo a medida que se desarrolla la capacidad de descarga etérea, será posible excretar en el suelo, además de en el agua. Quítate los zapatos y los calcetines y coloca los pisos de tus pies y palmas en el suelo. Mantén los ojos cerrados. Activa la fricción en la garganta y siente la vibración en el ojo y en todo el cuerpo. Entonces olvídate del cuerpo y siente la vibración de la tierra. Después de uno o dos minutos, comienza a cantar las vibraciones etéreas en el suelo. Utilice exhalaciones largas, reforzadas por una fuerte fricción en la garganta. Mueve vibraciones no deseadas al suelo mientras el aire sale de tu boca. Para la Tierra, estas vibraciones no son dañinas, ya que serán rotas y procesadas como fuerzas renovadas de la naturaleza. Comentarios Esta práctica también puede servir para liberar tensión o ira. Al igual que cualquier cosa que sea poderosa, este método debe utilizarse con moderación. De lo contrario, puede conducir a un cierto vaciado de las propias energías. Práctica 8.12. Abrazar árboles es otro ejercicio relacionado con la excreción etérea. La próxima vez que estés en el bosque, sintoniza y elige un árbol grande, el árbol con el que estás afinidad. Asegúrese de tener tanta superficie de contacto como sea posible: como el tronco está abrazado con las manos, presione el pecho, el estómago y las piernas contra él. Suelte cualquier exceso de vibraciones en el árbol. Elimínelos como lo hace en el agua del baño. Ofrézcalos como regalo para el árbol. Gracias al árbol cuando termines. Comentarios Con respecto a las energías negativas, primero debe tratar de trabajar descargas en el agua o en la tierra. Deja los árboles para vibraciones más delgadas, o para el tipo de energías que eres incapaz de eliminar por otros medios. De cualquier manera, no creas que estás dañando un árbol trabajando así, y algo de valor. Aunque la vibración asociada con el estado depresivo o la aparición de la gripe puede parecer negativa para sí misma, para un árbol es una energía altamente desarrollada y compleja. Si entrenas sensibilidad, puedes discernir qué árboles están suspirando, así que estás tratando de quitarte a ti mismo. Este método puede hacer maravillas. Pero usted debe permanecer contra el árbol por un tiempo suficiente, alrededor de 10 a 15 minutos, o incluso más si puede. Al árbol se le debe dar tiempo suficiente para obtener lo que se pretende ofrecer. Práctica 8.13. Llorar lágrimas derramadas puede ser una oportunidad para liberar una gran cantidad de energías no deseadas y estrés emocional, especialmente si se utilizan habilidades de excreción etérea recién adquiridas. Pasa a las lágrimas todo lo que pretendes eliminar. Ser capaz de llorar (¡por tu propio empleo, si es posible!) es una herramienta valiosa en el camino de la auto-transformación. Esto le permite limpiar completamente el corazón. Si eres el tipo de persona que nunca puede llorar, se recomienda que te esfuerces por recuperar esta habilidad. Deberías probar cualquier truco que se te ocurra, desde pelar cebollas hasta las técnicas de teatro más desafiantes. Por otro lado, si eres el tipo de persona que llora demasiado, puede suceder que al liberar más a través de las lágrimas ya no necesites llorar tanto. Es decir, mejorar la calidad del llanto puede reducir su cantidad. Práctica 8.14. Bepping Lemon Mother, además de ser dirigido durante años por el ashram Sri Aurobindo en Pondicherry, India, fue también uno de los grandes ocultistas del siglo XX. Recordó que una vez trabajó con una mujer extraordinariamente mental, la señora Tion. La Sra. Techon fue capaz de colocar un pomelo en su pecho mientras yacía en el suelo y absorbía su energía de su cuerpo etéreo. Después de un tiempo, se extrajo toda la vitalidad del pomelo. Incluso físicamente la fruta parecía seca. ¿Podrías tomar una naranja o un pomelo y hacer lo mismo? Acostarse. Coloque una naranja agradable, saludable (y preferiblemente orgánica) en el esternón directamente sobre la piel. Cierra los ojos. Sea consciente de la vibración en el ojo. Ser consciente de la vibración en todo el cuerpo, y en el pecho en particular. Entonces, sea consciente de la vibración dentro del feto. Comience a vibrar la fruta hasta el plano de vibración. Práctica 8.15. Bostezo bostezo es uno de esos pequeños movimientos internos que pueden liberar inesperadamente grandes ondas de energía. El bostezo puede ser visto como la circulación de la energía misma: es una acción, un movimiento físico que puede ir acompañado de un movimiento de energía o una onda etérea. Como todos los demás. el movimiento de energía es mucho más importante que el movimiento físico. Aunque, como hemos visto anteriormente (sección 6.3.), este movimiento de energía debe ser permitido, de lo contrario no tendrá lugar, de lo contrario será muy débil. Esta es una de las funciones naturales que el cuerpo etéreo ya no realiza automáticamente. La supresión de bostezos es una condición viciosa, basada en la educación represiva. Cuando se implementa completamente, el bostezo libera el corazón, así como el llanto. También libera una gran cantidad de tensión que de otro modo se acumularía en los ojos, de ahí la lágrima que aparece en la esquina del ojo después de un bostezo generoso y completo. Veamos cómo puedes conseguir el máximo acto de bostezar. Si miras fuera de los ojos verás que cuando bostezas, la mayoría de la gente tiende a liberar energía a través de la boca. Hacernos realidad esta liberación de energía y amplificarlo con la intención, cuando bostezamos, ya será una mejora significativa. Aunque hay modalidades de bostezo más iluminadas. El principio general es bostezar. Todos los músculos de la parte posterior de la garganta deben ser controlados para que el movimiento de energía se dirija hacia arriba hasta la parte superior de la cabeza en lugar de horizontalmente a través de la boca. Mientras bostezas debes tratar de alargar el faring. La boca no debe estar muy abierta, pero casi cerrada. Concéntrese toda la atención en la parte superior de la parte posterior de la garganta, detrás de la cavidad nasal. Esta zona, en el techo del faring, está estrechamente relacionada con el metabolismo del néctar de la inmortalidad. Comentarios Si es lo suficientemente rápido, también puede usar estornudos para liberar energía. Estoy seguro de que se observará el contagio de bostezos. En una serie de conferencias en Kassel entre el 1 de junio y el 1 de julio de 1909, Rudolf Steiner explicó que en Atlantis, la influencia del subconsciente se utiliza para pasar con mucha mayor libertad entre las personas. Un hombre poderoso fue capaz de levantar la mano y, sólo por la acción de tales influencias subconscientes, todas las personas a su alrededor se sintieron automáticamente obligadas a levantar la mano. El bostezo es el último remanente de esta inclinación. 8.16. El lado derecho del anillo Si lleva el anillo, retírelo (si usa unos cuantos, retírelos todos para que puedan ser considerados uno por uno). Cierre los ojos, sea consciente de la vibración en el ojo y la vibración en el dedo apropiado. Use fricción en la garganta para mejorar la sensación. A continuación, toque el anillo y de nuevo realizar la vibración en el ojo y el dedo. Manténgase en su lugar durante aproximadamente medio minuto. A continuación, retire el anillo, voltéelo sobre el otro lado y Otra vez. (El anillo tiene dos lados. Manténgase en su lugar de nuevo, sintonice con la vibración en sus ojos y dedos. Haz frotar en la garganta. Compare la vibración que sintió en la posición anterior. La corriente de vibración generada por el anillo a menudo se siente muy diferente. ¿Cuál es el lado derecho? Prueba cada posición varias veces hasta que puedas decidir cuál se siente bien, directo y halagador de tu propia energía, y que se siente mal, retrógrado y trabaja en tu contra. Observaciones Anillo puede almacenar una cantidad significativa de fuerza, si usted tiene una piedra instalada o no. Cuanto más potente sea el anillo, más importante será usarlo en la posición correcta. El péndulo también se puede utilizar para confirmar qué lado es el anillo correcto. 8.17. ¡Preste atención a los relojes de pulsera Cuidado! Si está en los ojos, el reloj es mucho más tóxico de lo que normalmente crees. Esto es especialmente cierto en los relojes de cuarzo: con cada vibración del reloj hay como un clic débil, que se envía al cuerpo etéreo. Pero incluso si no son cuarzo, todos los relojes tienden a crear un campo etéreo vicioso, y representan una gran interferencia en el flujo natural de nuestras energías. Vamos a mostrar un simple experimento para probar los efectos nocivos del reloj. Necesitará un péndulo y un amigo. Una llave o anillo al final de un hilo de algodón de unos 15 centímetros (6 pulgadas) servirá correctamente como péndulo. Es preferible evitar los hilos sintéticos. Pídele a un amigo que te quite el reloj. Sostenga el péndulo en una mano y por el otro tome el pulso de la mano derecha de su amigo. Esto supone que nuestro amigo siempre lleva un reloj a la izquierda. De lo contrario, comience con el pulso de su mano izquierda. ¿Cómo puedo tener pulso? Utilice los dedos índice, medio y anular, colocándolos en la arteria radial, justo por encima de la línea de la muñeca, en el lado del pulgar. Tenga en cuenta que esta parte de la arteria radial se encuentra en el meridiano pulmonar (sección 4.8.). Sosteniendo el péndulo en una mano y tomando el pulso con la otra, ir al ojo, darse cuenta de la vibración y respirar una ligera fricción. A continuación, sintonizar la energía del pulso. Trate de sentir la vibración en las arterias. El péndulo comenzará a girar en una dirección. Entonces repite la operación con la otra mano de nuestro amigo. Sintonice el pulso. Se observa que en la mayoría de los casos el péndulo comienza a girar en la dirección opuesta. Este hecho es bastante normal: muestra que la energía de cada mano tiene una polaridad diferente. Por repetir la operación después de pedirle a nuestro amigo que fije el reloj. Tome el pulso de su mano con el reloj, sintonizar y... ¡Sorpresa! El péndulo deja de girar o gira en la dirección opuesta a lo que tenía cuando el reloj no estaba encendido. Esto significa que el reloj de pulsera elimina o cambia la polaridad de la energía del brazo en la que se lleva a cabo - una observación realmente impactante! No hay lugar en el cuerpo donde sea correcto llevar un reloj. El hábito de algunas enfermeras que llevan un reloj junto al corazón no es del todo apropiado. En la medida en que el reloj esté en contacto con o cerca del cuerpo (menos de 5 centímetros), creará una interferencia significativa con nuestra etérea. Así que este efecto será casi el mismo si decides llevarlo en tu bolsillo en lugar de en tu muñeca. El reloj debe llevarse en un bolso o bolso, no en la parte superior. Por ejemplo, puede poner el reloj en una de las correas de la bolsa, para que el tiempo se pueda ver fácilmente. ¿Por qué no lanzar una nueva moda? Capítulo 9 SER CONSCIENTE Nota: En este libro, cada vez que aparece el término ojo, se refiere al tercer ojo, no a ninguno de los ojos físicos. 9.1. Centrándonos en la vigilancia ocular Comenzaremos con una experiencia sencilla. Cierra los ojos y haz una reunión: vuelve a ser consciente del bist y respira con fricción en la garganta. Construir una vibración en el ojo. A continuación, abra los ojos y mire cualquier objeto delante de usted. Incluso cuando los ojos están abiertos, es necesario mantener una conciencia firme de la vibración en el dirigible. ¿Qué hay en el reino de la conciencia? Objeto, auto y vibración en Bing. Usted puede notar algo interesante: así es como se mira a un objeto de bings. No estás tratando de hacer eso, y sucede automáticamente. Basta con mirar el objeto, manteniendo una fuerte conciencia de la vibración en el ojo, y te encuentras mirando un objeto de bings con gran naturalidad. En otras palabras, estamos concentrados. Tenga en cuenta que para lograr el enfoque, usted no hace activamente algo, pero sucede por su cuenta. Esto se debe a que la verdadera naturaleza del tercer ojo es el centro. Por lo tanto, cada vez que el ojo trabaja, nos encontraremos en el centro. Elige un objeto diferente y empieza a mirarlo. Mientras tanto, sea consciente de la vibración en bing. Otra conclusión sería que la mente suele estar cerca. Una vez más, no está tratando de silenciar la mente. Así que usted tiene que no probar nada, usted no debe hacer nada, pero sólo mantener un poco de conciencia de la vibración en el ojo. Y como subproducto, encontrarás que la mente será más de Aquiles de lo habitual. ¿Cómo sucede esto? Una vez que está en el ojo, ya está un poco loco. Recuerde los ejercicios de contacto visual que discutimos en la sección 5.9. Observamos un plano de conciencia mental ordinaria llamado mansá en sánscrito. La mente-maná, que consiste en fijaciones y aire acondicionado, es la fachada, es la que habla en la cabeza todo el tiempo. Y el tercer ojo es la puerta que te permite salir de ella. Así que cada vez que entres en tus ojos, darás el primer paso fuera de tu mente, para que todo se calme. Repita esta práctica (9.1.) una y otra vez. Elige algunos objetos a tu alrededor y pasa algún tiempo mirando cada uno. Cada vez, hay un objeto que es en sí mismo, y hay una conciencia de vibración / hormigueo / presión en el atracón. Mantén los ojos abiertos, parpadeando lo menos posible. Continúe frotando en la garganta. Mira tu conciencia y mira cómo se diferencia de cuando no hay enfoque en el ojo. 9.2. La alquimia interna del enfoque y la calma que surge en el ojo ilustran la naturaleza de la alquimia interna. La estructura ocular y el centrado es una de sus funciones. Cuando se activa la estructura, se implementa la función. En lugar de luchar mentalmente contra nuestra mente para lograr la calma interior, se construirá una nueva estructura: el tercer ojo. Y luego sólo tienes que conectar la estructura para que la función - calma, descoorcias - se activó. Este es uno de los grandes secretos de la alquimia interior: no tratar de resolver el problema a nivel de este problema. Por ejemplo, no tienes que perder el tiempo luchando contra la mente. Hazte un órgano nuevo. Una vez construido, el ojo irradiará calma - es su verdadera naturaleza. Así que el reto es construir un tercer ojo, al igual que las antiguas catedrales construidas. Es una obra que requiere perseverancia o, según uno de los lemas de la escuela Clairvision: perseverancia sobrenatural. Y ahora, un día uno se da cuenta de que sólo estar en el ojo, la mente está silenciada. Puedes ver pensamientos entrando en la mente como pequeñas formas, siendo capaz de elegir entre admitirlos o no entrar. Tomemos otro ejemplo: meditación. Es posible que hayas alcanzado un estado muy elevado de meditación una o más veces en tu vida, como dejar tus actividades diarias y seguir un retiro meditativo durante días o semanas. Pero a medida que volvemos al trabajo y retomamos la vida normal, el alto estado de conciencia se disipa gradualmente y nos deja de nuevo enganchados a la vida cotidiana de los pensamientos. La respuesta dada es alquimia interna: no busques preservar la experiencia. La estructura energética que nos permitiría estabilizarnos en un estado superior de conciencia no puede ser preservada porque no hay un órgano apropiado. crear tal estructura, empezar a tejer el cuerpo de la inmortalidad, abrir el canal central de energía en el centro del cuerpo, construir el centro de la corona en la parte superior de la cabeza. Cree en los órganos sutiles apropiados, y ya no será sólo durante los retiros meditativos, cuando se puede experimentar la expansión de la conciencia, pero a lo largo del tiempo. Incluso en medio de la multitud, en la estación, o mientras conduce en el tráfico, un nuevo estado de conciencia permanecerá con nosotros. La experiencia no dependerá de nuestra mente aquieteando a través de la soledad, lejos del mundo. La conciencia espiritual irradiará desde el Ser Superior a través de vehículos construidos, sin importar lo que suceda a nuestro alrededor. Ahora estamos en la etapa de construir el tercer ojo como el primer paso para realizar el cuerpo de la inmortalidad. 9.3. La permanencia a los ojos de los Caminos Espirituales es numerosa y variada, al igual que sus técnicas que nos invitan a mirar el mundo y a nosotros mismos desde diferentes perspectivas. Sin embargo, hay algunos puntos comunes para la mayoría de ellos. El tema central, a menudo encontrado en casi todos los métodos de auto-transformación, es la necesidad de mantener la conciencia interior de forma permanente. A los maestros hindúes a menudo les gusta que sus estudiantes sopesen lo que distingue a un sabio iluminado de cualquier ser humano. Estos últimos pueden ser más inteligentes, educados, más hermosos que los sabios. Puede tener todo tipo de habilidades y cualidades que le faltan a la salvia. Pero hay una característica fundamental que sintetiza todas las diferencias entre ellos: el sabio está constantemente consciente, y el otro no. El sabio explotó en el espacio de la conciencia, en el que la conciencia interior espontáneamente. La mente de los demás es tomada por pensamientos incesantes, percepciones y emociones que eclipsan la percepción de su Ser Superior. Para mantener esta conciencia, se han desarrollado todo tipo de técnicas a lo largo de generaciones de inventores espirituales. Algunos utilizan el mantra, una secuencia de sonidos accionados, y repetirlo dentro todo el tiempo! Como, por ejemplo, el gran yogui Ramdas, que ha logrado su iluminación repitiendo continuamente el mantra de om ram durante veinte años. Prácticas equivalentes se pueden encontrar en el mistismo cristiano, basado en la repetición constante de ciertas oraciones. Este método puede ser muy potente, incluso si no necesariamente se adapta a todos: la repetición constante de una secuencia de sonidos, pero el camino entre muchos. El problema se reduce a encontrar un método que se ajuste y se pegue a la energía misma. Te sugiero que te hagas la pregunta es: ¿cuál es mi varita mágica? Quiero decir, ¿qué mecanismo uso para estar consciente todo el tiempo? ¿Y funciona? Si una persona se preocupa por su desarrollo espiritual, entonces este tema es vital. En la medida en que no haya respuesta a la segunda pregunta, nadie será ni siquiera un candidato ni para los estados superiores de conciencia o la iniciación. Ten en cuenta que la técnica adecuada para uno no siempre es lo mismo que te gusta a primera vista. En la práctica espiritual, el éxito proviene de la perseverancia. Al ingerir la vida de maestros iluminados, ustedes encontrarán que muy a menudo, cuando comenzaron su viaje, no entendían nada de lo que estaban haciendo. La técnica que se les dio, con la que debían lograr la iluminación más tarde, parecía árida, improductiva y extraña. Entonces, ¿por qué se convirtieron en maestros mientras que muchos otros no fueron a ninguna parte? Persistieron, preservaron, conservaron. hasta el punto de que su compromiso se ha vuelto más importante que la técnica en sí, y terminan haciendo progresos fenomenales. En el camino de la alquimia interna de Clairvision, la primera de las varitas mágicas es crear una conciencia permanente en el ojo. Si puedes mirar un objeto y al mismo tiempo estar al día con la vibración en el beman, entonces también puedes caminar con la misma conciencia, por ejemplo. ¿Por qué no lo intentas ahora (otro de nuestros eslóganes)? Deja el libro por un momento y pasea, con plena conciencia de la vibración en el atracón. Por lo tanto, esta es la primera continuación de una búsqueda espiritual en las actividades cotidianas. Ahora, cada vez que vas, puedes ser un buscador espiritual. O puede caminar sin ninguna conciencia, tragarse por error sus propios pensamientos, o puede estar completamente en vibración en declive. Conducir es otra actividad que se casará fácilmente con la conciencia en el ojo. Conducir desde los ojos armoniosamente e inmensamente satisface el alma. El enfoque nos mantiene conscientes y concentrados, siendo capaces de conducir más tiempo y con menos estrés y fatiga. Además, uno permanece alerta y el ángulo de visión es más amplio, lo que mejora la seguridad de la conducción. Por lo tanto, el objetivo es expandir la conciencia cada vez más actividad hasta que llegue a la atención constante al ojo. Llegará un momento en que esta conciencia, centrada en los ojos, será automática y libre de esfuerzo. Se integrará en todas nuestras acciones. Entonces será un candidato para la iniciación. Piensen en todos los monjes que pasan su vida en el monasterio, y no tienen nada que hacer más que rezar o meditar de la mañana a la noche. Sólo un pequeño porcentaje de ellos alcanzará la iluminación. Como uno tiende a ello, sólo meditando 20 minutos dos veces al día y siendo el resto del tiempo absorbido por el remolino de la vida moderna? La respuesta es extender la conciencia a todas las situaciones de la vida cotidiana. Empezar a usar el mundo para ser más consciente. Entonces el mundo se convierte en el amo de sí mismo, no en el adversario. Las circunstancias más insignificantes son excelentes oportunidades para probar y ampliar nuestra atención y vigilancia. Porque es muy posible adormecerse en un monasterio, abandonar la vida interior desprendida, que evita aspectos clave y no conduce a ninguna parte. Dondequiera que esté, si una persona acepta enfrentarse al mundo, el mundo estará seguro de que la persona choca consigo misma. Ahora, no hacer estar en el ojo un proceso doloroso - usted debe divertirse! - Las técnicas de Clairvision están diseñadas para poder jugar con ellas. Sería una tontería permanecer en tu cabeza todo el día, recordando el propósito de observar sólo de vez en cuando, y enojado contigo mismo por tener una mente vagando por sí misma. En lugar de ser absorbido por la rutina diaria y sólo recordar la atención al ojo de vez en cuando, yo sugeriría que - primero - se refiere a la implementación de ciertas acciones con plena conciencia en Bing. Por ejemplo, lavar los platos es 100% en el ojo. Si pones a toda tu criatura en ella, unas cuantas veces puedes hacerlo automáticamente: cada vez que empieces a lavarte, la presencia en tus ojos vendrá sola. Por cierto, tenga en cuenta que el lavado puede convertirse en una actividad muy refrescante si permite el flujo de agua y libera el voltaje y la energía incorrectos en el agua a medida que limpia los platos (técnica 4.12). Las diversas actividades que podrían describirse como simples y aburridas serán sorprendentemente emocionantes si se llevan a cabo desde los ojos. A medida que añadas al foco en el ojo un gran estado de visión, el mundo se convertirá en una fuente constante de intereses. Este camino bien puede seguirte, donde está, aquí y ahora. Dejar tu trabajo y chor con una cueva no sería necesariamente una ventaja. El problema no es tanto cambiar la actividad de uno como para llevarla a cabo con una nueva conciencia. La vida en el ojo: Consejos, trucos y trampas siempre hacen aconsejable utilizar algunos recordatorios: Cada vez que los veas, vuelve a enfocarte. Por ejemplo, coloque cinta adhesiva en la muñeca o inserte papel en lugares clave. O escribir una nota en el espejo, pintar una de sus uñas de diferentes colores ... Las puertas y portales tienen una fuerte resonancia simbólica. Una práctica poderosa es recordar nuestra aspiración espiritual cada vez que cruzamos una puerta o portal. Otro método poderoso es usar relojes de cuenta regresiva y hacer que suene cada siete minutos, Ejemplo. Cada vez que oigamos una señal, reenfocaremos nuestra conciencia en la vibración del atracón y respiraremos fricción en la garganta durante diez o quince segundos. Séptimo es un buen número para la auto-transformación. Sin embargo, lo importante no es la longitud del intervalo, sino el hecho de que la señal y la práctica se repiten con extrema regularidad. Esto proporcionará una sensación de ritmo del cuerpo astral e imprimirá profundamente el hábito de estar en el ojo. Ahora vamos a intentar algo diferente. Cerremos los ojos y empecemos a respirar con fricción, construyendo una fuerte vibración en el dirigible durante uno o dos minutos. Abramos los ojos, manteniendo el foco lo más intenso posible, y miremos en el espejo. Obviamente a nuestros amigos o familiares les resultará un tanto ofensivo que nos hayamos puesto en contacto con ellos con una persona como esta. Entonces, ¿qué hacer? Primero, cuando quieres que hablemos con alguien, tenemos que practicar estar en el ojo y en el corazón al mismo tiempo (técnica 5.13), para que la intensidad del ojo se ablande por la apertura y suavidad del corazón. En segundo lugar, cuando a través de la práctica nos hemos estabilizado más en los ojos, los intensos comienzos sombríos desaparecerán y pareceremos casi normales. Al mismo tiempo, debemos tratar de tomarlo con diplomacia. 9.4. Permanencia de la cosecha Empecemos a revisar y tratemos de entender los beneficios de mantener una conciencia permanente en los ojos. Lo más importante es que es el hecho mismo de ser consciente, como se muestra arriba. Quien sea consciente navegará hacia el J. Superior, el que no está desperdiciando valiosas oportunidades de crecimiento. Como se muestra en las experiencias simples al principio de este capítulo, uno de los resultados directos de estar en el ojo es un estado de conciencia más centrado. En la filosofía del yoga (yoga dar) hay una palabra importante: vikepa. Vikepa se asocia con un estado de ánimo para la distribución y propagación. El gran sabio Patanyali en sus sutras clásicos de yoga (aforismos de yoga) describió a la vikpa como uno de los principales obstáculos para la reintegración espiritual (Yoga-sutras 1:30-31). A medida que el ojo se desarrolla, lograremos una mayor capacidad para mantener un estado de ánimo por nuestra propia voluntad. Conciencia más allá de la mente discursiva La ventaja de usar el ojo para ser consciente es que conduce a la vigilancia que trasciende el plano normal de la mente discursiva. Uno de los principales escollos cuando una persona sigue el camino de la conciencia es observar la mente con su mente. Algunas personas logran lograr cierta conciencia de sus pensamientos, incluso si es Mental. En otras palabras, cada vez que tienes pensamientos, por ejemplo, sobre tu amigo Br'nnhilde, viene otro pensamiento: me refiero a Brennhilde. Y así sucesivamente. Estas personas a menudo se insatisfechos después de una cierta cantidad de tiempo. Tienen la sensación de que todo lo que hacen está bien, empezando por la conciencia, y sin embargo no pasa nada. Todavía están unidos a su conciencia mental habitual. Nunca experimentan un progreso real hacia un estado expandido de conciencia. La razón es obvia. ¡El verdadero objetivo es la conciencia del Ser Superior, no sólo la autoconciencia! Manas, el plano de la conciencia mental ordinaria, el que habla en nuestras cabezas todo el tiempo, es el velo principal entre nosotros y el Ser Superior. Por lo tanto, cuando comenzamos a observar la mente desde el exterior, nuestra conciencia se volverá espiritualmente feroz. Y por eso es tan valioso trabajar en la apertura de la percepción: cuando se logra de acuerdo con nuestros principios, la apertura nos permite salir de nuestras mentes. Lo principal no es ver las auras y los mundos no feministas, sino ver desde la mente. Entonces comenzaremos a existir fuera de la celda. Ahora será mejor entender por qué este libro se repite constantemente, que la esencia no es lo que es visible, sino que es ver. Desde el punto de vista del desarrollo espiritual, el contenido de las visiones es secundario al estado de emergencia fuera del plano de la conciencia mental ordinaria. Las personas que usan demasiada energía para tratar de analizar el significado simbólico de sus visiones a menudo pierden este aspecto por completo. Al mantenernos constantemente enfocados en el bship, aceleraremos significativamente la evolución del ojo. El ojo se alimentará de nuestra conciencia. Además, se establecerá un vínculo que permitirá que los guías espirituales y los ayudantes nos den energía y apoyo. En las primeras etapas de nuestro desarrollo espiritual, su función es llegar a chisell de nuestros sutiles órganos de clarividencia. Su tarea se ve muy facilitada si permanecemos vigilantes. En lugar de hablar para ser conscientes en los ojos, podríamos decir: Mantenerse conectado centrándose en el ojo. Si una persona busca establecer un cierto sentido de auto-en el ojo, el sentido de conexión con su energía será cada vez más obvio. La perseverancia en este trabajo también contribuye a varios cambios fisiológicos en los nervios y glándulas asociados con el tercer ojo. El tercer ojo en sí no es físico, órgano de energía, que pertenece principalmente a los cuerpos etéreos y astrales. Sin embargo, algunas de las estructuras físicas a su alrededor están asociadas con ella, y usted experimentará una profunda transformación a medida que el despertar progresa: por ejemplo, la glándula pituitaria y, en una etapa posterior, la glándula pineal. Estas dos glándulas son invariablemente mencionadas por todo tipo de ocultistas cuando hablan del tercer ojo. Sin embargo, estudios clarividentes en profundidad muestran que se producen cambios significativos en otras estructuras, como la placa criobiforma ósea etmoid (a través de la cual los nervios de la mucosa nasal pasan al cerebro), el miasma óptico, el seno frontal, los senos paranasales y los ventrículos del cerebro (llenos de cavidades fluidas, dentro del cerebro). El filtro del mundo externo es una de las razones por las que no podemos ver mundos no físicos, porque nuestra mente está saturada de impresiones de sentimientos físicos. En otras palabras, la cabeza está llena de imágenes y sonidos del mundo físico, y no hay lugar para nada más. La copa debe limpiarse antes de que se pueda insertar otro material en ella. Es por esta razón que a menudo afirma -por ejemplo, en Steiner- que la pupila del esófago debe pasar algún tiempo cortando diariamente con todas las percepciones sensoriales. Entonces el cuerpo astral, el plano de la conciencia mental, puede retirarse a su propia vida y contemplar las imágenes ineficales. Un concepto muy similar se repite constantemente en varias tradiciones hindúes. La palabra sánscrita Pratyahara significa una desviación de los sentidos a través de los cuales se puede experimentar un estado desnudo de conciencia. En la literatura sánscrita, Pratiahara se describe a menudo como un requisito previo para una experiencia interna superior. A medida que se abre nuestra visión, hacemos un descubrimiento interesante: la contaminación no es sólo un problema de cantidad, sino una calidad. No sólo obtenemos constantemente muchas representaciones sensoriales físicas que nos hacen incapaces de ver otros mundos. Además, estas percepciones físicas tienen un fuerte impacto en nuestro sistema. Lo que viene a través de sentimientos físicos como la materia es suficiente: es demasiado grosero. Por lo tanto, si no se filtra, hará que nuestra conciencia sea grosera y sin refinar. En otras palabras, estamos constantemente inundados de impresiones crudas: imágenes, sonidos, olores, etc. Para poner la analogía, es como si los nutrientes que ingerimos cuando comemos se envían directamente a órganos y tejidos corporales, sin ser tratados previamente. Digestivo. Si este fuera el caso, nuestro cuerpo físico perdería su identidad, se volvería demasiado como era. Y eso es exactamente lo que le pasa a nuestra conciencia, que pierde la identidad de su propio ser. El Ser Superior ya no puede ser discernible entre este maremagnum de impresiones externas. Me gustaría subrayar este hecho porque parece importante cuando se mira la economía de la conciencia de una manera clarividente. Así como nuestro cuerpo físico está compuesto por lo que comemos, todas las impresiones sensoriales contribuyen al tejido de nuestro plano de conciencia mental. Y en la situación actual, una espesa nube de materia astral gruesa se genera día a día, que está observando nuestro Ser Superior. ¿Qué pasa cuando permanecemos conscientes en el tercer ojo? Las impresiones procedentes del mundo exterior, por primera vez, se obtienen en el tercer ojo, y no atacan directamente nuestras mentes. Recordemos los ejercicios de enfoque al principio de este capítulo en el que el objeto fue examinado y mantenido consciente en el espacio entre las cejas. Automáticamente, así es como observamos con el tercer ojo, lo que significa que la impresión visual llegará a nuestro tercer ojo en primer lugar. ¿Qué sucederá después? El tercer ojo digiere tales impresiones. Los filtra y procesa. Este mecanismo nos sacudiría si pudiéramos observar su clarividente. La calidad de la vibración que penetra en nuestra cabeza es muy diferente, dependiendo de si previamente fue tratada por el tercer ojo. Percepciones de que el primer tránsito a través del tercer ojo son suaves y refinados, y aquellos que no son ásperos y cacofónicos, duelen como un dolor de cabeza. Tejen nuestra conciencia de una manera que la hace inapropiada para la conciencia espiritual. Comprender y aplicar este principio es en sí mismo suficiente para cambiar el destino. Bueno, ¿qué ves cuando miras la mente de un clarividente? Los pensamientos de la mente no son entidades abstractas, sino que están hechas de cierta sustancia. Por supuesto, esta sustancia no es física, incluso si existe como materia en un cierto nivel. Y la calidad de nuestra materia mental determinará la calidad de nuestros pensamientos. Los pensamientos espirituales, o incluso los pensamientos inteligentes, simplemente no pueden florecer o obtenerse si la sustancia mental es pobre y grosera. Si nos preocupa nuestro desarrollo espiritual, sugiero sopesar este punto. Práctica 9.5 Podemos parados o sentados hasta que la parte posterior esté recta y vertical. Seamos conscientes del espacio entre las cejas (lógicamente, después de leer este capítulo, ya deberíamos estar en el espacio entre las cejas!). Permanezcamos completamente en su lugar. Vamos a limitar el parpadeo y parpadeo al máximo Ojo. Veamos el objeto que nos rodea. Echemos un vistazo desde los ojos. Tomemos el objeto en el ojo, entre las cejas. Vamos a intentar implementar el efecto de filtro que acaba de exponer. Vamos a tratar de sentir el peso de las imágenes en el tercer ojo, como si las imágenes presionan en el espacio entre las cejas. Asegurémonos de que ninguna impresión visual deje de pasar por el ojo. Vamos a saber sobre el procesamiento de todas las imágenes físicas con el tercer ojo. Entonces dejemos caer la conciencia del ojo. Sueltemos el centro de atención. Empecemos a mirar objetos en el modo mente habitual... y veamos la diferencia. ¿Podemos entender que las vibraciones que llegan a nuestras cabezas son menos sutiles? Tomemos el mismo método para los sonidos. Vamos a tocar música y pasar un minuto escuchándola sin ninguna conciencia en particular, y sin énfasis en el ojo. Tratemos de apreciar la calidad de vibración de lo que entra. Vamos a oírlo de los ojos. Mantengamos el foco para que los sonidos se reciban a la vista. Tratemos de sentir la diferencia en la naturaleza de las vibraciones que nos penetran. Ahora practicaremos con algo que estimule nuestro sentido del olfato. Primero, oleremos la sustancia sin ninguna conciencia en particular. Luego obtenemos un olor del espacio entre las cejas: olemos por los ojos. ¿Cómo cambia la percepción cuando la filtramos a través del ojo? Empecemos con el hecho de que comemos algo sin ninguna conciencia especial. Luego, en unos minutos, comencemos a probar la comida de los ojos. En este caso, la diferencia en la calidad de la vibración será particularmente llamativa. Practiquemos de forma más selectiva, con diferentes sabores y platos. Vamos a ver y comparar la acción de los sabores dulces, salados, ácidos, etc. en los ojos, uno por uno. Un descubrimiento importante será que cuando estemos a la vista, no apreciaremos los mismos platos cuando no lo sepamos. Practica 9.6 Caminemos por la calle con un enfoque general en el ojo. Asegurémonos de que cualquier imagen, sonido u olor se reciba a través del ojo. En unos minutos, liberemos la conciencia de los ojos. Pensemos en todo esto mentalmente, sin un ojo. Comparemos la calidad de las vibraciones en el interior. Práctica 9.7 ¿Qué nos penetra exactamente cuando percibimos la imagen, el sonido, el olor...? ¿Qué tipo de vibración obtenemos? ¿Qué materia delgada se añade a nuestro ser? Repetimos la práctica 9.5; pero esta vez vamos a poner toda la atención en el perceptor - nosotros mismos. Echemos un vistazo al objeto sin tener ninguna atención especial en el ojo. El objeto tiene ciertas cualidades, y en nuestra cabeza también hay una cierta calidad de vibración. Lo que se añade a nuestro propio ¿Cuándo obtenemos una imagen de un objeto? ¿Qué cambia en nuestras cabezas, o en cualquier lugar, a nivel de energía? Ahora, vamos a permanecer cada vez más en el ojo. Hay grados en lo que respecta al ojo. Podemos estar 10% en el ojo, o 40% en el ojo... y si continuamos en la práctica, algún día será posible que estemos 100% en el ojo. Empecemos con eso, un poco en el ojo, digamos 5%. Veamos la diferencia de vibración que obtenemos de un objeto, en comparación con lo que obtenemos cuando no hay una conciencia específica en el ojo. Vamos a aumentar gradualmente, llegando a ser 10% consciente en los ojos, luego 20% y así sucesivamente. Echemos un vistazo a las vibraciones que tomamos cada vez que miramos un objeto. Entonces hagamos lo mismo con tanta conciencia como sea posible. Tratemos de sentir cómo nos afectan las impresiones visuales. ¿Cómo se añade a nuestra energía, cómo las percibimos? ¿Podemos sentir la entrada sensorial de la materia astral? Pasemos de un objeto a otro y repitamos el proceso de observación, con niveles gradualmente más altos de conciencia orientada a los ojos. Entonces vamos a reproducir música y repetir el proceso, esta vez con sonidos. Este ejercicio también se puede aplicar al sentido del gusto. 9.8. Probemos el lugar más agitado de la gran ciudad. Tratemos de quedarnos allí media hora, con la conciencia completamente en el ojo. Asegurémonos de que ninguna percepción que haya sido procesada previamente por el ojo penetre. Vamos a filtrar incluso aquellos puntos de vista que por lo general pasan desapercibidos , incluso si se registran inconscientemente. ¿Hasta dónde podemos mantener nuestra integridad? Vamos a repetir la prueba de vez en cuando para medir nuestro progreso. 9.9. Intermezzo: Cambios en la visión Uno de los primeros resultados que veremos en la aplicación de los métodos descritos en este libro es una suave transformación de cómo percibimos el espacio en nuestras actividades diarias. Para practicar esta sección, sería preferible estar al aire libre, en el jardín o en el bosque. Echemos un vistazo a los árboles y las flores mientras estamos a los ojos. Sentémonos cómodamente, no necesariamente en la meditación de la postura. Se trata de estar relajado. Reunámonos con el ojo,en el espacio entre las cejas. Mantengamos los ojos abiertos. Preferiblemente no moverse mucho, pero tampoco se trata de adoptar una actitud rígida como una estatua, a diferencia de la práctica del contacto visual. Tomemos el proceso de triple visión: 1) Conciencia en el ojo. 2) Conciencia del hecho de la visión, o estado de visión. Si el estado de visión es un problema excesivo, simplemente sentimos la imagen y no la miramos. 3) Sentir desde el corazón. Observaremos que mientras nos centremos en el ojo, la percepción del campo cambiará un poco. Un y la diferencia simple será que la percepción se volverá más global: cubrirá más de lo que está en la periferia de la imagen. En lugar de seleccionar una pieza y enfocarla inconscientemente, nos mantendremos al día con toda la imagen. Pero habrá más que un aumento en la percepción periférica. En comparación con lo que solemos ver, la imagen nos parecerá menos plana. El aire parece tomar medida. Parece haber más perspectiva, más alivio. A medida que nuestros ojos se desarrollan, este contraste aparecerá más claramente. La diferencia entre el tercer ojo y la visión normal es similar a la diferencia entre la realidad y la postal, o entre una imagen holográfica y una imagen plana. El ojo parece añadir una dimensión estereoscópica a la imagen sin siquiera aparecer en percepción extrasensorial o un aura de visión. Otra diferencia notable será que la imagen aparecerá más viva. Los colores serán más vivos, como si tuvieran su propia intensidad y vitalidad. Los colores hablan a nuestras almas, comunican sus cualidades. Sin duda habrá una sensación de brillo que absorberá toda la imagen. Nuestra visión física se iluminará repentinamente: ¡es como si redescubrimos el mundo! Y todo lo que tienes que hacer para lograr esta otra visión es sacar un poco del plano de la mente en el que uno estaba condicionado a trabajar. Recordemos que una vez que nos ponemos en el ojo, ya estamos medio locos. Cuando los episodios de vidas pasadas se prueban a través de técnicas de regresión y clarividencia, te das cuenta de que hasta no hace mucho tiempo, los seres humanos vieron el mundo con esta visión más hermosa y viviente. El aplanamiento del campo de la conciencia parece haber ocurrido desde el siglo XIX, al mismo tiempo que la revolución industrial y la explosión de los descubrimientos científicos. Esto puede referirse a lo que Rudolf Steiner llamó la llegada de la influencia de Akhrimnik en la conciencia humana. Sugiero que pensemos en dar un paseo por la naturaleza, reencontrar con esta visión, llena de vida, cuando estamos emocionados o abrumados por los problemas. Es una manera dulce de apaciguar muchos conflictos de mente, no a través de la lucha, sino atrayendo la belleza del mundo como se ve desde la no-mente. 9.10. Conciencia del corazón Una vez que hemos establecido una conciencia firme en el ojo, el siguiente paso es anclarlo en el corazón. Por el corazón, no me refiero a un órgano físico que consiste en músculos situados en el lado izquierdo del pecho, pero el centro del corazón, el chakra situado en el centro del pecho. (Lo mismo se aplica a este libro). En varios ejercicios de contacto visual se sugirió colocar la conciencia en el ojo y el corazón tiempo, como si las imágenes y los sentimientos se habían obtenido en el corazón a través de los ojos. El siguiente paso es extender este enfoque dual a todas nuestras actividades. La conciencia del corazón es el desarrollo adicional del enfoque en el tercer ojo. Una vez que conozcamos la vida a los ojos, no será tan difícil agregar un sentido de corazón al mismo tiempo. El poder penetrará más profundo. La conciencia será fija, arraigada en el corazón, y surgirá un nuevo espectro de percepciones y sentimientos a medida que logremos un mayor grado de integración. ¿Qué se puede ver claramente en el aura de un hombre que ha asentado una conciencia constante en los ojos y el corazón al mismo tiempo? Vibración y tocs de luz comienzan a fluir entre el corazón y algunos centros de energía situados alrededor de la glándula pituitaria y las glándulas pineales. Se establece un nuevo vínculo entre el corazón y la cabeza. Se activan algunos canales nuevos del cuerpo de energía. El estado de conciencia obtenido a través de este doble enfoque también es muy diferente. La principal diferencia es que la conciencia en el corazón nos permite estar más en contacto con nuestro Ego, o ser más altos. Nuestro Ser Superior está recibiendo cada vez más percepción de nosotros, en lugar de estar separados de nuestra existencia consciente. La nueva forma de pensar proviene de nuestra constante atención al ojo. Y esta nueva forma de pensar puede estar relacionada con la presencia del Ser Superior en el corazón. Definitivamente, este doble enfoque nos lleva a estar más presentes en nuestro entorno. Ya no podremos hacer las cosas mecánica e insensiblemente si somos plenamente conscientes de nuestra propia presencia en nuestros corazones. Estamos trabajando para crear una conexión sagrada que permita a nuestra Vida Superior aceptar el mundo y a nosotros mismos expresarnos en el mundo. En otras palabras, estamos preparando una gran boda alquímica: la boda del Génesis Superior y el Mundo. 9.11. ¿Cuándo empezar? ¿Cuándo debemos dejar de enfocarnos sólo en el ojo y comenzar con un doble enfoque cardíaco? No es demasiado temprano. Por supuesto, esto dependerá de lo involucrados que estemos en la práctica. Sin embargo, por lo general requiere al menos uno o dos años de conciencia constante, por lo que la transformación alquímica del tercer ojo está funcionando plenamente. Sería un gran error dejar de crecer demasiado pronto y diversificar nuestra atención. Incluso si uno se considera avanzado, recomiendo seguir centrándose sólo en el ojo durante un número suficiente de meses. Cuando hayamos pasado la conciencia del corazón, todavía se recomendará encarecidamente que dediquemos uno o dos días a la semana a ser conscientes sólo a los ojos para fortalecerlo. Sin embargo, hay excepciones a la Reglas. Debido a su propia organización, es decir, debido a la auto-transformación del trabajo logrado en vidas anteriores, algunas personas deben prestar más atención al corazón que a la vista desde el principio mismo de la obra. Por ejemplo, algunas personas tienden a proyectarse en un fuego de fuegos artificiales de percepción sutil una vez que entran en contacto con su tercer ojo. Es como si estuvieran esparcidos por todo el espacio astral. Ven seres no físicos por todas partes. Están inmersos en mundos espirituales y tienden a perder sus propias referencias. En este caso, la conciencia debe estabilizarse en el centro del corazón. Cada vez que surgen tales experiencias, el énfasis debe estar en mantener el propio sentido del ego, y desarrollar sus propias referencias a través de un sentido de presencia en el corazón. Las actividades de puesta a tierra descritas en los capítulos de protección también serán útiles. Capítulo 10 EXPERIENCIAS En MANERA 10.1 Hormigueo en diferentes partes del cuerpo En este capítulo veremos algunas de las experiencias, sensaciones y sentimientos más comunes que pueden aparecer mientras se trabaja a los ojos y se realizan las técnicas de este libro. La vibración y el tono indicarán que algo se activa en el cuerpo etéreo, es decir, en términos de vitalidad, o prana. Cuando meditamos, si el hormigueo ocurre en nuestras manos, brazos, piernas o en cualquier otro lugar del cuerpo, sólo indica que algunos ajustes ocurren en nuestra energía. Por ejemplo, algunos canales que se han bloqueado comienzan a fluir de nuevo, o alguna circulación se estimula temporalmente, o algún otro movimiento similar ocurre en el cuerpo etéreo. Estos pequeños síntomas no hacen ninguna diferencia por sí solos. Van y vienen, y es preferible no prestarles demasiada atención. 10.2 Deje que las cosas vayan y vengan cuando trabajen con energía, el principio general es que de vez en cuando, diferentes tipos de pequeñas sensaciones y sentimientos tendrán experiencia. Estos pueden incluir temblores, pequeños inconvenientes, visión del color, escuchar sonidos internos, etc. que van y vienen. Si no se instalan de forma permanente, no significan nada en absoluto. Tenemos que aceptarlos como pequeñas descargas o ajustes de energía. No tenemos que mirarlos, sólo tenemos que seguir el proceso. Sólo si alguno de ellos apareció regularmente debe tener en cuenta y tratar de entender lo que significa. 10.3 Si la experiencia de la meditación se vuelve demasiado intensa... ¿Puede la meditación ser demasiado intensa? ¡Es muy controvertido! Donde la intensidad de la siempre será deseable quedarse muy quieto y ver lo que sucede sin reaccionar. Si por alguna razón empiezas a sentir una verdadera incomodidad y quieres interrumpir la experiencia, todo lo que tienes que hacer es abrir los ojos y terminar de practicar. Cuando abres los ojos, la presión de la experiencia disminuirá instantáneamente, volviendo al estado normal de conciencia. 10.4 Sensación de vibración por encima de la ceja Probablemente experimente presión y luz en la parte superior de la frente, unos 3 centímetros por encima de la ceja, alrededor de la línea divisoria entre la frente y el cuero cabelludo. La presión y la luz pueden ser constantes, incluso fuera de la meditación, e incluso si no tratamos de permanecer vigilantes en los ojos. Tal presión significará que la energía se vierte en el ojo. Es como cincelado de nuestros sutiles órganos de clarividencia, impulsados por asistentes no físicos. Otra experiencia posible es que la luz estaba siendo borracha en el medio de la cabeza (en la parte superior). Sientes la presión de la vibración y la luz, que parece estar ejecutando la separación de los dos hemisferios del cerebro. Todas estas manifestaciones son buenas señales que muestran que se ha progresado. Sin embargo, no deberían suceder inevitablemente. Perfectamente se puede completar el proceso de apertura sin sentir ninguno de ellos. Si suceden, sólo tienes que vigilarlos. Durarán un tiempo y luego desaparecerán cuando se haya completado este proceso de construcción de cuerpos delgados. Si quieres cooperar en este proceso, puedes intentar sintonizar la energía detrás de la fuerza que actúa. Por ejemplo, ¿de dónde salió la presión? ¿Puedes sentir la presencia de algún ser sobre la luz vista o cualquier otro fenómeno que sientas? No hay necesidad de hacer nada, pero será suficiente para reconocer conscientemente la conexión, lo que facilitará el trabajo del asistente. 10.5 La sensación de calor se puede liberar durante la práctica. No hay nada negativo en eso. Esta es una manifestación común en ciertas etapas del despertar, que por lo general no dura mucho tiempo. Si no bebe alcohol, no hay nada concreto que cambiar. Sin embargo, es aconsejable abstenerse de comer carne durante la fase de liberación de calor, así como seguir una dieta lo más limpia posible y evitar las especias. También se pueden tomar aguaceros largos y liberar calor en agua corriente, como ejercicios de lavado de manos (sección 4.12). También es muy apropiado nadar en los ríos y en el mar. En Kundalini Yoga, un tipo de práctica espiritual en la que se pueden liberar fuertes olas de calor, a veces se recomienda comer yogur para calentando el cuerpo. La combinación de consumo de energía y alcohol es peligroso - es aplicable para cualquier tipo de alcohol. Abre la puerta a una amplia gama de energías no deseadas y puede conducir al desastre. Prácticamente no existe ninguna forma de protección que pueda funcionar eficazmente para quienes beben alcohol (ver sección 17.6). 10.6 La respiración se interrumpe En alguna etapa de la meditación con bastante frecuencia se siente la sensación de dejar de respirar. Algunas personas tienden a preocuparse por ello, pensando: ¿qué pasa si mi cuerpo no está respirando de nuevo? De hecho, no hay necesidad de preocuparse, ya que nadie ha muerto debido a una suspensión natural de la respiración. ¡El cuerpo sabe exactamente lo que está haciendo! Sólo espera unos segundos para que se reanude la respiración normal. En verdad, el tiempo durante el cual se suspende el aliento es precioso. Todo está dentro, como en un pozo espacial. Esta es una oportunidad para profundizar en el espacio y entrar en contacto con las dimensiones extendidas de la alta J. 10.7 La presión en el ojo se vuelve incómoda En algunos casos la presión en el ojo puede llegar a ser incómoda, casi como un dolor de cabeza. ¿Qué ocurre? Se puede concebir una mezcla de diferentes factores: Tienes apoyo mental. Nunca se ha sugerido que nos centremos en el tercer ojo, sino para mantener la conciencia de ello. Habrá tensión innecesaria, que puede convertirse en una especie de dolor de cabeza. Si esto nos sucede, lo primero que tenemos que hacer es asegurarnos de mantener una conciencia suave en los ojos y sin forzar nada. La energía está tratando de levantarnos, y nos resistimos inconscientemente. A veces, a medida que se practica la permanencia en el ojo, la conciencia se elevará de los atracones a la cabeza. Es muy natural y se asocia con una estrecha conexión entre el tercer ojo y el centro de la corona, en la parte superior de la cabeza. Cuando esto sucede, debemos dejarnos criar y disfrutar de lo que tenemos sobre nuestras cabezas por un tiempo, volviendo a los ojos de nuevo cuando la experiencia haya terminado. Al principio suele suceder que no reconozcamos el tirón que inconscientemente resistimos, forjando que nos quedemos en la semilla. Nuestra propia determinación de permanecer firmemente en nuestros ojos, que es la aspiración correcta, inconscientemente nos obliga a resistir el flujo natural de energía. El resultado es muy simple: un dolor de cabeza. ¿Qué hacer? La respuesta es obvia: cambio centrarse durante un tiempo. Mueve la conciencia de los atracones a los de arriba. El exceso de energía acumulada en la cabeza se liberará hacia arriba. A continuación se muestra un método para ayudar a lograr este resultado. Práctica 10.8 Control de dolores de cabeza Cerramos los ojos y nos damos cuenta de unos 10-15 centímetros por encima de la cabeza. Hay un centro de poder en la zona, un chakra. No es un chakra coronario, es uno sobre él. Uno de mis maestros lo llamó el centro de la serpiente crepitadora porque sonaría cuando entrara en contacto con este chakra. Así que vamos a sintonizar esta área, a unos 10-15 centímetros por encima de la cabeza, y pasar un minuto consciente y escuchando. Recordemos, ¡no tenemos que imaginar! Es mucho mejor que nos mantengamos conscientes que reinventar el sonido. Entonces mantendremos la conciencia a la misma altura, unos 15 centímetros por encima de la cabeza, y al mismo tiempo pronunciaremos un sonido jugable continuo: sssssss... durante uno o dos minutos (sonido físico, no puramente de sonido mental). No se trata de repetir sss, se trata de hacer que la risa suene bien, como si fuéramos una gran serpiente. Se debe utilizar cuidadosamente en el sonido, permaneciendo consciente sobre la cabeza. A continuación, nos quedaremos arriba y repetiremos el sonido en silencio, en el interior, durante 2 o 3 minutos. En este punto, a menudo nos sorprenderemos gratamente que nuestro dolor de cabeza haya desaparecido. Cuanto más dominemos esta técnica, más fácil será liberar energía no deseada, por encima de nuestras cabezas. Los comentarios en un pequeño bálsamo de tigre en la frente son a menudo grandes para los dolores de cabeza relacionados con la energía, especialmente si se aplican cuando comienzan. Si es difícil mover la energía hacia arriba a través de la parte superior de la cabeza, puede tratar de ir un poco más atrás (cerca de la corona) en lugar de pasar por el centro. Esta área, alrededor del punto de acupuntura bai hui, o Gobernador 20 (sección 16.7), es una manera más fácil de salir de su cabeza. Otra forma de facilitar el movimiento ascendente de las energías es levantar las cejas y tanto como sea posible, de principio a fin. Este método es una manera de liberar la presión adicional acumulada en la cabeza debido a la práctica excesiva. Además, una vez dominado, se puede utilizar para hacer desaparecer prácticamente cualquier dolor de cabeza, incluso si fue causado por otra causa. Este método se puede utilizar para controlar las migrañas de diferentes ámbitos de la vida, siempre y cuando el paciente esté listo aprender a manejar la energía. 10.9 Otras posibles causas de dolores de cabeza Echemos un vistazo a otras posibles causas de dolores de cabeza, en el contexto de nuestro funcionamiento interno de la alquimia (y por lo tanto por no mencionar la amplia gama de dolores de cabeza asociados con trastornos patológicos). Si está meditando, durmiendo o trabajando en una línea cero (ver capítulo 12), pueden aparecer todo tipo de síntomas negativos, incluidos dolores de cabeza. Es posible que la apertura de la percepción revele tales síntomas, haciéndolos aún peores. No es que estemos empeorando, es que cada vez somos más conscientes del trastorno energético. Al corregir la situación (por ejemplo, mover la cama, si es así), a largo plazo le ahorraremos numerosos problemas. Los dolores de cabeza también pueden ocurrir al meditar o dormir junto a un refrigerador, un televisor, un calentador eléctrico, cables, una manta eléctrica, electrodomésticos, una alfombra sintética o cualquier estructura metálica que almacene electricidad estática. Después de eliminar la causa, los dolores de cabeza desaparecerán. En resumen, aparte de las causas antes mencionadas, no es a menudo tener dolores de cabeza por el trabajo en el ojo. Si usted experimenta dolores de cabeza, y ninguna de estas razones ha demostrado ser responsable, el problema es más probable de una fuente completamente diferente, no debido a la práctica espiritual. En este caso, lo mejor es discutir el asunto con un profesional de la salud. 10.10 Vértigo Nada sucede si sentimos que nuestras cabezas son algo ligeras después de algunas prácticas que nos llevan al espacio. En ciertos estados de conciencia extendida nos sentiremos extremadamente ligeros y algo eufóricos, como si hubiéramos bebido una o dos copas de champán. Sin embargo, no siempre será que tengamos una cabeza ligera, ¡sino lo que otros con una cabeza pesada! En la mente discursiva en general, la vida evoca una pesada congestiona de pensamientos y emociones. Pero la gente ni siquiera se da cuenta porque han estado condicionadas durante mucho tiempo. A medida que avance la práctica, una sensación moderada de ligereza se volverá normal, que se integrará en nuestro modo normal de funcionamiento sin siquiera darse cuenta. Incluso si nos sentimos un poco diferentes al principio, pronto será más fácil y más eficiente para nosotros trabajar desde este estado de ligereza. (Cuando empieces a trabajar con ángeles, será una delicia absoluta, como si estuviéramos volando con nuestros zapatos.) Si por alguna razón la sensación de una cabeza ligera se ha vuelto incómoda, es probable que las siguientes propuestas restablezcan rápidamente la situación: - Ejercicios prácticos anclaje del suelo, enumerados en los capítulos dedicados a la protección (capítulos 18 y 20), conservando una fuerte conciencia en los ojos y el abdomen. Come! La nutrición es una de las mejores maneras de aterrizar rápidamente. Si alguno de nuestros amigos está completamente en el espacio, como flotando, después de la meditación y, por alguna razón, necesita devolverlo urgentemente, entonces es mejor que coma. Esto es terriblemente eficaz, aunque no sobreutilizado: el ancla correcta de la tierra debe provenir de nuestra habilidad energética (capítulos 18 y 20) y no de una dieta dudosa! Los capítulos sobre protección serán absolutamente claros en cuanto al estilo de trabajo de Clairvision apunte tanto a la comunicación a tierra como a la comunicación espacial. 10.11 Nos sentimos hartos o emocionales ¿Qué sucede cuando nos sentimos hartos o emocionales como resultado de nuestra meditación? Nuestros bloqueos emocionales serán revelados a través de nuestro trabajo introductorio. Esto es bastante lógico y necesario. A medida que tratamos de mejorar y limpiar nuestro sistema, nos enfrentamos a todo lo que está nublado dentro de nosotros, para que podamos liberarlo y sanarlo. Estos bloqueos emocionales son como manchas en nuestro cuerpo astral. A menudo, cuando se limpian, hay cambios significativos en nuestra apertura de la percepción. ¿Qué hay que hacer? ¡Regresión! IST, la técnica de regresión de Clairvision, fue diseñado para abordar estos problemas. Otros métodos que tratan las emociones, como el renacimiento, también pueden ser útiles. Si no puedes acceder a las técnicas de liberación de emociones, puede ayudar a hacer ejercicio intenso. La jardinería y el trabajo sobre el terreno también es muy alentador. Sin embargo, no hay que olvidar que si bien el ejercicio puede hacernos sentir mejor, no resolverá ninguno de nuestros problemas. Los conflictos de la mente deben profundizarse y ser tratados de manera apropiada. El trabajo de limpieza emocional negligente es probablemente la razón principal por la que algunas personas no pueden experimentar ningún progreso real, a pesar de haber practicado alguna técnica de meditación o proceso de desarrollo espiritual durante treinta años, por ejemplo. 10.12 Sonidos auditivos Escuchar sonidos no físicos es una experiencia muy común en el camino espiritual. A menudo comienza con un zumbido como dentro de la cabeza y se refina lentamente lentamente en la armonía de las esferas. Si hay sonidos en nuestras cabezas, deberíamos escucharlos. Están bien enfocados en mantener nuestra conciencia. La mejor área para posicionar nuestra conciencia con el final del escenario con sonidos no físicos, está detrás del bist, en el centro de la cabeza. 10.13 Cuando no hay energía, ¡Está en alguna parte! En algunos días, la conexión con la energía se siente con intensidad y las experiencias fluyen de forma fácil y natural. Otros días, por otro lado, parece que no hay energía y es mucho más difícil penetrar la experiencia. La variación es natural en energía. Por ejemplo, por la luna llena la vibración es muy intensa, mientras que a la luna nueva a veces es apenas perceptible. Por otro lado, el espacio púrpura del tercer ojo es a menudo más fácil de alcanzar por la luna nueva. Muchas otras variaciones de energía se pueden observar, algunas predecibles, otras no. Tal vez algún día se descubra una meteorología energética confiable, que debería convertirse en el objetivo de la verdadera astrología. Para que nuestra práctica tenga éxito, debemos aprender a sentir estos cambios y trabajar en armonía con ellos. Por ejemplo, si tenemos uno de esos días en los que nos proyectan en el espacio púrpura, tan pronto como cerramos los ojos, no debemos perder el tiempo tratando de alcanzar circulaciones de energía claras porque apenas podíamos sentir la vibración. Más bien, debemos centrarnos en la meditación, tratando de penetrar en el espacio lo más profundamente posible. A menudo, cuando parece que no pasa nada en nuestra práctica, no significará que no haya energía, sino que la estamos buscando en el lugar equivocado. Tenemos que sintonizar e intentar conectar con el plano superior y, en el mejor de los casos, nos quedaremos atónitos por lo que encontraremos. 10.14 Después de Sattva: tamas. Contador de tamam: rendijas. En la tradición hindú, todos los diseños de creación se analizan sobre la base de tres modos de la naturaleza llamados tamas, slashes y sattvas. Tamas se refiere a la inercia, la opacidad y la no deforestación, la gravedad, la falta de iniciativa, el sentimiento de pereza... Rajas es una actividad, un movimiento, un deseo. Cuando las grietas se activan dentro de nosotros, comenzamos a correr, persigamos lo que queremos, estamos muy involucrados en los asuntos del mundo. Las grietas excesivas conducen a la excitación y la ansiedad. Sattva genera estados puros y transparentes de conciencia, apertura de la mente y percepción, susceptibilidad a la luz, conciencia superior. El desarrollo espiritual puede entenderse como la revelación progresiva del Sattva dentro de nosotros, para que nuestro Ser Superior se refleje. Una de las principales leyes de interacción de los tres gunas es que después de una gran dosis de sattwa (claridad) activado tams (inercia). En la práctica, esto significa que después de una experiencia inusualmente clara de la conciencia, es perfectamente normal sentir inercia y falta de claridad durante algún tiempo. En estas condiciones de tamas, sería bastante difícil volver a entrar en el espacio interior sattva de nuevo. En la práctica, esto significa que si nos sentimos pesados e irresponsables al día siguiente de un brillante despertar, es preferible que no tratemos de meditar durante largos períodos de tiempo. Será mejor que nos movemos por un tiempo: salir, caminar por el campo, hacer un poco de trabajo físico - y tratar de mantenerse lo más consciente posible. Ahí es cuando podemos empezar a buscar claridad de nuevo. (Otra razón para este jet-setting tamas es que cuando se alcanza una nueva intensidad de luz, la suciedad se puede eliminar de nuestras profundidades mostrándose a sí mismo.) Capítulo 11 ART TUNING 11.1 Tuning Comenzaremos con un simple ejercicio. Tomemos, por ejemplo, el cristal y la piedra que encontramos en el campo. Si no tenemos un cristal, dos rocas de diferentes colores y texturas serán suficientes. Además, necesitaremos una flor o un montón de hojas. Nos sentaremos en una posición cómoda y colocaremos objetos delante de nosotros, asegurándonos de que nuestra espalda sea recta y vertical. Empecemos con el hecho de que miramos el vidrio o una de las piedras. Aplicaremos el proceso de triple visión: 1) Somos conscientes en bing. Permanecemos completamente inmóviles, parpadeando lo menos posible. 2) En lugar de mirar los detalles de la imagen frente a nosotros, nos damos cuenta del hecho de la visión - lo que llamamos el estado de la visión. Si eso no es posible, trataremos de sentir la imagen frente a nosotros, no mirarla. 3) Sentimos el objeto de nuestros corazones. Tenemos un objeto en nuestros corazones, a través del ojo. Nos quedaremos con el primer objeto durante 2 a 3 minutos y luego aplicaremos el mismo proceso a la segunda piedra durante al menos 2 minutos. Actuaremos de la misma manera con el tercer objeto. Quedará claro que los sentimientos, basados en cada una de las piedras, así como las flores y hojas, son completamente diferentes. Por supuesto, estos objetos tienen diferentes cualidades vibratorias. Pero también te vuelves diferente cuando te abres a uno u otro! Cada objeto nos hace vibrar a diferentes frecuencias. Cuanto más sensibles nos volvemos, más claro es el contraste interno cuando sintonizamos objetos o personas. La afinación es la capacidad de resonar en armonía con un objeto, animal o humano. La afinación le permite dejar a un lado la conciencia mental habitual. Es una forma directa de aprendizaje y experiencia, que es muy diferente de la mente ordinaria. El aspecto clave es que cada vez que un objeto es visto fuera de la mente, la mente lo mata. El objeto está lleno de energía y vibraciones, tiene su propia vida. Hay varias leyes naturales en su interior. ¿Y qué tenemos en la cabeza? Réplica muerta, podríamos compararlo con una postal mental. La esencia de la información se perdió. Cuando sintonizamos un objeto, sucede lo contrario. Permitimos que las cualidades del objeto cobran vida dentro de nosotros. Lo que obtenemos ya no es una postal, sino un sentimiento de vida. Vamos a repetir la experiencia en varios colores. Vamos a aplicar el proceso de triple visión a paredes, ropa, objetos o diferentes tonos o tonos. Cada vez que tenemos que tratar de sintonizar con el color, abierto a él, dejar que las cualidades del color cobran vida dentro de nosotros. El resultado es mágico. Diferentes colores nos mueven en diferentes direcciones, creando una amplia gama de efectos dentro de nosotros. Los colores y las luces comienzan a nutrirnos: cielo azul - por ejemplo - o estrellas ligeras, o incluso una camiseta amarilla ... Literalmente, podemos beber los colores y sus energías, extraemos de ellos el poder que fortalece nuestras almas. Esto nos permite entender por qué los niños pequeños que aún no viven en la mente pueden estar fascinados por las flores y la luz. Otra diferencia clave entre la percepción mental y la personalización es que la primera se basa en la separación, mientras que la personalización es el proceso de unificación. Cuando una imagen mental se deriva de un objeto o persona, no hay ninguna conexión real entre el objeto y la imagen. Pero cuando sintonizas un objeto, ¡te conviertes en un objeto! Por ejemplo, si un gato trata de confundirnos acerca de si lo hemos alimentado o no, sintonicemos al gato, conviértamos con un gato. Entonces podemos sentir cómo se siente el gato. Podremos percibir el mundo como lo ve el gato, con impresiones sensoriales completamente diferentes. Veremos cómo el instinto del gato fluye a través de nosotros, sabremos exactamente lo que es ser un gato. ¡Y también podemos sentir si el estómago de nuestro gato está lleno o vacío! Es el conocimiento a través de la identidad, el proceso más fascinante que nos da una profunda comprensión intuitiva de la naturaleza de los objetos y las cosas. Entramos en su lógica desde dentro, porque nos convertimos en lo que son. La afinación nos da acceso a una serie de sentimientos y sensaciones nuevas y diversas. Descubriremos una paleta de experiencia interior que nuestras mentes ni siquiera sospechan que puedan existir. Vamos a ser enormes. Gracias al arte de afinar muchas cosas simples en la vida, como mirar, nadar en el mar o alimentar al gato, será extremadamente emocionante. Participaremos en la vida del universo, no la percibiremos como una serie de postales. Por ejemplo, en uno de los centros de jubilación de Clairvision en Tablelands, Nueva Gales del Sur, Australia, un águila ven a mirarnos cuando estábamos trabajando al aire libre. Cuando estés sintonizado en el águila, se detendrá unos 20 yardas por encima de tu cabeza y te mirará. Fue un momento completo e instuible de la verdad. Si alguien levantaba las manos hacia el águila y comenzaba a girarlas lentamente, el águila se volvería con ella. Lentamente, como si estuviera suspendido en el aire, el águila lo siguió en un baile alambique. Así que si te convertiste en un águila, fue como una explosión interna. Simplemente no hay palabras para describirlo. Las personas que nunca han tenido tal experiencia podrán ser inteligentes y exitosas, pero sólo viven en una jaula. Práctica 11.2 Beber Colores Realizamos un proceso de triple visión (un enfoque todavía en el ojo, la condición de la visión, la sensación desde el corazón) y sintonizamos diferentes colores. Se puede utilizar cualquier objeto o planta, o incluso una pared. Si sintonizamos la ropa, es preferible que sean lo suficientemente nuevos como para mantener sus colores lo suficientemente frescos. Sintonizamos el color, sin prestar atención a la naturaleza del objeto. Estamos sintonizados con el color y nada más como lo bebemos. Dejamos que tu energía fluya en nuestro ser. Resonamos con él. No sólo lo miramos o lo vemos: nos convertimos en color. Vamos a repetir el ejercicio con diferentes colores y ver cómo nos diferenciamos de un color a otro. Seremos líquidos bajo la influencia del color. Vamos a dejar que se apodere de nosotros, invadir nuestra energía. Comentarios ¿Por qué no aplicar esta percepción del espíritu de color para reconsiderar cómo elegimos nuestra ropa y cómo nos vestimos? Ningún color en la Tierra es tan puro como los que provienen de las estrellas. Mirar estrellas con un ojo abierto es una experiencia única que conduce a las visiones más sorprendentes e iluminadas. Aprendamos a reconocer las estrellas y a sintonizar la astronomía. Pronto descubriremos que sus energías varían mucho de una a la otra. Una estrella de oro como Arthur (Alpha Botes), por ejemplo, despierta plenitud en el corazón y aporta calidez a nuestro Espíritu. Otros, como Algol o Rasalhag, son para estrellas que la orquídea a las flores: su belleza es a veces traicionera. Las estrellas, especialmente cuando las vemos con nuestro proceso de triple visión, resultarán ser una fuente inagotable de inspiración y atención. Curiosamente, los sabios de diferentes tradiciones percibieron constelaciones como el hogar de los seres espirituales superiores. 11.3 Flores, plantas y criaturas elementales Tome un ejemplo de una flor para describir algunos de los mecanismos básicos de la percepción sutil. Mirando la flor, nuestra mente percibe la forma, algunos colores, perfume. Pero ¿Percibiremos si sintonizamos la flor? Tenemos una sensación asociada con la naturaleza de la flor, con su calidad vibratoria. Por ejemplo, será obvio que cuando nos abramos a una rosa, girasol u orquídea, nos transmitirán sentimientos muy diferentes. Muchas personas tienen una comprensión natural e intuitiva de la naturaleza de las plantas. Sin embargo, el ajuste es más que una sensibilidad vaga, es un agujero metafísico. Cuando nos ajustamos, toda nuestra energía corporal comienza a resonar con la planta. Podemos sentir las corrientes de carreras ligeras a nuestro alrededor, es como entrar en otra dimensión. La planta cobra vida en nosotros. Con esta explosión interna viene un estado de conocimiento, como un paquete de información en el que se incluyen todas las propiedades de la planta. La planta nos inspira con una sensación de cómo usarla. Lo describiremos de una manera diferente: imagen física y olor, como una concha. Al darnos cuenta del triple proceso de visión (un enfoque todavía en el ojo, la visión, la sensación del corazón), percibiremos diferentes colores, olores y aromas no afractos - lo que podríamos llamar el aura de la planta, su vibración no física. Si vamos aún más lejos, veremos algo bastante increíble: una criatura. En realidad se puede ver una pequeña criatura que se parece a la esencia de una planta, y que algunos ocultistas occidentales han llamado la virgen de la planta, de la palabra sánscrita que significa deidad. Veremos que el aura de la planta, sus colores y otras cualidades sutiles, como un conjunto del pequeño ser de la naturaleza. Todas las propiedades sutiles y físicas de la planta no son más que las consecuencias de la naturaleza de este ser. Se puede decir que el ser revela su personalidad a través de la apariencia de la planta: sus colores, olores, propiedades medicinales. Y esta criatura tiene su propia vida, puedes hablar y hablar con él... Si tenemos la intención de entender cualquiera de nuestras percepciones no físicas, sugiero meditación - durante algún tiempo - sobre el siguiente principio: Siempre que hay una vibración, hay un ser después de ella. La vibración es como la ropa del ser. Y todo lo que se puede percibir en la vibración es simplemente una manifestación externa del ser. Por lo tanto, hasta que nos contacte la criatura, echaremos de menos la esencia del objeto: sólo percibiremos las consecuencias. Este principio es universal y se aplica no sólo a las plantas y otros organismos vivos. Por ejemplo, cuando sintonizamos el color de una pared, por primera vez recibimos su energía viva, es decir, la vibración. Pero si vamos aún más lejos, ¿qué podemos ver? Detrás de la vibración del color, seremos capaces de percibir muchas criaturas pequeñas No es fácil, como los estafadores elementales, se esconden todo el tiempo. Se necesita un estado de conciencia muy tranquilo y tranquilo para poder contemplarlos con un ojo. (Todo esto nos hará preguntarnos qué puede contener realmente la lata de pintura.) Todo esto se aplica al fuego, el aire, el viento y el agua: detrás de la vibración y el aura de las sustancias se pueden percibir criaturas elementales. Pero no te recomiendo que empieces con ellos cuando entrenes a tus propios talentos para clarividencia porque son muy tímidos y también están dispuestos a no ver. 11.4 La lucha contra la rigidez mental Para abrirnos y sintonizar un objeto, debemos proceder desde el espacio del amor. La empatía es la clave para permitir que la calidad de un objeto o persona cobre vida dentro de nosotros. También es necesario un grado de apertura y flexibilidad. Si fuéramos demasiado duros, nunca podríamos vibrar con cosas que no eran como nosotros. Una parte de nosotros mismos que está hecha de condicionamiento y sólo funciona a través de reacciones, el maná mental es como una célula. Vivimos en nuestra conciencia como podríamos vivir en una jaula, siempre limitados por la misma gama de pensamientos, emociones, reacciones. Es como si estuviéramos mirando el mundo a través de cristales tintados, es decir, como si estuviera hecho sólo de color azul verdoso, verde y amarillo verdoso, por ejemplo. La afinación es una manera de romper una célula mental y empezar a estar en un espectro extendido de frecuencias. Por supuesto, sólo sabremos que estamos en una jaula cuando estemos fuera de ella. Si siempre has vivido en una jaula, la célula no es una célula, sino todo el universo. La configuración nos permite romper límites introduciendo modelos inesperados de ser en nuestra conciencia. La luz que proviene de ciertas estrellas, por ejemplo, nos permite vibrar a frecuencias muy extrañas, de alguna manera diferentes de cualquier cosa que se pueda experimentar en la Tierra. Pero, de hecho, no tienes que ir tan lejos como para romper los límites de nuestra jaula. Si pudiéramos ser un gato, o una planta que está en una olla, en pocos segundos, ya representaría un avance extraordinario. Otra cualidad que se requiere para la afinación del arte y que se desarrolla con la práctica es la capacidad de olvidar por un tiempo sobre usted mismo. Si nos quedamos demasiado tiempo, como la celda en sí, no tendremos espacio para nada más. Tenemos que borrar la superficie de la personalidad por un momento. Debemos cultivar un silencio interno extremo, una falta absoluta de reacciones. Debemos quedar vacíos, haciendo la abstracción de todo lo personal. Esto nos dará un descanso refrescante y una sensación de relatividad con respecto a nuestro pequeño En cuanto a nuestro Ego o el Ser Superior, experimentaremos algo paradójico: afinación no sigue a nuestro Ego, sino que lo revela. Es por ser más nuestro Ser Superior que podemos convertirnos en un objeto. La parte de sí misma capaz de vibrar en armonía con algo en el universo es el Ser Superior, precisamente porque es universal. Por lo tanto, llegar a ser algo más que nosotros mismos, perdemos un pequeño ego y, por lo tanto, revelamos el verdadero Ego. A través de la percepción del mundo descubrimos el Ser Superior, que es - ni más ni menos, todo lo que Clairvision aspira. No parece un sentimiento vago o una visión intelectual, pero es una frecuencia hiperdesansa de ser. Es una experiencia más objetiva que incendiarlo. Al sintonizar un objeto y convertirnos en un objeto, nos convertimos en nuestro Ser Superior. Somos nuestro Ser Superior, diez mil veces más que cuando pensamos en un objeto sabiamente. Cada vez que pensamos en un objeto, no somos nuestro Ser Superior, sino que nos hemos asimilado a la jaula. Es hora de revertir el proverbio clásico del filósofo francés Descartes: cogito ergo sum: creo que entonces existo. Lo que la visión sublime muestra es exactamente lo contrario: Creo que entonces no existo. Cuando la mente se detiene, es cuando puedes salir de la jaula y decir, No creo que exista. El estilo de trabajo de Clairvision nos invita a utilizar la percepción para lograr este estado. 11.5 Árboles Reanudaremos nuestros ejercicios prácticos, esta vez centrándolos en los árboles. Hay una gran cantidad de sabiduría almacenada en los árboles, de ahí la veneración en la que eran una escuela de iniciación celta para dar un ejemplo. Es importante que la tradición budista insista para que el Buda Shakyamuni haya logrado la iluminación bajo un árbol, un ficus religioso, en Bodhgay. En Australia, hay un árbol extraordinario de la misma familia, llamado Moreton Bay Fig (ficus macrophylla), que se asemeja a un baniano. Es un árbol enorme, precioso, siempre dispuesto a aconsejarnos. Si se puede encontrar un árbol con esa energía, es una gran bendición. Cada vez que tengamos que pasar por grandes cambios internos, será suficiente para nosotros sentarnos debajo de un árbol y meditar, y el árbol nos ayudará. La práctica 11.6 La afinación es una habilidad en constante evolución gradual. Primero, estamos 10% sintonizados con el objeto, es decir, tenemos una pequeña sensación. Luego estamos hablando de la activación de la comunicación y el borrado de nuestra personalidad superficial, a través del silencio total y el silencio interior. Permitimos que las cualidades del objeto cobran vida en nosotros hasta llegar al punto en el que realmente seremos un objeto. Desarrollar la capacidad Recomiendo practicarlo en diferentes tipos de árboles. Sintonicemos y aprendamos a vibrar con ellos. Descubriremos que cada árbol tiene una energía diferente. A continuación se presentan una serie de sugerencias sobre cómo descubrir las propiedades y la calidad de los árboles. Nuestro método es estudiar nuestros propios sentimientos a medida que sintonizamos los árboles. Cuando sintonizamos un árbol: - ¿Nuestra energía tiende a expandirse o sentimos que está contenida? - Árbol, nos da una sensación de suavidad o fuerza bruta? - ¿Tenemos un sentido de yang (activo, etc.) o yin (receptivo, etc.)? - ¿Es la energía del árbol más afin al elemento de la tierra, el agua, el aire o el fuego? - La energía del árbol, resuena más con el pecho, el estómago, la garganta o la cabeza? (Cuando tratamos de averiguar las propiedades de cualquier planta o sustancia, siempre será una buena idea tener un estudio que el chakra resuena).) - Cuando sintonizamos un árbol, ¿tenemos una sensación de protección? Algunos árboles pueden envolvernos entre sus ramas, como si un ángel nos hubiera llevado entre sus alas. - Vamos a tratar de sentir lo que es la especialización de este árbol. ¿Por qué puede ser médicamente bueno? Practiquemos con diferentes árboles de diferentes tipos. Comentarios Cuando aprendemos a sintonizar, los árboles son muy recomendables, ya que son generosos y disfrutan de la comunicación de su energía. He visto cómo diferentes personas han experimentado una gran apertura de la percepción al configurar un árbol. Algunos árboles literalmente nos hablan. Cuando nos volvamos más receptivos, no será extraño que cuando pasemos un árbol, no tengamos otra opción que parar, porque el árbol nos llamará. ¡No dudemos en abrazar los árboles! Recordemos la práctica 8.12: si tenemos dolor o energía maligna de la que no podemos deshacernos, abracemos el árbol el tiempo suficiente y pidamos al árbol que lo tome por nosotros mismos. Los resultados pueden sorprendernos. (La energía no es tan dañina para la madera como para nosotros.) Si desarrollamos nuestra capacidad de afinación, podemos hacer este ejercicio con mucha mayor intensidad. Hay una maravillosa costumbre de plantar un árbol cuando nace un bebé (enterrar la placenta en el suelo junto al árbol). Por lo tanto, el niño y el árbol tendrán los mismos diagramas astrológicos. Por supuesto, no es fácil plantar un árbol justo en el momento de la entrega (aunque puede ser una experiencia bastante divertida). Así que usted puede hacerlo de la siguiente manera: escriba el momento en que la cabeza del niño saldrá, y haga arreglos para que alguien levante un árbol al día siguiente, justo al mismo tiempo. Más allá de la Luna, Cuerpos Celestiales se mueven demasiado al día, y 24 horas después tienen casi la misma posición en los hogares astrológicos que el día anterior. Otro gran momento para plantar un árbol en la luna nueva que precede al nacimiento. Si el bebé aún no ha nacido para la luna llena, planta otro. Estos dos árboles, la luna nueva y la luna llena, tendrán un significado especial para el niño. Elija un buen árbol en el que el niño primero y luego el adulto puedan mirarse a sí mismos. 11.7 Sentimientos relacionados con la sexualidad Las personas a menudo se quejan de que nunca pueden saber con certeza lo que su pareja siente o piensa porque tienen diferentes géneros, como si una mujer nunca pudiera saber por sí misma lo que un hombre está experimentando, y viceversa. De hecho, no hay nada más falso. A través del arte de afinar, tenemos la oportunidad de experimentar toda la gama de sensaciones y sentimientos que pertenecen al otro sexo. Por ejemplo, una persona puede saber en su cuerpo lo que es tener pechos, útero, menstruación, embarazo... En este caso, no me refiero a una comprensión intelectual, sino a una experiencia directa y real de sentimientos, como si estuviera dentro del cuerpo de una mujer. También se puede aplicar a una amplia gama de estados de ánimo emocionales. Este proceso puede ser visto como una iniciación. Una vez hecho esto, la forma en que tratamos el otro sexo cambiará radicalmente: será mucho más simple y se basará en un verdadero entendimiento. Los diversos problemas psicológicos asociados con las relaciones con el otro sexo (y por lo general cubrir bastantes problemas) desaparecerán automáticamente. En este punto, puede ser interesante mencionar el hecho del cuerpo etéreo (el plano de vitalidad, o prana en sánscrito, qi en chino): esotéricos, como Steiner, a menudo señaló que el cuerpo etéreo de una mujer es un hombre y el de un macho hembra. Esto crea un sustrato interno que facilita en gran medida el acceso a otros sentimientos sexuales. Con la expansión de la percepción, una persona es generalmente vista como una totalidad compuesta de dos polaridades en lugar de una mujer, a diferencia de un hombre, y viceversa. En este contexto, conceptos como la guerra de los sexos pierden gran parte de su significado. Todos tenemos un hombre y una mujer dentro de nosotros, y ambos deben conducir a la iluminación. Sin embargo, sería completamente incorrecto suponer que el resultado sería una mezcla o sexo asexual de ser. Por el contrario, este proceso ayuda a distinguir entre las dos polaridades y lograr su feminidad para las mujeres, o su masculinidad para los hombres. El descubrimiento de la polaridad masculina ayuda a la feminidad de las mujeres a prosperar. Cuando El hombre no está en contacto con su polaridad femenina, su masculinidad es una fachada áspera, mucho más frágil de lo que su relación machista puede significar. En la tradición hindú hay un símbolo que ilustra este concepto: Shiva Linga. Ling Shiva es un falo erecto cuyo significado simbólico va más allá de sus connotaciones genitales. Se puede encontrar en los altares del templo en toda la India. Si miramos de cerca la barra shiva, veremos que el falo realmente depende del yoni, es decir, el órgano femenino de los genitales. Simboliza que sólo sobre la base de su polaridad opuesta se puede establecer firmemente el poder del hombre. 11.8 Somos lo que comemos Hay un campo en el que el arte de afinar nos dará resultados particularmente rápidos e impresionantes: la comida. Sintonicemos la comida cuando está en el plato, y mientras está en la boca, eso hará que la comida sea una experiencia inesperadamente intensa. Algunas verduras, como charlottes o remolachas, y algunas frutas, como el limón, están dotadas de energías que literalmente explotan en la boca. El proceso, no sólo en el tracto digestivo, será como si todo el cuerpo está involucrado y recibir vibraciones de los alimentos. Como producto pedilable, será más fácil para nosotros reducir nuestro consumo de comida chatarra. Al ajustar y observar nuestra reacción a los alimentos, es posible implementar una dieta que nos convenga exactamente, sin relaciones dogmáticas. También quedará claro que el estado de conciencia con el que comemos alimentos puede tener tanto impacto en nuestro sistema como en la calidad de los alimentos en sí. La mayoría de los sistemas de energía modernos parecen no tener en cuenta esta medición. Al visitar a pacientes naturópatas que sufren de cáncer, alergias o parásitos, inmediatamente se les dan listas de platos que deben o no deben tomar. Pero casi nada se dice sobre cómo comer. Tome un grupo de personas que comen exactamente la misma comida. Algunos terminarán con parásitos intestinales y otros no. Para el ojo clarividente es como si, a veces, cuando la mente es parasitaria, el tracto digestivo tiende a retener parásitos. En astrología, esta conexión simboliza el hecho de que el signo de virgo y su planeta Mercurio son ambos regentes de la mente y los intestinos. Hemos visto cómo la capacidad de establecerse es diametralmente opuesta a la rigidez mental. Cuanto más miras tus estereotipos, más difícil es tener acceso a una amplia gama de sentimientos. De hecho, existe un interesante vínculo entre el estado mental en el que se come y el nivel de flexibilidad mental: dependiendo de cómo lo comas, la rigidez o disminuye. Cada vez que los alimentos se tragan con poca conciencia y sin percibir sus cualidades energéticas, la rigidez mental es muy favorecida. En otras palabras, cuando comemos fuera de la mente, alimentamos la mente! El sello mental está impreso en los alimentos, y toda nuestra estructura se vuelve más mental. Desde el ojo está claro que una de las principales técnicas que la mente utiliza para mantener su hegemonía es hacernos comer sin conciencia. Por otro lado, resuena en armonía con los alimentos, desarrollamos la flexibilidad de nuestra sustancia mental y nuestra capacidad de personalización general se expande en gran medida. A la frase popular el cuerpo está hecho de lo que comer se puede añadir: y la mente se hace por la forma en que lo comemos. Por supuesto, además de la nutrición hay muchos otros factores que entran en juego en la economía mental. A pesar de esto, podemos tomar pasos importantes en la dinámica de la mente, regulando cuidadosamente la ingesta de alimentos y el estado de conciencia durante ellos. Por eso Gandhi dijo: Cuando se controla el sentido del gusto, se controlan todos los sentimientos. Otro factor que puede afectar positivamente el proceso de alquimia en interiores es una regularidad bastante estricta de comer. El cuerpo astral participa activamente en el proceso de digestión. Siguiendo una rutina de alimentación bastante estricta, hacemos que el cuerpo astral funcione a intervalos regulares que imprimirán una sensación de ritmo. El ritmo es exactamente lo que el cuerpo astral necesita. Un cuerpo astral es el plano en el que se producen las emociones. Ahora considera algunas de las acciones rítmicas básicas del cuerpo físico, como los latidos del corazón o la respiración. Tan pronto como experimentamos emociones, la frecuencia de ambos se vuelve irregular! Nuestro cuerpo astral es el enemigo del ritmo: cualquier ráfaga significativa del cuerpo astral tiende a dañar las cadencias del cuerpo físico. En cuanto al ritmo, la formación completa del cuerpo astral aún no ha comenzado. Por lo tanto, es importante comer todos los días a la misma hora y evitar comer en el medio. Los beneficios serán tanto físicos como psicológicos. Mediante la impresión de un sentido del ritmo hacia el cuerpo astral, toda su estructura se fortalecerá, lo que conducirá a una mayor estabilidad emocional, claridad mental, resistencia y perseverancia. Fortaleceremos un cierto poder del alma que facilitará la comunicación con los mundos superiores. Además de este punto de vista espiritual, la regularidad en los alimentos debe ser una recomendación importante para los pacientes que sufren de diversos trastornos como el cáncer, el asma, las alergias, las infecciones etcetera. Si podemos hacer que los niños acepten algunos patrones mientras comen, les ayudaremos a estructurar y desarrollar armoniosamente. Cuando se trata de ritmos corporales, hay un invento moderno que ha demostrado ser un desastre: un cambio de tiempo (para el supuesto ahorro de energía eléctrica). Agricultores de todo el mundo han notado que el cambio de hora tiene un efecto alarmante en el ganado. Después de esta observación, hay mecanismos profundos asociados con los cuerpos delgados. Los animales tienen un cuerpo etéreo y un cuerpo astral. Cuando los ritmos de tu vida cambian, hay varios problemas. El resultado es una menor productividad, que es inmediatamente apreciada por los agricultores. Sería una tontería creer que el cuerpo humano no sufre de tal perturbación de los ritmos naturales, que ocurre dos veces al año. El número de enfermedades graves y el desgaste general del cuerpo causado por el cambio en el tiempo es probablemente mucho mayor de lo que se cree. Esperemos que aumente la concienciación sobre este problema y que cada vez más investigadores lleven a cabo investigaciones sobre sus consecuencias. 11.9 Algunas sugerencias para la comunión con los ángeles Completaremos este capítulo describiendo cómo el arte de la afinación se puede aplicar a la comunicación con los seres espirituales superiores. Durante la meditación, la experiencia general consiste en ver luces y colores no físicos. Tan pronto como se abra nuestro tercer ojo, veremos muchas de estas luces. Tal vez hemos llegado a una etapa en la que vemos todo tipo de luces en la meditación y preguntándonos cómo ir más allá. Estas luces son muy hermosas y el proceso proporciona cierta seguridad; Pero, ¿cuál es el siguiente paso? Es hora de recordar lo que hemos visto antes en este capítulo: Cada vez que hay vibración o luz, hay una criatura detrás de ella. Los colores que aparecen frente a nosotros son como un atuendo, la apariencia de criaturas no físicas. El siguiente paso es, por lo tanto, sintonizar las luces para discernir la presencia de las criaturas detrás de ellas. Otra experiencia que nos puede pasar, tanto en la meditación como más allá, es sentir la presencia de un ángel o algún ser espiritual sublime a nuestro alrededor. No es raro tener esa experiencia después de una descarga emocional importante (y sincera), mientras se practican las técnicas de regresión de Clairvision. ¿Qué hacer con un ángel? Tienes la sensación de que el tiempo es precioso, y que si no mostramos la susceptibilidad correcta, gran parte de la experiencia se puede perder. Algunas personas tienden a probar diálogo con el ángel para hacer todo tipo de preguntas, o incluso canalizar un ángel, permitiendo que el ángel hable a través de ellos y responda a las preguntas de otras personas. El problema con esta actitud es que se trata de crear una comunicación mental con un ser que viene de mucho más allá de la mente. Es un desperdicio notorio, porque esta presencia -hermosa y súper consciente- está cerca de nosotros, y lo limitamos a los conceptos de nuestra mente. En términos del ejemplo anterior, todavía es como tratar de conseguir que un ángel quepa en nuestra jaula. La sugerencia de los técnicos de Clairvision es diferente: permaneceremos extremadamente inmóviles y silenciosos, y sintonizaremos con el ángel. Vamos a ser un ángel. Permitiremos que Su gloria llegue a la vida en nosotros. Vamos a obtener infinitamente más de ahora en adelante, porque ahora la experiencia no estará limitada por ningún filtro mental. Por el contrario, nos permitirá iniciar algunos modelos completamente nuevos de conciencia. Muchas acciones dinámicas y funciones operativas del Ser Superior trabajan, lo que poco a poco nos dará una idea de los estados de conciencia que vendrán más tarde y activarán las semillas de la transformación que los conduce. Este tipo de enfoque de personalización es completamente similar a lo que se expresa en un antiguo proverbio sánscrito: devo bh.tv. Devam yajeta Para adorar a Dios, primero debes convertirte en un dios. Capítulo 12 LEY DE LINEAS, LINEAS DE TIERRA Y BIENES DE ENERGIA 12.1 El primer reflejo cuando se oye sobre el cáncer El interés en la línea de la ley se originó alrededor de los años treinta de este siglo, principalmente en Alemania y Francia, en algunas ciudades que eran lo suficientemente pequeñas como para que toda la población fuera tratada por sólo uno o dos médicos. Algunos médicos han encontrado que los casos de cáncer han ocurrido con una frecuencia inusual en algunos hogares. El médico de familia trató a su abuela por cáncer. La abuela murió. Cinco años más tarde, el médico vio que su hija había venido con exactamente el mismo cáncer. Mientras tanto, la hija se mudó a la cama de su abuela. O una mujer trajo a su marido con cáncer. Su marido falleció. Esta mujer se casó, y unos años más tarde el nuevo marido, que dormía en la misma cama y en el mismo lado que el anterior, contrajo exactamente el mismo cáncer que el primer marido ... Algunos casos, como los anteriores, han despertado la curiosidad de los médicos que decidieron buscar ayuda de los zahores profesionales. El resultado fue el descubrimiento de las líneas de los llamados rayos terrestres dañinos. De hecho, nadie sabe con certeza de qué están hechas estas líneas, aunque lo hizo llamar a las líneas de tierra de los rayos, así como las líneas de la ley. Puesto que nunca se ha identificado ningún haz asociado con estas líneas, evitamos el término erkivocal líneas de rayos de tierra y las llamamos, para decirlo simplemente, líneas terrestres. La intensidad de las líneas varía de un lugar a otro. El hecho esencial es que cuando los zakhors investigan el hogar de un paciente con cáncer, hay líneas de tierra de intensidad dañina, ya sea en la cama del paciente, o en algún lugar donde el paciente ha pasado mucho tiempo, por ejemplo, en la oficina. Durante varias décadas, se creó una especie de batalla en Alemania en la que muchas autoridades médicas respetables trataron de desaprobar por completo esta teoría. Se han realizado estudios en miles de casos - a veces más de treinta o cincuenta mil pacientes de cáncer. Y cada vez, los resultados eran tan abrumadores a favor de la existencia de tales líneas destructivas de tierra que los potenciales detractores se convirtieron en los defensores más ardientes. Cabe destacar que estas personas no eran profesionales marginados, sino científicos y profesores de medicina que arriesgaban su reputación y carrera. Su sorprendente y casi unánime conclusión fue: el cáncer es extremadamente improbable si no ha dormido o se queda regularmente en la línea dañina. Estas líneas terrestres dañinas se encontraron en los hogares de casi el 99% de los pacientes con cáncer. En febrero de 1987, el propio Gobierno de Alemania Occidental comenzó a invertir millones de sellos en un programa para investigar el impacto de los teléfonos fijos en los organismos vivos. No se debe subestimar la importancia de otros factores en la génesis del cáncer, como la mala alimentación o el estrés emocional. Una enfermedad, especialmente tan grave como el cáncer, es siempre el resultado de una combinación de causas. Sin embargo, las estadísticas de los científicos alemanes son tales que cuando escuchamos el cáncer, nuestro primer reflejo debe ser: ¡Busquemos líneas! Y luego mover la cama, o incluso cambiar la casa, dependiendo de lo que encuentres. Extirpar a un paciente de una línea dañina no es suficiente para curar el trastorno, aunque esto parece ser un factor importante para mejorar las posibilidades de curación del paciente. También se han culpado a las líneas dañinas de la tierra de otros procesos patológicos como la muerte súbita del lactante, problemas articulares, migrañas, enfermedades del corazón, venas varicosas, incontinencia urinaria y muchos otros. La reacción normal del sueño en una línea tóxica tiene sueños desagradables, insomnio o noches causando fatiga. A menudo, los pacientes describen sentirse cansados por la mañana que a la hora de acostarse. Por ejemplo, es muy típico para un niño que se enfrenta boca abajo en la cama cada mañana, como si inconscientemente tratara de evitar una línea dañina. 12.2 Los hechos comúnmente observados sobre las líneas de línea forman una rejilla o sándwich que cubre toda la superficie de la Tierra - la cuadrícula de Hartman. En esta cuadrícula, las líneas están separadas de unos 2,5 metros, aunque esta medida puede diferir ligeramente de un lugar a otro. Las líneas no se limitan a la superficie de la Tierra. Si se encuentra una línea en la planta baja de la casa, esta línea se encuentra en el mismo lugar en cada planta de la casa. Las líneas de malla son a veces muy dañinas y a veces mucho más ligeras y no tan tóxicas. Sin embargo, nunca se recomienda dormir o sentarse en la línea. Las transiciones lineales son especialmente dañinas. En las inmediaciones de la falla geológica, la intensidad (toxicidad) de las líneas aumenta. El flujo de aguas subterráneas causa líneas adicionales particularmente dañinas que se añaden a las de la red. También hace que las otras líneas a su alrededor sean más tóxicas. Cuanto más intenso sea el flujo de agua, más dañina será la línea. Las tuberías de agua - en la casa o por debajo - actúan como pequeñas corrientes de agua subterránea. Los cables eléctricos generan líneas adicionales. Cuando construyes una casa como una jaula Faraday, con metales y cables eléctricos en todo el mundo, las líneas se refuerzan y aparecen líneas adicionales. Esto hace que los rascacielos sean un desastre medioambiental. Fuerza y anchura de las líneas: - Mejorado durante tormentas o tiempo tormentoso. - Multiplicado por dos entre 1 y 2 a.m. - Multiplicado por tres en la luna llena. La mayoría de los organismos vivos se enferman cuando están en la línea: las plantas mueren, los árboles experimentan cáncer en el crecimiento, todos los procesos de putrefacción son favorables. El cruce de línea es por lo tanto un lugar muy adecuado para un lugar de fertilizante orgánico - pero no una cama. Por otro lado, algunas plantas y animales parecen prosperar en las líneas. Sucede, más que cualquier otro árbol, con un roble, árbol druida sagrado. La mayoría de los robles antiguos y de gran tamaño están en líneas poderosas. Otras líneas de búsqueda entre los árboles son sauces, fresnos, abetos... Otras plantas incluyen niebla, setas y setas, espárragos... A las hormigas les encantan las líneas que encajan bien en su función limpiadora de todo lo que se descompone en la naturaleza. Teh por lo general en una línea pesada. Esto debería hacernos cuidadosos cada vez que encontremos un hormiguero cerca de nuestra casa. A diferencia de los perros, se dice que los gatos buscan líneas. Así que tradicionalmente se ha dicho que un lugar que un gato suele preferir no será un buen lugar para nosotros. Sin embargo, en mi propia experiencia, los gatos de hoy en día están más buscando almohadas que líneas de tierra. Así que si nuestro gato va directamente a nuestra almohada cada vez que encontramos un nuevo lugar de cama, no hay necesidad de preocuparse. Además, los escarabajos y las termitas atraen líneas, así como parásitos y gérmenes (de ahí los procesos de pudrición). 12.3 La Ley de Líneas y Líneas Terrestres establece estrictamente que debe hacerse una distinción entre la Ley de Líneas y las líneas terrestres. Las líneas terrestres se forman sobre una cuadrícula de cuadrangular, que describimos anteriormente. Están acusados de génesis del cáncer y muchas otras enfermedades. Estas líneas terrestres, que muchos llaman líneas de vigas terrestres, también se conocen a veces como la Red Hartman o la Red Hartman (grill). Las líneas de Ley, por otro lado, también recubman la energía corporal, aunque de una naturaleza diferente. No forman una cuadrícula de cuadrangular y hay una distancia mucho mayor entre ellos: las líneas de Lei a veces van desde cientos de kilómetros. Las líneas de Ley no son dañinas para la salud, sino más bien líneas de intensidad espiritual que sobresale a todo el planeta. Se dice que sitios sagrados como - por ejemplo - Glastonbury o la catedral de Chartres se encuentran en la línea de la ley. Pero en la práctica, muchas madrigueras o investigadores lineales tienden a utilizar el mismo término - líneas legales - tanto para líneas legales como para líneas terrestres. En este capítulo, nos fijamos en las líneas terrestres de la red Hartman, ya que están en todas partes y preocupan a todos. Debe quedar claro que hay otras cuadrículas de energías telóriales, además de las mencionadas; pero para simplificar las cosas, no nos preocuparemos por ellas en este momento. 12.4 ¿Cuáles son estas líneas? Nadie sabe la naturaleza exacta de estas líneas. El término rayos terrestres es erkivocal: aunque todo este fenómeno parece una especie de radiación de telómeros, los rayos reales nunca se han definido. Desde el nivel de clarividencia, tales líneas terrestres no aparecen como líneas, sino como muros. También podría concluirse del hecho de que la línea en la planta baja del edificio también se encontraría en la misma ubicación en cada una de las plantas. Desde el tercer ojo estas paredes pueden ser vistas como una especie de energía ardiente. Cuanto más Sé la línea, más oscura, más densa y más gruesa aparecerá tu energía. Por ejemplo, durante el tiempo tormentoso o por la luna llena, las paredes de las líneas aparecerán notablemente más anchas y oscuras. Cuanto más tóxica sea la línea, más enfermiza será la sensación que nos permitirá sintonizarla. Las líneas, y especialmente las más dañinas, parecen concentrar energías negativas. Este efecto se maximiza al cruzar la línea. Podemos decir que las líneas actúan como cubos de basura, recogiendo toda la suciedad etérea de la habitación. Los hogares que parecen tener malas vibraciones y hacen que la mayoría de la gente se sienta incómoda generalmente se construyen sobre líneas dañinas de malla. Cuando el ede - o parásito no físico - está en la habitación, casi siempre está en la línea de intersección. 12.5 Pozos de Energía Cada vez que hay un dragón hay una princesa! Los pozos de energía son un análogo positivo de las líneas terrestres dañinas. Los pozos de energía son más misteriosos y ciertamente no están tan bien documentados como las líneas. Si se leyeran las aventuras de Carlos Castaneda, probablemente recuerdes cómo Don Juan le hizo buscar su lugar en una habitación donde pudiera estar protegido y seguro. Es un pozo de energía. Los pozos de energía son lugares dotados de propiedades curativas, así como de propiedades espirituales. Estos son lugares donde es más fácil orar, meditar o comunicarse con mundos espirituales. Cuando un ángel quiere arrojar luz en una habitación, un pozo de energía es un buen lugar para que baje. A nivel de clarividencia, la energía recuerda bien a un pilar de luz, o incluso a un géiser ligero (aunque no están asociados con ningún cambio de temperatura). A menudo el diámetro de la columna varía de 45 a 60 centímetros, y tal vez más si encontramos uno de los más grandes. Al igual que las líneas se pueden clasificar dependiendo de su toxicidad, diferentes pozos tienen diferentes tamaños, intensidad y potencial de curación. Pero, a diferencia de las líneas y sus cuadrículas, no parece haber ningún modelo regular de distribución de pozos - ninguno que yo sepa al menos. 12.6 Líneas y prácticas espirituales Si queremos aprender sobre energía, por dentro y por fuera, sin duda tenemos que ser muy cuidadosos con las líneas, ya que la red del espacio determinará su calidad energética y por lo tanto la calidad de nuestra propia energía cuando estamos allí. No hay ningún organismo vivo cerrado. A nivel de energía, incluso más que en el campo, estamos constantemente involucrados en numerosos intercambios con el medio ambiente. Para convertirnos en un clarividente y ponernos en contacto con nuestro Ser Superior, necesitaremos Esta alquimia será alentada o pospuesta, dependiendo de si estamos en una posición en la que la parrilla está corriendo hacia o en contra de nosotros. Así que es importante estudiar la cuadrícula donde vivimos y asegurarnos de no dormir ni meditar en la línea. Esta regla se vuelve aún más importante cuando se realizan largos períodos de meditación, como durante un curso o retiro. Cuando meditamos en nuestro cuerpo de energía, o cuerpo etéreo, se abre significativamente y por lo tanto los intercambios de energía con nuestro medio ambiente se amplifican. Si meditamos sentados en la línea, especialmente durante largos períodos de tiempo, estaremos en alto riesgo de tomar las energías equivocadas y dañarnos a nosotros mismos. Podemos sentirnos incómodos e inquietos. Estos son síntomas muy comunes cuando se realizan largos períodos de meditación: no tienes que estar en la línea para sentirte así. Pero los choques tomarán proporciones mucho mayores si estamos en juego. Y si la línea es mala, prácticamente no hay límite en el daño que podemos hacer a nuestros cuerpos. Los maestros de meditación deben ser particularmente conscientes de la cuadrícula en la sala donde dan sus clases, ya que los estudiantes tienden a llenar el espacio disponible, y es muy probable que algunos terminen sentados en el lugar equivocado. Estamos implementando un concepto que no es ampliamente adoptado hoy en día, aunque en el pasado muchas culturas tradicionales han estado familiarizadas con él: los resultados de la práctica espiritual dependen de dónde se lleva a cabo la práctica. Esto se aplica no sólo al espacio común o al edificio, ya que incluso en una habitación, diferentes lugares pueden evocar una experiencia completamente diferente. Encontrar el lugar adecuado para ti es tan importante como encontrar el entrenamiento o la técnica adecuados. Esto también se aplica a la curación y la terapia en general. Si pones bien una mesa de masaje o acupuntura en la energía, los resultados serán diez veces mejores que si no lo haces. También será mucho más fácil para el asistente invisible venir y ayudarnos. Bueno, hará la mitad del trabajo por nosotros, si no más. Por el contrario, si practicamos la acupuntura, la regresión, el renacimiento o algo similar sobre la línea tóxica, podemos terminar empeorando a nuestros clientes después de nuestro tratamiento. ¡Encontrar las líneas es fácil! En los cursos de Clairvision, al menos el 80% de los estudiantes logran encontrarlos el primer día que lo intentan, siempre y cuando hayan seguido - sólo seguido, ni siquiera dominado - métodos preliminares de apertura del tercer ojo, como se indica en este libro. 12.7 Líneas: Equipo Se necesitan dos varillas en forma de L y dos asas. Las varillas serán de alambre grueso. El lado más largo de la L es de unos 40 centímetros (400 milímetros), y el lado más corto es de unos 12 centímetros (120 milímetros). Unos milímetros más o menos no importa. Una forma muy práctica de hacer varillas de dos perchas de alambre, cortándolas con los tamaños mencionados anteriormente. Si no hay perchas disponibles, se puede utilizar cualquier tipo de alambre de metal, siempre que sea lo suficientemente apretado como para mantener la forma L. A continuación, tomaremos dos asas baratas, quitaremos la punta y la carga de tinta, y guardaremos solo la carcasa exterior de plástico. Insertamos los lados l cortos de nuestras varillas dentro de los gabinetes de la pluma. Eso es todo lo que necesitamos para explorar las líneas. IMPORTANTE: Las varillas deben ser capaces de girar libremente dentro de los gabinetes de la pluma, por lo que tenemos que asegurarnos de que: 1) Hemos hecho el ángulo de 90 entre ambos lados de la varilla claro, no con una curva progresiva. 2) A cada lado de la L el cable es lo más recto posible. Si el lado más corto de la varilla está doblado, incluso si sólo ligeramente, puede ocurrir fricción no deseada para evitar que la varilla se mueva libremente. Sugiero que deje estas varillas con sus casquillos en el maletero del coche, por lo que están a mano cuando necesitemos explorar las líneas. 12.8 El estudio de la relación de los ojos y el abdomen con la línea de exploración de la línea de estudio se asocia con la conciencia del abdomen visual, es decir, la conciencia al mismo tiempo en el ojo y en la zona debajo del ombligo. Para desarrollar la conciencia ojo a ojo se debe practicar primero caminando por la habitación, manteniendo una fuerte conciencia de la zona del ombligo o, más precisamente, el centro de energía, que está a unos 2 o 3 centímetros por debajo del ombligo. Es imposible encontrar dicho centro con precisión, siendo suficiente para ser consciente de la zona debajo del ombligo. Saldremos de la barriga. Imaginemos que somos un vaquero o un policía americano porque ambos tienden a caminar muy bien desde su vientre. O caminemos como un maestro japonés de artes marciales. Las líneas están hechas de energía etérea, que está muy cerca del plano físico. Desde un punto de vista experimentado, la clave de la etérea es: la vibración. En pocas palabras, cada vez que sintamos una vibración nos sentiremos etéreos. Algunas vibraciones etéreas son bastante delgadas y sutiles, a medio camino entre la luz y la vibración. Otros, por otro lado, como los que sentimos cuando sintonizamos la línea, son denso y más tangible físicamente. Para explorar las líneas, necesitamos saber sobre la vibración en nuestro vientre y no nadar en la luz en algún lugar por encima de nuestras cabezas. Cuanto más cerca estamos de la vibración, más cerca estamos de la percepción de las líneas. Luego restauraremos la conciencia enfocada en los ojos y practicaremos en unos segundos de reunificación: somos conscientes de la vibración en los bings, respiramos con fricción en la garganta y conectamos la fricción con la vibración en el ojo. Mantendremos una fuerte conciencia de la vibración en el ojo y nos mantendremos de la misma manera en la zona bajo el ombligo. Conoceremos la vibración, tanto en el ojo como debajo del ombligo. Practicaremos caminar por la habitación con nuestra conciencia. Notaremos que una fuerte vibración en el ojo nos permitirá estar aún más en el abdomen. Varios métodos de protección -que se detallarán en los capítulos 18 y 20- se basan en el fortalecimiento de nuestra energía a través de un fuerte enfoque apoyado simultáneamente en el ojo y el abdomen. 12.9 Método de escaneo de línea incorrecto, demasiado alto Apropiado Tomaremos la varilla en cada lado, más o menos a la altura del ombligo. Si las tomamos como si fueran pistolas, tendremos la altura correcta y probablemente también la conciencia correcta del vientre: una vez más, no es una oportunidad de estar en las nubes, sino bien fijado al suelo en vibración. Un error muy común es bloquear las varillas con los dedos. Las varillas deben dejarse para la rotación libre. Mal, Empezaremos a caminar lentamente como un tigre, con una fuerte conciencia de vibración, tanto en los ojos como bajo el ombligo. Mantendremos las manos firmes para evitar cualquier movimiento de varillas. Las varillas serán enviadas antes que nosotros. Si se balancean, debe ser una señal de que hay una línea, no debido a nuestros propios movimientos al caminar. No tenemos que bloquear las varillas con los dedos, deberían ser libres. Tenemos que estar en sintonía con cualquier sentimiento que pueda venir de nuestro vientre. Seguiremos respirando con fricción en la garganta, yendo lentamente: Cuando crucemos la línea: 1) las varillas se balancearán y se posicionarán paralelas a la línea. Para determinar la posición de la línea, basta con mirar la dirección en la que apunta la varilla. El hecho de que las varillas giren a la derecha, a la izquierda o a cada uno de ellos no tiene ningún efecto. 2) Al cruzar la línea, sólo una fracción de segundo antes de que la varilla gire, se puede sentir una sensación muy física en el estómago. Eso es lo que yo llamo una señal de vientre. No es una sensación muy agradable. Cuántos tóxico para ser la línea, cuanto más incómodos nos sentiremos en nuestro vientre. Es una manera fácil de determinar la toxicidad de la línea. Una vez que tenemos una idea aproximada de la orientación general de la cuadrícula, es preferible que caminemos hacia perpendicular a las líneas. Entonces la rotación de las varillas cada vez que crucemos la línea será más clara. (Si caminábamos casi paralelo a las líneas, las varillas apenas rotarían en el momento crucial de cruzarlas.) Es aconsejable llevar un rollo de cinta adhesiva, que nos pegaremos al suelo cada vez que crucemos la línea, para que podamos recordar su posición. Dado que las líneas forman una cuadrícula aproximadamente perpendicular, a menudo encontramos dos grupos de líneas, las de un grupo perpendicular al otro. Tan pronto como exploremos todas las líneas del grupo, continuaremos caminando perpendiculares a ellas, explorando la otra parte de la cuadrícula. ¿Qué pasa si encontramos una línea que no cabe en una cuadrícula, como una línea diagonal? Esto significa que algo añadido a la red natural fue localizado, como un cable eléctrico, agua corriente, o incluso una corriente de agua subterránea. Entonces tienes que ir (aún más) en el ojo, sintonizar la línea y tratar de averiguar lo que es. Los cables eléctricos normalmente generan líneas moderadas. El agua subterránea crea líneas que nos enferman cuando sintonizamos. Las tuberías de agua están más o menos en el medio, dependiendo de la cantidad de agua que circula a través de ellos. 12.10 Línea de estudio: qué hacer o evitar si las varillas comienzan a girar incluso antes de empezar a caminar, ¡creemos que en realidad estamos en la línea! Vamos a pasar por uno o dos pasos y empezar de nuevo. Supongamos que encontramos una línea que viene de un cable y no hay cable subterráneo, ¿qué significa eso? ¡Tal vez un cable en el techo! Las líneas se generan no sólo sobre el cable o tubería, sino también debajo de ellos. No tienes que explorar las colas durante demasiado tiempo y el mismo día. Si no estamos muy entrenados, la práctica puede ser agotadora si dura más de media hora. Esto tiene que ver con una sencilla razón: percibir algo, tenemos que sintonizarlo. Si vas a explorar las líneas, tienes que conectar con tu energía. Debido a que estas líneas son dañinas por naturaleza, podemos entender fácilmente por qué su investigación es un deporte agotador. Por esta razón, no se recomienda explorar líneas cuando tenemos poca energía o depresión. El escaneo de líneas no es una buena actividad para mujeres embarazadas o niños. Después de examinar las líneas debe lavarse las manos con agua suficiente, según el método descrito en la sección 4.12. La ducha es aún más adecuada. Existen numerosas asociaciones de zahore e investigadores de líneas, la mayoría de los cuales organizan días en el campo para buscar líneas terrestres. Sería bueno unirse a uno de ellos durante uno o dos domingos con el fin de asegurarse de que nuestra técnica de escaneo es precisa. 12.11 El signo del útero en el Capítulo 11 vimos cómo a través del arte de sintonizar - podemos aprender a hacer que la calidad del objeto se haga viva en nuestra mente. Para un aprendiz clarividente, la línea de inteligencia es uno de los ejemplos más impresionantes de este proceso. Verá que las líneas son especialmente fáciles de configurar. Y que cuando se cruza la línea con las varillas, el efecto tangible se produce en el área del ombligo, alrededor de la tradición hindú chakra manpura. Es una sensación de tripa, muy física - inconfundible. El proceso de escaneo de líneas es un ejemplo ingenuo de cómo podemos sintonizar y luego sentir la modificación de nuestra energía en respuesta. Como resultado de este efecto tangible, los estudiantes a menudo tienen una agradable sorpresa: tienden a sentir las líneas en los mismos lugares, incluso si las están estudiando por primera vez. El estudio de las líneas terrestres es notable en el sentido de que, probablemente, de todas las representaciones psíquicas, es más fácil objetificar y reproducir. Si alguien estuviera tratando de demostrar científicamente la existencia del fenómeno de la percepción extrasensorial, sin duda recomendaría que trabaje con las líneas de la Tierra. En cuanto a la señal del vientre: es interesante notar que una cierta parte de la población parece incapaz de estudiar la línea - alrededor del 10% de los estudiantes que conozco. Parece haber una correlación entre la incapacidad para examinar las líneas y los bloqueos emocionales en el abdomen. En otras palabras, estos tediosos investigadores son sistemáticamente los que tienen los mayores obstáculos energéticos en el área del ombligo. Cuando estos estudiantes siguen el proceso de regresión liberando sus obstrucciones en su abdomen, ganan (o más bien recuperan) la capacidad de estudiar adecuadamente. 12.12 Sentir las líneas sin varillas Una vez que podemos encontrar las líneas de cuadrícula después del método de escaneo anterior, el siguiente paso es sentir las líneas sin usar las varillas. Esto sorprenderá enormemente a nuestros amigos, sahore o investigadores de línea. Es una situación bastante divertida: ¿cómo podemos, después de unas semanas de explorar las líneas, no sólo encontrarlos, sino hacerlo sin cuando han estado trabajando en él durante años y no tienen idea de cómo hacerlo? De hecho, es porque nuestra línea de inteligencia proviene de una percepción sistemática del entrenamiento, no es una habilidad aislada. Con una fuerte conciencia en el ojo, no es muy difícil sentir las líneas con las manos, sin varillas. Empezaremos a caminar lentamente alrededor de la habitación, con las manos delante de nosotros. Como antes, mantendremos una fuerte conciencia de vibración, tanto en el ojo como bajo el ombligo. Respiraremos con fricción en la garganta para aumentar la vibración. Vamos a sintonizar la línea del vientre. Cuando la línea se cruza, nuestras manos sentirán un poco de resistencia, como si nos enfrentamos a algo más grueso y denso que el aire de la habitación. A veces también habrá una pequeña vibración que se transmitirá a nuestras manos cuando toquemos la línea. Vamos a dar un paso atrás y volver a la línea, un poco a poco. Vamos a los sentidos, aprendamos a reconocerlo. De hecho, es más apropiado utilizar la palabra pared que la línea, ya que lo que sentiremos es en realidad una pared de vibración, como si se tratara de una pared de humo. Como de costumbre, hay un secreto: ¡practica, practica, practica! Si practicamos, podremos entrar en la habitación e inmediatamente averiguar dónde están las líneas y qué nocividad tienen. No se necesitarán terminales. Ni siquiera tienes que caminar por la habitación. 12.13 Las líneas de visión tipo de líneas, o más bien las paredes de energía ardientes, no son mucho más difíciles que ver halos o luz alrededor de las personas. Los métodos utilizados son exactamente los mismos que se describen en los capítulos de la visión. Llevaremos a cabo un proceso de triple visión: 1) Inmovilidad y enfoque en el ojo, parpadeando lo menos posible. 2) No buscaremos líneas. Somos conscientes del hecho de la visión o del estado de visión. Si no alcanzamos un estado de visión, simplemente sentimos la imagen frente a nosotros en lugar de mirarla. 3) Trataremos de sentir desde el corazón y, en este caso, también desde el útero al mismo tiempo. Si es difícil para nosotros estar en los ojos, el corazón y el estómago al mismo tiempo, nos limitaremos al ojo y al estómago. Miraremos desde el vientre a través de los ojos. Si todavía es demasiado difícil, nos centraremos principalmente en el vientre, 2 a 3 centímetros por debajo del ombligo. Consejos para principiantes Cuantas más personas haya en la habitación a los ojos, más fácil será ver. Será más fácil ver las líneas si lo estás intentando mientras alguien las está estudiando en la habitación. En su propia experiencia, cuando varios principiantes tratan de sintonizar a la vez a un objeto, o verlo una gran nube de energía caótica se crea en la habitación, lo que hace que incluso los clarividentes experimentados luchan por distinguir algo. A veces tienes que dejarlo ir hasta media hora antes de que alguien pueda percibir algo de nuevo. Lo mismo ocurre con las líneas terrestres: si intentas verlas al mismo tiempo demasiados estudiantes inexpertos, es muy probable que - en treinta segundos - absolutamente nadie pueda ver nada en absoluto. Practiquemos el tipo de líneas a la luna llena y por la tarde cuando son más anchas. Práctica 12.14. Aura line researcher Interesante práctica es sentarse en silencio, llevar a cabo el proceso de triple visión, y observar el aura de alguien que estudia la línea. Cada vez que cruzas una línea puedes ver cambios en los colores y la intensidad de su aura. Incluso si usted no ve el color claramente todavía, no será demasiado difícil sentir los cambios que están sucediendo en la energía de esa persona. También trataremos de sintonizar la energía de su vientre. Cuando cruzas la línea, puedes sentir el signo del vientre en la persona. Si la línea es realmente tóxica, puede fácilmente hacernos sentir un poco mal - incluso desde cierta distancia - si sintonizamos la fuerza de la línea del explorador. Práctica 12.15. Diagnóstico del estrés geopático a medida que avanza, puede desarrollar una habilidad interesante en el diagnóstico: la sensación de rastros que las líneas dejan en las personas. Si alguien duerme en la línea durante unos meses, tiene un rastro en su energía y realmente podemos sentir y ver la energía de esa línea en una persona. Esta práctica es mucho más fácil de lo que parece. Sólo necesitas desarrollar algo de sensibilidad a las líneas. Es decir, necesitas saber exactamente cómo se siente la energía de la línea. Así que cuando sintonicemos con alguien, buscaremos esa sensación. Si alguien tiene rastros de líneas de tierra dañinas en su energía, lo que significa que sufren de lo que se ha llamado estrés geopático, reconocemos un sentido de línea que es el mismo que sentimos cuando sintonizamos la red. Esto nos dará la oportunidad de sospechar rápidamente si la enfermedad puede ser causada por una línea tóxica. 12.16 La búsqueda de pozos de energía El tema de los pozos de energía es mucho más misterioso que el tema de las líneas de tierra dañinas. Se dijo muy poco sobre ellos. La búsqueda de pozos implica una comprensión profunda de los telriks, y requiere que se cultive un cierto respeto por la tierra para que se apreció su energía. Para encontrar pozos de energía necesitan dos cualidades importantes: respeto y armonía. No somos nosotros los que van a encontrar los pozos, que será una tierra que nos los muestre -quizás- si la tierra siente que somos buenas personas. ¿Qué es una buena persona en términos de la Tierra? Llegamos al lugar con una cabeza llena de actividad mental generada por la vida moderna; pero el suelo vibra a una frecuencia completamente diferente. El primer paso es estar en armonía con la tierra, vibremos en su frecuencia. La Tierra también es sensible a nuestro magnetismo, aprecia y respeta a personas de cierta densidad. Debemos estar listos en nuestro vientre y conectar la energía del vientre con la tierra, fijando el poder de nuestros chakras inferiores en la tierra. Por lo tanto, antes de explorar la casa, es recomendable pasar unos minutos caminando alrededor de ella, sintiendo la energía de la zona y conectando con ella. Una vez que estamos con el diseño interno correcto, ¿cómo encontramos los pozos? Si hemos logrado algo de clarividencia, va a ser bastante simple: sólo mira a nuestro alrededor. La energía se asemeja bien a una pequeña fuente de energía, un pequeño géiser, un pilar de luz. Incluso si aún no es fácil ver el aura, practique un proceso de triple visión y explore el espacio de la habitación desde el ojo. Si estás en armonía con la energía del lugar, puede tener lugar una visión repentina e inesperada. Luego empezaremos a caminar muy lentamente alrededor de la habitación, con nuestras palmas delante de nosotros, como si estuviéramos tratando de sentir las líneas sin varillas (sección 12.12). Hay una palabra alemana para la traducción difícil, una gem-tlich que significa lleno de sentimiento, hermoso y cómodo para el alma - y así es exactamente como la energía se siente bien. En su propia experiencia, los pozos de energía a menudo colindan con la línea terrestre (aunque no en la línea). Así que no tenemos que preocuparnos si encontramos uno en el borde de la línea porque no hay nada de malo en eso. El tamaño de los pozos de energía varía. Los que se ven en Sídney suelen tener entre 30 y 60 centímetros de diámetro, e incluso algo más. Pero, por ejemplo, hay áreas aborígenes donde se pueden encontrar pozos mucho más grandes. Algunos lugares son realmente mágicos, con pozos de energía en todas partes, al igual que los fuegos artificiales. Caminar por estos lugares con la conciencia correcta nos llevará a otra dimensión de la existencia. Las propiedades de los pozos de energía varían de uno a otro. Algunos tienen un valor más inspirador, mientras que otros están sanando. Tenemos que sintonizar bien a la criatura para detectarla, aunque tenemos que ser muy lindas porque estas criaturas están protegidas. Tenemos que mirar sin mirar, ajustándose como desde lejos. De lo contrario, ocultarán su energía y el pozo permanecerá para nuestros ojos. Sólo cuando nos familiaricemos con un poco de tiempo bien nos revelará todos sus secretos. ¡Todavía se trata de abrirse sobre pozos de energía! 12.17 ¿Podemos neutralizar las líneas de tierra dañinas? Los investigadores de línea han hecho numerosos intentos de neutralizar las líneas dañinas. Se han desarrollado muchos aparatos, como varillas de cobre de varias formas, bobinas de plomo, dispositivos electromagnéticos, velas, lámparas de aceite, mandalas y señales mágicas bajo la alfombra. Después de haber estudiado muchos de ellos, he llegado a la conclusión de que nada realmente funciona. Algunos gadgets proporcionan una mejora temporal, pero no he visto nada que dure. Después de unas semanas, o no más de unos meses, la malla recupera su naturaleza dañina. La respuesta puede ser diferente. Aunque algunas líneas son dañinas para nuestra salud, no son necesariamente dañinas para la Tierra. Líneas para la Tierra que meridiana la acupuntura para el cuerpo. ¿Por qué deberíamos intentar bloquear esos flujos? Tal vez la solución no es tratar de arreglar la red natural de la Tierra, sino encontrar nuestros hogares en puntos adecuados para la vida humana. La red no es dañina en todas partes: en muchos lugares hay energía amistosa. Si construimos una casa justo por encima del flujo de aguas subterráneas, aseguraremos la existencia de una red dañina en toda la casa. Pero si construimos esta casa por cincuenta metros, no puede haber consecuencias adversas. En Australia, donde la energía de los telómeros es particularmente fuerte, he visto algunas casas construidas sobre tumbas aborígenes, o en lugares que los aborígenes tradicionalmente han considerado inapropiados para una habitación humana. En estas casas la gente estaba enferma y todo el tiempo luchó, se declaró en bancarrota, se suicidó... Incluso los gatos, que por lo general se divertían mucho en las líneas, se escondían en armarios y tenían molestias nerviosas. ¿Es prudente iniciar una guerra contra la tierra para limpiar esos lugares, o debemos tener en cuenta que ninguna casa debería haber sido construida allí? El verdadero problema es que no vivimos en armonía con las energías de la Tierra. Encontramos nuestros edificios después de consideraciones psíquicas, atrayendo hermosas plazas en el avión. Estamos separados de la Tierra: ni siquiera tratamos de consultar con ella antes de construir sobre ella. Y luego, cuando las vibraciones de la casa serán terribles, pretendemos que la tecnología vino en nuestra ayuda, interrumpió las corrientes telericas naturales y convirtió nuestro lugar desastroso en una agradable casa de campo. La verdadera respuesta es presentar y constructores en la ciencia de los telriks y pozos. Y en cuanto a nosotros, revisa la rejilla y las vibraciones de la casa antes de pasar a ella. ¿Qué podemos hacer en la práctica? Explore nuestra casa con gran detalle, ya que siempre hay una cuadrícula de líneas separadas entre sí de 2 a 2,5 metros. Pero en muchos casos, la red no es particularmente dañina. Sin embargo, tenemos que asegurarnos de que ninguna línea cruce nuestra cama, que no meditemos en la línea, y que ninguno de los lugares donde nos sentamos regularmente estén en la línea. No tenemos que dudar en cambiar los muebles si es necesario. La segunda etapa es comenzar a cazar pozos de energía (¡dulce!) alrededor de la casa y explorar lo que podemos obtener de ellos. Todo esto significa que tendremos que repensar nuestros hábitos y empezar a utilizar el espacio en armonía con la energía de la casa. Si podemos ser lo suficientemente brillantes como para diseñar el interior de nuestra casa de tal manera que meditemos, duermamos, comemos, trabajamos... En los pozos de energía, los beneficios serán enormes cuando se trata de nuestra salud física, mental y espiritual. ¿Qué pasa si la rejilla es dañina, o llena de líneas adicionales, o si la casa ha sido diseñada para que dondequiera que pongamos la cama haya una línea de intersección? Mi consejo es que te vayas de casa. El despertar espiritual es un proceso de apertura que no puede ocurrir sin problemas en un lugar donde las vibraciones son tóxicas. Cuando pasemos por transiciones profundas, necesitaremos nuestro entorno para apoyarnos y no ir contra nosotros. Tenemos que encontrar un sitio que sea 100% adecuado para nosotros. Esta es una parte importante de la búsqueda espiritual, y así si nuestra motivación es correcta, el universo nos apoyará. 12.18 Geografía de la Ilustración Si realmente quieres saber sobre la energía, te sugiero que te apliques para percibir la línea hasta llegar a un punto donde puedas saber inmediatamente dónde están las líneas tan pronto como entres en la habitación. No importa si no pueden ser vistos al principio; pero hay que desarrollar la sensación hasta el punto en que podemos abrir la puerta, sintonizar y sentir dónde están las líneas, ni siquiera caminar alrededor de la habitación. Esto permitirá estructurar una conexión profunda con las energías de la Tierra. Luego, cuando visitemos el nuevo sitio, evitaremos las líneas automáticamente y elegiremos el lugar adecuado para sentarnos. Sucederá espontáneamente sin siquiera pensar en ello. Nos sentaremos en cualquier parte, y luego sabremos que tenemos la energía de vuelta. Y si de alguna manera nos sentamos en la línea, inmediatamente obtenemos una señal del vientre y sentimos el deseo Fuera. Ni siquiera necesitas ver las líneas claramente para alcanzar ese nivel porque es suficiente para entrenarte sistemáticamente para sentirlas. A medida que seamos más conscientes de las energías de los telómeros, nos sorprenderá ver cómo algunas personas siempre van de una línea a otra, debido a un magnetismo extraño. Si hay un cruce pernicioso en nuestra sala de estar, irán allí y se sentarán. Si hay una maldita casa en la ciudad, tendrán prisa por alquilarla. E incluso si su casa es bastante correcta cuando se trata de líneas terrestres, se las arreglarán para poner su cama en el peor cruce de línea que pueda encontrar. De todos modos, podemos decir que estas personas han desarrollado sensibilidad a las líneas! Pero inconscientemente lo usan contra sí mismos. Estas líneas de tierra kamikaze se beneficiarán enormemente de trabajar en su ojo y aprender a explorar las líneas. Sin embargo, encontramos que muchos de ellos se niegan obstinadamente a intentarlo, o incluso simplemente admitir la existencia de líneas. Esto nos llevará a la sensación de que existe una alineación entre nuestra propia calidad energética y el lugar donde nos sentamos, ya sea en nuestra casa o incluso en un restaurante, cine o casa de un amigo. Esto significa que muchas personas inconscientemente eligen lugares dañinos para perpetuar sus trastornos y la falta de equilibrio energético. Pero también significa que al elegir sistemáticamente lugares de energía de alta calidad, podremos influir positivamente en nuestra salud y conciencia - tal vez mucho más de lo que pensamos. También sugiere que dos personas pueden vivir en el mismo ambiente y seguir estando en dos mundos diferentes, ya que uno de ellos está sistemáticamente en la línea y el otro en los pozos de energía. Ahora que estamos dando el final de este capítulo, debo pedir un favor. Conocer las líneas es bastante simple, mientras que los problemas que puede guardar son enormes. Por favor, hablen de líneas sucias. Analice este tema en profundidad con amigos y familiares. Nunca pierdas la oportunidad de convertirlo en un tema de conversación. Si usted es periodista, regístrese o reciba en radio o televisión. Si usted es médico, explíquelo a los pacientes. Esto no dañará nuestra reputación, gracias a la enorme cantidad de evidencia científica disponible para apoyar este fenómeno. Debemos entender esto como un acto de la más alta compasión para crear tanto interés como sea posible en este asunto. Capítulo 13 PRACTICA NOCHE (1): LOS ASPECTOS OROSICOS Dormiens observa mientras duerme, no duerme. ¿Qué noche? todas las criaturas, iluminado despertó. En el que todos los seres están despiertos, es una noche para los iluminados. La práctica nocturna de Bhagavad-Gita 2.69 es un conjunto de métodos diseñados para inducir el estado mental del sueño y la capacidad de usar las noches para la auto-lectura interna. Cuando se trabaja durante el día, la práctica nocturna es una manera rápida y segura de recuperarse de la fatiga y el estrés. Los estados superiores de la práctica nocturna están asociados con un viaje astral consciente, para el cual el siguiente capítulo ofrece varios métodos preparatorios. 13.1 Momentos críticos ¿A dónde vas después de la muerte? Según las tradiciones tibetanas e hindúes, el tiempo de la muerte es crucial porque determina las condiciones de viaje después de la vida. Es tan atractivo. Se dice que la resonancia ocurre, en el mismo momento de la muerte, entre el contenido de la mente y el lugar al que atrae. Bhagavad-Gita expresa esto en los siguientes versículos: ya-ya-va'pi smaran bhava-tyajaty ante kalevaram ta-tam evai'ti... Sea cual sea el objeto/estado, una persona piensa en el último momento en que el cuerpo es abandonado, que y sólo esto será recibido (8.6). La tradición budista cuenta la historia de un hombre que llevó una vida muy virtuosa. Cuando murió, su sobrino se sentó junto a la cama, fingiendo estar desconsolado, aunque secretamente anhelaba herencia. El hombre estaba muy enojado cuando vio que el dolor de su sobrino era falso. Morir puede leer fácilmente los pensamientos de los demás, ya que ya están a mitad de camino - en el plano astral. Su furia fue suficiente para impulsarlo directamente al infierno ardiente, donde tuvo que permanecer durante algún tiempo hasta su próxima encarnación humana. En el momento de la muerte es tan importante que muchas escuelas esotéricas, orientales y occidentales han desarrollado métodos precisos para dejar el cuerpo en la dirección correcta, para que uno pueda encontrar su propia dirección en mundos no físicos. Observemos una experiencia diaria que no es diferente de la aventura de la muerte. ¿Adónde vamos cuando nos quedamos dormidos? Hay una amplia gama de planos de conciencia que se abren ante nosotros. Algunos son ligeros y refrescantes, mientras que otros son bastante favorecidos causando terribles pesadillas. Cuando se trata de restaurar la fatiga y el desarrollo espiritual, el valor del sueño dependerá de la calidad de las visitas corporales astrales de los planos por la noche. Si vagas por los lugares equivocados, es posible que te despiertes más cansado que cuando te vas a la cama, o incluso enfermo. ¿Qué determinará qué planes se visitarán durante el sueño? Una vez más, será estado de ánimo a medida que cruza el umbral. Y en el umbral del sueño, y en el umbral de la muerte hay una resonancia magnética. La calidad de la conciencia en el momento de conciliar el sueño juega un papel importante en la determinación de dónde viajará por la noche. De ahí el invaluable valor de estar con una conciencia pura y consistente por un tiempo, justo antes de acostarse, lo que permitirá que el cuerpo astral se sienta atraído por el lugar correcto durante el viaje. También habrá muchos otros efectos secundarios valiosos como tener más energía durante todo el día, tener una mayor resistencia a las enfermedades, mejorar la memoria y revitalizar la creatividad. En el momento de la muerte, uno nunca debe ser tomado a la ligera. El paralelismo entre estas dos experiencias es que el tiempo de sueño debe ser visto con la misma atención. 13.2 La dedicación de la muerte y el misterio del umbral Varias tradiciones han puesto de relieve la analogía entre la muerte y la iniciación. Incluso sin conocer lo oculto, puedes convencerte de esta correspondencia, simplemente observando al moribundo: debe haber habido traumas y sufrimientos previos. Por lo tanto, cuando se acerca el momento de la muerte, la persona comenzará a irradiar gran calma. Usted puede sentir claro que el descubrimiento está sucediendo si usted no ha estado bajo la droga para demasiadas drogas. Desde un punto de vista esotérico, la conexión entre la muerte y la iniciación es obvia: el iniciador es el que puede - en la vida - despertar a los aviones que visitan a los muertos. El iniciado puede ver planos no físicos y viajar a través de ellos, incluso si permanece encarnado en su cuerpo físico. Los no iniciados, por otro lado, tendrán que esperar hasta la muerte para averiguar lo que está fuera del umbral. Por otro lado, cuando ciertos clics se producen en el camino de iniciación, uno puede entender que uno recibe - en ese momento - el trabajo que otros completarán sólo después de la muerte. Y la visión sutil se estimula repentinamente. Es como una explosión. Sabes que cuando llegue el momento de morir físicamente, se hará mucho trabajo. No hay nada siniestro en este aspecto del proceso de iniciación. Piensa en la serenidad y la apertura de un moribundo. Tan pronto como el umbral de iniciación comience a cruzarse, parte de esta serenidad permanecerá dentro de nosotros para siempre. Incluso si una persona es encarcelada por los shocks del mundo, un sentimiento leve permanecerá en el fondo de sí mismo. Y como estás vivo y muerto al mismo tiempo, puedes empezar a vivir para mejor. El espíritu es la fuente de magníficas paradojas: después de pasar por un proceso similar a la muerte, el hombre se convierte en un ser mucho más vivo. Solía estar animado y nada Ahora está vivo. Es tan simple, es extraordinario. En busca de la iniciación siempre hay una búsqueda de un umbral, una puerta que abre una visión de mundos no físicos. Pero, para el ojo clarividente, no sólo cruza la puerta en el momento de la muerte, porque cada persona la pasa todos los días, aunque no encuentra lo que la tradición occidental ha llamado el guardián del umbral. Esto sucede dos veces al día (cuatro veces si tomas una siesta): cada vez que te duermes, y cada vez que te despiertas. Pero la tragedia es que el guardián del umbral sigue siendo ignorado. Por lo general, dormirse y despertarse de repente, tan rápido como si se deslizara en el hielo. Vas y de repente, antes de que te des cuenta, estás en el suelo. Sucede tan rápido que no tienes idea de lo que pasó al mismo tiempo, o cómo sucedió. Esto significa que dos o incluso cuatro veces al día, se pierden una fantástica oportunidad para el desarrollo personal. Los umbrales siempre son importantes. Yang día, noche yin, pero ¿qué es el crepúsculo? Crepúsculo es un momento en el que un par de opuestos pueden ir más allá. Es por esta razón que muchos sabios y personas iluminadas dicen que sus primeros arrebatos de iluminación tuvieron lugar al anochecer. La parte derecha del cuerpo es el lado masculino y soleado. A la izquierda, una hembra, un topo. ¿Cuál es la línea central? Es el lugar del fuego de serpientes de la tradición occidental, simbolizado por el Hermes Kaduche. Que corresponde al yoga sushumne-nadi Kundalini, el canal central a través del cual se mueve la fuerza. ¿Qué sucede cuando este canal central está abierto? No es ni solar ni lunar, ni masculino, ni femenino, ni interior, ni exterior. La dualidad de la manifestación va más allá, y el Ser Superior eterno está asociado. Diferentes pares de valores opuestos pueden seguir siendo explorados para descubrir que algo crítico siempre está sucediendo en la frontera entre ellos. Uno de los objetivos de la práctica nocturna es estudiar la línea divisoria entre el sueño y la vigilia. Desarrollar interés en esta puerta, sorprenderlo! (Marveling es una gran cualidad espiritual que nunca se practica lo suficiente!). Cada vez que te vas a dormir, ¿debería convertirse en una dulce obsesión preguntarte qué voy a conseguir esta vez cruzando el umbral? La experiencia de umbral completo es de magnitud de sobreconstro, aunque como se muestra arriba, por lo general se pierde porque se interseca demasiado rápido. Por lo tanto, la táctica de la práctica nocturna es desencadenar una transición lenta de la vigilia al sueño, a través de la relajación cada vez mayor. Llega a un estado en el que no se ha despertado, ni dormido, o más bien ambos a la vez, excepto estar conscientes. Y allí se puede empezar a buscar el guardián del umbral. 13.3 Sueño y cuerpos delgados Para entender este tema en su totalidad, tendremos que analizar los diversos aspectos principales asociados con los cuerpos delgados. El cuerpo humano se puede considerar que consta de cuatro partes: 1) El cuerpo físico (CF) 2) El cuerpo etéreo (CE), o el plano de vitalidad. Esta fuerza vital es la misma que prana (sánscrito) o qi (chino). El cuerpo etéreo se llama Prana Maya-koia, que literalmente significa contenedor de prana. En términos de experiencia interna, hay una simple referencia: cada vez que sientas vibración u hormigueo, será porque algo se ha activado en el cuerpo etéreo. 3) Cuerpo astral (CA), o plano de conciencia mental. Cada vez que las emociones se piensan o experimentan, algo sucede en el cuerpo astral. 4) Ego o ser supremo. El cuerpo astral (CA) y el ego están conectados para formar un complejo superior. El cuerpo físico (CF) y el cuerpo etéreo (CE) también están conectados, formando un complejo inferior. Si no inicias, los cuerpos físicos y etéreos nunca se separan mientras permanecen vivos. El Complejo Superior (CA'Ego) es un lugar de conciencia. Mientras está despierto, este complejo superior es el complejo superior de los interpenetrados inferiores (CF CE), justo cuando la mano entra en el guante. En otras palabras, la conciencia conoce el mundo físico a través de cuerpos físicos (y etéreos). Cuando usted comienza a dormir, el complejo superior (CA'Ego) no está interesado en el complejo inferior (CF-CE) y se quita de él. Desde el exterior, una persona pierde el conocimiento, lo que significa que la persona se queda dormida. Pero, de hecho, no pierdes el conocimiento, pero está en alguna parte. En lugar de conocer el mundo físico, el complejo superior (CA'Ego) vaga a través de varios mundos astrales, y a veces en los mundos superiores del espíritu. Usted puede experimentar una amplia gama de planos, algunos de los cuales son hermosos y digeribles, mientras que otros son grises y pesados, que dependerán en gran medida de la calidad de la conciencia con la que se cruza el umbral. Si una persona se queda dormida bebida comiendo salchichas y viendo videos de terror - por ejemplo - el sueño puede no ser demasiado refrescante o como un rayo se preparará para ser atraído a áreas oscuras de la esfera astral. Es parte del proceso de transformación, encontrando actividades de la tarde-noche y comida que por la noche nos permiten dirigirnos a esferas más altas. Para cuando despertemos, estaremos interesados en el mundo físico de nuevo, y el complejo superior (CA-Ego) será reintegrado en el Complejo Inferior (CF-CE). La mano vuelve al guante. este es otro momento crítico porque si la reunión no se lleva a cabo correctamente, probablemente estaremos de mal humor todo el día. Por supuesto, ciertos días recordarán cuando todo parece salir mal cuando quieres que no te despiertes hasta la mañana siguiente. Hasta cierto punto, esto se puede evitar con la correcta gestión del despertar. Si dormirse es un arte, despierte también. ¿Qué pasa en el momento de la muerte, en términos de cuerpos delgados? El Complejo Superior (CA'Ego) está fuera, para siempre. Los cuerpos físicos y etéreos pueden comunicarse. Así que encontramos otro paralelismo entre la muerte y el sueño. En términos de cuerpos sutiles, el sueño es la separación transitoria del cuerpo astral y el ego de los cuerpos físicos y etéreos, mientras que la muerte es la separación final. 13.4 Los ángeles y los órganos de clarividencia cincelados necesitan construir nuevos órganos para obtener una mirada directa a los mundos espirituales. Es obvio que para percibir el mundo físico, se necesitan nervios sensoriales y órganos. De cualquier manera, aunque a otro nivel, algunas estructuras astrales son necesarias para percibir mundos no físicos. Una de las razones por las que la mayoría de la gente parece estar ciega a cualquier otra cosa que no sea la realidad física es la falta de tales órganos de clarividencia. Para que la visión sea revelada, estos órganos deben ser construidos. Durante el día, el cuerpo astral está demasiado ocupado trabajando en el cuerpo físico para construir y desarrollar estos nuevos órganos. Nuestra conciencia mental, y por lo tanto nuestro cuerpo astral, está dirigida al mundo físico. El cuerpo astral logra estar saturado con la percepción física que recibe de los sentidos a través del cerebro. Por lo tanto, por la noche, cuando el cuerpo astral se retira a vivir por sí solo, cuando se pueden cincelar nuevas herramientas de percepción. ¿Quién es el cincel? Esa es la pregunta clave. Si pudiéramos responderla -no desde la inteligencia, sino hasta la práctica- la mayor parte del trabajo ya se habría hecho. A medida que avance el proceso de iniciación, el hombre se dará cuenta de que la escultura de órganos de clarividencia astral requiere la cooperación de guías no físicos y seres espirituales sublimes, como varias categorías de ángeles. Estos seres se expresan creativamente a través de nosotros, sembrando nuevas semillas y formando nuevas estructuras. Están haciendo todo lo posible para ayudarnos. Pero el problema es que no siempre es fácil para ellos acercarse a nosotros. Esta tragedia es bastante común. Hay muchas personas que parecen desesperadas por un proceso espiritual. Se queñan incesantemente: Te deseo podría ayudarme si Dios pudiera ayudarme... ¿Y si los miraras directamente, qué verías? Los guías y ángeles que constantemente susurran: ¡Por favor, sintonicen con nosotros, acepten nuestra luz! en lugar de lamentarse si estas personas pudieran sintonizarse con ellos, recibirían inmediatamente las almas de los dones espirituales. ¿Cuáles son las condiciones que permiten a estos seres sublimes llevar a cabo su trabajo creativo de modelado a través de nosotros? En primer lugar, la percepción, por supuesto! Si puedes percibir las acciones de los ángeles, simplemente adaptándose conscientemente a su energía, el proceso será muy facilitado. También es valioso cultivar una cierta aspiración, pedir tu ayuda. Los guías y ángeles tienen un cierto código de ética: tienen un gran respeto por el libre alé alé de la gente. Por lo tanto, si se les pide con antelación, será mucho más fácil para ellos dar ayuda. Sin embargo, hay que tener cuidado, ya que las solicitudes mentales por lo general no van muy lejos en el cielo. De hecho, cuantos menos oraciones o oraciones psíquicas, y cuanto más acompañados vayan con verdadera percepción, mejor funcionarán. Además de los más receptivos, hay otros factores involucrados. Los ángeles viven en esferas de gran pureza, y algunos entornos físicos simplemente no hacen que la conexión sea viable para ellos. Si el lugar está demasiado sucio o sucio, si las vibraciones son demasiado pesadas, si había personas bebiendo alcohol o luchando, o si el lugar está empapado con el olor del tabaco, entonces será un espacio congestionado para un ángel. En estas condiciones, el ángel no podrá acercarse ni conectarse. Vigila la habitación y pregúntate: ¿vendrá un ángel aquí? Y luego tomar las medidas correctivas apropiadas. (¡Esta perspectiva hace que la limpieza sea mucho más significativa e interesante!). Existe el arte de generar ondas de buenas vibraciones en la sala para facilitar la comunicación con esferas superiores. Aún más importante que el medio ambiente ... ¡Tú mismo! Si las vibraciones en sí mismas no son adecuadas, o si están demasiado emocionados, los ángeles no podrán hacer su trabajo. Todos los pensamientos, palabras, acciones del día, tejen una red de vibraciones dentro de sí mismos, que de muchas maneras determinará cuán profunda puede penetrar la luz de un ángel. Pero, de nuevo, es crucial quedarse dormido. Puede ser incluso más un impacto que una actividad del día, como lo fue en la historia de un hombre virtuoso que estaba furioso justo antes de dejar su cuerpo. Por lo tanto, ya tenemos otra razón por la que un momento constante de conciencia antes de ir a la cama puede tener consecuencias muy positivas. A través de la práctica nocturna, puede dejar su cuerpo en un estado que permite que los seres espirituales más altos vengan en nuestra ayuda. La práctica especificada en el siguiente capítulo (fases 4 y 6, en particular), corrige y abandona poderosamente los sentidos de los objetos de percepción. Esto crea una internalización de los sentimientos astrales, muy propicio para su desarrollo por la noche. 13.5 Práctica nocturna y el cuerpo etéreo Veamos ahora la conexión entre el cuerpo etéreo, el plano de la fuerza vital o prana, el cuerpo astral, el plano de la conciencia y las emociones. Algunas personas tienden a presentar el cuerpo etéreo como una capa de dos a cinco centímetros, fuera del cuerpo físico. De hecho, tal capa se puede ver, aunque tal imagen es insuficiente. Para etéreo no es sólo fuera, sino también en los tejidos del cuerpo físico. Imagine una esponja (cuerpo físico) empapada en agua (cuerpo etéreo). La esponja tiene agua en su interior y también hay una capa de agua a su alrededor. Algo similar se puede ver en el cuerpo astral, aunque en otro nivel. El cuerpo astral impregna el cuerpo etéreo y va más allá de él. Pero el cuerpo astral no siempre puntua lo etéreo con la misma intensidad. A veces la mano está completamente dentro del guante y a veces está a mitad de camino dentro. O, en otro ejemplo, imagine una niebla (cuerpo astral) y un valle (cuerpo etéreo). A veces la niebla se condensa en el valle como niebla espesa - es decir, cuando está completamente despierto. Otras veces la niebla flota sobre el valle como una nube - sería cuando duermes profundamente, soñando y /o viajando por mal. Hay varios estados intermedios entre estos extremos. Por supuesto, esto es sólo una metáfora que no debe tenerse en cuenta. ¿Cuáles son las consecuencias para los cuerpos etéreos y físicos del cuerpo astral que se acercan o de él? Primero veamos el cuerpo físico. El efecto común del cuerpo astral es hacer todo el contrato. Toma emociones fuertes como la rabia o el miedo. Una onda desorganizada aparece en el cuerpo astral, y comienza a enojarse o preocuparse. La reacción al estrés en cadena se genera inmediatamente en el cuerpo físico. Los párpados son ingestión, la tensión surge en el plexo solar y los músculos abdominales, el corazón comienza a latir (es decir, contraerse) más rápido, y así sucesivamente. Cuanto más se adhiere el cuerpo astral al cuerpo físico, más funcionará y apretarlo. Por otro lado, ¿qué sucede con el cuerpo físico cuando se extirpa el cuerpo astral, como cuando te duermes o entras en estados profundos de relajación? El cuerpo físico se relaja, deja la tensión. Ahora cómo reacciona cuerpo etéreo cuando el cuerpo astral entra o sale del complejo inferior (CF-CE)? Cuando el cuerpo astral está más interconectado en el complejo inferior, y por lo tanto en el cuerpo etéreo, hay un proceso contractual, tanto en el nivel etéreo como en el físico. El cuerpo etéreo se vuelve más compacto, más comprimido, más denso, más opaco y más cerrado a las influencias externas. Por otro lado, cuando el cuerpo astral se retira del complejo inferior y por lo tanto del cuerpo etéreo, se puede observar lo contrario. El cuerpo esencial se expande, se extiende, se extiende, se abre. Esto es más que sólo relajación, ya que la materia esencial está lejos de ser rígida como la materia física; Es mucho más maleable y fluido. Por lo tanto, es una extensión real, inflamación del cuerpo etéreo, que se produce cuando el cuerpo astral se elimina de él. El cuerpo etéreo ya no se siente tan denso. Usted puede sentir que los límites de su energía van mucho más allá de cuando el cuerpo astral está estrechamente relacionado con el cuerpo etéreo. Por lo tanto, juntos el cuerpo etéreo es a veces cerrado y compacto, y a veces expandido y más permeable, dependiendo de si el cuerpo astral está cerca o lejos de él. Los capítulos 18 y 20 mostrarán cómo utilizar la habilidad consciente de este equilibrio para proteger nuestras energías. Hay una cierta manera de estar plenamente presente que afecta al cuerpo astral en el aire, protegiendo a este último de las influencias negativas. Proporciona la sensación de que el aura está cerrada e impermeable. Pero ninguna estructura viva puede prosperar si se queda siempre contratada. Para mantener la salud etérea, debe haber momentos en que lo etéreo puede relajarse y expandirse por completo. Cuanto más cuerpo astral se libere, más libre será el cuerpo etéreo. La tensión de la vida moderna generalmente genera un estado restrictivo en el que el cuerpo astral -de hecho- nunca renuncia a su poder etéreo. A largo plazo, esto causa desgaste en el plano etéreo. La práctica nocturna le permite lograr un grado de relajación, que es notablemente superior al sueño normal. El estado ideal de relajación etérea es muy similar a lo que el niño experimentó naturalmente. ¿Por qué los recién nacidos duermen todo el tiempo? Porque su cuerpo astral apenas bajó al planeta. El cuerpo astral del niño flota sobre él y sólo se encarna en el aire de vez en cuando. Por lo tanto, el niño etéreo está completamente abierto y está en un estado de relajación absoluta. También significa que los recién nacidos deben ser atendidos porque su apertura los hace extremadamente vulnerables al medio ambiente. El niño está respirando su piel toda la influencia del mundo que lo rodea. Algunos padres llevan a su hijo a reuniones o fiestas, considerándolo absolutamente correcto, porque el recién nacido permanece profundamente dormido, incluso en el contexto del ruido ambiental y la emoción. Es un gran error. Las vibraciones ambientales no organizadas fluyen hacia el niño, creando mucha más turbulencia de lo que los padres pueden permitirse. Con la ayuda de la práctica nocturna aprenderás a alcanzar el clímax de la relajación del bebé no sólo para el cuerpo físico, sino también para lo etéreo. Al cuerpo etéreo se le ofrece un período de apertura y expansión completa. Por esta razón, la práctica nocturna contribuye a una recuperación mucho más rápida que el sueño normal. Un estilo de vida que nunca permita la plena apertura y expansión del cuerpo etéreo, como en el caso de la mayoría de las personas hoy en día, generará procesos de envejecimiento acelerado, así como agotamiento. Sin embargo, el descubrimiento también significa que se deben tomar algunas precauciones durante la práctica nocturna. Por ejemplo, no sería apropiado entrar en un estado de profunda relajación en el vestíbulo de una estación de tren abarrotado. Predispondría -al cuerpo etéreo- tomar todo tipo de energías negativas, lo que puede significar unas semanas de limpieza etérea - si no más - hasta que esté libre de ellas. Durante la práctica nocturna, el cuerpo etéreo se abre mucho más que durante la meditación. La meditación se practica en una posición sentada y, debido al hecho de que funciona mientras está despierto, se mantiene mucho más control sobre los cuerpos físicos y etéreos. Es posible, pero no necesariamente recomendable, meditar en medio de la multitud, ya que se mantienen varios mecanismos de protección. Pero sería absurdo tratar de practicar la noche en medio de una multitud, al igual que es una locura llevar a un niño a una demostración. Incluso durante el sueño, o durante los sueños más inconscientes, etéreo sigue siendo mucho más duro y más impermeable que durante la práctica nocturna. A partir de ahí, podemos deducir algunas recomendaciones sobre la práctica nocturna. Su lógica es simple: cuando el cuerpo etéreo está abierto, debe estar en un entorno etéreo tranquilo, limpio y protegido. Echemos un vistazo a algunos de los factores de la contaminación etérea: No es aconsejable realizar la práctica nocturna en la línea terrestre. Las líneas forman una malla de energía etérea compactada, que ha demostrado ser tóxica para el cuerpo humano. El cuerpo esencial está más abierto durante el sueño nocturno normal que durante las horas de vigilia, por lo que las líneas de tierra son más tóxicas durante el sueño que durante el día. Esencial aún más Durante la práctica nocturna, por lo que tiene que asegurarse de no utilizar la técnica en la línea. ¡Explora el Capítulo 12 y rastrea la habitación! Evite las camas que contengan o estén hechas de hierro o acero, colchones de resorte, etc. El hierro tiende a amplificar cualquier factor de contaminación electromagnética. Por la misma razón, se recomienda evitar el cableado y el equipo electrónico en las inmediaciones de la cama. Las sábanas eléctricas o mantas deben desecharse, incluso si están desactivadas. Antes de acostarse con agua, tenga en cuenta que no hay nada mejor para atraer el cuerpo de todo tipo que la masa de agua estancada en movimiento. La tecnología moderna a veces conduce a desastres energéticos. La nevera puede ser muy tóxica para etérea si se practica a menos de cinco metros de distancia de ella. Propongo llevar a cabo el siguiente experimento: colocar el colchón en la cocina, a uno o dos metros del refrigerador, y realizar la práctica nocturna. Las neveras permanecen inactivas durante algún tiempo hasta que el sistema eléctrico se activa, es cuando empiezan a hacer ruido. En el momento en que la nevera comienza a hacer ruido, si usted está en un estado de relajación etérea, usted sentirá una especie de látigo en el cuerpo etéreo. ¡No puedes ignorarlo! Es una descarga repentina y dolorosa, extremadamente palpable, y a menudo acompañada de la percepción de un destello de color. ¡Dale una oportunidad! No es perjudicial si se hace sólo unas pocas veces. Lo anterior evocará una meditación sobre la conexión entre el plano etéreo y la fuerza electromagnética. Por supuesto, no son idénticos: el campo electromagnético pertenece a la esfera física, y la esfera etérea está fuera de esta esfera física. Sin embargo, hay puentes que conectan ambos directamente, como muestra el experimento antes mencionado. Tal experiencia puede ocurrir cuando se duerme en un edificio lleno de hierro, por ejemplo, en un rascacielos con calefacción central. A veces la descarga de electricidad estática pasa a través de los calentadores, a menudo acompañado por un pequeño sonido agudo. Entonces, si se hace la práctica nocturna, usted sentirá exactamente el mismo tipo de latigazo en el cuerpo etéreo como en el caso del experimento con el refrigerador. No se recomienda llevar a cabo la práctica nocturna, acostado demasiado cerca de alguien (o animal, o incluso plantas). La razón es obvia: el cuerpo etéreo comienza a expandirse. Si descubre la resistencia de otro ser vivo etéreo, el proceso de expansión simplemente será interrumpido. Y lo etéreo comenzará a ser absorbido de nuevo, debido al mecanismo de autodefensa. La práctica nocturna seguirá siendo superficial y no se puede sumergirse en un estado de hiper-relajación. Si usted y el descubrimiento fue forzado, la energía negativa no deseada de otra persona podría ser tomada, y la propia quintaesencia de la vitalidad disminuyó. Una vez más, hay que recordar que durante la práctica nocturna el cuerpo etéreo se vuelve mucho más abierto y dilatado que durante el sueño normal. Por lo tanto, incluso si usted vive con alguien, comparte una cama y tiene relaciones sexuales con otra persona, es preferible mantener cierta distancia durante la práctica por la noche, independientemente de si la otra persona practica o no. En la práctica, ¿hasta dónde deberías estar? Un metros y medio son perfectos. Por lo tanto, si la cama es común, el consejo es salir durante la práctica nocturna y girar tan pronto como esté terminada. Esto tiene esa ventaja, reduciendo las posibilidades de conciliar el sueño en medio de la práctica. Supongo que durante la práctica, es cuestión de sentir hasta dónde se expande lo etéreo que se expande y descubrir por sí mismo - como siempre - cuál debe ser la distancia correcta. Sin embargo, se verá que la presencia en la habitación de alguien que también practica -siempre y cuando haya suficiente espacio entre ellos- tiene mucha ayuda. Las energías astrales combinadas de ambos ayudarán a superar el peso del inconsciente y facilitarán el mantenimiento de alguna conciencia durante el sueño. El viaje astral será muy facilitado. No puede ser que haya surgido una nueva forma de socialización en las próximas décadas... 13.6 Práctica nocturna y conciencia en el ojo (1) Existen técnicas comunes para todas las técnicas descritas en este libro: mantener la conciencia en un dod. Si meditas, ves auras o rastreas líneas de tierra, siempre hay un enfoque en el tercer ojo. Pero hay una excepción a esta regla: la práctica nocturna. No se recomienda conectar la vibración en el ojo, practicando métodos mentales de sueño, ya que hay algunas razones simples para esto. Durante la práctica de la circulación de energía, se puede haber observado que cuando la vibración despierta en las manos, la estimulación de energía se produce automáticamente, tanto en el ojo como en todo el cuerpo. Esto tiene un efecto a tierra: si nos sentimos algo entumecidos o flotando, nos ancla de nuevo en el cuerpo físico y nos despierta. ¿Qué causa esto, en términos de cuerpos delgados? El tipo de vibración fuerte generada en el ojo al frotar las manos atrae el cuerpo astral al éter. Este movimiento del cuerpo astral es similar a lo que sucede cuando nos despertamos. Nos volvemos más conscientes y podemos sentir la fuerza vital que fluye por todo el cuerpo. Ahora, el movimiento está sucediendo hasta cierto punto cada vez que se despierta una fuerte vibración en el ojo, incluso si las manos no se frotan: el astral es llevado a lo etéreo. Por supuesto, si el objetivo es dormir, ¡quieres lo contrario! El cuerpo astral está diseñado para mantenerse alejado de los cuerpos físicos y etéreos. Por lo tanto, lógicamente, no es necesario trabajar para estimular la vibración en el ojo durante la práctica nocturna. Si esto se hubiera hecho, habría sido bueno emocionarse y ser difícil conciliar el sueño. Esta es una de las razones por las que algunas personas -que siguen el camino de la meditación- a menudo pasan por períodos durante los cuales no pueden dormir por la noche. Puede que no se den cuenta, pero inconscientemente fomentan la vibración en el tercer ojo. Es como apretarte los ojos. Y, debido a los mecanismos anteriores, están despiertos. El sueño de estas personas se puede mejorar en gran medida ayudándoles a darse cuenta de lo que está sucediendo, obligándolos a liberar vibraciones en los ojos. Un buen método es enfocarse en el corazón. El famoso texto sánscrito, Brihad-Aranyan-Upanishad (2.1.17-18), explica que para dormir debe haber la retirada del prana (energías etéreas) y los sentimientos en el corazón. La conciencia suave (¡no la concentración!) en el centro del corazón - bajo el centro de la mama - contribuirá a la correcta recolección de energías, que, por lo tanto, causará el sueño. 13.7 Llamado en el tercer ojo - una posible experiencia Si se sigue un entrenamiento sistemático sobre la construcción de cuerpos delgados, puede suceder que la fase se cruza, en el que una fuerte vibración se conecta automáticamente y constantemente en el tercer ojo, día y noche. Ni siquiera se presiona inconscientemente, es como una parte natural del proceso que a menudo se ocupa de las guías vertiendo energía en la propia estructura. Sientes el ojo muy intensamente, hay mucha vibración y también puede haber mucha luz. A veces, hay tanta luz interior que se siente como si fuera mediodía, incluso si te acuestas en una habitación oscura a medianoche. Puede suceder que no puedas dormir porque la vibración en tus ojos es demasiado intensa. Otro síntoma común es que usted necesita orinar varias veces por la noche, lo que resulta en la descarga de energías astrales en el cuerpo físico. Si experimentas esta situación, siempre puedes tratar de enfocarte en tu corazón suavemente. Ayudará. Pero sobre todo no se puede hacer mucho: el proceso tiene que seguir su propio camino. Así que si esto sucede, no seas codicioso, tienes que ser paciente. Debemos reconocer que no nos vamos a dormir pronto. Disfruta de la luz. En cualquier caso, con Usted encontrará que a la mañana siguiente usted no está cansado, incluso si usted ha disfrutado de un poco de sueño normal. Bueno, incluso si estás completamente despierto, estarás a mitad de una forma de sueño mental para que tu cuerpo pueda recuperarse hasta cierto punto. Además, por lo general hay un efecto natural no farmacológico (sin tomar medicamentos, por supuesto) que ocurre al mismo tiempo, que proporciona una gran dosis de energía adicional. El proceso se interrumpe por sí solo después de un cierto tiempo. ¿Cuánto dura esta fase de despertar? Unos días, o unas semanas - a veces, aunque rara vez, hasta unos pocos meses. Vea su lado positivo: fuerzas poderosas se implantan en el tercer ojo. Cuanto más intensa sea esta fase, más fuerte será la visión. Pero tenga en cuenta que esta etapa del insomnio iluminado ciertamente no es obligatoria. Muchas personas van a su pleno desarrollo sin siquiera encontrarse con él. Esto puede o no suceder, dependiendo de la propia organización interna. 13.8 Práctica nocturna y conciencia en el ojo (2) De lo que se ha dicho hasta ahora, debe quedar claro que la conciencia del tercer ojo no contribuye a los efectos del cuerpo astral en los cuerpos físicos y etéreos, evitando así el sueño. Esto es sólo si hay una vibración en la aeronave cuando sucede, no cuando se siente el espacio púrpura. Recuerde lo que se describió en relación con la primera técnica de meditación (sección 3.5). Cuando la vibración, el hormigueo o la presión se sienten en la nave, indica que la parte etérea del ojo se ha activado. En términos de cuerpos sutiles, la fuerte vibración en los atracones indica que el cuerpo astral se vuelve más expuesto a la parte etérea del tercer ojo, y al cuerpo etéreo en su conjunto. Sin embargo, cuando una persona entra en la percepción del espacio púrpura, el cuerpo astral se centra en los mundos astrales, no en cuerpos etéreos y físicos. Porque el espacio púrpura no es más que un plano de espacios astrales. El problema es que, en primer lugar, al entrar en el ojo es difícil desvincular la vibración de la luz y el espacio. Tienes todo un poco: vibración, luz y espacio al mismo tiempo. Por lo tanto, en la práctica nocturna es mejor evitar el tercer ojo por completo, ya que la intensificación de la vibración se opondrá a la dirección natural del sueño. Aunque cuando estás más avanzado y puedes traer espacio para el tercer ojo de tu elección, sin ninguna vibración, no hay razón para no estar en el ojo durante la práctica nocturna. 13.9 Permitir que haya un sueño bastante normal Cuando algunas personas escuchan acerca de técnicas de relajación profunda, sueño mental y otros rastros similares, a veces diseñan aritmética extraña. Hey, por ejemplo - Una hora de sueño mental puede permitir una recuperación similar a tres o cuatro horas de sueño normal. Luego piensan: Una hora de sueño mental equivale a cuatro horas de sueño normal. Así que tendré tres horas de sueño mental cada noche, lo cual será suficiente. Cuánto tiempo estaré salvado. ¡Este tipo de cálculo se basa en un malentendido! Aquellos que piensan que el sueño es una pérdida de tiempo por completo olvidar todos los eventos astrales que suelen ocurrir durante la noche. En primer lugar, usted tiene que ser un gran maestro del sueño mental antes de que el cuerpo puede recuperarse lo suficiente en sólo tres o cuatro horas al día. Pero incluso si ese fuera el caso, todavía sería útil disfrutar de todas las experiencias y viajes de maduración que ocurren por la noche. El deseo de reducir el número de horas de sueño proviene de un punto de vista muy materialista y no corresponde a la realidad del proceso de transformación. La práctica nocturna debe entenderse como un medio para hacer el sueño más eficaz e iluminador, en lugar de reemplazarlo. La práctica de hora razonable de la noche es de treinta a sesenta minutos antes de acostarse, más una o más sesiones durante el día si se desea. Pero con el fin de transformar y construir cuerpos delgados para seguir su curso, las horas normales de sueño deben mantenerse todas las noches. Capítulo 14 PRACTICA NOCHE (2): INSTRUCCIONES PARA TECNICAS 14.1 Si lees instrucciones para amigos: Un método muy eficaz para aprender la práctica nocturna es usar casetes que forman parte del curso de distancia escolar de clairvision. Esto también se puede hacer con alguien que lee instrucciones para nosotros mientras nos acostamos. De cualquier manera, se trata de dejarse guiar por tu voz, para que estés completamente relajado y te dejes llevar. Cuanto más control se abandone y se permita ser guiado por el flujo de voz, más profundo viajará. Cualquier persona que lea las instrucciones debe sentarse en el suelo, preferiblemente en una posición meditativa. El resto se acostará acostado, se dirige al lado de lo que leen: el lector debe tener las cabezas de los participantes mirando hacia sí mismos, no con sus pies. Si no hay alfombra o alfombra, los participantes deben descansar sobre una manta delgada o en una o dos sábanas. Los cuerpos de los participantes no deben ser tocados entre sí para evitar transferencias de energía no deseadas (como se discutió en el capítulo anterior). Si se practica durante el día, cierre las ventanas para crear una atmósfera de tristeza. Si se practica por la noche, mantenga al menos una luz tenue para evitar que la oscuridad termine. No Si se practica en la cama antes de acostarse, no se requiere luz. Cualquier persona que no practique debe salir de la habitación. Asegúrate de que no haya distracciones en la habitación, de lo contrario nadie se cantará. Por lo general, se recomienda que aquellos que se encuentran cubiertos con una hoja, ya que a menudo es posible sentir frío en un estado de relajación profunda, incluso si no se sienten fríos cuando comienza la práctica. Si se utilizan almohadas, deben ser delgadas, de lo contrario puede aparecer tensión en el cuello que interferirá con el proceso. Las manos deben permanecer relajadas a ambos lados del cuerpo. Las patas no deben intersecarse (cruzar las piernas durante el proceso en la posición de mentira suele ser un signo de resistencia). El cuerpo debe ser completamente recto y la posición debe ser absolutamente cómoda, por lo que no hay tensión durante la práctica que pueda llevar a una persona de vuelta a la superficie de conciencia. Aquí hay algunas recomendaciones para aquellos que leen las instrucciones: Asegúrese de que nadie está acostado en un teléfono fijo. Si te das cuenta de que alguien está en la línea de tierra tan pronto como la práctica ya ha comenzado, entonces trata de sentir qué tipo de interferencia crea esa línea. No lea las instrucciones escritas entre corchetes. Cada vez que encuentre tres puntos en el texto: ... pausar durante unos segundos, o algo más) antes de continuar con la secuencia de instrucciones. Cada vez que encuentre tres puntos entre corchetes: ... pausar más tiempo (medio minuto o más). Muy importante: practícate mientras das instrucciones. Por ejemplo, tenga en cuenta las partes del cuerpo como las llame. Entonces su voz sonará correcta porque hablará desde el espacio de práctica. Habrá un mensaje sobre la experiencia correcta. Pero si se dan instrucciones mientras la mente está al tanto de otros temas, los participantes no se beneficiarán tanto de la práctica. Observe signos pequeños como tensión en los párpados. Cuando el participante está dentro, los párpados estarán completamente relajados y nada se moverá en el cuerpo. Si los párpados se mueven, significará que la persona no bucea. Además, al ver la respiración se puede tener una buena idea de lo profundamente involucrado en la experiencia. (Estas lecturas también son apropiadas en la práctica de las técnicas de regresión de Clairvision, IST). Sintonice a los participantes. Siente cómo se sienten. Entra en tu experiencia. Trate de ver quién deja el cuerpo y cómo se refleja cuando sucede. Durante Fase 7 en particular, ser mucho más en el ojo y en el estado de visión. Trate de ver si algunos participantes logran levantar sus cuerpos astrales. Cuando esto sucede, la formación de la nebulosa se puede ver en el cuerpo físico. Si alguien despega por completo, lo que puede suceder en cualquier etapa de la práctica nocturna, entonces la formación de la nebulosa es más grande (generalmente un poco más que el cuerpo físico) y se desliza en el cuerpo físico, en algún lugar por debajo del techo. Mirando esto, busca un cordón plateado que se dice que conecta el cuerpo astral con el físico. Después de la sesión, comparta sus experiencias con los participantes para confirmar su percepción. No importa que alguien lea las instrucciones para realizar prácticas nocturnas. Esto bien se puede hacer solo. Aunque la experiencia muestra que los principiantes tienden a dormirse sistemáticamente tan pronto como alcanzan un estado profundo. Por lo tanto, recomiendo, especialmente durante la fase de entrenamiento, que busquen ayuda el uno del otro y lean las instrucciones el uno al otro. A continuación se muestra un conjunto de instrucciones: Preparación Quitar zapatos, cinturón y reloj de pulsera. Asegúrese de que no esté en la línea de tierra. Estoy acostado boca arriba, mis brazos están fuera de mis manos. Asegúrese de que el cuerpo esté recto. Cruza las piernas. A menudo es preferible cubrirlo con una sábana, ya que la temperatura corporal tiende a disminuir a medida que entras en las etapas profundas de la práctica nocturna. Asegúrate de no tocar el cuerpo de otra persona FASE 1: Conviértete en un maestro en el arte de exhalar Hacer algunas exhalaciones largas... Trate de exhalar como si estuviera expirando, como si estuviera dando su último aliento... Es un deseo de un suspiro absoluto... Busca una exhalación final que deje tu cuerpo completamente vacío y suave, libre de todas las tensiones. FASE 2: Circulación a través de las partes del cuerpo 2a Cada vez que se nombra una parte del cuerpo, rírmelo. Si practicas solo, repite mentalmente su nombre a medida que te des cuenta, o preferiblemente escucha la voz interior que dice el nombre de esa parte. Tenga en cuenta la corona, el área en el extremo superior de la cabeza. Entonces, se hizo saber sobre el lado superior izquierdo de la cabeza ... parte superior derecha de la cabeza, lado izquierdo de la frente, lado derecho de la frente, ojo izquierdo, ojo derecho, oído izquierdo, oreja derecha, mejilla izquierda, mejilla derecha, fosa nasal izquierda, lado izquierdo de los labios, lado derecho de los labios, lado izquierdo de los dientes, lado derecho de los dientes, lado derecho de los dientes lengua, lado derecho de la lengua, barbilla y mandíbula inferior izquierda, barbilla y mandíbula inferior derecha, todo el lado izquierdo de la cara, todo el lado derecho de la cara... Conciencia del lado izquierdo de la garganta, el lado derecho de la garganta, el lado izquierdo del cuello, el lado derecho del cuello... Hombro izquierdo, hombro derecho, mano superior izquierda, mano superior derecha, codo izquierdo, codo derecho, antebrazo izquierdo, antebrazo derecho, muñeca derecha, muñeca derecha, muñeca derecha, mano derecha, pulgar izquierdo, pulgar izquierdo, pulgar izquierdo, pulgar izquierdo, pulgar izquierdo, pulgar izquierdo... Toda la mano derecha... Cadera izquierda, cadera derecha, muslo izquierdo, cadera derecha, rodilla izquierda, rodilla derecha, parte inferior de la pierna izquierda, parte inferior de la pierna derecha, tobillo izquierdo, tobillo derecho, pierna izquierda, pierna derecha, puntez izquierdo, pulgar izquierdo, puntez izquierdo, pie izquierdo, todas las piernas izquierdas... Toda la pierna derecha... El lado izquierdo del abdomen, debajo del ombligo... lado derecho del vientre, debajo del ombligo... el lado izquierdo del abdomen, por encima del ombligo... lado derecho del vientre, por encima del ombligo... Lado izquierdo del pecho... Lado derecho del pecho... El lado izquierdo de todo el cuerpo... El lado derecho de todo el cuerpo... Conciencia de todo el cuerpo Ahora vamos a ir por segunda vez. Esta vez vamos a tratar de lograr un grado más profundo de conciencia en cada parte del cuerpo, como si estuviéramos con él. Hagamos uno con una parte del cuerpo cuando se le llame. Leer la secuencia de las partes del cuerpo de nuevo, como antes. Tercera edición. Cada vez que una parte del cuerpo es llamada, darse cuenta y darse cuenta del estado de visión al mismo tiempo. Activa tu visión y sintoniza esta parte del cuerpo. Lea la secuencia de partes del cuerpo por tercera vez, esta vez recordando de vez en cuando el estado de visión de los participantes. No se olvide de darse cuenta del estado de la vista por sí mismo. Al final de la secuencia añadir: Ver el estado de todo el cuerpo ... Conciencia de todo el cuerpo y del estado de visión... ¿Qué ves de su cuerpo? [...] Estudiando los órganos Sé consciente del bazo, a la izquierda, detrás de las costillas y el estómago... Haga uno con un bazo ... Entonces, se hizo saber sobre el hígado ... Haz uno con el hígado como si fueras un hígado... Realizar la vesícula biliar... Ten en cuenta el corazón... Estar completamente en su corazón... Tenga en cuenta sus riñones... Consigue uno con tus riñones... Realizar los pulmones ... Consigue uno con fácil... Manténgase informado esta es una persona, consciente en la pelvis, la parte inferior del abdomen bajo el ombligo... Y busca el equivalente de energía del útero femenino. Realizar la energía del útero ... La secuencia de órganos se repite una segunda vez, añadiendo calidad de visión. Sea consciente del estado de visión, el hecho de la visión y la sintonía con el bazo... Busque un elemento de la tierra en el bazo para darse cuenta del estado de visión, la calidad misma de ver, y ser el que tiene el hígado ... Trate de sentir la humedad cálida de la condición hepática de la visión y la vesícula biliar... Sintonice la vesícula biliar... Busque el fuego biliar Sea consciente del estado de visión y corazón. Estar a solas con su corazón... Busque la presencia en el corazón para darse cuenta del estado de visión y los riñones Realizar el estado de visión y sintonizar los pulmones ... Reconocer el elemento de aire en los pulmones Estado de visión y útero... Sintonice el útero... Busque el elemento de agua en el útero FASE 3: Tomando la conciencia de respirar 3a Tome conciencia de un área de unos 2,5 cm por debajo del ombligo. Tenga en cuenta el movimiento natural de esta zona, cuando se inhala y al exhalar. Sólo contempla el flujo natural de tu respiración sin cambiarlo. Es como ver a tu cuerpo respirar. Cada vez que inhale, el área debajo del ombligo crecerá. Cada vez que exhala, baja de nuevo. Comienza a respirar de 33 a 1, de la siguiente manera: 33 cuando tu cuerpo inhala y el área debajo del ombligo se eleva, 33 cuando tu cuerpo exhala, y el área debajo del ombligo se cae. 32 Cuando el cuerpo inhala y la zona por debajo del ombligo se eleva, 32 cuando el cuerpo exhala y la zona por debajo del ombligo se hunda. 31 Cuando el cuerpo inhala y la zona por debajo del ombligo se eleva, 31 cuando el cuerpo exhala y la zona debajo del ombligo baja Continuar la cuenta atrás, siguiendo el ritmo natural de su cuerpo ... Cuando llegues a 1, comienza de nuevo con 33 Recuerda a los participantes de la cuenta regresiva cada uno o dos minutos con instrucciones como: Conciencia de la zona debajo del ombligo. (O:) Tenga en cuenta la cuenta regresiva debajo del ombligo. Ahora se hizo conocido sobre el área en el centro del pecho, alrededor del centro del esternón. Al igual que antes, cada vez que su cuerpo inhala, el centro de su pecho crecerá. Cada vez que su cuerpo exhale, esta zona se hundirá. Comience la cuenta regresiva de la siguiente manera: 33, cuando el cuerpo inhala y la mama sube, 33 cuando el cuerpo exhala y el pecho se cae. 32 Cuando el cuerpo inhala y la mama sube, 32, cuando el cuerpo exhala y el pecho baja ... Continúa la cuenta regresiva, siempre siguiendo el ritmo natural de la respiración. llegar a 1, comience de nuevo con treinta y tres Recuerde a los participantes de la cuenta regresiva cada uno a dos minutos con instrucciones tales como: Cuenta regresiva de nivel de pecho (o:) Observando la respiración en el centro del pecho. Ten en cuenta la respiración, va-lyca y sal de las fosas nasales. Cada vez que inhales, el aire entrará.cada vez que exhales, el aire saldrá. Observar el movimiento natural de la respiración. Sólo sé testigo, no te involucres. Tenga en cuenta la membrana mucosa dentro de las fosas nasales. Cada vez que inhale será como un clic entre esa membrana y el aire entrante. Tenga en cuenta este contacto agudo entre la vibración del aire inhalado y la vibración de la membrana interna de la nariz. Empezar a contar la respiración: 33 cuando el cuerpo inhala y el aire entra, 33 cuando el cuerpo exhala y el aire sale. 32 Cuando el cuerpo inhala y el aire entra, 32, cuando el cuerpo exhala y sale el aire ... Cuando llegues a 1, empieza de nuevo con 33. Cada uno o dos minutos, agrega una frase como: Manténgase al día con la respiración dentro y fuera de su nariz. Considere su aliento de vuelta al nivel de las fosas nasales. Deja la cuenta atrás y sé más consciente de la vibración en la membrana mucosa, dentro de las fosas nasales, cada vez que el aire entra... Trate de obtener más y más energía del aire... Como si estuviera bebiendo aire... Al mismo tiempo, se hizo conocido sobre el área en la raíz del tronco, alrededor del almacenamiento intermedio y de relaves ... Trate de ver si algo se estimula en esta área mientras que cada vez más gana la fuerza de la vida a través de las fosas nasales fase 4: Sentidos sutiles, sentidos fundamentalmente físicos huelen el aire y se centran en el olfato durante un minuto. Luego, deja caer conciencia de ese olor y tratar de atrapar otro olor que viene de la siguiente... Sé consciente del olor durante un minuto Y ahora, huele de nuevo. Esta vez tratar de encontrar el olor que viene a través de la ventana, desde muy lejos ... y concéntrate en ello por un minuto. Entonces dale ese olor. En lugar de ser consciente de cualquier olor en particular, ser conscientes del hecho del olfato, la calidad pura que huele ... Conciencia del estado de la olfativa, la acción huele, independientemente de cualquier olor particular Renunciar al sentido del olfato y darse cuenta de un cierto sonido, y viene de fuera del edificio. Cualquier sonido... Manténgase al día con este sonido durante un minuto, centrándose sólo en la acción de este sonido en el sentido de la audición. Entonces, renunciar a ese sonido y tratar de encontrar otro, viniendo de aún más, a través de Incluso un sonido muy débil... Quédate con él un minuto. Observe cómo tal sonido interactúa con la sensación de escuchar Así, busque un sonido que viene de lejos, muy, muy lejos... Tan débil que es difícil distinguir, ya sea un sonido físico o no físico... Sea consciente de tal sonido durante un minuto mientras intenta observar cómo la sensación de audición depende de tal sonido. Entonces olvídate de cualquier sonido. Tenga en cuenta el hecho de que escucha... Calidad auditiva pura, independientemente de cualquier sonido... Conciencia del estado de la audición, el hecho de escuchar Recuerda el fuerte sabor de los alimentos. Elige una comida en particular y recuerda lo que es tener tal comida en tu boca... Textura y sabor de la lengua, flujo de saliva... Tener un sabor al 100 por ciento como si no hubiera nada más. Entonces recuerda el sabor de otra comida. No pienses, sólo toma la primera comida que viene. Y luego vuelve a la sensación de tener tal comida en tu boca... Poner a toda la criatura en sabor, experimentarlo por completo y luego buscar un sabor no físico de néctar: como un chapoteo o un pequeño arroyo en la parte posterior de la garganta, muy fresco y dulce ... El sabor del néctar fluye en la parte posterior de la garganta ... Permítete que te alimenten de la misma manera ahora renuncia a todos los gustos. Tenga en cuenta el hecho de disfrutar, calidad de disfrute puro, independientemente de cualquier gusto particular de FASE 5: Retroceder durante el día Comience a resing imágenes del día. Comience con lo que estaba haciendo justo antes de la práctica de la noche... No te prepares, déjalo pasar: deja que las imágenes del día vuelvan a ti mismo... Y continuar, retrocediendo todo el día... Imágenes de lo que se hizo en las imágenes de la tarde-noche de la cena Imágenes de eventos nocturnos. Las personas con las que hablaste son imágenes de comida de las actividades de la mañana que serán imágenes del desayuno Ver a ti mismo, haciendo imágenes de meditación matutina mientras retretes Incluso imágenes muy tempranas en la mañana, en la cama, antes de ponerse de pie FASE 6: Imágenes espontáneas Ahora viene la fase de las imágenes espontáneas. Se trata de dejar que cualquier imagen aparezca de repente frente a ti... cualquier imagen, la primera en el futuro ... Estar con esta imagen durante unos segundos. Y luego deja que entre otra imagen... Recuerda: no tienes que imaginar que no debes hacer nada. Se trata de tomar la primera imagen que viene y luego otra imagen que lo hará. Lanza esta imagen y deja que la otra venga ... Sólo tienes que estar en espacio, y dejar que las imágenes vienen a ellos Dejar que una imagen diferente salir delante de ellos. Pero esta vez se hizo conocido como la imagen y el hecho de la visión, el estado de visión ... Otra imagen y estado de visión, el proceso de visión Otra imagen y estado de visión Renunciar a las imágenes y permanecer extremadamente informado sobre el estado de visión ... Pura calidad de ver, independientemente de cualquier objeto que no pueda ser... FASE 7: Ejercicios preparatorios para el viaje No.7a Ser consciente de la mano derecha astral - no el brazo físico, pero el astral - superpuesto en el brazo físico. El cuerpo físico permanece completamente inmóvil. Práctica de elevación astral del brazo y la mano derecha... Y luego devolver las manos astrales y la mano con la física. Ahora se hizo conocido sobre el brazo astral y la mano izquierda... Sin mover el cuerpo físico, la práctica de levantar el brazo izquierdo astral ... A continuación, vuelva a poner el brazo astral izquierdo con un físico... Comience el mismo proceso de nuevo en el lado derecho: la práctica de la separación astral de las manos y los antebrazos de la física. Elve ellos ... y luego devolverlos a su posición original ... Repita el lado izquierdo derecho . . . . Levante la mano astral izquierda Esto se puede repetir varias veces Tenga en cuenta la pierna derecha astral. Sin alejar nada del cuerpo físico, la práctica de levantar la pierna astral derecha y las piernas de la física ... y luego devolverlos a su posición original ... Ten en cuenta la pierna izquierda astral... Trate de sacarlo de la física ... y luego moverlo con un pie físico... Practique de la misma manera, varias veces en cada lado. Levantando la pierna derecha del astral... Poniéndolo de nuevo a su posición original ... Levante la pierna izquierda del astral... Abajo... Levante la pierna derecha del astral... Abajo... Levante la pierna izquierda del astral... Abajo... Tomar conciencia del cuerpo astral en su conjunto... Para entender el cuerpo físico en su conjunto... La naturaleza del cuerpo físico - la gravedad, la naturaleza del cuerpo astral - ligereza o antigravedad ... Ser conscientes de la gravedad del cuerpo físico ... Ten en cuenta el peso corporal en la manta... Cualquier cosa que pueda sentirse pesada pertenece al cuerpo físico... Ahora mira dentro de ti mismo lo que es la luz... Busca el principio de ligereza, la fuerza que sube... Tenga en cuenta la fuerza que empuja hacia arriba, exactamente lo contrario del principio de gravedad ... Está ahí, adentro. Es cuestión de ajustarse a ella... Sintonice la fuerza que se está moviendo hacia arriba... Deja que se extienda por todo el cuerpo ... Deja que lo levante todo. Ahora vuelva a Gravedad... Busca el fuerte principio de que tienes que ser... Entonces darse cuenta del principio de la antigravedad ... Sea consciente de la fuerza que se está moviendo hacia arriba. Ten en cuenta el estado de visión, el hecho de que veas... Practica una visión de tu propio cuerpo desde arriba... Para darse cuenta del estado de visión y sintonizar la imagen del propio cuerpo, se puede ver desde arriba. Reunión Comience a escuchar sonidos fuera Vuelva a ser consciente de su propio cuerpo... Vuelve a tu cuerpo... Tome unas cuantas inhalaciones largas y largas Para poner las manos un poco... Y piernas... Estirar el cuerpo ... Rodar en el lado... y abre los ojos. Si entrenas en la cama antes de acostarte, no necesitas seguir este último conjunto de instrucciones. En lugar de reconectar con la conciencia de despertar, simplemente gire el lado y duérmete. - (END OF NIGHT PRACTICE) - 14.2 Si no tienes mucho tiempo, si el objetivo es recuperarte rápidamente durante el día y no hay mucho tiempo disponible, una buena opción para comenzar con la rotación rápida de las partes del cuerpo (Fase 2). Luego cuente su respiración (Fase 3) en las partes del cuerpo de su elección. Una vez que esté profundamente relajado, pase a la conciencia de la imagen (Fases 5 y 6). Cuando las imágenes fluyen clara y libremente delante de ellas, es cuando se logrará un estado de relajación intensa y rápida restauración de las energías. Así que esta etapa 6 es especialmente útil cuando quieres tener un supersyk. A menudo, cuando se cansa durante el día, la fatiga se concentra o se centra en un área específica del cuerpo: hay un punto, un área focal de fatiga. Por ejemplo, podría estar en algún lugar de tu espalda, o tal vez en tu garganta, especialmente si has estado hablando mucho. Si este punto puede ser localizado, y contar la respiración allí mientras que después de la fase 2, se recuperará muy rápidamente de la fatiga. Capítulo 15 PRACTICA NOCHE (3): ANALISTA DE TECNICO 15.1 Preparación Es importante ser bastante estricto con detalles como lavar zapatos, usar en la posición correcta y así sucesivamente. Esto será significativamente diferente de la profundidad de la experiencia alcanzada por los participantes. Es más que suficiente que uno o dos de ellos no sigan los procedimientos preparatorios y permanezcan en la superficie durante la sesión para distorsionar las vibraciones de todo el grupo e impedir que los demás accedan a la experiencia. 15.2 Fase 1: La exhalación de exhalación es lo último que una persona hace en este planeta. De ahí el uso del verbo que expira, que significa tanto la muerte como la expulsión de aire en la respiración. Así como es el estrés asociado con la primera inhalación de un recién nacido es de la misma manera una gran liberación cuando los moribundos dan su último aliento. El arte de la exhalación es la búsqueda de la última exhalación. Hazlo como si estuvieras en tu lecho de muerte, teniendo una vida muy plena. Usted puede aprender a utilizar la exhalación como un vector que lleva el estrés negativo y la energía del cuerpo. La práctica de suspirar puede ser bastante terapéutica. 15.3 Fase 2a: Circulación a través de las partes del cuerpo La práctica de entender diferentes partes del cuerpo no debe ser vista como un método simple de relajación, sino como una herramienta importante en el camino de la alquimia interna. Conectando la conciencia con partes del cuerpo, la conciencia se funde en términos físicos y comienza a sufrir una profunda transformación. Cuando nos relajamos y nos abrimos, la conciencia alcanza una profundidad mucho mayor en el plano físico que si circulara por partes del cuerpo con la conciencia habitual de la vigilia. Cuanto más nos volvemos solos con cada parte del cuerpo, la conciencia más profunda se derramará en términos físicos. Sintonicemos la parte del cuerpo y dejemos que sus cualidades se vuelvan vívidas en nosotros, como se describe en el capítulo 11. El sentimiento que entra es conocimiento a través de la identificación: una persona se transforma en una parte del cuerpo. Uno de los secretos de la transformación física es lograr esta unidad metafísica, mucho más allá de la simple conciencia mental de una parte del cuerpo. No es raro que se obtengan visiones inesperadas de huesos, articulaciones y órganos a medida que circula a través de partes del cuerpo en un estado de visión. Por ejemplo, vamos a centrarnos en las articulaciones. Entre los huesos hay un espacio lleno de un líquido especial llamado líquido sinovial (es digno de mención que la sinovia es un término acuñado por el gran ocultista Paracelso). Cuando sintonizas la cavidad sinovial, tienes una sensación de espacio. En alemán y francés, la cavidad sinovial se llama espacio sinovial (raum sinovial; espace synovial). Clairvoyance muestra cómo el cuerpo se conecta con el espacio astral universal a través de este espacio compartido, ofreciendo una nueva e interesante manera de ver patologías articulares. Una poderosa variación de esta fase es añadir un momento de conciencia al punto neutro, al centro del cuerpo, después de cada par de partes del cuerpo. Por ejemplo: ojo izquierdo... ojo derecho... La zona en medio de ambos ojos... O: rodilla izquierda... rodilla derecha ... La misma zona de ambas rodillas... Los lados izquierdo y derecho del cuerpo encarnan energía opuesta, así como día y noche, hombres y mujeres, yin y yang, representan diferentes pares de polaridades opuestas. Cuando la conciencia circula de acuerdo con la Fase 2a, el contacto ocurre primero con la polaridad izquierda de la parte del cuerpo y luego con la derecha. Con el punto medio se conecta al espacio donde se anulan las polaridades: este es el punto de Tao, ni yang ni yin, o ambos - yin y yang - al mismo tiempo. Trata de sentirlo por ti mismo. Otra forma interesante de extenderse a través del cuerpo es escuchando el sonido interno de cada parte del cuerpo. ¿Por qué empiezas en el lado izquierdo en todos los casos? Curiosamente, los soldados hacen lo mismo cuando van: izquierda, derecha, izquierda, derecha... En Hatha Yoga, una práctica llamada nadi-shodhana (respiración alternativa), en la que se respira a través de una fosa nasal, bloqueando la otra con los dedos, siempre comienza con la inhalación a través de la fosa nasal izquierda. En varios casos, encontramos que cuando se procesa la energía, el lado izquierdo se activa delante del lado derecho. Además de lo anterior, cuando te sumerges en actividades espirituales, como lanzar monedas para desentrañar Yi Jing, la mano izquierda tradicional (mano del corazón) se utiliza tradicionalmente. Lo mismo se aplica al corte de cartas de tarot. La conexión se puede establecer con el hecho de que el lado izquierdo del cuerpo se refiere al hemisferio derecho del cerebro, más intuitivamente que analítico, y por lo tanto más orientado espiritualmente. Y en Hatha Yoga, la principal rotación de energía en el lado izquierdo del cuerpo es Ida Nadi, un nadi lunar que crea la internalización de las energías y la apertura a los espacios internos. Rudolf Steiner predijo que en el futuro lejano de la humanidad, la mano izquierda se convertiría en predominante, hasta el punto de que la mano derecha finalmente se atrofiaría. 15.4 Fase 2b: Conciencia y visión de los órganos A medida que aumentas la clarividencia tendrás - a medida que practiques esta etapa - visiones fascinantes de cuerpos que irán acompañadas de una profunda comprensión intuitiva de sus funciones. Además de su valor curativo, este proceso conduce a un conocimiento diferente de los órganos. Se harán descubrimientos inesperados que arrojarán una luz muy diferente sobre ciertos lugares comunes de anatomía, fisiología y patología. El camino de los buscadores está lleno de sorpresas. Cuanto más claramente percibidos se perciban los órganos en su interior, más se puede percibir lo mismo en los demás - una gran ayuda para el diagnóstico! Un hecho significativo de la percepción en general es que cada vez que algo se puede ver o sentir dentro de sí mismo, también es ver o sentir en otra persona. Dentro o fuera no es muy diferente en términos de habilidades clarividentes. ¿Por qué esta secuencia de órganos? La tradición hermética (alquímica) establece la conformidad entre los órganos de nuestro cuerpo y los planetas del sistema solar. El hombre es un microcosmos, el universo es un macrocosmos. Cada órgano encarna en el cuerpo todos los símbolos y funciones del planeta en cuestión. La secuencia de órganos indicada para la fase 2a sigue la secuencia tradicional de esferas planetarias: Saturno (bazo), Júpiter (hígado), Marte (vesícula biliar), Sol (corazón), Venus (riñón), Mercurio (pulmones), Luna (madre). Una etapa más avanzada es la capacidad de percibir las fuerzas planetarias detrás de los órganos físicos, convirtiendo esta técnica en meditación astrológica dentro del propio cuerpo. Para convertirse en un verdadero astrólogo o alquimista, las energías planetarias deben ser entendidas intuitivamente, sentidas dentro de sí mismas, y no sólo entendidas en la esfera intelectual. Las personas interesadas en las tradiciones de las estrellas y su correspondencia con el microcosmos humanos pueden inspirarse en la adición de una fase adicional a su práctica nocturna. Esta fase consistirá en circular por las áreas del cuerpo, después de la correspondencia tradicional con las constelaciones: Aries / Cabeza; Tauro/cuello y garganta; Gemelos/hombros; Cáncer/mama; León/corazón; Virgo/guts; Libra/riñón; Escorpio/genitales; Sagitario/hip; Capricornio/ rodilla; Acuario/tobillo; Pescado/pie. Nombra mentalmente la constelación hasta que sepas sobre el área relevante del cuerpo. 15.5 Fase 3: La conciencia de la respiración y la cuenta regresiva es la parte donde todos se duermen. ¡Incluso aquellos con insomnio recalcitrante parecen colapsar en medio de esta fase! Pero dormirse no es necesariamente malo. Volvamos a un punto importante en teoría. Uno de los objetivos de la práctica nocturna es permitir el estudio de ese filo de cuchillo entre el sueño y la vigilia. Si no hubiera dormido completamente durante la práctica, habría significado que nunca cruzó la línea saltándose el gol. Por otro lado, si te duermes inmediatamente y permaneces roncando hasta el final, la práctica tampoco será tan esclarecedora. El problema es que una vez que se alcanza la línea entre el sueño y la vigilia, se pierde la conciencia. Está familiarizado con el estado de vigilia, así como con el hecho de que duerme, pero el espacio que separa a los dos es extraño para nosotros. Cada vez que te acercas a él, te pierdes al quedarte directamente en el lado de tu sueño. Es por eso que esta parte de la práctica más potente si se utiliza una cinta pregrabada, o si alguien lee o lee instrucciones. Uno se queda dormido, y una voz rápida dice: Manténgase informado de la cuenta regresiva. Después de unos minutos, se queda dormido de nuevo, y la voz nos lleva de vuelta a un estado de vigilia. Así que seguiremos oscilando en el borde del cuchillo, lo que será un gran medio para conocerlo. Poco a poco aprenderás a mantener más conciencia mientras estás al borde del sueño. Con práctica, práctica, práctica... experiencia se logrará donde usted duerme y permanece despierto, y son conscientes al mismo tiempo. Cuando es posible estabilizarse en la frontera durante más de unos segundos, la conciencia se volverá súper consciente, tocando desde el umbral secreto. También es un estado que nos dará la oportunidad de recuperarnos inusualmente rápidamente y convertirnos en los maestros del sueño, al estilo Napoleón. De esta lista podemos sacar las siguientes conclusiones prácticas: No incluyas la fase 3 si se practica solo, sin instrucciones leídas por un amigo o grabador, o si practicas en la cama antes de ir a la cama, especialmente si tiendes a dormirte cada vez que pasas por la cuenta atrás. Debe incluir la Fase 3: Si tiene problemas para dormir. Si practicas durante el día para recuperarte de la fatiga, la mejor manera de revitalizarte es practicando una cuenta regresiva que proporcionará un estado intermitente de sueño. Si la conciencia se consolida y comienza a ser capaz de acercarse al borde del cuchillo, no se proyecta en el sueño. Si la práctica nocturna es llevada a cabo por un amigo. En este caso, puede ser interesante pasar más tiempo en la fase 3, y continuar fluctuando en el límite de sueño el mayor tiempo posible, como se muestra arriba. En estos casos, se pueden utilizar de quince a veinte minutos en la fase de cuenta atrás. 15.6 Fase 3c: Vibración en la nariz durante la inhalación Si se practica regularmente, este ejercicio aumentará en gran medida la sensibilidad a los olores. Además, la capacidad de absorber la energía del aire mejorará considerablemente. A medida que te vuelves más más adeerte en este ejercicio, se hace evidente que cada vez que el aire penetra, se produce un clic entre la vibración del aire y la membrana de la nariz, desarrollando una fuerte sensación de vibración en la nariz. Un despertar inesperado ocurrirá en las fosas nasales. Es casi como si el aire se está bebiendo, lo que nutrirá y fortalecerá todo el faring, y también tiene un efecto directo de la estimulación en el tercer ojo. Recuerde que el tercer ojo no es un punto en algún lugar en el y un túnel que va desde el declive hasta la parte posterior de la cabeza. Los nervios olfativos comienzan con la mucosa nasal, pasando a la cavidad del cráneo a través del hueso en forma de hoz, unos dos centímetros por debajo del entrecejo. De ahí el efecto directo sobre el tercer ojo, que tiene el despertar del sentido del olfato. Para tener una idea más clara de la conexión entre el tercer ojo y el olor, sintoniza el ojo del perro. El tercer ojo de este animal es completamente olor. Puedes ver claramente cómo el tercer ojo se propaga a través de las fosas nasales. Además de sus efectos locales, este ejercicio es un potente estimulante de vitalidad en general, tanto a través de la entrada adicional de energía y estimulación reflejada desde la mucosa nasal de varios órganos del cuerpo. La capacidad de obtener más energía se mantendrá durante todo el día, desarrollando una enorme sensibilidad a los olores. La nariz se convertirá en una fuente constante de sorpresa. En Kundalini Yoga, el sentido del olfato se asocia con muladura-chakra, un chakra raíz situado en la parte intermedia, en la base de la columna vertebral. En muladura se encuentra el nivel más primario, más a tierra y actividad física del cuerpo. Cualquier despertar intenso del sentido del olfato se considera que causa una reacción en el muladhara y por lo tanto activar las funciones de este chakras. Esto se puede utilizar para tratar a pacientes con depresión que han perdido la motivación a nivel físico y que no quieren vivir o morir. (Recuerde las sales que se utilizan para llevar a los que se desmayan de nuevo a la conciencia.) El olor es el más cebado de los sentidos físicos. Por ejemplo, el lóbulo olfativo asociado con la función olfativa es una de las partes más antiguas del cerebro en términos de filogénesis. Por lo tanto, el método antes mencionado de estimular la fuerza de la nariz puede dar resultados inesperadamente potentes cuando se utiliza para despertar la fuerza vital de la depresión de las personas, o pacientes con enfermedades incurables. Muchos adictos a las vitaminas se sorprenderían mucho si se dieran cuenta de que su vitalidad podría aumentar notablemente sólo educando su nariz. La nariz es el órgano principal de la recepción de aire etéreo (fuerza vital), que puede ser absorbido no sólo durante la práctica nocturna, sino también durante las actividades diarias. El Consejo de la práctica regular de neti (véase el capítulo 16) será poderoso para destacar en el desarrollo de la sensibilidad de nuestras fosas nasales y para crear poder nasal. Siempre y cuando se realice esta fase 3c - y durante la práctica nocturna en general - se debe tener cuidado con los olores. La habitación no es Estar cargado o poco ventilado, y siempre sería preferible mantener la ventana abierta. No se debe ver el olor a tabaco, incienso o licores fuertes. Esto se debe a que la sensibilidad aumenta hasta tal punto que tales olores nos hacen sentir muy incómodos, e incluso pueden dañar el sutil sentido del olfato y la capacidad de sacar energía del aire. 15.7 Fase 4 Separar las imágenes del hecho de la visión, o estado de visión, es cómo se puede volver clarividente. El mismo principio se puede aplicar al desarrollo de otros sentidos sutiles, de ahí este trabajo de reconocimiento entre la audición y los sonidos, el olfato y el olor, y así sucesivamente. Del mismo modo, esta fase es un poderoso método de internalización de los sentidos, separando los sentimientos astrales de lo físico, y dejando el cuerpo astral en un estado que permite la máxima ayuda a los seres espirituales más altos por la noche. 15.8 Fase 5: Reanudación de las imágenes del día Este ejercicio es considerado necesario por varias escuelas occidentales de esoterismo, y a menudo se menciona en la literatura esotérica. Funciona en varios niveles y tiene diferentes objetivos. Trataremos de explicar algunos de ellos. La observación general relatada por aquellos que regresaron después de la experiencia cercana a la muerte es que fueron testigos de la secuencia completa de sus vidas que se desarrolló ante ellos como si fuera una película. Además de este hecho bien conocido, los ocultistas describen el ciclo de reencarnación como que consiste en dos fases alternas: la vida en la Tierra, durante la cual se realizan acciones; y luego, viajar a través de planes no físicos. Este último es seguido por otra vida encarnada en la Tierra, y así sucesivamente. ¿Qué sucede cuando viajas entre la muerte y el próximo nacimiento? Entre otras cosas, hay trabajo para integrar lo que se ha logrado en la Tierra. Es como la maduración de las experiencias físicas que perforó el alma, y la lenta inclusión de su quintaesencia. Crucial es el hecho de que el alma viajena se enfrenta a la incapacidad de cambiar cualquier cosa que hizo durante su encarnación en la Tierra. El alma puede trabajar en la digestión de las acciones que se han realizado, puede tratar de preparar su próxima encarnación de la mejor manera posible. Pero si se han hecho hecho hecho hechos desafortunados o se han perdido oportunidades, entonces simplemente está mal, no es un cambio en ninguna acción pasada. Puede ser un drama terrible para un alma viajea. Este hecho espiritual también se puede encontrar en la tradición hindú. Los textos sánscritos describen como un alma individual, aunque aún no encarnada, o incluso mientras está en el útero, todavía está lleno Intenciones: Seré un gran fan de Shiva, dedico mi vida a practicar yoga... Pero tan pronto como una persona es atrapada por el torbellino de la vida, inmediatamente olvida las buenas intenciones y comienza a comportarse de acuerdo con los motivos del ego inferior. Por lo tanto, tan pronto como el alma abandona el cuerpo cuando muere, se da cuenta dolorosamente de que muchos casos se han perdido irremediablemente. Y el ciclo se repite. Se pueden hacer algunos progresos, pero a menudo no es nada comparado con lo que se podría haber logrado si se hubiera preservado la memoria del objetivo. Este ejercicio, en el que el día se ve al revés, indica la creación de cada noche el equivalente de una fase de contemplación de las propias acciones, que generalmente ocurre sólo después de la muerte. En lugar de esperar la muerte, el proceso de maduración puede comenzar aquí y ahora, acelerando así la evolución misma. Tenga en cuenta que sería totalmente inapropiado pasar por una revisión mental y tratar de juzgar el valor moral de nuestras acciones, con un diálogo interno del siguiente tipo: Tuve que hacerlo. No debería haber hecho eso... El ejercicio funciona a un nivel mucho más profundo. El proceso de maduración no se iniciará a través del diálogo mental, sino a través de la profunda apertura del alma. Una conciencia superficial de la evaluación moral no será suficiente para producir el resultado esperado. Después de la muerte, una mirada retrospectiva a las circunstancias de la vida no sólo ocurre durante los primeros tres días y medio, sino que se repite en diferentes etapas del viaje, con diferentes condiciones. Si se observara pacientemente el panorama del día, todas las noches antes de acostarse, se ahorraría mucha energía. Esto no significa que haya ninguna urgencia después de la muerte; sin embargo, si se realiza este trabajo, habrá energía para otras tareas importantes y un período de transición más fructífero. En cuanto a la técnica de revisión de las imágenes del día, se puede elegir entre dos opciones. La primera posibilidad es revisar la secuencia del día, de noche en noche. La segunda, y más precisa, es ver el día justo cuando la película se mueve hacia atrás. Si caminas, te verás moverte hacia atrás. Verás comida saliendo de tu boca, y así sucesivamente. Al principio puede parecer difícil, aunque con cierta práctica se llegará al estadio, donde todas las imágenes se desarrollarán de forma independiente, cubriendo todo el día en cuatro a cinco minutos. Es una de esas cosas que realmente no puedes hacer, pero deja que suceda. A menudo plantea la cuestión de cuánto detalle se debe alcanzar en el examen cuántas circunstancias triviales o detalles no esenciales deben incluirse. Parece razonable completar la técnica en unos cinco a diez minutos. Cuanto más efectivo sea, más detalles se incluirán en este intervalo de tiempo. 15.9 Fase 6: Imágenes espontáneas Tan pronto como las imágenes fluyan libremente hacia la conciencia, se sabrá que se ha alcanzado el estado del sueño mental. La precisión de los patrones de sueño se ha integrado con una conciencia consciente de la vigilia. Es una condición en la que hay una rápida recuperación de la fatiga. Durante la práctica, se observará que el diario de secuencia de día (fase 5) es una transición lenta que da como resultado una fase de imagen espontánea. Una vez que se logra una cierta habilidad en esta sexta fase, todo lo que tienes que hacer es estar en el espacio (el mismo espacio púrpura que todas las prácticas en este libro) y dejar que las imágenes vengan. Para ir más lejos, trate de entender el estado de visión y su propia presencia en su corazón, cada vez que aparezca una imagen. ¿Qué significa esto en términos del trabajo clarividente que hemos hecho hasta ahora? Esto significa realizar el proceso de triple visión desde un estado de sueño, en lugar de despertarse. Esto significa difundir nuestra varita mágica a las experiencias de la noche, en lugar de simplemente usarla durante el día. Esto conducirá a grandes visiones y realizaciones inesperadas. 15.10 Experiencia práctica nocturna La tensión puede aumentar, hasta el punto de que tienes que girar a un lado y terminar la práctica. Por lo general, tan pronto como uno deja de acostarse boca arriba y la práctica de esa noche ha sido abandonada, la tensión desaparece y se puede dormir. Esta experiencia, similar al aumento del estrés que puede ocurrir durante la meditación (ver sección 10.11), es causada por la energía y los bloqueos emocionales. Usted no debe tratar de forzar a acostarse boca arriba a toda costa, ya que esto puede convertir fácilmente la práctica en una experiencia dolorosa. La respuesta real está en otro nivel: estudiar el bloqueo utilizando métodos apropiados como la regresión IST. Hay otra razón que puede causar o exagerar la tensión muscular durante la práctica nocturna: mantener la vibración en el tercer ojo. Recuerde que durante la práctica nocturna no debe haber vibración en el ojo, no hay fricción en la garganta, como se ve en el capítulo 13. Siempre que sientas tensión durante la práctica nocturna, asegúrate de que no se mantenga ninguna conciencia particular en el ojo. Centrarse en el corazón puede ayudar. Dormirse todo el tiempo No se desespere - que no será el único - y al menos usted tendrá respuesta definitiva al insomnio. Aquí hay algunos consejos para mejorar la situación: práctica en el suelo, no en la cama. Si te duermes en un determinado punto de técnica, omite esta fase durante un tiempo determinado, pasando directamente a la siguiente etapa. Esto ayudará a descomponer lo que puede convertirse en un mal hábito. Vuelva a la fase perdida en unos días o semanas. Use casetes de práctica nocturna. En Clairvision, la experiencia ha demostrado que un gran número de estudiantes a los que les resultó difícil practicar este método encontraron una mejora inmediata una vez que comenzaron a usar casetes de cursos de correspondencia. Practique durante el día y también haga una sesión nocturna. Esto aumentará la capacidad de mantenerse consciente en el filo del cuchillo. Obtener el reloj con cuenta regresiva y alarma suave. Inténtelo cada cinco minutos durante la práctica nocturna. Mira las estrellas: míralas todas las noches durante unos minutos antes de acostarte. Estar completamente presente en sí mismo mirando las estrellas. Bebe de estrellas ligeras, absorbe tu energía. Esto tendrá un fuerte impacto en la calidad de la conciencia, no sólo durante la práctica nocturna, sino también por la noche. Básicamente, si te resulta difícil mantenerte despierto mientras duermes, será porque el cuerpo astral es débil, y porque hay una falta de puentes entre el plan astral y el plan físico. Por lo tanto, antes de que comience el viaje nocturno, ayudará a saturar la conciencia con energía astral extremadamente aguda y refinada: la energía de las estrellas. A menudo, durante la práctica nocturna, y especialmente cuando sientes que vas a perder el conocimiento, no debes dudar en invocar la energía de las estrellas para salvarnos. Llamar a imágenes de constelaciones que se observaron antes de acostarse puede ayudar. Bebe de tu energía. En la conclusión de esta sección: la capacidad de mantener la conciencia consciente durante el sueño depende en gran medida de cómo se construyen los cuerpos delgados. Por lo tanto, es un proceso de alquimia excepcional en interiores, no sólo de práctica nocturna; esto es lo que se necesita para lograr un estado más alto de sueño mental. Es razonable admitir que tomará tiempo y práctica antes de que podamos recordar todos los viajes realizados por la noche cuando nos despertamos por la mañana. 15.11 Tomar una noche en ambos extremos de La Obra del Sueño Mental ocurre no sólo al principio, sino también al final de la noche. El propósito de la práctica nocturna es mantener la conciencia despierta mientras duerme. El propósito del trabajo matutino es recordar tanto como sea posible sobre los sueños y los viajes astrales durante la conciencia Estos son algunos consejos para trabajar en esta dirección. 15.12 Comentarios de la mañana Si usted duerme en la misma habitación que su cónyuge o amigo, díganse cuando se despierte cuando sucedió por la noche. Hazlo tan pronto como sea posible mientras aún estás en la cama y todavía es fácil de recordar. Habrá una tendencia a recordar mucho más si se comenta sistemáticamente por la mañana. Esto motivará al subconsciente a guardar más recuerdos de futuras experiencias nocturnas. Si hay niños alrededor, déjenlos contar sus sueños tan pronto como los conozcan por la mañana. 15.13 Utilice el símbolo como puente Durante la práctica nocturna, antes de irse a la cama, tome la decisión firme de que lo primero que hará cuando recupere la conciencia a la mañana siguiente será tratar de recordar lo que sucedió por la noche. Un buen método es elegir un personaje (estrella, personal o algo que se considere apropiado) y tratar a toda costa de estar al tanto del símbolo, en el último momento en que te duermas, e inmediatamente después de despertarte. Tan pronto como se restablezca el primer hilo de conciencia se despierta por la mañana, llamar al símbolo creará un puente entre los dos momentos. 15.14 Sigue recordando sueños en la región media de la frontera entre dormir y despertar más espacio que líneas. Por la mañana, digamos que la primera conciencia llega a A. No puedes estar completamente despierto; pero tienes que cruzar completamente el espacio entre A y B antes de estar completamente despierto. Esto sucede de forma automática e inconsciente. La mayoría de la gente nunca entiende eso. Ahora digamos que recuerdas un sueño o un viaje astral a A, por ejemplo. Cuando se alcanza B es posible que ya se haya olvidado de nuevo. Así que para llevar los recuerdos a un estado de vigilia, tienes que recordarlos varias veces al cruzar la zona media. Por ejemplo, tendrá que ser recordado primero en A, luego A1, A2, A3 y B. Los sueños deben ser recordados inmediatamente tan pronto como se restablezca un poco de vigilia. De lo contrario, terminará en A3, o incluso B sin darse cuenta, y será demasiado tarde porque todo será olvidado. Por estas razones, cuando recobre la conciencia, debe permanecer muy quieto en la cama. El reposicionamiento acelera la transición de A a B. Una vez que restaure su hilo de conciencia despierto por la mañana, manténgase en su lugar y trate de recordar todo lo que pueda. 15.15 Uso de la memoria del tercer ojo Hay una manera de evitar los defectos de las recomendaciones anteriores y todavía recordar lo que es importante. A medida que los cuerpos delgados se desarrollan, se hace evidente empiezas a acceder a una nueva forma de memoria: el tercer ojo. Numerosas cosas que la mente consciente ha olvidado por completo se pueden memorizar inmediatamente cuando se utiliza la memoria del tercer ojo. Esto nos lleva a distinguir entre dos recuerdos diferentes: la mente y el tercer ojo. Es muy interesante que no grabe lo mismo. Por ejemplo, la memoria del ojo recuerda las auras. Si el aura se vio hace diez años, se puede memorizar instantáneamente, simplemente estableciendo la memoria del tercer ojo. Esta memoria es mucho más confiable que la memoria mental. El recuerdo de los ojos nunca olvida nada, tal vez porque no depende de las células cerebrales. Y, a diferencia de la memoria de la mente, la memoria del ojo funciona sin esfuerzo, las cosas vienen automáticamente. Cuando se trata de noches fuera, la mente tiende a recordar sueños, mientras que el ojo tiende a recordar viajes astrales y experiencias de conciencia. Por lo tanto, este recuerdo del ojo es la solución al problema muy común de la amnesia matutina. Desafortunadamente, no hay una fórmula simple para desarrollar el acceso a la memoria ocular. Viene como resultado de un proceso completo de alquimia interna. Pero el hecho es que este recuerdo del ojo ya está presente en muchas personas. El problema es que ni siquiera piensan en usarlos. Cuando tienen que recordar algo, miran en sus mentes y ni siquiera piensan en tratar de recordar con sus ojos. Así que, ve cada mañana al tercer ojo y trata de recordar desde allí. Va a ser como leer el aura de anoche. Si vives con alguien te darás cuenta de que, una vez que puedas recordar tu propia experiencia desde los ojos, también podrás ver lo que le pasó por la noche a los demás. Como se muestra arriba, la percepción del tercer ojo no se limita a la piel en sí. 15.16 Si nunca recuerdas nada espera para tus próximas vacaciones, entonces, por unas cinco noches seguidas, despierta después de cada sueño y arde todo lo que puedas recordar. Sostenga un bloc de notas, un bolígrafo y una linterna junto a la cama. Para algunas personas, es suficiente hacer una resolución fuerte antes de ir a la cama para levantarse después de cada uno de sus sueños. Si este no es el caso, utilice el reloj electrónico y programe su trabajo por hora. Si quieres pasar la noche en el tren, o en cualquier situación en la que prefieras dormir que duermas, no debes perder la oportunidad de anotar cuántos sueños tienes, uno por uno. 15.17 La variación de la acupuntura, que practica la acupuntura, el shiatsu u otras áreas de la medicina oriental, será valiosa para incluir la fase de conciencia de los meridianos, entre la fase 2 (circulación a través de partes del cuerpo y órganos) y la fase 3 (conciencia de los meridianos Esta fase adicional de los meridianos es similar a la de la circulación de energía (capítulos 4 y 6); pero sin fricción, ya que el cuerpo permanecerá completamente estacionario desde el principio hasta el final de la práctica nocturna. Si el tiempo disponible es limitado, sólo después de la fase 2 de circulación se realiza. En cada meridiano, primero debes tratar de sentir la vibración u hormigueo, que no es más que la percepción del qi o la energía etérea. A continuación, trate de percibir el flujo de vibración en el meridiano (no siempre fluye en la dirección indicada en los libros chinos!). A continuación, intente activar el flujo moviendo conscientemente la energía a lo largo de la línea del meridiano, siguiendo la técnica de mano descrita en la sección 4.10. Cuando se trata de la secuencia de meridianos, seguir el orden tradicional de circulación de energía: pulmones, colon, estómago, bazo, corazón, intestino delgado, vejiga, riñones, estrechamiento del corazón, triple calentador, vesícula biliar, hígado. Termina con Concepción, el gobernador y finalmente la chimenea central de Chong Mai, que tiene un parecido con el sushumna hindú, el canal central situado en el centro del cuerpo a medida que se desarrolla en Kundalini Yoga y Kriya Yoga. Dado que las visitas anatómicas de meridianos se describen en todos los libros de acupuntura, los lectores interesados en este tema pueden consultar con la abundante literatura especializada existente. Capítulo 16 DE TECNICOS COMPLEMENTARIOS 16.1 Neti En los antiguos tratados sánscritos Hatha Yoga, se describen varios métodos de purificación interna. Entre ellos hay un grupo de seis personas llamado Sat Pocket, o seis acciones que son: neti, limpiar la cavidad nasal. dhauti, limpieza del estómago. Huelga, una variación del enema. Además de las actividades locales, dhauchi y basti actúan como detergentes (clarificación) de los elementos de tierra y agua en todo el cuerpo. mirar una vela o un objeto diminuto (véase 5.6). nauli, en el que dos músculos abdominales rectiabdominis se contraen, uno por uno, dando así la impresión de rotación. Nauli es un fuerte estimulante del fuego abdominal y el fuego corporal en general. cap-laf-ti, que consiste en hiperventilación corta pero intensa. Estos métodos no sólo limpian los cuerpos sutiles y físicos, sino que también despiertan el cuerpo de la energía y sus centros. Por lo tanto, un motor de búsqueda sincero puede ser recomendado por todos ellos. Entre estos seis métodos vamos a considerar el primero, Neti, ya que tiene un notable efecto directo en el despertar del tercer ojo. Aparte de sus efectos en el chakra frontal, Neti también se dice que limpiar todos los canales de energía del cuello y la cabeza tomando efecto curativo significativo en cualquier trastorno ubicado en estas áreas. En la forma tradicional de hatha yoga, neti se hace con un recipiente con un pico largo, llamado lata. Se puede llenar con agua salada. Yogui inclina la cabeza hacia un lado e inserta el extremo del pico en la fosa nasal en el lado opuesto. El agua puede fluir a través de una fosa nasal y de la otra. La operación se repite desde el otro lado. Para nuestro propósito, hay una manera más efectiva de realizar un neti que no requiere una lata (vaso de larga tonelada): Tomaremos una jarra o, mejor aún, un tazón pequeño, o un tazón más pequeño, pero con una boca más ancha que una jarra. Lo llenaremos de agua tibia, aproximadamente a la misma temperatura que la parte interna de la boca (utilizaremos agua limpia y purificada). Añadiremos una cucharadita de sal marina o roca. Pero no deberíamos usar sal de comedor finamente granulada, ya que irritaríamos la nariz. Vamos a poner nuestras naiones en el agua. Comencemos con beber agua salada a través de las fosas nasales: absorberemos el agua a través de la nariz y la liberaremos a través de la boca. El agua irá directamente desde la cavidad nasal hasta la boca de donde se retirará. Esta operación es rápida y no es desagradable en absoluto. Esto proporciona una sensación muy refrescante y estimulante. Genera claridad interna y percepción aguda de la energía en las fosas nasales. Comentarios Uno de los secretos es no tomar aire mientras se absorbe el agua. Por esta razón, se recomienda un recipiente más ancho. De lo contrario, después de beber un cuarto de una jarra, empezaríamos a chupar aire y líquido, y como resultado nuestra nariz se irritaría un poco. Otro secreto es el arte de secarte la nariz después de que salga el agua. La mayoría de los tratados modernos de Hatha Yoga son vagos y evasivos sobre este en particular, simplemente aconsejándonos que llamemos con nuestras nazas. ¡Error! Si practicamos el método de secado instalado a continuación, nos sorprenderá ver cuánta más agua expulsaremos de nuestras cavidades nasales, incluso si previamente tuvimos unos minutos de zumbido nasal. Nos pondremos de pie con las piernas separadas y medio dobladas, poniendo las manos sobre nuestras rodillas. Sin mover el cañón, proyectamos la cabeza hacia arriba y hacia abajo, mientras exhalamos furiosamente por la nariz. Esto se hará en medio segundo, después de lo cual llevaremos a cabo una inhalación normal. Luego, después de medio segundo de inmovilidad completa, proyectamos rápidamente la cabeza hacia abajo, soplando fuertemente el aire de la nariz. Estaremos respirando normalmente. Luego proyectaremos nuestras cabezas de nuevo mientras pateamos vigorosamente. Vamos a tomar un respiro. Continuaremos durante medio minuto más o menos, soplando aire y proyectando la cabeza hacia arriba y hacia abajo alternativamente. A continuación, repetiremos el proceso, aunque esta vez inclinaremos la cabeza una vez a la izquierda y de lado a derecha. Cada vez que proyectemos nuestra cabeza a un lado, volaremos vigorosamente el aire de las fosas nasales. (No necesitamos llamar a la nariz antes o después de la práctica de este método de secado.) La práctica de Neti debe hacerse por la mañana, antes de la meditación, y por lo tanto antes de comer. Cuando sea práctico, se completará en 2 o 3 minutos, incluyendo el secado. Practique cada mañana durante uno o dos años y luego déjate tomar varios años antes de reanudar un año de práctica. Neti tiene un efecto vigorizante agudo. Nos hace sentir conscientes, despiertos y refrescados. Fortalece significativamente el tercer ojo y estimula las visiones clarividentes. Si somos lo suficientemente valientes para superar la incomodidad de los primeros intentos, pronto disfrutaremos mucho y obtendremos beneficios significativos de esta práctica. Una vez que dominemos neti podemos eliminar cualquier resfriado si atrapamos alguno. Podremos regular la energía en la parte posterior de la garganta, de una manera que detenga cualquier secreción de la nariz. (El truco funciona mejor si tratas el frío en su inserto). Sin embargo, ¡te advierto claramente que no lo hagas! Debe respetar las descargas corporales pequeñas, no eliminarlas. Son una forma natural de eliminación: desempeñan el papel de mantener el equilibrio general de nuestro sistema. Así que que haga frío y, según uno de nuestros eslóganes, que fluya. El hábito moderno de correr alrededor del médico cada vez que tienes un pequeño síntoma es infantil, mientras que se basa en un malentendido de la economía del cuerpo. En muchos casos, se debe permitir que los inconvenientes o aqueques menores tomen su propio curso. El tratamiento de enfermedades menores a veces puede conducir a enfermedades graves a largo plazo. 16.2 Utilizando ritmos en la sección 11.8 hemos visto cómo el cuerpo astral tiene una falta de sentido del ritmo. A continuación explicaremos varias propuestas encaminadas a fortalecer esta debilidad del cuerpo astral. El primer consejo es hacer ejercicios todos los días exactamente a la misma hora. Los resultados de esta medida son desproporcionados con respecto a los esfuerzos que nos obligarán a aplicarla. Después de todo, si pasamos algún tiempo cada mañana en meditación, ¿importa empezar a las siete, en comparación con eso en algún momento entre siete menos cuarto y siete y cuarto? Además, cuando se trata de la diferencia será muy significativa. Cada día nuestro sistema comenzará a practicar, automáticamente, en el momento adecuado! Necesitaremos menos esfuerzo para lograr un estado de meditación y la experiencia de la conciencia será notablemente más profunda. Aparte de estos resultados simples, la meditación y otros ejercicios tendrán un impacto mucho mayor en el cuerpo astral. La regularidad tiene un efecto inesperadamente poderoso en el cuerpo astral, fortaleciendo toda su estructura. Imagine un barco con una entrada de agua al casco. Podemos intentar hacer todo tipo de mejoras en el barco: mejores velas, añadir motor... aumentará la velocidad de la nave. Pero la fijación de la vía fluvial tendrá un efecto aún más directo, ya que corregirá la principal debilidad de la nave. Esto es exactamente lo que lograremos cuando trabajemos para fortalecer el sentido del ritmo del cuerpo astral. Podemos mejorar aún más nuestra práctica priorándoles de una cierta secuencia de acciones. Por ejemplo, lavarse las manos, ir al baño, tomar una ducha - todo lo que quiera; pero siempre exactamente en el mismo orden. Tenemos que hacer exactamente los mismos movimientos, uno por uno, una mañana tras otra, y algo coagulará en la estructura de nuestro cuerpo astral. También sería útil realizar una secuencia similar de acciones cada noche, antes de la práctica nocturna. Cuanto más cuerpo astral esté involucrado en tales acciones, más eficaz será el ejercicio. Esto significa que tenemos que realizar todas las operaciones con plena conciencia, completamente a nuestros ojos, poniendo todo nuestro ser en acción - incluso si es algo aparentemente insignificante, como lavarse las manos o beber un vaso de agua. Daremos cada paso sencillo con intención y nunca automáticamente. ¡Más que conscientes, estaremos despiertos! ¿Yin de la Noche crepuscular, yang diurno, y qué crepúsculo? Además de un par de opuestos, el crepúsculo es un momento de trascendencia: la conciencia del Ser Superior. El amanecer y la puesta de sol deben ser vistos como momentos preciosos en los que la energía especial está disponible para el despertar espiritual. No es difícil averiguar cuándo se producen el amanecer y la puesta del sol, como suelen indicarse en la mayoría de los periódicos. Estos momentos cambian poco de un día para otro, por lo que será suficiente para comprobarlos una o dos veces por semana. En cualquier caso, no es un momento de una sola vez, sino un período de unos minutos. Tiene gran importancia espiritual sintonizar y ser conscientes en los ojos y en el corazón, al menos todas las noches al atardecer (si nuestra agenda nos dificulta permanecer despiertos al amanecer). No hay necesidad de interrumpir nuestras actividades, sólo sintonizar. Vamos a tratar de estar en armonía con esta energía para que amanecer y al atardecer, lo que le permite trabajar para nosotros. Luna Nueva y Luna Llena Del mismo modo, Las Noches de Luna Nueva y luna llena tienen energía que puede contribuir a grandes cambios internos. Una vez más, tenemos que vigilar ciertos casos. 16.3 Ayunar y el descubrimiento de la conciencia Si nuestra percepción está completamente bloqueada, si nunca vemos o sentimos nada, a pesar de la práctica regular, la respuesta puede estar en el ayuno. Pude ver que muchos estudiantes han logrado cambios notables y descubrimientos de la conciencia después de ayunar durante días. Otra buena razón para ayunar será cuando estemos trabajando en algún tipo de bloqueo, especialmente si parece que nunca reacciona y no renuncia a nuestros esfuerzos. No será necesariamente necesario seguir bruscamente rápidamente. Primero comenzamos con dos o tres días basados únicamente en jugos, o frutas (cultivadas orgánicamente): a menudo es suficiente para que las cosas vuelvan a subir. Comer solo fruta un día a la semana también puede ser una buena manera de ayudar al proceso de descubrimiento. Un ayuno más intenso y prolongado también puede ser muy valioso; pero es preferible tratar con un profesional naturopático de antemano. 16.4 Los taoístas han desarrollado numerosos métodos de alquimia y longevidad en las instalaciones basados en una adecuada administración de energía sexual. Tales métodos pueden cambiar significativamente nuestra salud y el desarrollo de nuestro cuerpo delgado. Por lo tanto, los recomiendo como una valiosa adición a los métodos descritos en este libro. 16.5 Vacunas Según los homeópatas, las vacunas benefician lo que llaman miasmo psicótico, que es un estado de energía en el que, entre otras cosas, la mente racional es rígida, en detrimento de la intuición. Las tendencias psicóticas son exactamente lo contrario de la apertura necesaria para el desarrollo de la percepción clarividente. Si nos sentimos completamente bloqueados, puede ser interesante visitar un homeópata y pedir consejo al respecto. Desde un punto de vista clarividente, las vacunas parecen ser mucho más tóxicas, potencialmente de lo que los cuerpos científicos actuales parecen creer. Mi predicción es que algunas de las manipulaciones de la fisiología humana que se están implementando pueden algún día resultar más catastróficas para la humanidad que las armas atómicas, causando dilapidación del capital genético, infertilidad a gran escala y colapso completo del sistema inmunológico. ¿Podría ser que las vacunas inyecten semillas al colapso de nuestro sistema inmunológico? Esta pregunta debería, al menos, y la cabeza en serio. 16.6 Teléfono Cada vez que suena el teléfono, en lugar de correr, vamos a permanecer muy quieto dentro por un segundo o dos y tratar de sentir quién está llamando. Tengamos cuidado de no dejar que nuestra racionalidad interfiera haciendo deducciones inteligentes. Debemos estar vacíos y receptivos en poco tiempo. Hagamos de este método un hábito fácil: practiquemos sistemáticamente (pegar un pedazo de papel a su teléfono generalmente ayuda). No nos llevará tiempo extra. Esta práctica puede extenderse a otras situaciones en la vida cotidiana. Por ejemplo, cada vez que alguien llama a la puerta, sintonicemos y tratemos de ver quiénes son. Con la ayuda del teléfono, esta práctica tendrá un carácter diferente, por las siguientes razones: visto por el ojo clarividente, la llamada telefónica es una curiosa combinación de conciencia y señal electromagnética. Los dos se mezclan en una onda, no es diferente de la manipulación de la radionica. Una llamada telefónica no es sólo una señal, estamos exagerando una corriente eléctrica. La onda se genera en un cierto plano astral, y la señal eléctrica es sólo una manifestación externa de esta onda. Por esta razón, algunos curanderos pueden llegar a ser tan eficaces cuando ayudan al paciente por teléfono: la onda del teléfono lleva su impulso mental. Y es por eso, por lo que a veces nos sentimos tan abatidos después de una llamada telefónica, porque puede converger para nosotros una gran cantidad de negatividad emocional, a través de un plan de comunicación astral. Predigo que en los próximos siglos, algunos seres humanos desarrollarán increíbles habilidades psíquicas, utilizando dispositivos electrónicos (o sucesores de nuestros dispositivos electrónicos actuales). No todas las personas, sino algunas escuelas, trabajarán utilizando el electromagnetismo y otras tecnologías para fortalecer su fuerza mental. Conectarán su sistema nervioso a máquinas extrañas, lo que conduce a una monstruosa simbiosis bioelectrónica. La neurocibernética se convertirá en el camino de la conciencia y las fuerzas oscuras intentarán aprovecharse de los poderes que otorga. Se puede utilizar como una forma importante de guerra. Hay un grupo de almas -que actualmente están siendo entrenadas- que serán reencarnadas con el propósito específico de combatir las fuerzas oscuras que manipularán los campos de radio. Este plan astral debe ser cuidadosamente limpiado, una tarea similar a la pureza de los establos Hércules Auleos. Las batallas serán increíblemente brutales, aunque de una naturaleza muy diferente, que las formas actuales de guerra. La victoria de las fuerzas de la luz dependerá del apoyo y la integridad de los grandes Gente. Algunos de los que lean este libro estarán involucrados en esta guerra, directa o indirectamente, y las fuerzas del alma que se están desarrollando actualmente a través de su práctica espiritual serán fundamentales para decidir qué partido prevalecerá. 16.7 Moxas en bai hui (Gobernador 20) Los Moxas son palos de forma pura rellenos de hierba llamados Artemisia Vulgaris, que se pueden encontrar en las tiendas de alimentos chinos. Se utilizan en la acupuntura para aplicar calor suave a los puntos en lugar de pincharlos con una aguja. El punto de acupuntura de bai hui, o Gobernador 20, está en la parte posterior de la parte superior de la cabeza. Para encontrarlo, vamos a esquiar las orejas y extenderlo hacia arriba en el arco, después del cuero cabelludo. Bai-hui se encuentra donde los dos arcos se unen, en la parte superior de la parte posterior de la cabeza. El uso de mox no requiere una ubicación muy precisa de este punto. Encenderemos el mox con una vela y lo sostendremos 2 o 3 centímetros por encima del punto. Una persona debe sentir una calidez suave y cómoda. Si no te sientes caliente, acerca el mox. Si empieza a calentarse demasiado, aleja un poco el mox. No tienes que sentir ardor en ningún momento de la práctica. Sigamos calentando el punto durante 5 a 10 minutos. No olvidemos eliminar las cenizas del mox de vez en cuando, de lo contrario caerán, siendo capaces de quemar la cabeza de nuestro amigo. Bai Hui, Gobernador 20 Cuando termine, hay una manera especial de apagar el mox. Al ser muy gordo, no puede ser considerado como un trasero. Coloque el extremo iluminado del mox en el suelo para apagarlo (por ejemplo, en una cacerola). Moksas en buy-hoo absorbe la energía hacia arriba, liberando ligeramente el cuerpo astral del físico etéreo y etéreo. Por supuesto, el cuerpo etéreo no está completamente separado del físico, pero es algo menos unido. Esto conducirá a una situación temporal que será propicia para la percepción sutil. No recomiendo que los moxes en buy-hoo usen regularmente, pero que experimente con ellos de vez en cuando para dar un impulso a nuestra visión (por ejemplo, antes del contacto visual). Moxas no debe utilizarse cuando el clima es muy caluroso para evitar la acumulación de calor en el cuerpo. 16.8 Hoch Otra forma de estimular el buy-hoo (Gobernador 20) y el chakra coronario es hacernos una cola de caballo en el cabello en esta área (figura en la sección 16.7). Esta costumbre fue practicada por monjes de diferentes ámbitos de la vida. Otros, por otro lado, afeitaron esta parte de su cabeza para aumentar su susceptibilidad a los mundos superiores, aunque no es muy conveniente si vivimos en paz! Nos sorprendería ver cola en el área de buy-hoo mejora inmediatamente la energía de nuestros chakras coronarios. Estos son suplementos menores pero útiles que se pueden utilizar cuando estamos en retirada mientras practicamos sin parar. 16.9 Caminar ciegos, vamos a cerrar los ojos y un amigo nos lleva a dar un paseo por el campo. Este ejercicio le permite confiar principalmente en el ojo para sentir y explorar nuestro entorno. También es bastante interesante generar confianza. Capítulo 17 Protección Nivel 1: Fortalecer la estructura de 17.1 Las cosas simples, primero saber cómo conservar nuestra energía y cómo protegernos de las influencias negativas, es sin duda un capítulo importante. Pero antes de entrar en las técnicas esotéricas y la anatomía, nos centraremos en el hecho básico: cuanto más sanos y equilibrados seamos, más protegidos estaremos. Es simple, pero absolutamente cierto. Por lo tanto, las primeras recomendaciones de protección estarán relacionadas con un estilo de vida saludable. Sería completamente incorrecto ignorarlos, a pesar de que no sonamos tan metafísicos. Sin un estilo de vida saludable que apoye nuestros cimientos, otros métodos de protección serían ineficaces, y en cualquier caso el proceso general de desarrollo espiritual se ralentizaría severamente. Luego nos dirigimos a este consejo básico. 17.2 Dormir y descansar lo suficiente cuando estamos cansados, tendemos a tomar energía negativa. En un estado de fatiga, nuestro potencial es bajo, estamos vacíos, lo que crea un campo favorable para la penetración de todo tipo de energías no deseadas. En la medicina tradicional China, la falta de sueño se dice que agota y daña los riñones. Más que un filtro, la acupuntura ve los riñones como el suministro más profundo de vitalidad, llamado jing, o qi por excelencia. Chi es una fuerza etérea o vital. Jing es la quintaesencia de la vida, como el ojam de la tradición hindú y cerca de la quintaesencia a la que aspiran los alquimistas. Cuando nuestra ginebra o quintaesencia es fuerte, no debemos preocuparnos demasiado por preservar nuestras energías. Por supuesto, siempre debemos tomar precauciones, seguir métodos, etc. Sin embargo, si conseguimos energía negativa por alguna razón, nuestra vitalidad común sería tal que no sería tan difícil para nosotros o con la ayuda de un experto para deshacerse de ella. Pero si nuestro jing/quintessence es débil o agotado, no sólo tomaremos una energía negativa tras otra, sino que su eliminación no será fácil. Por lo tanto, si queremos seguir el proceso esotérico de desarrollo, la primera recomendación seguirá la rutina apropiada, que será dormir y descansar. Si practicamos la práctica nocturna, es poco probable que tengamos dificultad para conciliar el sueño. Por cierto, ¿el animal ha visto alguna vez un día entero sin un período de descanso? Siempre que podamos, no dudemos en hacer también una práctica nocturna corta durante el día, por ejemplo, después de llegar a casa del trabajo. 17.3 Dieta adecuada No insistiremos en factores como la superioridad de los alimentos cultivados orgánicamente, etc. Son importantes, y para encontrar abundante literatura sobre este tema, no se requiere ninguna percepción extrasensorial. Nos centraremos en algunos puntos. Evitemos dietas desequilibradas, como las que consisten sólo en verduras crudas, o cualquier cosa menos arroz, durante unas semanas. Hay una manera de entender los macrobióticos que puede conducir a un consumo muy desequilibrado, con consecuencias desastrosas. Cuando dura un largo período de tiempo, una dieta que no nos da lo que nuestro cuerpo necesita nos dejará débiles y expuestos a energías e influencias negativas. La rutina de alimentación regular tiene un efecto inesperadamente intenso en el fortalecimiento del cuerpo astral y la vitalidad en general (ver sección 16.2). Nuestro estado de conciencia y enfoque en el ojo a medida que comemos puede expandir en gran medida el valor espiritual de la comida y nuestra apertura de la percepción. Comer con percepción es una experiencia completamente diferente (ver sección 11.8). Algunos platos tienen una percepción sutil de acciones estimulantes. Cánones crudos o zanahorias, por ejemplo (cocinadas no tanto). Otros, como la remolacha, tienen el derecho de estimular el Ego en el cuerpo físico. Algunas especias se utilizan tradicionalmente como defensa, como el ajo. Su acción se verá muy mejorada si sintonizamos su energía. Usemos nuestra percepción para averiguar qué es bueno y para qué. ¿Tenemos que ser vegetarianos para ser iluminados y clarividentes? ¡Claro que no! Los maestros tibetanos comen carne (no hay manera de cultivar cultivos en las montañas del Tíbet). Sin embargo, la mayoría de los occidentales consumen carne excesiva. Si usted come carne, es preferible hacerlo al mediodía que por la noche para proporcionar un sueño mental de mejor calidad. El consejo principal: seguir su propia sensibilidad más que cualquier dogma (por supuesto, no son los dogmas que faltan en la nutrición!). Si escuchamos nuestros cuerpos y observamos los resultados de diferentes platos en nuestro estado de conciencia, aprenderemos a distinguir entre lo que debemos favorecer o evitar. A medida que sigamos el camino de apertura de la percepción, nuestro gusto cambiará por sí solo. otras cosas son muy probables que nuestro consumo de carne se caiga naturalmente. 17.4 Técnicas de ejercicio adecuadas como el hatha yoga, por ejemplo, muy bien casarse con el camino interior. Además, algunas artes marciales como el Aikido. Las personas que han ganado cierta habilidad en artes marciales a menudo no tienen muchos problemas para defenderse cuando siguen el entrenamiento mental. La jardinería o el trabajo duro en la tierra son actividades maravillosas para las personas psíquicas: cuanto más ancla en la tierra son nuestros pies, con nuestras cabezas vagando por las estrellas. 17.5 ¡Seamos felices! La tristeza y la depresión tienden a devastarnos y debilitarnos. El estado de la alegría es en sí mismo una forma de protección. Hagamos crecer la risa y, si eres terapeuta, haz reír a nuestros pacientes. Si el camino espiritual no nos lleva al gozo, debemos cambiar nuestro camino espiritual. 17.6 El alcohol y el trabajo espiritual es una mezcla peligrosa que nunca aconsejaría a nadie que fume; pero el hecho es que se puede hacer grandes progresos en el camino espiritual y seguir siendo adicto a los cigarrillos. El tabaco genera vibraciones negativas, pero su efecto no es mortal para la vida espiritual. Por otro lado, el alcohol puede llevarnos muy rápidamente al desastre si aprendemos a explorar mundos no físicos. El alcohol nos conecta automáticamente con las zonas bajas del plano astral, que están llenas de organismos nocivos. Por lo tanto, el alcohol debe evitarse a toda costa tan pronto como la persona comience a trabajar en el tercer ojo. Tranquilizantes, antipsicóticos y otras drogas psiquiátricas nos desconectan de los mundos superiores y niegan el efecto de abrir el trabajo. Las drogas pesadas como la heroína son completamente incompatibles con el trabajo interno, siendo su efecto similar al alcohol, aunque mucho peor. Tratar de abrir la percepción viviendo en la misma casa que un adicto a la heroína es como fumar puros dentro de una refinería de petróleo: peligroso. ¿Y las otras drogas? Yo diría cosas normales: nunca son necesarias. Crean cicatrices e inyectan toxinas en esenciales y astrales, no solo en físico. Si alguien puede forzar una apertura de la percepción, tal apertura es transitoria, incontrolable, completamente desprotegida y muy a menudo retorcida. Incluso la marihuana, cuando se toma regularmente, tiende a hacer que el cuerpo astral sea pesado y no responde. Y así sucesivamente... Todo tipo de hechos que probablemente se han escuchado antes. Sin embargo, me parece que la verdadera respuesta al problema de las drogas es que mediante el desarrollo de cuerpos delgados, vamos a ganar la capacidad de envenenarnos sin ninguna sustancia. Un verdadero buscador es alguien que está constantemente intoxicado lo que obtiene del universo y más allá. No tenemos que creer que esto es sólo una imagen que no debería tomar demasiado a la letra. ¡Esperemos a que bebamos la primera gota del néctar de la inmortalidad! Nos dejará riendo y rodando en el suelo durante media hora. Verdad. Y es genial para tu salud. Vamos a ajustarnos sobre nuestras cabezas y nos colocarán inmediatamente (pero no pesados). Abramos nuestros corazones y estemos encantados. La compañía de ángeles nos da ventajas secundarias, mucho más dulces que el chocolate. Logremos el Espíritu de vida, un glorioso cuerpo etéreo transformado, y tendremos una heroína absoluta. En un nivel simple, varias técnicas en este libro cuando se realizan -ni siquiera mastermente, sólo practicado- generan un flujo instantáneo de endorfinas. Este es uno de los dramas de nuestra civilización, la confusa recepción de drogas con envenenamiento y, más en general, mirando lo que nos espera dentro. Defensa Nivel 2: Gestión adecuada de la energía 17.7 Vamos a elegir nuestros colores Vamos a ver la ropa correcta: vamos a encontrar los colores que se adapten a nosotros y nutrir nuestra energía. Si la superficie se ve como blanca, es porque no soporta la vibración de ningún color, pero los refleja todos. Es fácil entender por qué el blanco significa pureza. El objetivo es un reflector al mismo tiempo. Si lo devuelve todo, no salva nada. Y esto se aplica no sólo a los colores, sino también a las vibraciones en general. El blanco es un símbolo de lo que permanece intocable de las influencias externas. Por lo tanto, si estamos en un contexto donde realmente necesitamos protección, no hay mejor color para usar que el blanco. No es casualidad que en los hospitales, el personal médico sea blanco, o que los niños estén vestidos tradicionalmente de blanco. Por otro lado, si la superficie es negra, es porque no refleja ninguna de las vibraciones de los colores. Las negras lo salvan todo, es un principio absorbente. Por lo tanto, el negro es el color más absurdo para un funeral: atrae todo tipo de estados de ánimo, energías e influencias oscuras, justo cuando se necesita protección adicional. En algunos contextos, los vestidos negros pueden actuar literalmente como aspiradoras de mala vibración. Por lo tanto, cuando practicamos el masaje o cualquier tipo de terapia, tratamos con personas enfermas o caminamos a lugares cuestionables, debemos evitar el negro. Lo mismo se aplica si nuestra vitalidad es baja, o estamos cansados o deprimidos. Cuanto más sensibles somos a las energías, más fuerte es la razón por la que nos vestimos de negro. Estas consideraciones no son sólo para la ropa, sino también para las paredes de las habitaciones. En términos de energía, tonos oscuros hacen que sea difícil mantener la habitación limpia. 17.8 Encontrar nuestro sitio Conocimiento de las Líneas terrestres hará una gran diferencia en nuestra protección. Sentarse o descansar en la línea terrestre nos hace vulnerables a influencias no deseadas. Por otro lado, si podemos encontrar energía bien en la sala donde desarrollamos nuestras actividades y nos sentamos allí, conseguiremos que la mayor parte del trabajo protector se realice de forma natural. Si usted es un terapeuta, usted debe tener mucho cuidado con la calidad de la habitación donde trabaja: por lo general grandes problemas surgen en lugares malos. 17.9 Cómo limpiar una habitación Si el sitio ha tenido malas vibraciones desde que fue construido, mi consejo es renunciar a ella. Vete a otro lado. Un cierto porcentaje de casas no son aptas para salas humanas, es el fracaso de los arquitectos, no el nuestro. A menudo, simplemente construyendo una casa unos metros más lejos, todos los problemas podrían evitarse. Pero una vez que la casa está en el lugar equivocado, no hay mucho que podamos hacer. ¿Y si la habitación tuviera un ambiente lo suficientemente bueno y de repente sus vibraciones fueran destruidas? A continuación, explicaremos una serie de propuestas para restaurar la calidad de la energía. Enciendamos el incienso y las velas intensamente, en la encrucijada de las líneas terrestres, durante unos días. Tradicionalmente, los chinos lavaban bolsas de sal de piedra en las esquinas de la habitación y golpeaban las paredes para borrar su memoria (esto se puede hacer fácilmente con una toalla grande). Otro truco es usar el horno y calentar la habitación y luego enfriarlo tanto como sea posible y alternar cada pocas horas. Este proceso es similar al proceso de limpieza manual en el que cambiamos el agua caliente y fría. Si nada de esto funciona, es probable que la habitación haya tomado ente, lo que significa una presencia no física no deseada, como un parásito. En este caso, es mejor recurrir a un experto en la eliminación de enthes. Cuando nos movemos a un nuevo hogar, siempre es aconsejable pintar las paredes eliminando todo el papel pintado antiguo, e implementar algunas de las medidas anteriores para eliminar las vibraciones de nuestros predecesores. 17.10 El trabajo en armonía con el ciclo lunar La energía varía dependiendo de los diferentes ciclos. El más obvio es el ciclo lunar. A medida que desarrollamos sensibilidad, se hace obvio que la energía se sentirá diferente a la luna nueva que a la luna llena. Por la luna nueva todo está interiorizado y se calma; es hora de un retiro profundo. Alrededor de la luna llena hay una especie de explosión de energía. Los rebaños se vuelven frenéticos, y todos los elementos de la naturaleza están en plena actividad. Hay variaciones de un ciclo lunar a otro, dependiendo de varios factores, aunque podemos dar algunas recomendaciones básicas. El día de la luna llena es muy bueno para meditar, sintonizar con nuestros guías, tener realizaciones espirituales. pero es un mal día para el sexo. Además, la acupuntura dice que no se deben usar agujas el día de la luna llena o cualquier manipulación de energía intensa (como la cirugía o ir al dentista) ya que esto dañará el cuerpo. En este día, toda la energía se externaliza intensamente, por lo que tenemos que mantenernos suaves y contenernos para evitar la pérdida de energía. La hiperactividad o el trauma pueden agotar nuestro reservorio de energía más profundo. 17.11 Uso frecuente del agua corriente En la sección 4.12 describimos un método importante para eliminar las energías negativas lavándose las manos en agua corriente. ¡Vamos a usarlo! Tan pronto como sintamos la energía equivocada en nuestras manos, no dudemos en retirarla del agua. Si lo hacemos sistemáticamente, desarrollaremos una mayor sensibilidad y nos daremos cuenta de cualquier energía negativa tan pronto como se adhiera a nosotros, lo que nos permitirá tomar medidas para eliminarla antes de que pueda penetrar profundamente. A medida que desarrollamos la conciencia de las energías, surge una función vital en el cuerpo etéreo: la excreción. Hoy en día, la mayoría de la gente apenas es consciente de los movimientos dentro de lo etéreo, y son incapaces de desterrar la energía en su opinión. Sin embargo, desarrollar tal habilidad es crucial, especialmente (pero no solo) si eres un sanador o terapeuta de cualquier tipo. Práctica 17.12 Liberación de energías en los elementos Vamos a hacernos completamente inmóviles y conscientes de la vibración en el ojo. Respiremos con frotar la garganta y forzar las vibraciones durante 1 o 2 minutos. Entonces seamos conscientes de la vibración en todo el cuerpo y conéctelo con el ojo. Vamos a usar vibraciones en la garganta para mejorar la percepción de la vibración en todo el cuerpo. En otras palabras, seamos conscientes de nuestro cuerpo etéreo en su conjunto. Pongamos nuestras manos y antebrazos bajo el agua corriente mientras nos mantenemos al día con vibraciones en todo nuestro cuerpo etéreo. Al mismo tiempo, abramos la boca y exhalemos con vigorosa fricción en la garganta, y con intención. Liberemos tanta energía negativa como podamos en el flujo de agua corriente. Vamos a repetir el proceso de resaltar el éter, esta vez usando la llama de una vela en lugar de agua corriente. Sentémonos frente a la llama de la vela. Vamos a fortalecer la vibración en el ojo. Hagámoslo todo el plano de vibración. Vamos a usar la fricción en la garganta para amplificar la vibración en el plano etéreo y su conexión con el ojo. Entonces pongamos nuestras manos a ambos lados de la llama. Sintonicemos con el fuego. Así como el flujo de energía aguas abajo se asocia con el agua corriente, se puede percibir una corriente hacia arriba alrededor de la llama. Sintonicemos este hilo. Mientras sigamos siendo conscientes de nuestra vibración etérea, mantengamos la boca abierta y exhalemos con el sonido de fricción en la garganta, y con intención. Vamos a proyectar cualquier energía negativa aguas arriba. Vamos a conseguir sin nuestro etéreo y liberación en la secuencia todo lo que queremos eliminar. Continuaremos unos segundos, no más de un minuto. Comentarios Siempre que estemos cerca del fuego, no perderemos la oportunidad de implementar esta técnica. El fuego grande genera energía que supera con creces la vela, permitiendo un alto nivel de purificación. El mismo método se puede utilizar para liberar energías en el viento y en el suelo. Cuando estemos enojados o agitados, será ventajoso para nosotros liberar nuestro fuego y nuestro aire en el suelo. Vamos a sentarnos en el suelo (debe ser tierra, no cemento o asfalto!). Sintonicemos la presencia de la tierra. Sentimos nuestra vibración etérea. Pongamos las palmas de nuestras manos planas, en el suelo. Abramos la boca. Finjamos ser dragones y exhalemos con una fuerte fricción en la garganta, y con intención. Lanzamiento. Con la tierra, necesitaremos más tiempo que con un elemento ardiente, al menos unos minutos. Capítulo 18 PARA: AURA SEALING (1) 18.1 Reacción a la lucha o huida Antes de aprender los métodos de protección, puede ser interesante ver lo que hace la naturaleza cuando quiere que seamos protegidos. ¿Cuál es la reacción natural cuando la vida de una persona está en gran peligro? Esto es lo que luchan o vuelan, a través de las secreciones masivas del sistema nervioso simpático, incluyendo la adrenalina. La presión arterial aumenta, el corazón late más rápido y más fuerte, y hay una serie de cambios fisiológicos dramáticos que aumentan la fuerza muscular y la actividad mental. De repente nos despertamos por completo. ¿Qué significa esto en términos de cuerpos delgados? Recordemos lo que vimos en la sección 13.5: cuando el cuerpo astral (el plan de la conciencia mental y las emociones) flota, separado de los cuerpos físicos y etéreos, dormimos o dormimos, o en un profundo estado de meditación. Todo está muy relajado en el cuerpo físico y el cuerpo etéreo está, en cierta medida, dilatado y disperso. Por lo que hemos descrito hasta ahora, es fácil concluir que en una pelea o escape la reacción es exactamente lo contrario que está sucediendo. El cuerpo astral se inyecta firmemente en los cuerpos físicos y etéreos y tiene su efecto, que por lo general conduce a la contraer. Por supuesto, sería inapropiado realizar una fuerte adrenalina cada vez que queremos activar la protección mental. Sin embargo, es importante tener en cuenta que, en términos de cuerpos sutiles, la reacción natural cuando se requiere protección física serán los efectos vigorosos del cuerpo astral en los cuerpos físicos y etéreos. 18.2 Sellar el aura: cuándo y por qué siempre intercambiamos energías con el medio ambiente, así como inhalamos y exhalamos aire, estiramos líquidos y alimentos, evacuamos agua pequeña y agua grande. En el marco actual de la existencia, la vida es imposible sin intercambio. Pero eso no significa que tengamos que cantar. Por ejemplo, vamos a inhalar suficiente monóxido de carbono, o tragar cianuro, y nuestro cuerpo físico morirá! Así como algunas sustancias físicas son venenosas para el cuerpo físico, algunas energías esenciales y astrales también son venenosas para nuestros cuerpos delgados. Por ejemplo, la compañía de algunas personas nos deja agotados. Pasemos sólo media hora con ellos, o incluso menos, y de repente nos sentiremos cansados y menos alegres, si no medio deprimidos. Eramos ligeros y ahora nos sentimos pesados, alegres y ahora nos sentimos rendidos. Es muy probable que haya habido una pérdida de energía, una especie de vampirismo de nuestra vitalidad. Todo este proceso es realmente un desperdicio, porque por lo general la persona que drena nuestra energía ni siquiera obtiene esa energía que hemos perdido. Hay más dispersión que transmisión. El problema puede volverse grave para los terapeutas, especialmente -aunque no sólo- cuando hay contacto físico, como en el masaje. Muchas personas que aprenden masaje y que están muy entusiasmadas al principio terminan de renunciar a él después de dos o tres años de práctica, simplemente porque son incapaces de protegerse y terminan siendo demasiado vacíos. Otra situación es el vampirismo de alto riesgo cuando estamos tratando con muchas personas, por ejemplo, si vendemos billetes de tren en la estación, o pan en la tienda. La necesidad de técnica para sellar el aura es obvia. ¿Cómo sabes cuándo se recogió la energía negativa? Bueno, ese es sólo uno de los problemas: la mayoría de la gente no entiende cuándo va a suceder porque inconsciente de su energía. Por lo tanto, podemos concluir fácilmente que la percepción y la plena conciencia son los primeros pasos hacia una protección real. Si no podemos sentir lo que está pasando en la habitación a nivel de energía, caminaremos a través de la vida como si estuviéramos ciegos tratando de cruzar un bosque lleno de pantanos. Por lo tanto, todo el trabajo propuesto en este libro, desde la circulación de la energía hasta la visión de las auras y el estudio de las líneas terrestres, será el primer paso hacia una protección genuina. Por ejemplo, algunas casas que hubiéramos encontrado normales en el pasado ahora se considerarán inmediatamente sospechosas tan pronto como entremos por la puerta principal. Entonces podemos hacer guardia, sellar nuestro aura y tomar cualquier otra precaución necesaria. 18.3 Aura de apertura y cierre: La práctica introductoria Importante capacidad de desarrollarse es la capacidad de reconocer cuán abierto o cerrado es nuestro aura y luego cambiar ese equilibrio de su elección. Por ejemplo, justo después de una noche de práctica o meditación profunda, o cuando nadamos y nos expandimos, nuestro aura es muy abierta. Ya hemos visto que pelear o hacer una reacción cierra nuestra energía. Sin embargo, estamos buscando algo menos pesado o estresante. A continuación, veremos un ejercicio dirigido a introducirnos en el arte de sellar el aura. Fase 1: Apertura Nos sentaremos en una postura de meditación en una alfombra o silla. Mantendremos los ojos cerrados durante toda la práctica. Comencemos con la meditación, pasando por diferentes fases de la primera técnica: fricción y vibración en la garganta, vibración en el ojo, luz en el ojo, espacio púrpura (sección 3.7). En cinco o diez minutos, estaremos conscientes por encima de nuestras cabezas. Seguiremos siendo sólo conscientes del espacio que flota por encima. No hacer nada, sólo estar consciente. Vamos a dejar que nos esparcimos por nuestras cabezas. Entonces trataremos de sentir los límites de nuestro aura. ¿Hasta dónde llega nuestra energía? ¿Podemos sentir la presencia de objetos a nuestro alrededor (aunque no podamos verlos)? Si hay otras personas en la habitación, ¿podemos sentir su presencia en nuestro propio espacio? ¿Cómo encaja nuestro aura con las personas y los objetos que nos rodean? ¿Podemos tener la sensación de una pared de una habitación? ¿Qué tan apretados nos sentimos acerca de nuestro aura? Sintonicemos la energía dentro y alrededor de nuestros cuerpos. ¿Sentimos que nuestra energía es espesa o dispersa? Sigamos explorando en todas las direcciones durante unos minutos, con una mente abierta. Fase 2: Sellado Ahora reenfocamos en el atracón. respirar con una fricción notable en la garganta y vamos a fortalecer la fuerte vibración en los bings. La vibración, la luz y el espacio en el ojo corresponden a tres niveles de creciente profundidad de experiencia. Cuando estamos en el espacio, estamos más profundamente en la conciencia astral que cuando vemos colores. Y cuando vemos colores, profundizamos en la conciencia astral que cuando sentimos vibración. Ahora es el momento de despertar la intensa vibración en el ojo. Puede haber algo de luz; pero la luz gruesa, intensamente vibratoria - no una luz que flota suavemente! No nos permitiremos ser borrosos en el espacio. Nos frotaremos las manos durante unos segundos, después de lo cual nos quedaremos quietos con las palmas en la espalda. Sentimos la vibración en nuestras manos, como en el trabajo de las circulaciones de energía (Capítulos 4 y 6). Ataremos la vibración en nuestras manos con la vibración en el ojo. Al frotarnos las manos, despertamos ante los ojos de una vibración muy física fijada en el suelo, que es exactamente lo que pretendemos. Mantendremos la fricción en la garganta para beneficiarnos de su efecto amplificador. Así que vamos a tratar de sentir la misma vibración fuerte en todo el cuerpo. Ahora vamos a tratar de sentir los límites del aura de nuevo. ¿Hasta dónde llega? ¿Podemos seguir sintiendo los confines de la habitación? ¿Podemos seguir tociendo a otras personas y objetos en una habitación con nuestro aura? Entonces humestamos la densidad del aura. Somos conscientes de la energía, tanto dentro como fuera de nuestros cuerpos físicos. ¿Es tan fluido como solía ser? Llevaremos a cabo uno o dos minutos de investigación, manteniendo una fuerte vibración en el ojo y fricción en la garganta. Comentarios Una experiencia muy común, cuando se hace esta práctica, es sentir -en la primera etapa- que nuestro aura es mucho más amplia, más abierta y diluida. En la segunda etapa, el aura será percibida como más pequeña, gruesa y cerrada a las influencias externas. En la segunda etapa ya no podremos sentir los confines de la habitación, ni tocar a otras personas u objetos con nuestro aura, simplemente porque nuestro aura es más compacta y no se extiende tanto como antes. Es obvio que en la primera etapa el aura es más abierto que en la segunda etapa. Cuando nuestro aura está completamente abierta, puede surgir otra sensación: no es raro sentirnos más altos como si estuviéramos fuera del cuerpo. También podemos tener la sensación de que nuestra energía se está estirando y estirando como malvaviscos. Cuando el aura se cierra y se recoge, a veces podemos sentir que nuestro cuerpo quiere inclinarse hacia adelante, doblando su espalda y hombros hacia adelante. ¿Cómo funciona este mecanismo de cierre y apertura del aura? Nada más. demostración práctica de la fuerza de la contracción del cuerpo astral. En la primera etapa, cuando nadamos en el espacio, cuando apenas podemos sentir nuestro cuerpo físico, nuestro cuerpo astral está medio más allá de los cuerpos físicos y etéreos. En algunos estados de meditación profunda, como los estados samadhi de la tradición hindú, estaremos completamente fuera. Otra situación de retirada completa del cuerpo físico ocurre cuando hemos construido nuestros cuerpos delgados hasta el punto de poder viajar por desvestirse. Por otro lado, cuando despertamos una fuerte vibración física en el ojo, cuando sentimos que la vibración fluye a través de nuestras manos y por todo el cuerpo, sucederá exactamente lo contrario. Nuestro cuerpo astral tendrá un impacto completo en los cuerpos físicos y etéreos. Por lo tanto, gracias a las acciones cónicas del cuerpo astral, nuestro aura será sellada, siendo mucho más inmune a las influencias externas. (Esto deja claro por qué es tan difícil dormir cuando estás experimentando una fuerte vibración en el ojo.) Sin embargo, me gustaría dejar claro que una de las condiciones energéticas -abiertas y cerradas- es superior a la otra. Decir esto sería como mantener la idea de que dormir es excelente para mantenerse despierto, o viceversa. Hay dos etapas de la existencia, cada una de las cuales es tan insustituible como la otra. La vida no puede florecer sin la continuidad alternativa del sueño y la vigilia como maestro que puede estar completamente abierto en algunos casos y completamente cerrado en otros. Sin embargo, las dos condiciones son inadecuadas. Por ejemplo, si nos quedamos dormidos cada vez que nos ponemos a trabajar y estamos completamente despiertos cada vez que nos acostamos, tenemos un problema. Del mismo modo, si permitimos que nuestro aura sea demasiado abierta cuando hacemos tiempo en una estación de tren abarrotado, o visitamos a un amigo en el hospital, podemos tomar todo tipo de influencias negativas. Incluso podemos enfermarnos insidiosamente, ya que puede haber una gran brecha entre nuestra contaminación energética y la aparición de enfermedades, por lo que no podremos vincular la causa al efecto. Principio fundamental: Siempre que necesitemos protección, ¡debemos estar completamente dentro del cuerpo y no flotando arriba! 18.4 Protección por presencia en los ojos En este momento debemos corregir la falsa noción, por otro lado generalizada. Podemos escuchar a la gente comentando que el descubrimiento mental puede dejarnos más energías e influencias negativas. Si seguimos una preparación completa en la que aprendemos a apagar nuestra energía y también a abrirla, no hay nada más falso. ¡Lo contrario está sucediendo! Debido a nuestra mayor percepción, podremos detectar tan pronto como necesitemos protección. Gracias a nuestro dominio de la energía, podremos lograr tal protección sellando el aura. Además, cuanto más progresemos, más automáticamente nuestro aura se compactará tan pronto como nuestro Ser Superior sienta que la energía negativa potencial se acerca a nuestro campo. Por lo tanto, naturalmente estaremos protegidos de todo tipo de energías negativas que una persona en la calle recoge inconscientemente todo el tiempo. Por supuesto, si siguiéramos una enseñanza que nos mostrara sólo cómo abrir nuestro aura y nadar más alto, podríamos volvernos más vulnerables. Este podría ser el caso si tratamos de convertirnos en psíquicos de la trans de los medios y llegar a ser transparentes para que podamos captar ideas e influir en las tendencias. Este sería el caso si siguiéramos el camino espiritual en el que todo estaba llamado a eliminar nuestro anclaje terrenal: comemos muy poca y siempre muy ligera comida, nos elevamos antes del amanecer (para que permanezca medio dormido durante el día), cultivar el estado del alma nubes ... Tales métodos pueden ser apropiados si usted es sacado del mundo, vivir en un monasterio o meditar en una cueva. Pero si no seguimos nuestras vidas en un ambiente sustituido, nos dejarán abiertos y desprotegidos. Los métodos de Clairvision están diseñados para aquellos que viven en el mundo. Esta es una de las razones por las que la primera técnica de este libro tiene como objetivo despertar la vibración en el tercer ojo. Aprendiendo a mantener una vigilancia constante en los ojos, construiremos un hermoso escudo contra las energías negativas, mientras desarrollamos nuestra sensibilidad e intuición. 18.5 En el centro del will hay un centro de energía situado a unos 3 centímetros por debajo del ombligo, lo que marcará una gran diferencia siempre que necesitemos protección. Esto corresponde al área de puntos de acupuntura Concepción 5 y Concepción 6 asociada con hara, donde se aprende a concentrar la energía en las artes marciales. Si escaneamos con los dedos unos tres centímetros por debajo del ombligo, encontraremos depresión, como un notario justo en el centro de la pared abdominal. El centro del will está más o menos centrado alrededor de esta nota, que - a veces - se siente más ligero cuando los músculos abdominales se contraen. Si hay mucho tejido adiposo en esta área, se puede hacer muy encontrar tal muesca. ¿Cuáles son las funciones de este centro? Es un lugar donde se almacena un potencial energético extraordinario. Por ejemplo, el nombre chino para el punto de acupuntura Conception 6 es qi hai, que significa un mar de energía. A través del entrenamiento adecuado, esta energía puede ser accedida por el cuerpo físico. Otra función fundamental de este centro es el anclaje físico del suelo. El nombre del punto de acupuntura es Concepción 5 hombres de karza, que significa puerta de piedra. Es la piedra angular en la que todo se puede establecer, así como Pedro era la piedra en la que se puede basar la iglesia (la palabra griega para la piedra de Pedro). El centro debajo del ombligo es el centro del voluntad. Esto se aplica tanto a la voluntad común como a la voluntad sobrenatural de un mago que puede realizar acciones que van más allá de las leyes normales de la naturaleza. Es en este campo donde los alquimistas taoístas están trabajando en la estructuración del embrión de la inmortalidad, un nuevo cuerpo que consiste en materia inmortal (no física), con la que pueden partir y mantener una existencia consciente después de la muerte física. Por lo tanto, este centro es importante en el trabajo de la alquimia interna. Pero, además de la alquimia, en la vida cotidiana hay una serie de circunstancias en las que podemos beneficiarnos enormemente de mantener el foco de la conciencia en este centro: - Cuando tenemos que ser físicamente fuertes, realizar una tarea que requiere esfuerzo. - Cuando tenemos que ser psicológicamente fuertes y asertivos, como cuando se negocia en la subasta. Cuando necesitamos mostrar autoridad o resistirnos a la autoridad de la persona dominante. Cuando necesitamos defendernos, resistiendo a las personas agresivas y manteniéndonos tranquilos al mismo tiempo. - Cuando necesitamos protegernos de las energías negativas, como en un hospital, o en un entorno similar, altamente contaminado y que amenaza la energía. Cuando estamos cansados y débiles. - Taos también sugieren que se debe trabajar en este centro para restaurar la energía después de la concepción de un ser, hombre, o después del parto, una mujer. Prácticas para despertar y fortalecer el Centro de Voluntad Práctica 18.6 Nos sentaremos en una pose de meditación. Cuando trabajamos en el desarrollo del centro por debajo del ombligo, buena postura es sentarse en las rodillas, con glúteos en los talones, o con glúteos entre los talones, en cuyo caso la postura se convierte en vajrasana Hatha yoga (ver imagen). Aunque la práctica bien puede hacerse sentada en una silla, siempre y cuando mantenga la espalda recta y erguida. vamos a contraer los músculos abdominales un poco y masajear en el punto que se trata de 3 debajo del ombligo, girando el extremo del dedo medio (entre el dedo índice y los dedos anulares) en la muesca si se puede encontrar, o sólo 3 centímetros debajo del ombligo. Continuaremos medio minuto más o menos, y nos detendremos. Entonces trataremos de sentir la vibración en esta área. Nos frotaremos las manos durante unos segundos y las mantendremos planas, una en la otra, paralelas al abdomen y separadas a unos 2 o 3 centímetros del centro del will (ver imagen). Comenzaremos a respirar con frotar en la garganta y conectarlo con el hormigueo en la zona de atracones. Fortaleceremos la fuerte vibración en el ojo dentro de 2 o 3 minutos. Luego, manteniendo la fricción en la garganta, nos damos cuenta de la vibración en el centro de la voluntad, 3 centímetros por debajo del ombligo, donde sentimos la vibración después del masaje. Conectaremos la fricción en la garganta al centro de la voluntad para amplificar la vibración. Sentimos vibración en nuestras manos y en el centro de la voluntad. En la posición donde están las manos, actúan como reflectores y concentran la vibración. Continuaremos la práctica durante unos minutos, amplificando la vibración tres centímetros por debajo del ombligo frotando en la garganta y reflejando la acción de las manos. Práctica 18.7 Conciencia del vientre de los ojos Nos sentaremos en una postura de meditación con los ojos cerrados. Comencemos respirando con fricción en la garganta, amplificando la vibración en el ojo durante 2 o 3 minutos. Luego practicaremos, realizando la vibración tanto en el ojo como en el centro de la voluntad. Mantendremos la fricción en la garganta para aumentar la vibración y conectar ambos centros. En primer lugar, podremos establecer una especie de conexión entre los dos centros. A medida que avanzamos, tratemos de anclar el ojo al abdomen. Recordemos: no tienes que imaginar que no deberías visualizar. La experiencia es bastante tangible, como si nuestro ojo estuviera anclado al suelo, arraigado en la vibración del centro de la voluntad. Continuaremos durante unos minutos, amplificando la vibración en ambos centros y conectándolos. Entonces abriremos los ojos y empezaremos a mirar algunos objetos a nuestro alrededor, uno por uno. Permaneceremos muy quietos, tanto en los ojos como debajo del ombligo. Hay un objeto, hay un hecho de visión y hay una vibración en el ojo y debajo del ombligo. Cuando practicamos mirar objetos y ser conscientes a los ojos, notamos que un cierto centrado surgió espontáneamente (ver sección 9.1). Ahora no se trata sólo del centro, sino también de la puesta a tierra. Al estar tanto en el ojo como en el abdomen, automáticamente nos sentiremos más duraderos, más menos propensos a nadar en la dirección del primer soplo de aire. Es como si estuviéramos formando un agujero más denso en el espacio físico. Si practicamos lo suficiente, este método nos pondrá más en contacto con nuestro propio poder. Esto se puede recomendar para las personas que sufren de baja autoestima y necesitan desarrollar su asertividad. Con estas técnicas de puesta a tierra, experimenté resultados muy alentadores cuando trabajaba con personas que estaban bordeadas de esquizofrenia. Debido a la naturaleza de su enfermedad, algunos pacientes esquizofrénicos son atrapados por un torbellino de representaciones psíquicas que a veces son genuinas, aunque completamente fuera de control, y por lo tanto generan terrible ansiedad, si no pánico. Al enseñar esquizofrénicos a anclarse vigorosamente cuando sintieron un destello de enfoque delirante, a veces fueron capaces de evitar esto manteniendo su claridad. Práctica 18.8 Caminar desde la sección 12.8 del relé del vientre para describir esta técnica. Basándonos en el trabajo de anclaje que acabamos de hacer, ahora tenemos que ser capaces de caminar desde el vientre de una manera mucho más convincente. Práctica 18.9 Estimulación del Fuego No necesariamente está en una postura meditativa para este ejercicio, aunque es preferible sentarse. Como en todas las situaciones de la vida, es preferible mantener la espalda recta, vertical. Seremos conscientes a los ojos y en el centro del will. Aprendemos sobre nuestra respiración y respiramos sólo desde el abdomen. La respiración abdominal significa que cuando inhalamos y exhalamos, nada se mueve en el pecho. Cuando inhalamos, sólo nuestro vientre se mueve hacia adelante y la caja del pecho permanece estacionaria. Sabremos sobre la respiración y, durante uno o dos minutos, observaremos cualquier movimiento del tronco para asegurarnos de que nada se mueva por separado del abdomen. Entonces actuaremos de la siguiente manera: aguantaremos una respiración abdominal pura, sin ningún movimiento mamario. Pero con cada respiración desvaneceremos los músculos abdominales, inclinándose hacia atrás. Cada vez que exhalemos, descansaremos todo. Vamos a respirar al ritmo normal. La intensidad de la respiración será normal, o algo más profundo. Cada vez que inhalemos, contraeremos los músculos de la pared abdominal y aumentaremos la presión sobre el abdomen. Cuando exhalamos, relajamos todos los músculos. Sigamos siendo conscientes de la vibración en el ojo y en el centro de la voluntad y continuemos con la misma respiración durante media hora, o incluso más si queremos. Comentarios Esta práctica puede parecer simple, pero todavía puede despertar una energía considerable. Se recomienda la práctica regular de este ejercicio difícil de recurrir a la energía asertiva del centro de la voluntad. Prueba este ejercicio antes de la prueba de ansiedad y despierta la energía que se requiere. También es sorprendentemente eficaz después de una comida pesada, o siempre que bordeamos la indigestión. Por un lado, hay una acción mecánica, como un masaje interno, que acelera el vaciado del estómago y los intestinos. Por otro lado, hay una poderosa estimulación del fuego digestivo, activando los centros de energía abdominal. Capítulo 19 BABY EXERCISES 19.1 Aura mujer embarazada Aura mujer embarazada es una de las más fáciles de usar, ya que es particularmente brillante y llena de oro. Esto explica por qué una mujer embarazada a menudo evoca un sentido de respeto pero admiración. Incluso si las personas que los rodean no pueden ver conscientemente su aura, inconscientemente registran parte de la energía dorada, que está impresionada por ella. Así que cuando nos encontramos en presencia de una mujer embarazada, debemos aprovechar la oportunidad para practicar el proceso de triple visión. El color dorado del aura indica que una mujer embarazada está intensamente asociada con seres espirituales sublimes que alientan y apoyan el embrión. Por lo tanto, el embarazo es un momento privilegiado para el crecimiento espiritual. Es hora de hacer mucha meditación y lecturas iluminadas, y trabajar en el desarrollo de la intuición y la percepción. Además de ser extremadamente sensible a los pensamientos y emociones de la madre, siendo muy influenciado por ellos, el enfoque espiritual durante el embarazo también puede traer grandes cambios internos en la madre. Al considerar la energía de las mujeres embarazadas, permítanme mencionar la mayor dificultad que parece existir para aclarar el sexo del bebé. Debo señalar que he visto a grandes clarividentes repetidamente confundidos en este momento. Una razón es probablemente que está sintonizado con el cuerpo astral del niño y por lo tanto lo que se ve que tiene más que ver con la vida anterior del niño que con su encarnación actual. Por lo tanto, incluso si se aceptara una definición clara de género, sería difícil saber si esto se aplica a la vida actual o a la anterior. Además, las almas que encarnan hoy vienen con unas polaridades mucho más grandes -hombres y mujeres- en su cuerpo astral, que hace unos siglos, lo que no simplifica el ejercicio. Si se acepta el consejo amistoso, es mejor no poner su reputación como clarividente en una apuesta de este tipo. ¡Podríamos terminar recibiendo más del 50% mal en ese momento! 19.2 Aura El aura del recién nacido es intensamente brillante, lo que puede estar parcialmente relacionado con el bebé que sostiene algunos de los ángeles de luz que han estado presentes en el proceso de nacimiento durante un tiempo. La fuerte participación de la jerarquía de ángeles en todo lo relacionado con el nacimiento hace del nacimiento una experiencia de conciencia de lo más fascinante. Alimenta el espíritu de todos los presentes. Yo recomendaría que todos los buscadores espirituales aprovechen todas las oportunidades para estar en el parto. En el proceso de alquimia interna, cuando se trabaja en la construcción del cuerpo de la inmortalidad, uno de los principales problemas es que ciertos planos deben estar hechos de un material especial (nephem) y materiales que no se pueden encontrar en ninguno de nuestros ambientes astrales y etéreos habituales. Al tener sólo unas pocas de estas sustancias, se pueden hacer crecer de la misma manera que el cristal puede crecer desde el núcleo primario. Pero conseguir este primer núcleo es todo un desafío para el que tenemos que buscar la cooperación de algunos ángeles. A medida que se vuelven más avanzados, los cuerpos de los ángeles están desbordados con estas sustancias. Si podemos sintonizarlos de cierta manera, el nuevo negocio vendrá a nosotros, como lo hizo el Espíritu Santo sobre los Apóstoles de Pentecostés. No se puede improvisar, por supuesto. Se requiere un corazón puro y una técnica precisa. Pero sea cual sea nuestro nivel, sólo unos segundos de proximidad a los seres en las jerarquías superiores será una gran fuente de inspiración. Además del toque de los ángeles, durante los primeros 10-15 días en la Tierra el niño todavía está saturado de impresiones astrales brillantes, proveniente del viaje que acaba de completar a través de los mundos medios. Esto puede ser percibido como imágenes extremadamente vívidas que fluirán en nuestra conciencia tan pronto como sintonicemos con el aura del niño. Tendremos una visión clara de dónde viene el niño: el espacio, los mundos entre la muerte y el renacimiento, y tal vez su última encarnación. El niño está lleno de imágenes astrales. Todo lo que tienes que hacer es sintonizar y la experiencia se precipitará en nuestra área de visión. 19.3 Los bebés son muy conscientes en sus ojos Los bebés completamente psíquicos. Una forma sencilla e impresionante de convencernos de este hecho es mantenerse muy concentrados en el tercer ojo hasta que estemos en compañía de un niño (hasta un año). Nos sorprenderemos de lo sensible que es el niño a cualquier mensaje que enviemos a través de su ojo. Practicaremos de la siguiente manera: cada vez que un niño comience llorar, o expresar un poco de disgusto, vamos directamente a los ojos y sintonizar con el bebé. Nos sorprenderá la frecuencia con la que obtenemos una respuesta clara: inmediatamente el niño deja de gritar y nos dice lo que no le gusta, directamente, de ojo a ojo. Incluso si las quejas no se detienen por completo, habrá una respuesta y el niño reconoce haber recibido que se ha hecho contacto. Muchos bebés se irritan al no poder comunicarse con su entorno a nivel mental. Tratan de expresar una amplia gama de sentimientos, pero parece que nadie se da cuenta de nada. Es una experiencia bastante deprimente. Cualquier psicólogo se alarmaría si oyera a un niño privado de contacto físico o estimulación. Bueno, cuando nuestra visión se abra, inmediatamente nos daremos cuenta de que esto es lo que le pasa a la mayoría de los niños, aunque en un nivel diferente. Por lo tanto, el primer paso hacia una manera más iluminada de criar a los niños será mantener sus ojos alerta y ser receptivos a cualquier señal que nos puedan enviar. Tan pronto como el niño vea que estamos reaccionando, se desarrollará una gran armonía entre ellos. Además, el niño utilizará cada vez más su ojo para comunicarse con nosotros. 19.4 Ver a un niño dormirse en capítulos sobre la práctica nocturna se ha descrito como cruzar el umbral crítico entre despertar y dormir al menos dos veces al día, y sin embargo la mayoría de las personas se benefician de ello. Los bebés que viven con alta intensidad mental están más en contacto con este misterio. Así que nos beneficiamos de estar en el ojo y el corazón, estableciéndonos al niño cada vez que un niño cruza el umbral. Trataremos de sentir y participar en el estado de conciencia que el niño experimenta mientras se queda dormido para que podamos tener una mejor mirada a la experiencia de umbral. Cuando nos quedamos dormidos, nuestro cuerpo astral (C.A.) y Ego se eliminan del cuerpo físico (C.F.) y del cuerpo etéreo (C.E.). El complejo superior está separado del complejo inferior (C.F.'C.E.). El Complejo Superior (C.A.-Ego) viajará toda la noche, y el complejo inferior (C.F.-C.E.) permanecerá en la cama. Aunque para la mayoría de los adultos el complejo superior no puede estar completamente separado de la parte inferior. Es como un porro que se pone un poco rígido con el tiempo. Por lo tanto, si no vienen a la práctica nocturna maestra, la mayoría de los adultos nunca alcanzan las profundidades del sueño que solían experimentar cuando eran niños. La situación a menudo empeora: las personas mayores se despiertan varias veces por la noche y rara vez se sienten completamente frescas por la mañana. Esta es la separación lenta del complejo superior (C.A.-Ego) del complejo inferior (C.F.-C.E.), explica No es fácil ver a un adulto saliendo de su cuerpo por la noche cuando se queda dormido. Por otro lado, en los niños pequeños esta disociación es rápida e intensa. Por lo tanto, si damos nuestra visión al niño que se queda dormido, podremos ver claramente el complejo superior dejando el fondo. En otras palabras, es impresionantemente fácil ver a nuestro bebé fuera del cuerpo (que está lejos del caso cuando se trata de adultos). Los bebés son sorprendentemente buenos en el viaje por mal tiempo. Tan pronto como se duermen, se proyectan en el espacio. Debido a la intensa luz que impregna su cuerpo astral, no es muy difícil seguirlos clarividentes en las primeras etapas de su viaje, inmediatamente después de haber dejado su cuerpo físico. Cada vez que nuestro hijo se duerme, estamos muy en sintonía con él y ... ¡Ver! Recuerdo a un niño que custo cuidaba, que estaba confundido todo el tiempo. Lo pondré a dormir, lo cual nunca es muy fácil a esta edad. Luego salió de puntillas de su habitación, confiado en que no se despertaría muy pronto. A menudo, tan pronto como caí en la silla (cuidar a los niños es un trabajo agotador), lo vi caminar a través de la puerta de la sala. Por un segundo pensé: ¡Oh, no! otra vez, no!, y luego me di cuenta de que no es el cuerpo físico de un niño, sino su cuerpo astral. ¡Qué alivio! Quiero decir, el bebé todavía estaba dormido en la cuna. ¡Es muy normal que los niños vengan a saludar! como simplemente dormirse, en la primera etapa de su viaje astral. Y luego los perdemos o los seguimos lejos, dependiendo de nuestros propios talentos de viajeros en el espacio astral. Es bastante raro ver el cuerpo astral de un adulto, tan claro y rápido, después de dormirse. Una persona debe estar increíblemente entrenada y sus cuerpos delgados están altamente desarrollados, construidos y cristalizados. Aparte de ser iniciados, separar el cuerpo astral de los adultos durante el sueño tiende a ser mucho más gradual y de alguna manera vago. 19.5 Nuestro hijo como maestro de meditación por definición, el cuerpo físico consiste en materia física y por lo tanto está sujeto a la gravedad. La gravedad es una característica importante del plano físico. Cuando volvamos de un largo viaje a través de planes astrales y espirituales, una sensación de gravedad será una señal de que nos acercamos al plano físico. Comenzaremos a sentirnos pesados, y sabremos que ya no estamos lejos del mundo físico. Sólo tenemos que caer un poco más para volver a nuestro cuerpo físico. Si los bebés son tan buenos viajando por mal camino, es porque su excelente complejo (C.A.'Ego) está dotado de energía fantástica o antigravedad que los proyecta tan pronto como se duermen. De esta energía ascendente, que se asocia con el Udan-vayu, muy apreciado en los textos sánscritos, hay mucho que aprender. La presencia de esta energía de suavidad también puede deberse al hecho de que los bebés están saturados con la luz de los ángeles. La antigravedad es tan natural para los ángeles como la gravedad para el mundo físico. En pocas palabras, un hombre se convierte en un ángel cuando se vuelve capaz de caerse. Para beneficiarse de esta energía en particular y acelerar nuestras prácticas de meditación, actuemos así: cuando nuestro hijo está a punto de dormirse, sostengamoslo en sus brazos. Haz que el bebé caiga por el pecho. Seamos conscientes en los ojos y en el corazón tal como se explica a lo largo de este libro. Pero no nos concentremos demasiado en el ojo, ya que puede ser demasiado intenso para el niño. Mantengamos una conciencia suave, un poco de atención para declinar y conectar con el niño. Mientras tengamos un bebé muy pequeño en nuestro pecho (hasta quince meses), habrá una mezcla natural de energías. Tan pronto como el niño esté en nuestras manos, el límite entre su etéreo (plano de vibración) y el nuestro ya no será claro. Tratemos de estar al tanto de este proceso de fusión. Sin embargo, si al mismo tiempo cuando el niño se duerme, nos sintonizamos, también podemos proyectar. Es una gran razón para meditar. Todo lo que tienes que hacer es sintonizar, vamos a ser llevados a la luz. Es como caer en la luz. El efecto lifting es inmediato y provoca la expansión de la conciencia, lo que le permite alcanzar un alto nivel de meditación. A medida que nos familiarizamos con esta energía y aprendemos a fluir con ella, el efecto se vuelve más claro y claro. Si usted está trabajando en una proyección astral, esta experiencia será de gran ayuda. 19.6 Unas pocas palabras para los viajeros astrales De lo que hemos visto hasta ahora debe haber quedado casi claro que si viajar por desvestirse es uno de nuestros mayores desafíos en la vida, podemos aprender mucho de los bebés. Las personas están ahora en un estado donde están tan encarnadas en su cuerpo físico que son incapaces de dejarlo conscientemente. Están completamente atrapados bajo la influencia de la gravedad. El niño está en la situación opuesta: su cuerpo astral está saturado de fuerzas antigravedad. Para un niño es la encarnación lo que es un problema, hasta el punto de que no es capaz de permanecer en su cuerpo durante mucho tiempo. Se duerme constantemente porque se retiraba del cuerpo ligereza de su cuerpo astral. El lema, entonces, puede ser: ¡Sigamos al bebé! ¿Qué se puede ver claramente por encima del cuerpo de un adulto que duerme profundamente? Una especie de formación de nebulosas es bastante fácil de percibir de hecho. (Cuando estemos en la misma habitación que una persona dormida, no perdamos la oportunidad de verlo clarividente.) Pero tal formación de la nebulosa no es todo su cuerpo astral, sino parte de ella. El resto de su cuerpo astral está disperso por todo el mundo astral, aunque es mucho más difícil de percibir. Para hacer esto, debemos ser capaces de seguir el alma de quien duerme. Como hemos visto anteriormente, los niños muy pequeños son más fáciles de seguir porque, entre otros factores, dejan sus cuerpos por completo e instantáneamente, mientras que muchos adultos permanecen la mitad de uno y medio dentro, dejando sus cuerpos físicos sólo gradualmente. Practiquemos de la siguiente manera: sentémonos cómodamente después de dejar al bebé a dormir en la cuna. Vayamos a los ojos y al corazón y sintonicemos con el bebé. Tenemos que ser muy rápidos y tratar de ver al niño siendo confundido tan pronto como salga. En los primeros minutos después de dormirnos, a menudo podremos ver al niño como una copia precisa de su forma física. Sintonicemos con las mismas partículas de luz que la tercera parte de la tercera meditación ocular (sección 3.7); pero ahora con los ojos abiertos. Permanezcamos muy quietos, mirando la cuna, parpadeando lo menos posible. El bebé se quedará a nuestro alrededor unos minutos y luego desaparecerá. Ahora que tienes que estar sintonizado con el niño y tan conectado como podamos con su fuerza antigravedad. Si podemos resonar con la extraordinaria energía de la ligereza del niño, seremos literalmente apretados y proyectados en el espacio. El siguiente paso es tratar de seguir al bebé lo más lejos que podamos. Transportemos energía alrededor del niño y sintamos cómo la calidad del espacio que nos rodea está cambiando a medida que entramos en diferentes planos y mundos. Estar en un estado de despertar y semi-dormir de gran fatiga (común a muchos padres que son despertados varias veces cada noche por su hijo) realmente ayudará a las experiencias de viaje astral. No recomendaría que nadie pierda el sueño; pero si los padres ya están en este estado, es posible que se aprovechen de ello. Los bebés estarán contentos si podemos viajar con ellos. Para ellos es muy divertido, y también muy reconfortante sentir la continuidad entre este mundo y otros, encontrando a la misma gente en diferentes planos. Ellos también sabrán que si algo sale mal por la noche, podrán correr hacia nosotros y obtener ayuda. ¿Cuánto dura? ¿Cuánto tiempo seguirá siendo un psíquico nuestro hijo? En cierta medida, esto dependerá de cuánta obra espiritual se comparta con el niño. Cuanto más trabajo se practique con el niño, más semillas de despertar espirituales se implantarán a esta edad de máxima susceptibilidad. Sin embargo, cuando el desarrollo mental de un niño alcanza un cierto nivel, sus habilidades mentales comenzarán a disminuir. Por lo tanto, alrededor de dieciséis o dieciocho meses, cuando el niño comienza a pronunciar unas pocas palabras, se observará una disminución notable. Tiempo dorado para el trabajo mental con bebés durante el primer año, o hasta dieciocho meses en no más de. La cantidad de esta capacidad mental que se mantendrá en la infancia y la adolescencia dependerá del carácter del niño y de la calidad del entorno y la educación del hogar. Sin embargo, no creo que un niño deba luchar para que un niño se mantenga mental a toda costa. La humanidad ya ha sido muy clarividente en el pasado. Si volviéramos al principio de la Atlántida, encontraríamos que las personas pueden percibir los mundos espirituales aún más claramente que los mundos físicos. Sin embargo, era parte de la preparación de la humanidad que tal clarividencia atavic se perdiera, y que los tiempos oscuros y la separación llegaran. Ahora estamos al amanecer en un momento en que la humanidad restaurará las habilidades clarividentes, aunque en un sentido superior, cuando el Ego desempeñará un papel directo. Todo el mundo repite la historia del mundo, aunque en un período de tiempo mucho más corto (lo que hace fascinante el estudio de la embriología). Los niños vienen a la Tierra completamente abiertos, bañados a la luz de mundos espirituales y apenas conscientes de la realidad física que los rodea. Si esta percepción cósmica no se veja, sería muy difícil para el niño establecer pautas físicas y llegar al ancla en la tierra. Por lo tanto, para respetar la tendencia natural del desarrollo, debemos reconocer que nuestro hijo se vuelve más mental y menos mental. Podemos acompañar el crecimiento espiritual de un niño con una educación adecuada; pero no debemos impedir que el niño viva en la mente. El hecho de que ayudemos al niño a desarrollarse en el primer año de vida se quedará con él, esperándolo como un tesoro. Todo el trabajo mental realizado en la infancia aparecerá años más tarde, como un adulto, metamorfoso en forma de intensas fuerzas del alma. Pero la decisión de reanudar el trabajo debe ser tomada por el libre al libre alé de un adolescente o adulto, y no a voluntad de los padres. 19.8 Los bebés fabulosos parejas psíquicas son raros y por lo tanto no es fácil para las almas desarrolladas encontrar a los padres adecuados. ¿Cómo encuentran los niños a sus padres? El alma flota en astral y atrae, como en el principio de similitud, a una madre en particular. Hay una especie de resonancia entre los arreglos del niño y el padre, que causará atracción a un útero o útero determinado. Cuanto más desarrollada sea el alma, más selectiva será en su elección, esperando tanto como sea necesario para encontrar padres suficientemente desarrollados. Por lo tanto, cuanto más espirituales y clarividentes nos volvemos, más tenemos la opción de criar a un gurú infantil. Es tan atractivo. La tradición hindú sugiere que la aspiración espiritual de la madre -antes y al comienzo del embarazo- es esencial para determinar qué tipo de alma encarnará. Las vibraciones espirituales de la madre, si son genuinas y profundas, atraerán al alma por dirección espiritual. Por lo tanto, sería apropiado que la madre dedicara tiempo a la meditación y escogió cuidadosamente sus lecturas y fuentes de inspiración. Además de este principio general, mi visión es que muchas almas extraordinarias fueron encarnadas en la Tierra durante la triple conexión astrológica de Saturno, Urano y Neptuno, que duró de 1988 a 1997. Estos son niños fabulosos que han llegado a introducir principios completamente nuevos en los campos de la ciencia, el arte y la espiritualidad. Muchos de ellos pueden exhibir habilidades mentales excepcionales desde la cuna y continuar haciéndolo en la infancia y la adolescencia. Espero que los padres tengan que hacer un gran trabajo consigo mismos si fingen ser de algún beneficio para sus hijos, o incluso simplemente entienden lo que está pasando en su propia casa. Estos niños no serán fáciles de seguir, no sólo porque su nivel de desarrollo será mucho mayor que el de sus padres, sino también porque llegarán a introducir semillas y conceptos completamente nuevos en la ciencia, el arte y la espiritualidad. Preparar el campo para el desarrollo de estos fabulosos bebés es una de las principales razones por las que se fundó Clairvision. Capítulo 20 PARA: AURA SEALING (2) Práctica 20.1 ¿Dónde hablamos? La práctica 20.1 es hacer sonidos desde niveles específicos. Comencemos con algo muy simple: cantando un sonido ooo largo (podemos hacerlo mientras leemos, ¡no tenemos que cerrar los ojos!). Fase 1 Vamos a cantar sonido ooo y hacer que resuene en el vientre, alrededor y debajo del ombligo. Hay una manera de producir un sonido que hace vibrar el estómago para que tanto la vibración física del sonido como la etérea (la que hemos cultivado en los ojos y con circulación vigorosa) se pueda sentir en el abdomen. Con algunos sonidos ooo, tratando de generar vibraciones en el abdomen, aunque no en el resto del cuerpo. Una manera fácil de amplificar la vibración es colocar la mano paralela al abdomen, alrededor de 5 u 8 centímetros, utilizándola como reflector. En esta etapa no hay conciencia especial ni en el ojo ni en las fases 2 y 3. Fase 2 Ahora vamos a tratar de cantar un ooo largo que sólo resuena en el pecho. El tono no importa en absoluto. Buscaremos un sonido que genere tanta vibración en el pecho como sea posible, aunque no en otras partes del cuerpo. Usaremos la mano como reflector, colocándola paralela al centro del pecho, a una profundidad de unos 5 u 8 centímetros. Seguiremos ingtiendo ooo, poniendo todo nuestro ser en el sonido. Sentimos la vibración física del sonido en el pecho, así como la vibración de la energía. Vamos a tratar de eliminar cualquier vibración de otras partes del cuerpo, en particular el abdomen, la garganta y la cabeza. Fase 3 Produciremos algunos sonidos ooo que sólo vibran en la garganta. Estaremos en nuestras manos como reflector, unos 5 u 8 centímetros delante de la garganta. Esta vez intentaremos alcanzar un sonido que resuena sólo en la garganta, sin vibraciones en otras partes del cuerpo. Fase 4 Repetiremos la misma práctica con énfasis en el declive. Cantaremos unos cuantos ooos y trataremos de que vibren justo en el ojo. Haremos este ejercicio varias veces, comenzando con la Fase 1 y completando toda la secuencia. Si practicamos este ejercicio con amigos, podemos darnos instrucciones sobre la ubicación exacta de cada sonido. Fase 1 Tomemos una frase muy simple, por ejemplo: ¡Qué buen día! Practicaremos repitiendo la frase desde el vientre. Como en el último ejercicio, intentaremos que el sonido sólo vibre alrededor del ombligo. Cuando profesamos sonido, se genera vibración física. Pero también genera vibraciones etéreas, la misma naturaleza que la vibración que se siente en el biman durante la meditación. Repitiendo esta frase, tratemos de entender al mismo tiempo la vibración física y la vibración no aphphphrase. En esta primera etapa nos esforzaremos por asegurar que la vibración sólo se mueva a través de la zona abdominal, como si estuviéramos hablando desde el abdomen. Como en el último ejercicio, no hay necesidad de mantener la conciencia en el ojo durante las tres primeras fases. Fase 2 Dejaremos la conciencia en el abdomen y continuaremos repitiendo la misma frase del pecho. Intentaremos que el sonido vibre en el pecho. Fase 3 Repetiremos la frase de la garganta. Sentiremos que el sonido vibra en la garganta. Cazaremos la sombra lo que sucede en nuestros órganos de la garganta mientras hablamos. Y sabremos sobre la vibración no física al mismo tiempo. Fase 4 Repetiremos la misma frase que la hace vibrar en el atracón. Repetiremos esta secuencia de cuatro etapas varias veces. Comentarios Este tipo de trabajo introduce un enfoque diferente de la comunicación. Practiquemos este ejercicio con amigos y vigilemos de cerca dónde pueden o no hablar. A muchas personas les resulta muy difícil pronunciar sonidos desde un área determinada: vientre, corazón, etc. Ser incapaz de hablar desde una de estas áreas casi siempre apunta a grandes bloqueos emocionales que necesitan ser abordados para lograr el equilibrio emocional. Echemos un vistazo a las personas que nos rodean, al trabajo, etc., para ver dónde hablan y vamos a vincularlos a lo que observamos sobre sus características psicológicas. Cuanto más seamos conscientes de los ojos, más fácil será para nosotros sentir de dónde habla la gente. Sentiremos claramente la vibración que se activa en su cuerpo, en el área apropiada. Mientras podamos percibir algo dentro de nosotros, no nos toma mucho tiempo sentir lo mismo por otras personas. A medida que nuestra percepción se abre, no sólo sentiremos la vibración. También veremos patrones de luz en el área donde otros hablan. Practicaremos estar a los ojos y ser conscientes del estado de visión como se describe en los capítulos sobre la visión. Tenga en cuenta que no sugiero que sea preferible hablar desde cualquiera de estas áreas, ya sea el corazón, el estómago o lo que sea. ¡Habla contigo mismo donde prefieras, naturalmente! Sólo si no hablamos desde uno de los centros, sucederá cuando algo esté mal y el desequilibrio debe ser corregido. Práctica 20.3 ¿Qué pasa si los poderes deben ser expuestos? Repetiremos el mismo ejercicio, aunque en palabras diferentes. En una de mis clases, un hombre que tuvo once hijos (y ninguna hija) sugirió la siguiente frase: ¡Limpia tu habitación! Vamos a repetir la frase un par de veces limpiar su habitación! de su estómago, luego fuera de su pecho, luego fuera de su garganta y finalmente fuera de su ojo. Cada vez que nos preguntamos: ¿Lo harán? (limpiar la habitación). La respuesta de los comentarios es obvia: cuando estamos en la garganta, no lo harán! El ojo puede ser un poco más convincente, aunque el corazón probablemente no será lo suficientemente fuerte en comparación con once en medio de la luna llena. Aceptemos el hecho de una vez por todas: el poder viene del vientre. Ahora empecemos a mirar a nuestro alrededor, por ejemplo, en el trabajo, que son considerados autoritarios por naturaleza. que algunas personas tienen la oportunidad cuando nos hablan de ser muy fuertes en el estómago y, al mismo tiempo, nos hacen sentir débiles en el nuestro. Ahí es donde obtuvo la mayor parte del poder. Observaremos que casi todos lo hacen inconscientemente, no como resultado del entrenamiento. ¡Pero todavía lo hacen! Tan pronto como el truco se revela a nuestros ojos, empezaremos a ver una trampa en él. Tendremos la capacidad de defendernos cuando alguien intente imponerse de una manera tan burda. Practica 20.4 Poder del vientre de ojos Ahora elegiremos algunas frases y las repetiremos varias veces con una fuerte conciencia del vientre. Intentaremos que el sonido resuene tanto en el ojo como en el estómago, siguiendo el método propuesto anteriormente. Es como si estuviéramos hablando desde los ojos y el vientre al mismo tiempo. Si está completamente hecho, es probable que limpien la habitación. Comentarios Este ejercicio nos ayudará a estructurar el poder del vientre ocular, que tiene una gran ayuda cuando se necesita protección real. Será más fácil para nosotros hacer este ejercicio si podemos dirigir nuestras palabras a alguien en lugar de hablar en el vacío. Esto se debe a que aportamos mucha fuerza al juego, que a menudo se siente incómodo de manifestar si no hay otra fuerza que resistir. Cada vez que hacemos ejercicio, recordemos el uso de nuestro poder del vientre ocular. Ahora probablemente podamos entender mejor por qué esas personas que han hecho un gran trabajo en su propio, o centro, tienden, a través de la práctica de las artes marciales, a tener poca dificultad en la defensa de su energía. 20.5 Inhalación/exhalación En la tradición tántrica hindú hay un texto sánscrito llamado Iva-Svarodaya, que proporciona amplia información sobre los nadis, es decir, la circulación de la energía Pance (etérea). En los versículos 1.92-98, el texto da el siguiente consejo: cuando vamos a nuestro gurú, amigos o familiares, a todos aquellos que amamos y queremos ayudar, debemos respirar profundamente. Cuando vamos a enemigos, ladrones, mendigos u otros de los que queremos mantenernos alejados, tenemos que respirar profundo. Es peligroso inhalar profundamente en medio de una pelea, o frente a un jefe que está enojado con nosotros, o en compañía de personas malvadas o ladrones. Probemos de inmediato en la práctica. Práctica 20.6 Cerrar el aura por exhalación profunda Si se ha seguido todo el proceso de protección propuesto hasta ahora, es probable que comience a tener una sensación cuando nuestro aura esté abierta o cerrada. Por lo tanto, actuaremos de la siguiente manera: nos sentaremos frente a un amigo o espejo, aunque en este caso particular cada uno es preferible, porque para fuerza, expresada libremente, debe resistir a otras fuerzas. Tomaremos una posición como las prácticas de contacto visual (sección 5.2). Mantendremos los ojos abiertos durante todo el ejercicio. Etapa 1 Nos damos cuenta de lo abierto o cerrado que es nuestro aura en este momento en particular. Luego haremos una exhalación lenta y profunda, con un poco de fricción en la garganta, sintiendo la calidad del aura mientras exhalamos. Ahora inhalaremos profundamente y lentamente y sentiremos la calidad de nuestro aura mientras inhalamos. Hagamos que parezca que estamos inhalando a otra persona, absorbiendola. Sentimos lo abiertamente que se siente el aura, mientras inhalamos y lo comparamos con la fase de exhalación. Sigamos respirando lenta y conscientemente durante unos minutos. En esta primera etapa, nuestro amigo no inhala y exhala profundamente, y respira normalmente y trata de percibir cambios en nuestra energía. Para permitirle seguir lo que hacemos, podemos levantar lentamente nuestras manos cada vez que inhalamos y bajarla cuando exhalemos. Fase 2 Liberar cualquier conciencia respiratoria y hacerse un perceptor mientras nuestro amigo inhala y exhala con plena conciencia. Hagamos que nuestro amigo respire mucho, profundo: respira con intención. Hay una manera de forzar al aire a penetrar en el cuerpo y expulsarlo, que no es una simple acción mecánica, sino un movimiento consciente de energía. Es como empujar conscientemente el aire y la vibración cuando exhalamos y tiramos de él cuando inhalamos. Seguiremos practicando de la misma manera durante 3 o 4 minutos, tratando de sentir los cambios en el aura de alguien que está respirando con intención. Fase 3 Ambas personas inhalarán y exhalarán conscientemente y al mismo tiempo durante unos minutos. Nos levantaremos y nos daremos para que podamos seguirnos el uno al otro. Mantendremos un poco de fricción en la garganta. Tomaremos respiraciones y exhalaciones lentas y muy largas que nos dejan mucho tiempo para sentir la densidad de nuestras auras. Mantendremos la sincronicidad: inhalaremos y exhalaremos simultáneamente. Durante esta práctica, el aura tiende a ser más ligera y más ancha cuando inhalamos. Cuando exhalamos, por otro lado, el aura se sentirá más recogido, más denso y más grueso, sus límites más cercanos a la piel. En otras palabras, significa que nuestro aura generalmente se abre cada vez que inhalamos y bloqueamos cada vez que exhalamos. La intensidad de apertura o cierre dependerá de cómo respiremos plena y conscientemente. Aunque la respiración es normal e inconsciente, este ciclo de expansión y contracción es débil y apenas perceptible, sin embargo siempre está presente. Con el control consciente sobre este mecanismo, podemos ir aún más lejos en la protección Energía. Etapa 4 Reanudaremos la práctica como en la fase 3. Ambos exhalamos profundamente y al unísono, y luego respiramos profundamente. Acompañaremos la respiración con movimientos de las manos para ayudar a mantener la sincronicidad. Esta vez trataremos de sentir cómo se encuentran y mezclan nuestras auras cuando exhalamos (cerrando el aura) e inhalamos (descubrimiento). Mientras nos inhalemos unos a otros mientras se abran las auras, habrá una especie de mezcla de nuestras energías. La línea divisoria entre los dos practicantes no estará tan claramente definida. Seguiremos exhalando e inhalando durante unos minutos. Mientras exhalemos, ya que nuestras auras serán más densas y más densas, la división se volverá más clara. Puede sentir la superficie de contacto donde ambas auras se encontrarán, pero no se mezclarán. A nivel de clarividencia se pueden ver las luces centelleantes, donde dos auras chocan. Practica 20.7 Haz que la energía venga y vaya Para este ejercicio puedes estar solo o sentarte frente a un amigo. Mantendremos los ojos abiertos durante toda la práctica. Seremos conscientes de la vibración en el ojo y en todo el cuerpo. Mantendremos algo de fricción en la garganta durante todo el ejercicio. Exhalaremos lenta y profundamente, y con intención. Estaremos en nuestras manos paralelas a nosotros, palmas cara a cara. Poco a poco moveremos las manos mientras exhalamos, como si estuviéramos empujando algo o alguien, o como si estuviéramos expulsando aire y energía. Inhalaremos profundamente y con intención. Daremos la vuelta a las palmas y lentamente las volveremos hacia nosotros, como si nos llevara energía con nuestras propias manos. Seguiremos exhalando e inhalando lenta y profundamente durante unos minutos. Trataremos de sentir la presión de la energía en nuestras manos. Cuando exhalemos, amplificaremos la fricción en la garganta para fortalecer la acción repelente. Si practicamos con un amigo cuando exhalamos la superficie del choque entre las dos auras será muy claramente percibida. Práctica 20.8 Exhalar antes de un conjunto Vamos a aplicar este conocimiento en la vida cotidiana. En la calle, o en una estación de tren, practiquemos la exhalación con intención al caminar junto a una multitud o un grupo de personas. Vamos a estar en el ojo y el estómago, compactar nuestro aura y exhalar energía. Practiquemos de una manera similar cuando un extraño camina a nuestro lado. Vamos a saber cómo su energía se almacena suavemente a distancia. Comentarios Sin esta formación, en tales situaciones a menudo hay una mezcla innecesaria e inapropiada de auras. A medida que pasa el día, especialmente si vives en una gran ciudad, esta energía entrelazada se repite generalmente y de nuevo, lo que lleva a uno finalmente agotado al final del día. Si vivimos en un pequeño pueblo y nos reunimos sólo con amigos y conocidos cuando nos vamos, la situación es completamente diferente. Por supuesto, no necesitaremos protección en la misma medida. Las personas que a menudo usan el teléfono en el trabajo deben ser conscientes de que muchos intercambios de energía ocurren durante las llamadas. Como hemos visto en la sección 16.6, la onda electromagnética de la señal telefónica no sólo lleva, sino que también mejora algunas de las emociones mentales y movimientos que se producen durante la conversación. Así que vamos a estar atentos y no dude en implementar nuestra gama de métodos de protección al usar su teléfono. Vamos a lavarse las manos con agua corriente (secciones 4.12 y 17.12) después de una llamada telefónica negativa, o de vez en cuando durante el día en caso de que estemos constantemente usando el teléfono. Las mismas recomendaciones se aplican al uso de módems de computadora. Cuanto más consciente sea la exhalación y la repulsión de las energías se practica en el momento adecuado, más automática será esta función. Primero, debemos trabajar en ello, manteniéndonos alerta, exhalando y sellando cada vez que una extraña energía pasa a nuestro lado. Luego, después de practicar durante algún tiempo, seremos exhalados automáticamente cuando sea necesario. Ni siquiera tenemos que pensarlo porque va a suceder por sí solo. Cada vez evitaremos la dispersión de la energía, lo que hará una gran diferencia al final del día. Este será uno de los resultados más valiosos de nuestra preparación. Práctica 20.9 La misma protección en la respiración normal Uno de los problemas de la técnica 20.8 es que no podemos exhalar continuamente. Si vamos en medio de una multitud, en una estación de tren, o si nuestro jefe tiene una reunión agitada con nosotros, todavía tenemos que inhalar de vez en cuando! La solución es desarrollar una nueva habilidad. A través de la respiración profunda, hemos aprendido a crear condiciones, tanto abiertas como cerradas, de nuestro aura. El siguiente paso es aprender a reproducir estas condiciones mientras respira normalmente. Estaremos sentados frente a un espejo o frente a un amigo. Vamos a ser fuertes en los ojos. Practicaremos la exhalación de la siguiente manera: ya no respiraremos más profundo de lo habitual, sino que centraremos nuestra atención en la exhalación. Nos pondremos en un estado de ánimo exhalado. Sólo hacemos que la longitud de nuestras exhalaciones sea más larga - unos 2 o 3 segundos más - y tomamos breves respiraciones (1 segundo o menos). Juntos, entonces, el ritmo la respiración sigue siendo bastante normal. Vamos a rascar cada exhalación con fricción en la garganta; pero fricciones que no se pueden escuchar. En esta etapa debemos ser capaces de sentir que detrás de nuestra fricción en la garganta física se genera una vibración no física que es adecuada para esta práctica. Si no estamos muy seguros de esto, hagamos la fricción contenida, la fricción que se sienta en la garganta pero que no se puede oír afuera. No parpadeamos demasiado. Permanezcamos perfectamente quietos, el tiempo suficiente para que se lleve a cabo alguna coagulación de nuestra energía, aunque no demasiado, por lo que nuestra cara todavía parece natural. La idea general de esta práctica es que seamos capaces de implementarla en cualquier situación social en la que necesitemos protección y tengamos que cuidarnos a nosotros mismos. En resumen, debemos ser: - conscientes en el ojo, coagulados, como inmóviles y sin pestañear. - en modo exhalado, tomando sólo respiraciones cortas. - fortalecer nuestras exhalaciones con fricción silenciosa. Un resultado interesante de este ejercicio es que podremos mantener nuestro aura sellada incluso cuando inhalemos. Cuanto más dominemos el proceso, más independiente será la exhalación del aura de la respiración física. Práctica 20.10 Sellado de Aura Sobre la base del trabajo realizado en los dos últimos capítulos, continuaremos describiendo la técnica completa de sellar el aura. Vamos a sentarnos en una posición de meditación. Cerraremos los ojos. Practicaremos la meditación en el tercer ojo (sección 3.7): fricción en la garganta; A continuación, vibraciones en el ojo; Luz en el ojo conciencia en el espacio púrpura. En unos minutos, estando en el espacio, seremos conscientes sobre nuestras cabezas. Vamos a dejar que nos esparcimos por el espacio. Permitiremos que nuestro aura sea lo más vasta y abierta posible. Luego: cierra. Seremos conscientes en los ojos y en el centro del alá, unos 3 centímetros por debajo del ombligo. Fortaleceremos la vibración en ambos centros siendo conscientes y respirando con fuerte fricción en la garganta. Vamos a tener nuestros ojos en medio del alcance. Ahora moveremos el aura, activando el centro de la voluntad. Tiraremos del aura dentro del centro de la voluntad, como si dichos músculos centrales (no físicos) fueran capaces de recoger y tirar de nuestro aura dentro, haciéndolo denso y a prueba de vibraciones. Vamos a tener un estado cerrado de nuestro aura, lo mismo que en el modo exhalado. Pasaremos 2 o 3 minutos fortaleciendo y engrosando el aura, apoyado en la puerta de piedra 3 centímetros por debajo del ombligo. Luego reabramos el aura. Lo conseguiremos. consciente sobre su cabeza. Haremos que nuestra energía sea lo más dispersa y extendida posible en 1 o 2 minutos. Nos dejaremos diluir en el espacio. Y luego cerraremos de nuevo, como antes, sellando nuestro aura desde el centro de la voluntad. Vamos a repetir este ciclo abriendo y cerrando varias veces. Práctica 20.11 Seguiremos el mismo procedimiento que antes (práctica 20.10), pero más rápido. Abramos el aura durante unos 10 segundos. Luego lo cerraremos desde el centro del will por otros 10 segundos. Vamos a abrirlo de nuevo durante 10 segundos y alternar de esta manera durante unos minutos. Comentarios Práctica 20.10 es uno de los más importantes en este libro, no sólo por su valor protector, sino también porque es una forma poderosa de desarrollar la autonomía de nuestro cuerpo etéreo. ¡Practica, practica, practica! En primer lugar, podemos frotar nuestras manos vigorosamente durante unos segundos para que sea más fácil para nosotros volver a anclar con fuerte vibración en todo el cuerpo. Ayuda a recoger un aura. Más tarde esto no será necesario. Podemos fortalecer la acción del centro de la voluntad mediante una pequeña contracción de los músculos abdominales por debajo del ombligo. En una etapa más avanzada, no necesitaremos abreviaturas físicas para crear acción a nivel de energía. El centro del will será activado y la contracción etérea se producirá a nivel de vibración, sin ninguna contracción de los músculos físicos. A medida que esta capacidad se desarrolla, habrá más y más veces cuando el aura de sellado se produce automáticamente cuando sea necesario. Las transferencias de energía no deseadas no siempre llegan cuando se espera. Nuestro Ser Superior activa el sellado porque puede sentirse mucho mejor que nosotros, peligros potenciales. En la práctica, lo que sucede es que sentimos que nuestro aura está sellada repentinamente, y en ese momento no necesariamente sabremos por qué. Pero la causa a menudo se hace evidente después de unos segundos o minutos. Cuando esto empiece a sucedernos, será una señal de que nuestro avión de éter ha alcanzado un cierto nivel de despertar e integridad. 20.12 ¿Qué pasa si no funciona? Una cierta parte de los alumnos no puede hablar desde el útero. Incluso si pones todo tu ser exhalando con intención, no parece que hará que tu energía cambie mucho. Sea cual sea la práctica que intenten, su aura nunca parece cerrada. ¿Qué significa eso? ¡Cerradura! Algo necesita ser estudiado y liberado, generalmente en la zona abdominal. A menudo, estos alumnos son los que no han podido explorar las líneas de la tierra. Las causas y los remedios son los mismos que los vistos cuando revisamos líneas terrestres (sección 12.11). Aparte de la práctica de todos los ejercicios de protección descritos hasta ahora, los ejercicios adicionales a continuación (20.13 a 20.16) tendrán gran ayuda. Práctica 20.13 Conciencia constante en el centro del will Durante varias semanas tratar de mantenerse al día con la vibración en el centro del alá, de la mañana a la noche. En la medida en que el problema no se resuelva, estableceremos la conciencia del abdomen (como se describe en las secciones 18.7 y 20.4), y no seremos conscientes sólo a los ojos, como se muestra en el Capítulo 9 para ser conscientes. Practicar 20.14 Respiración abdominal continua Aprendamos la respiración abdominal. Dos veces al día, tomemos un tiempo para acostarnos y practicar la respiración, justo fuera del abdomen, sin ningún movimiento del tórax o de la zona de la clavícula. Pondremos las manos planas en las costillas para asegurarnos de que el pecho no se mueva mientras inhalamos. Durante unas semanas, pasemos todo el tiempo que podamos durante nuestras actividades diarias, respirando conscientemente fuera del vientre. Esto no significa que tengamos que respirar de la cavidad abdominal por el resto de nuestras vidas, sino que unas semanas o meses de intensa conciencia en esta área nos ayudarán a equilibrar nuestras energías. Nunca dejemos pasar la oportunidad de introducir la técnica 18.9 (estimulación del fuego abdominal a través de la presión inversa cuando se inhala). Practica 20.15 Stambhasana Masajeemos suavemente el centro del alpase, tres centímetros por debajo del ombligo. Seamos conscientes de la vibración en esta área. Vamos a golpearnos la espalda. Levantemos las cabezas y los pies erguidos. En Hatha Yoga, este ejercicio se llama estambhasana, es decir, una pose de pilar. Permanezcamos en esta posición durante 1 o 2 minutos. Relájese y recuémonos de nuevo. Seamos conscientes de la vibración activada en el centro del will. Repita la secuencia varias veces, amplificando la vibración en el centro de la voluntad. Practica 20.16 Vamos a acostarnos boca arriba. Practiquemos la respiración abdominal grave (es decir, sin movimientos torácicos ni clavícula). Deja que alguien nos presione el vientre bajo el vientre con las manos planas mientras inhalamos. Cada vez que inhalamos, tenemos que empujar a la otra persona con las manos apropiadas para la presión. Cuando exhalemos, toda la presión se aliviará. Sigamos construyendo el poder de nuestra inhalación abdominal. Recordemos asegurarnos de que la caja torácica no se mueva hasta que inhalemos. Ahora, con o sin ejercicio, si nuestro estómago está realmente bloqueado, debe ser estudiado, así Métodos de regresión IST, o a través de cualquier otro método de energía de liberación emocional. Esto nos ahorrará mucho tiempo en nuestro desarrollo espiritual y muy probablemente cambiará nuestras relaciones, así como nuestras vidas sociales. Capítulo 21 SOLO REALMENTE REALMENTE REALMENTE Y la verdad te liberará. Juan 8:32 21.1 El poder de la verdad Podemos dominar las técnicas de energía más sofisticadas. Tal vez pasamos la mitad de nuestras vidas estudiando ciencia oculta. Tal vez vivamos en compañía de grandes maestros. Pero si no buscamos la Verdad, nuestra protección no es más que una ilusión. Tarde o temprano se derrumbará. En el pasado lejano de la humanidad se le dio un ejemplo impresionante de esto: la Atlántida. Como describí en mi novela épica The Atlantic Secrets, en el último tercio de Atlantis, la humanidad ha alcanzado un extraordinario nivel de comprensión de las diferentes áreas de la conciencia y una tremenda capacidad de influir en las leyes de la naturaleza por el poder de la mente. Varias escuelas ocultas estaban superpobladas con expertos dedicados y de energía. Probablemente tomará varios siglos para que al menos una o dos escuelas de ciencias esotéricas en la Tierra alcancen el nivel de sus contrapartes atlánticas. Sin embargo, a medida que la búsqueda de poder y manipulación aterriza la búsqueda de la verdad, Atlantis fue finalmente destruida. Y no pensemos que todos estos iniciados fueron capturados desprevenidos por la inundación. Muchos pudieron ver que el desastre es gay. Pero no podían hacer nada porque su ciencia era completamente impotente para evitarlo. Su propio conocimiento era como grilletes, impidiendo cualquier escape. Todo fue tragado, desapareciendo en la niebla del tiempo. Estaríamos muy equivocados si pensáramos que estas leyes no se aplican a nosotros aquí y ahora. Bueno, puede que no seamos apasionados amantes de la verdad, sino nuestro Ser Superior. Siempre. Podemos participar en juegos estúpidos en nuestras vidas, podemos buscar fortaleza para los motivos de los niños, podemos cubrirnos con tierra, pero nuestro Ser Superior todavía anhelará la verdad, y sólo la Verdad, en nuestro propio trasfondo. No importa dónde, como individuos, podamos volvernos a nosotros mismos, porque nuestro Ser Superior simplemente no puede ir en otra dirección que no sea la Verdad, que es Su naturaleza perdurable. Por lo tanto, si no esperamos la Verdad, nuestro Ser Superior comenzará a trabajar contra nosotros para permitirnos regresar a la dirección que ha elegido para siempre. Podríamos llamarlo autodestrucción. Y es extremadamente efectivo. Si nos desviamos de La verdad, y estamos tratando de rechazarla, nuestro propio Ser Superior socavará cualquiera de nuestros intentos, cualquiera de nuestros designios, y comenzará a preparar nuestra caída. A veces puede ser mucho tiempo antes de que una mano bendita destruya toda nuestra defensa. Pero todo lo que hemos construido pacientemente, sobre la base equivocada, será destruido, y debemos empezar de nuevo en el desnudo del Espíritu. Me gustaría destacar este punto, especialmente después de describir tantos métodos a lo largo de este libro. En el tratado taoísta sobre la alquimia interna, el Libro de la Píldora Dorada, dijo: Si la persona correcta utiliza la técnica equivocada, una técnica tan inadecuada funcionará para él en la dirección correcta. Pero para la persona equivocada, incluso la técnica correcta no funcionará correctamente. Ciertamente no hay defensa más real que el poder de la verdad. Si conocemos la Verdad, la Verdad cuidará de nosotros. Pero si venimos del espacio equivocado, ya podemos aplicar todos los métodos registrados en los archivos de la naturaleza, que nuestros logros siempre serán insostenibles. Un día, cuando las predicciones del Apocalipsis se hacen realidad, las fuerzas titánicas de la oscuridad devastan el planeta y tratan de extinguir toda esperanza de desarrollo para las personas. Será una guerra de tomás, aunque sea un nuevo tipo de guerra, que actualmente no se espera. Entonces, ¿qué vamos a hacer para protegernos? ¿Realmente crees que tus métodos de defensa funcionarán? Cualesquiera que sean los trucos y trucos que podamos ser, podemos estar seguros de que las fuerzas de la oscuridad serán infinitamente más sofisticadas. De hecho, no tendremos más poder que mostrar el poder de la verdad de nuestro Ser Superior. Paradójicamente, así es como el diablo se convertirá en nuestro mejor amigo. Bueno, para superar esto, la única manera de sacar el poder del alma de las profundidades de nuestro Ser Superior y liberarlos al nivel cósmico. Tendremos que permanecer en la Gloria Absoluta del Espíritu y liberar nuestra fuerza de la Verdad como nunca antes en la historia de la humanidad. Entonces la victoria será completa e irreversible, es decir, si encontramos nuestro Ser Superior en ese momento, por supuesto. Estoy feliz de poder compartir todos estos métodos de protección; pero no quiero mentirle a nadie. El conocimiento esotérico es como una espada de dos puntas. Si se usa para todo menos para encontrar al Ser Superior y revelar su Verdad, al final siempre se moverá y trabajará contra nosotros, no importa cuánto tiempo tarde para que suene la campana. Nunca ha habido excepciones a una regla de este tipo. Busquemos a nuestro Ser Superior tan seriamente como podamos, y no tenemos que preocuparnos Protección. Pero si la motivación es de una naturaleza diferente, nuestro camino espiritual será una larga serie de decepciones, no importa cuán inteligentes o hábiles seamos en la implementación de estos métodos. Podemos pensar que el concepto de Verdad es algo vago y no se aplica directamente a la realidad cotidiana. De hecho, antes de que podamos vincular la Verdad con la Capital V, debemos empezar por ser fieles a nosotros mismos. Es una cosa simple que podemos empezar ahora mismo. Hay algunas cosas que sabemos que debemos hacer y no hacer: decisiones que hay que tomar, transiciones inevitables a seguir... También puede haber algunas cosas que sabemos que no debemos hacer y seguir haciendo, debido a la debilidad, aunque a menudo por un simple hábito. Por favor entienda que no me refiero a ninguna noción moral. El problema no tiene nada que ver con lo que está etiquetado como bueno o malo, o cualquier otro diseño mental. No es raro que los buscadores espirituales tengan que hacer ciertas cosas malas, o más bien decir que las autoridades morales considerarán que el mal sigue su verdad. La sinceridad tiene una naturaleza diferente. En nuestro interior más profundo, algunas cosas se sienten bien y otras se sienten mal. Es un estado de conocimiento del Espíritu, y es con este estado que debemos ajustar. No grita dentro de nosotros como ciertos deseos, y por lo tanto debemos escuchar atentamente. Es como un sentimiento interno, una versión embrionaria de lo que más tarde se convertirá en nuestra capacidad de conocer la Verdad. Al principio es muy débil, así que tenemos que cuidar de ella. Cuanto más oigamos esto, queriendo decir, más ponemos en práctica lo que sabemos que es correcto, más crecerá el estado del conocimiento. Cuanto más lo ignoremos, más débil se volverá. Y si realmente no sabemos lo que está bien o mal, entonces tenemos que sintonizar y pedir ayuda. Nos sorprenderá lo rápido que la Verdad puede venir en ayuda de aquellos que buscan la Verdad sin componer. No importa si cometemos algunos errores mientras sigamos nuestra verdad. ¿Cuál es el error? La línea blanca que nos lleva directamente a lo Divino está llena de meandros cuando se ve a través de los ojos de los no iniciados. Pero para la visión de La Verdad, algunas desviaciones y fallas aparecen como el camino más seguro y directo hacia la Meta. Si seguimos constantemente nuestra verdad, nuestra capacidad de distinguir crecerá como un árbol grande, y nuestro sentido de lo que es verdadero o falso se volverá más palpable que la percepción de calor o frío. Incluso si el sentido de la Verdad es tenue al principio, debemos cuidar de ella y educarla como la cualidad más valiosa que se nos puede dar. Bueno, después de todo, no hay otra defensa real que el poder de la Verdad. Capítulo 22 LO QUE VIENE SIGUIENTE 22.1 IST, los métodos de regresión de clarividencia Estable y confiable clarividente no sólo requiere la formación de algunos nuevos órganos delgados, sino también la purificación del plano astral. Esto implica un estudio exhaustivo de las raíces de los conflictos mentales y el desequilibrio emocional, así como la erradicación de los estados mentales. Al observar el gran número de personas que trabajan en sí mismas, puedo decir que aquellos que nunca parecen llegar a ninguna parte con su práctica espiritual son con bastante frecuencia aquellos que descuidan esta fase de estudiar y limpiar la mente de los líos. Antes de que una persona pueda ser supernormal, debe volverse normal. Hasta que superamos el nivel de mamá-papá, novia-novio, hasta que aclaró patrones emocionales negativos profundos, no hay necesidad de fingir que vivimos una vida divina. Por otro lado, he visto muchos buscadores que han tenido importantes aperturas de percepción al llevar a cabo un proceso de regresión sistemática utilizando IST. De repente, después de un lanzamiento crítico, sus métodos clarividentes comenzaron a funcionar. Recordemos el ejemplo de una tubería de medidor. Hasta que un simple milímetro de tubería esté obstruido, no veremos nada, incluso si el 99,9% restante de la tubería estará despejado. En la práctica, esto significa que algunos problemas emocionales no resueltos serán suficientes para mantenernos completamente ciegos a los mundos espirituales. Si practicamos algún trabajo espiritual durante un largo período de tiempo, sin ningún progreso metafísico significativo, sugeriría que se encuentre un sistema como nuestro método de regresión que nos permita investigar y limpiar a fondo los patrones emocionales negativos del subconsciente. Esto podría ahorrarnos un tiempo considerable de vagabundeo espiritual. 22.2 La visión de las formas de pensamiento de los métodos IST, cuyo regresión es una de las formas, se basa en un punto de vista alquímico. Estos métodos están diseñados para permitirnos sentir y luego ver nuestras emociones. Poco a poco nos llevan a un punto en el que nuestras percepciones clarividentes pueden contemplar emociones como movimientos de colores en la materia del cuerpo astral. Satkaras, o semillas de condiciones emocionales, sin duda pueden ser vistos como zonas y se sienten en todo nuestro cuerpo de energía. Este enfoque nos dará nuevas pistas para el tratamiento de los complejos inconscientes, revelándolos como algo extremadamente específico y objetivo, tan tangible en astral como los EE.UU. están en un nivel físico. Tan pronto como nuestro campo emocional comienza a aclararse y las emociones se revelan a nuestra visión como formas, el siguiente paso es lograr una percepción similar de los pensamientos. Al expandir el mismo proceso, uno será capaz de sentir y ver pensamientos como formas, o formas de pensamiento, pequeñas ondas de energía astral que se mueven rápidamente a lo largo de nuestro ser. Podremos verlos y sentir que vienen de fuera y penetrar en nuestro aura... y en una fracción de segundo en nuestras mentes hay un pensamiento. Es como tener gripe después de contraer el virus. ¿Alguna vez has intentado dejar de pensar? Este es el ejercicio más desagradable y desesperanzado. Cuanto más se trata de mantener la mente en silencio, más se rebelará y reaccionará con el pensamiento de actividad no deseado. La razón por la que la mayoría de las personas nunca pueden lograr un silencio mental absoluto es porque actúa desde la mente. Tratan de luchar contra la mente mentalmente. Ellos conocen sus pensamientos sólo cuando ya han entrado en sus mentes, cuando es demasiado tarde para hacer algo. Si llegamos a un nivel en el que se pueden ver las formas de pensar, y viniendo desde el exterior, entonces la situación es muy diferente! Podemos evitar que los dejen entrar y así experimentar el silencio interior. Descubriremos que hasta entonces había un mecanismo inconsciente que atraía pensamientos dentro de la cabeza, tirando de ellos como una mano pequeña. Todo lo que se necesita es liberar un mecanismo de este tipo y la calma se logra inmediatamente. No hay lucha, ya que no debemos empujar formas de pensamiento, simplemente dejamos de atraerlas a nuestro interior. 22.3 Transformando el pensamiento a medida que el proceso avanza y se aclara la mente, los buscadores se dan cuenta de que tienen dos formas completamente diferentes de pensar. Uno de ellos se basa en reacciones y condiciones. Se cree que esto consiste en todas las pequeñas formas de pensamiento que la gente toma como virus. La otra forma de pensar es de una naturaleza completamente diferente. No parece una cadena mecánica de reacciones, sino como una actividad creativa del alma. Es un pensamiento que conecta, al igual que el proceso de personalización que describimos en el Capítulo 11. Usando esta nueva manera cuando pensamos en alguien, se establecerá una conexión viva con esa persona (en lugar de simplemente tener una imagen fotográfica de él en nuestras mentes). Cuando pensamos en un objeto, las cualidades de este objeto cobrarán vida en nosotros. Y así experimentamos una nueva gama de sentimientos, impresiones y sensaciones, que es a la naturaleza esclerotizada de la mente. Poco a poco hay un cambio, y la vieja forma de pensar de la mente, basada en las condiciones y la conciencia de la separación, se reemplaza gradualmente por el pensamiento de una supermanta, o cuerpo astral trans-constante, en el que el corazón juega un papel central. Pensaremos lo que pensamos del corazón, así como el antiguo proceso de pensamiento tuvo lugar en la cabeza. Este pensamiento de la cabeza fue desconectado del Ser Superior. Ahora, el pensamiento y el ser supremo están casados en el corazón. También hay una transformación gradual en la sangre. Al principio sólo notaremos que somos más conscientes de nuestra sangre. Entonces nos daremos cuenta de que la vida consciente del Espíritu comienza a brillar en la sangre. Así como antes era obvio que el proceso de pensamiento estaba sucediendo completamente en la cabeza, quedaría claro que el Ser Superior, el Ego Superior, vive en la sangre. En el pasado, nuestra existencia era sobre todo sobre la mente, en nuestras cabezas. Ahora vivimos cada vez más en la conciencia del Ser Superior, o del Espíritu, en la sangre. Esta nueva forma de pensar no es más que el pensamiento del Ser Superior. Así que tenemos esta clara percepción de pensar con sangre, no sólo con el corazón. No pensemos que estas experiencias son vagas y flotantes, como una especie de subjetividad semi-natural real. Por el contrario, tales experiencias son hiperdesperras e infinitamente más tangibles que cualquier otra cosa que haya ocurrido previamente en nuestra conciencia. Si miramos cómo éramos antes de la transformación y la comparamos con el Espíritu de Vida que ahora fluye en nuestra sangre, será como si estuviéramos caminando por el planeta como zombis, sin siquiera saber cuán vacía estaba nuestra alma. Con el pensamiento de la sangre desarrolla un profundo sentido de la Verdad. Una de las características obvias de pensar en la vieja mente era la duda. La mente siempre fue vacilante. La única manera de que mi mente decidiera si la frase era verdadera era recurrir a la lógica para entrar en discusiones y comparaciones para tratar de formar una opinión. El pensamiento del Espíritu, por otro lado, está dotado de un estado irresistible de conocimiento de la Verdad. El propósito de nuestra vida brilla ante nosotros, hay unidad y confianza en dónde dar el siguiente paso. 22.4 La Búsqueda del Grial para el Grial es un recipiente que recibió la sangre de Cristo. Este es el tema central de toda la tradición esotérica occidental. Desde el punto de vista de la alquimia interior, el Grial es el medio que el Espíritu Superior puede recibir. Esto se aplica a la construcción gloriosa inmortalidad, en la que uno puede experimentar la conciencia superior del Ser Superior. El cuerpo de la inmortalidad es el cuerpo de la comunicación. Es el hogar no sólo para el Espíritu, sino también para toda la creación, el macrocosmos, como se indica en la Tabla Esmeralda: et recepit vim superiorum et inferiorum Y recibe/entiende el poder de las cosas que están por encima y que están abajo. Nunca debemos asumir que el Espíritu puede ser definido de ninguna manera. Debido a Su naturaleza absoluta, abarca muchas paradojas: mientras algo sea realmente cierto en El, lo contrario también será cierto. Cuanto más sabemos acerca del Espíritu, más nos damos cuenta de nuestra ignorancia de Su insondable profundidad. Hay una gran belleza en lo que la palabra iniciada significa como algo que ha sido instruido en misterios y ... ¡Nuevo! Creo que ambos significados de esta palabra no deben ser opuestos, sino reconciliados. Cualquiera que sea nuestro nivel de percepción, sabiduría e iluminación, siempre debemos recordar que permanecemos extremadamente confundidos por la naturaleza real de lo Divino y que la aventura humana está sólo en sus principios. APENDICE 1 RUTA DE LOS MERIDIANOS La vesícula biliar meridiana, zu shao yang, comienza en el extremo externo del ojo físico (¡no el tercer ojo!), desde donde sigue un camino difícil alrededor de la oreja y en el lado de la cabeza. Desde el lado del torso, envía una rama a la vesícula biliar y el hígado. También se dice que tiene una conexión directa con el corazón. Desde la cadera hace un cambio repentino de dirección al sacro, y regresa al lado de la cadera. Termina en el exterior de la uña del cuarto dedo del pie (considerando el dedo gordo del pie como el primer dedo del pie). El meridiano de vejiga urinario, Tsyu Tai Yang, comienza en el lado medio/interno del ojo físico, subiendo en línea recta a través de la frente y el cráneo, circulando su cabeza a una distancia de 1 a 2 centímetros de su línea media. En su pie va detrás del maleolo exterior y luego por debajo de él. Los extremos están en el exterior del dedo meñique del pie. Tsu Tai Yang se conecta a la vejiga y los riñones. El meridiano del estómago, Cui yang Ming, comienza en la cabeza en una rama que desciende desde el centro de la parte inferior del ojo físico y otra rama delante de la oreja. En el cuello, este meridiano está en el borde frontal del músculo essternocledomoides y luego se dice que hace un giro brusco a la séptima vértebra cervical antes de regresar a la parte delantera del pecho. La pierna termina en el segundo dedo (considerando el pulgar como el primero). APENDICE 2 CLAIRVISION SCHOOL Clairvision School es una escuela occidental de meditación y espiritualidad. Su propósito principal es proporcionar instrucciones experiencia directa de realidades espirituales y enseñanza de personas a un alto nivel de auto-esaficismo, crecimiento espiritual y conocimiento esotérico. Por lo tanto, los cursos escolares son intensivos y están diseñados para personas altamente motivadas y sinceras en su enfoque. Sin embargo, no se requiere capacitación o conocimientos previos para entrar en Clairvision. Clairvision School ofrece sus cursos de correspondencia, Knowledge Of Tracks, en inglés a varios niveles. Ofrece - también en inglés - cursos intensivos de alojamiento de dos semanas. Los estudiantes que vienen del extranjero para este tipo de cursos internacionales pueden extender sus estudios en Clairvision. Los cursos de alojamiento incluyen entrenamiento de meditación, desarrollo de chakras, circulación de energía e IST, autoexploración y regresión de Clairvision. Algunos de los aspectos más avanzados de la obra se relacionan con la alquimia interna, la construcción de cuerpos sutiles, la transformación de la mente y la cognición de los seres superiores. Además de cursos internacionales, Clairvision School ofrece cursos semanales de inglés a largo plazo para Sydneysiders. For information on courses in English visit: img src For more information in English or Spanish email: infospanish@clairvision.org INDICE

A Acupuncture Meridian 4.10 Night Practice 15.17 Adam Nut 2.1 Ahrimon 7.2 (note), 4.10 Night Practice 15.17 Adam Nut 2.1 Ahrimon 7.2 (note), 4.10 Night Practice 15.17 Adam Nut 2.1 Ahrimon 7.2 (note), 4.10 Night Practice 9.1 0 9 Alchemical Weddings 9.10 Alcohol 17.6 Alternative Breath 15.3 Angeles Clairvoyance Modeling 13.4 Communication 11.9 Revelation 21.1 Astral Body Definition 13.3 Rhythm 11.8, 16.2 Astral Colors 5.7 Astral Light 5.7 Astral Journeys 19.4-6 Astrology 10.13 Body Parts in Night Practice 15.4 Letter from Newborn 11.6 Triple Connection 19.8 Voice Organ 2.3 Atavic Clairvoyance 19 .7 Atlantic Atlantic Climax 5.12 Destruction 21.1 Perception of Spiritual Worlds 19.7 Aura Considering Aura 7.9 Newborn 19.2 Discovery/Closing 18.3 Pregnancy 19.1 Reading/Vision 7.5 Working 7.8-9 Aurobindo , Sri 1.9 Consciente 9.1... Ayurveda 7.10 B Bebés 19.1... Cuerpo etéreo 13.5 Bai Hui 16.7 Baño 8.8 Abejas 2.4 Buzzing (abejas) 2.4, 3.8 señal del vientre 12.9, 12.11, 12.14 conciencia del vientre de los ojos 18.7, 20.4 Caminar 18.8 Walking Blind 16.9 Parpadea o No 5.6 Sangre 22.3 Cuerpo de Inmortalidad 18.5, 22.4 Brahman 2.4 (nota) Respiración abdominal 20.14 C Cáncer y circulación de energía 4.5 y líneas de la Tierra 12.1 Velas 7.2 Centrado 9.1 9.4 Tapas de Circulación de Energía. 4 y tapas de circulación de energía. 4 6 técnica completa 6.3 como frotar 4.5 para mejorar la visión 7.7 sin fricción 6.4 Conciencia de Cristo 5.13 Clairvision 8.6, 11.4 cm Apéndice 2 Tapas Clarividence. Lectura de 5 y 7 ahora Aura 7.5 Triple Vision Process 5.13 Coco Cap. 1 Colores (no físicos) 3.4, 5.7 Colores (físicos) y protección 17.7 Beber flores 11.1-2 Conexión 3.2 Fase 5 que significa 2.2 Antena espacial 6.10 Llorando 8.13 D Tristeza visible 5.7 El tiempo cambia 11.8 Muerte en las obras de Sri Aurobindo 1.9 Viaje 15.15.8 Cuerpos delgados 13.3 Transición 13.1-2 Descartes 11.4 Devas 11.3 Dieta 17.3 Aturdimiento 10.10 Técnicas de Exploración de la Tierra 12.9 Sueños y Cuerpo Delgado 13.3 Recuerde su 15.14 Conducción 9.3 Die 13.2 y Eagle Experience 11.1 Ground Line Cap. 12 y cáncer 12.1 y dolores de cabeza 10.9 técnica de investigación 12.9 se sienten sin varillas 12.12 Naturaleza 12.4 Ego 2.3 (nota) Electricidad y cuerpo etéreo 13.5 luz eléctrica 7.2 Electromagnetismo 13.5, 16.6, 20.8 Criaturas Elementales 11.3 Eliminación 8.9, 8.11 Embryo 18.5 Embryo Inmortalidad 2.3 Bloques Emocionales 10.11 Pozos de Energía 12.5, 12.16 Entes 5.7 Cuerpo esencial en total 8.1... Definición 13.3 durante la práctica nocturna 13.5 asignación 8.9-12 vida de éter 8.2 límites 8.4 de cada sexo 11.7 selección 8.9, 8.11 Exhalar y cerrar aura 20.5-8 al morir 15.2 Existencia 3.10 Experiencia de contacto visual 5.7 en la práctica nocturna 13.7, 15.10 confiar en 1.3 diferentes 10.1... Conciencia ojo a ojo 18.7, 20.4 Contacto visual 5.4, 5.13 Parpadeos 5.6 Experiencia 5.7 Recomendaciones Generales 5.2 Concluir Práctica 5.5 Dónde Ver 7.6 Conciencia corazón-ojo 9.10-11 F Bebés Fabulosos 19 y8 Caras Aparece en Contacto con los Ojos 5.7 Post 16.3 Reacción a correr o 18.1 Colores 11.3 Alimentos, Ver Nutrición Fricción (Garganta) 2.1 Nevera 13.5 G Meridian Gallbladder 6. 2 Estrés geopático 12.15 Gnosticismo 1.9 , 2.3 Píldora Dorada (Libro) 21.1 Grail 22.4 Cierres 5.9-10, 7.12 Ancla de tierra 10.10, 18.7 Gunas 10.14 H Small Hands Energy 4.10, 6.3 Cambiar Energía 6.7-10 Armonía de Esferas 10.12 Hartmann Network 12.3 Hatha Yoga 2.4 (nota) purificación 16 .1 Trataka 5.6 Dolores de cabeza 110.7-9 Constrictor de Corazón Meridiano 4.6 Conciencia del Corazón Corazón Corazón Corazón Corazón Ojo-Corazón 9.10-11 Triple Visión Proceso 5.13 Corazón Meridiano 4.7 Heindel, Max 7.12 Asistentes , no físico 10.4 Hermafrodita 2.3 Ser excelente, 2.3 (nota), 11.4, 13.3 Miel 2.4 Buzz 2.4, 3.8 I Ching 15.3 Imaginación 1.2 Inmortalidad 2.3 Iniciado 22.4 Alquimia interior Principios básicos 9.2 Evolución 2.3 Guts and Parasites 11.8 Hierro y Cuerpo Esencial 13.5 IST 3.3.3 3 10, 10.11, 22.1-2 J Jing 17.2 Jnana-mudra 6.8, 6.13 Jnanis 1.9 Cavidades Sinoviales (Cavidades Sinoviales) (6.13 Jnanial 1.9 Cavidades Sinoviales) (Cavidades Sinoviales) Articulaciones) 15.3 K Kapha 7.1 0 Riñones 2.3 Conocimiento de identidad 11.1 Kundalini Yoga 13.2 L Laringe 2.1 , 2.3 Lemuria 2.3 Light Energy 19.5 Lines Act, véase Earth Lines Ether Life 8.2 Vital Power 8.2 Light 3.4 2.3 Práctica de Aseo 8.10 Mundo Perdido 2.3 Mayo 16.1 Complejo Inferior 13.3 Ligero Meridiano 4.8 Ligero y jnana-mudra 6.8 M Mahabharata 2.3 Manas-mind 5.10-11, 9.1-4, 11.4 Nutrición 8.7 Técnica de Meditación 3.7 Meridianos, ver los detalles de la circulación de energía de sus viajes 4.9 Eye Memory 15.15 Espejos 5.2 Ciclo Lunar 10.13, 16.2, 17.10 Moreton Bay Fig 11.5 Madre 8.14 Movimiento Inmóvil 6.10 Inmovilidad 5.4 Moksas 16.7 Mudras 6 .1 7-8 Chakra Muladhara 15.6 N Nadi-Shodhana 15.3 Energía Negativa 4.12 Neti 16.1 Práctica Nocturna Ch. 13-15 No Físico Significa 10.4 Nariz y Vitalidad 15.6 Comer Platos Brillantes 8.7 Somos entonces lo que comemos 11.8 O Descubrimiento, Combatir la rigidez mental 11.4 Aura de apertura 18.3 órganos en la práctica nocturna 14.1 Estado de visión 15.4 P Paracelso 15.3 Permanente 9.4 Miembro Fantasma 4.4 Pineal Gland 3.6, 7.12, 9.10 Pitt 7.10 Esferas y cuerpos planetarios 15.4 Plantas 11.3 (ver también árboles) Contaminación, Interno 16.8 Prana 13.3 , 19,5 (nota) Pratyahara 9.4 Predicciones 16.5-6 Presión ocular 10.7 Protección de la cubierta. 17, 18, 20, 21 Psíquico Sueño, ver Técnicas de Tapa de Limpieza de Práctica Nocturna. 16 de la habitación 17.9 Purple Light 3.4, 5.7 Purple Space, véase IST Release of Negative Energies 4.12, 8.9, 8.11-12, 17.12 Backspection 15.8 Ritmos 11.8, 16.2 Práctica Caja de tórax 6.11 Anillos 8.16 Rishis 2.3 Rudolf Steiner, véase Steiner S Sattva 10.14 Schizophrenia 5.2 y Ground 18.7 Sealing Auras. 18, 20 método

completo 20.10 Vision Caps. 5, 7 proceso de triple visión 5.13 Definición de Estado de Visión 5.4 explicación de 7.12 órganos 15.4 Ser, ver Ser la Energía Sexual Suprema 2.3 Estrategia Taoísta 16.4 Sentimientos Relacionados con la Sexualidad 11.7 Shakti 6.3 Shambhala 5.2 Chala 7.4 Shiva Linga 1 1.7 Shu Ju yin 4.6 Shaw sha yin 4.7 Shaw tai yn 4.8 Siddhis 2.3 Olor y vitalidad 15.6 Sonido durante la meditación 10.12 vibraciones 6.5 percepción de ojo 9.5 Espacio 3.10 , 5.7 Hablando desde diferentes niveles 20.1-2 Sri Aurobindo 1.9 Mirando las estrellas y sintonizando a 11.2 antes de la práctica nocturna 15.10 Steiner , Rudolph 1.9, 2.3, 7.12, 8.15, 15.3 Meridian stomach 6.12 cuerpos (ver Delgado. Cuerpo astral, Cuerpo Esencial) y Protección 18.1 Durante el Sueño 13.3, 13.9, 19.4 Bebiendo Limón 8.14 Svarga-Loka 5.7 Psico Miasma 16.5 Símbolo utilizado en la práctica nocturna 115.13 Sinovial 15.3 T Tamas 10.14 Tarot 15.3 Teléfono 16.6 , 20.8 Definición del Tercer Ojo 3.1, 3.6 Primer Descubrimiento 3.2 Meditación 3.7 Memoria 15.15 Túnel 3.7 Formas de Pensamiento 22.7 2 Pensamientos sobre la Meditación 3.7 Umbrales 13.2 en Práctica Nocturna 13.1, 15.5 Fricción en La Meditación 3.7 Umbrales 13.2 en Práctica Nocturna 13.1, 15.5 Fricción en La Meditación 3.7 Umbrales 13.2 en Práctica Nocturna 13.1, 15.5 Fricción en la Meditación 3.7 Umbrales 13.2 en Práctica Nocturna 13.1, 15.5 Fricción en la Meditación 3.7 Umbrales 13.2 en Práctica Nocturna 13.1, 15.5 Fricción en 2.1 Tingling 3.4, 10.1 Cuerpo astral transformado 22.3 Trataka 5.6 árboles 11.5 que abrazan ejes 8.12 ajustando 11.5-6 Triángulo de Energía 4.2 Proceso de Triple Visión 5.13, 11.1 Verdad 21.1 Ging. 11 Túnel del Tercer Ojo 3.7 Crepúsculo13.2, 16.2 U Ujjayin 2.4 (nota) Top Complex Definition 13.3 Meridian Urinary Bubble 6.6 v Vacunas 16.5 Wata 7.10 Vibración 3.4-5, 4.4 Criaturas Después de 11.3 en la Nariz 15.6 Potencia 8.7 Sonido 6.5 Cap. 9 Visualización 1.2 Véase Visión de voz 2.3 Vórtice (vórtice) 3.7 W Cubierta de pared 7.3 Lavado de manos 4.12 Horas 8.17 Chal blanco 7.4 Voluntad (centro) 18.5-6, 18.9 Palabra (Verbo) 2.3 Y Y bostezo 8.15 Técnica Sí / Sí 7.14 Poder Yin 6.3 Tzu Shao Yang 6.2 Tsu Tai Yang 6.6 Tsu Min 6.12 6.12 6.12 libro como abrir el tercer ojo pdf. libro de como abrir el tercer ojo. como abrir el tercer ojo libro

normal_5f8771bec8b4a.pdf
normal_5f874846a3ff9.pdf
normal_5f87019214543.pdf
cell physiology membrane transport pdf
what is ascending order in malayalam
monster manual pdf 1st edition
cateye strada wireless computer manual
iphone siri app apk download
angry birds epic mod apk android 1
adiabatic flame temperature solved problems pdf
as you think james allen download pd
elements of chemical reaction engineering solutions
libro masterchef cocina de aprovechamiento
normal_5f875f202609c.pdf
normal_5f87a9c53f70b.pdf
normal_5f86fe96f151c.pdf
normal_5f873e5b6c01f.pdf