

El fenómeno de la **CONSCIENCIA** en estado extracorporal



Andrey Sherbakov

Traducción al español

Olena Klimenko



NEXUS
Nexus House Editorial

El fenómeno de la consciencia en estado extracorporal



Andrey Sherbakov

Traducción al español

Olena Klimenko

COLECCIÓN CIENTÍFICA



Sherbakov, Andrey

El fenómeno de la consciencia en estado extracorporal / Andrey Sherbakov; traducción al español de Olena Klimenko. Santa Marta: Nexus House, 2026.

217 páginas

ISBN: 978-628-97923-5-5

1. Conciencia. 2. Experiencias extracorporales. 3. Estados alterados de consciencia. 4. Psicología transpersonal.

El fenómeno de la consciencia en estado extracorporal

© Andrey Sherbakov

© Olena Klimenko (traducción)

Colección Científica

Primera edición: 2026

Equipo editorial

Coordinadora Nexus House Editorial: Nubia Hernández Flórez

Asesora editorial: Dilia Alexandra Acosta Ortiz

Gestor editorial: Juan Camilo Pazos Alfonso

Corrección de texto: Jorge Alfredo Hernández Flórez

Diagramación: Olena Klimenko

Editado en Colombia por Nexus House Editorial

Santa Marta, Magdalena, Colombia

chiefeditor@nexushouseeditorial.com | +57 320 762 9489

<https://nexushouseeditorial.com/index.php/nexus/es/issue/archive>

Impreso en Colombia / Printed in Colombia

Cómo citar esta obra (APA 7): Sherbakov, A. (2026). El fenómeno de la consciencia en estado extracorporal (O. Klimenko, Trad.). Nexus House.

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de Nexus House Editorial ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos. Prohibida la venta; su divulgación es abierta para fines académicos y culturales.

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Más información: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Contenido

Prólogo	7
Introducción	11
Capítulo 1. Qué es una experiencia extracorporal (fuera del cuerpo).....	15
Capítulo 2. Cómo me topé con la experiencia de la consciencia en estado extracorporal.....	21
Capítulo 3. Primeras salidas exitosas del cuerpo físico	31
Capítulo 4. Conciencia	35
Capítulo 5. Niveles de realidad	49
Capítulo 6. Segundo nivel energético de realidad	55
Capítulo 7. Tercer nivel energético.....	105
Capítulo 8. Cuarto nivel energético de la realidad	139
Capítulo 9. La zona mental del segundo nivel energético	153
Capítulo 10. Estado consciente (atención plena, mindfulness)	163
Capítulo 11. Temor frente a la experiencia extracorporal.....	169
Capítulo 12. Métodos y prácticas para lograr experiencia extracorporal con éxito y bajo control.....	175
Conclusiones.....	203
Preguntas y respuestas finales	205
Referencias	215

Prólogo

Estimado lector,

Usted se encuentra frente a una única y excepcional oportunidad de conocimiento que para algunos puede ser controversial, y para otros una confirmación de su profunda intuición y camino hacia nuevos horizontes en su sentido de vida y desarrollo espiritual. Este libro aporta de forma significativa al campo del saber de la psicología contemporánea, permitiendo abrir nuevas miradas y líneas de investigación en el tema de la consciencia humana.

La importancia del estudio de los estados de la consciencia en la psicología contemporánea radica en su carácter fundamental para comprender el ser humano, sus procesos subjetivos y su relación con la realidad en la cual vive. La consciencia es un fenómeno complejo que se aborda desde múltiples disciplinas y enfoques, incluyendo la neuropsicología, la psicología fenomenológica y la psicología transpersonal. En este campo, se exploran tanto la consciencia de sí mismo como los estados alterados de consciencia (como el sueño, la meditación o el uso de sustancias), y se busca entender cómo la consciencia influye en la experiencia subjetiva y la interacción con el mundo. Este conocimiento tiene aplicaciones en psicología clínica, donde técnicas como la terapia cognitivo-conductual y mindfulness se basan en promover la consciencia como herramienta terapéutica para el bienestar mental.

El avance de la ciencia contemporánea, específicamente de la física cuántica, permite aportar nuevas miradas frente al funcionamiento de nuestro cerebro y su relación con la consciencia, considerando diferentes niveles de la realidad.

Por ejemplo, el modelo del cerebro cuántico de Hameroff y Penrose propone que la consciencia emerge de los procesos cuánticos dentro de

los microtúbulos del citoesqueleto neuronal. Según la teoría de Reducción Objetiva Orquestada (Orch-OR), la consciencia no sería un resultado computacional clásico sino un fenómeno que surge de estados cuánticos coherentes a nivel global en la red neuronal. Esto implica que la actividad cognitiva y sensible estaría fundamentada en la reducción orquestada de la coherencia cuántica en esas estructuras, lo que da lugar a estados conscientes únicos y no replicables. Esta perspectiva abre nuevas vías para la comprensión del fenómeno de estar consciente desde un nivel microscópico y cuántico, proponiendo que la estructura fractal y la coherencia de microtúbulos desempeñan un rol central en la generación de la experiencia consciente (Sergi et al., 2025).

Complementariamente, el modelo de frecuencias fractales del cerebro desarrollado por Anirban Bandyopadhyay, introduce una visión que amplía los rangos temporales y de frecuencia de la actividad cerebral, descubriendo que existen múltiples bandas de frecuencia que resuenan desde las escalas de nanosegundos hasta segundos. Su investigación indica que la actividad cerebral operativa y fundamental ocurre en escalas de tiempo muchísimo menores a las tradicionalmente consideradas, y su modelo fractal propone un ensamblaje jerárquico complejo de osciladores que integran la actividad cerebral total, desde sistemas nerviosos periféricos hasta estructuras proteicas en el interior de las neuronas. Su enfoque físico-tecnológico contribuye a entender la dinámica pulsátil y la sincronización cerebral subyacente a fenómenos cognitivos y emocionales, sugiriendo que la consciencia podría ser modelada desde una perspectiva basada en la resonancia y frecuencias fractales en múltiples niveles del organismo (Saxena et al., 2020; Singh et al., 2020).

La teoría de Anirban Bandyopadhyay sobre la relación entre la consciencia individual y la consciencia universal plantea que la consciencia humana es un subconjunto de una cadena de resonancia cósmica que el autor denomina "consciencia universal". Según Bandyopadhyay, todo en el universo vibra a frecuencias específicas, y estas vibraciones están interconectadas en una sinfonía resonante que va desde el cosmos hasta las células y proteínas. La consciencia humana,

entonces, sería una manifestación funcional de esta resonancia cósmica (Bandyopadhyay, 2020).

El autor sostiene que la conciencia individual no es una entidad aislada sino parte de un sistema mayor que abarca toda la realidad, y que la resonancia y coherencia entre estas vibraciones a diferentes escalas (macro y micro) permiten que la conciencia universal se exprese en formas particulares como la conciencia humana. Esto implica una visión holística en la que la realidad está interconectada a través de patrones universales de vibración y resonancia (Bandyopadhyay, 2020).

Además, Bandyopadhyay busca que la humanidad comprenda y recalibre su alineamiento con esta conciencia universal, para cambiar la cultura desde un modelo de competencia y conflicto hacia uno basado en la observación de los patrones naturales que rigen más allá del espacio-tiempo, fomentando una nueva ética y forma de relacionarnos con el mundo y con nosotros mismos. Su teoría integra mecánica cuántica, física de la materia condensada, y conceptos filosóficos y espirituales como el tiempo no lineal y la estructura matemática del universo (Bandyopadhyay, 2020).

Como podemos ver, muchos científicos vinculados a la física cuántica se orientan de forma seria hacia el estudio de la consciencia humana como un elemento de gran importancia en la construcción de nuestra realidad. Lo anterior indica que estudiar los estados de la conciencia en psicología contemporánea es crucial para desentrañar la experiencia humana desde perspectivas integradoras. Los modelos basados en física cuántica y la teoría fractal aportan fundamentos teóricos y empíricos innovadores que enriquecen la comprensión de la conciencia como fenómeno que atraviesa niveles micro y macroscópicos del cerebro, integrando física, biología y psicología en un enfoque multidisciplinario hacia el conocimiento profundo de la mente humana.

En esta perspectiva el actual libro que usted tiene en sus manos presenta la descripción de algunos resultados de un estudio longitudinal empírico que se llevó a cabo durante más de 15 años por su respectivo autor, permitiendo acceder a una información de gran valor y contribución a la comprensión de los estados de la consciencia humana, aportando, igualmente, las herramientas prácticas y técnicas que permiten

a cada persona emprender su propio camino hacia una mayor consciencia personal.

Así que los invito no solo leer el libro, sino iniciar su propio viaje de autodescubrimiento por medio del cual no solo podrán lograr una mayor autenticidad y presencia de sentido en sus vidas, sino podrán experimentar muchas de las experiencias que describe este libro. Nadie los obliga a quedarse encerrados en una sola habitación toda la vida cuando hay una inmensa casa con cientos de habitaciones, patios y terrazas para explorar.

Olena Klimenko

Introducción

¿Si alguien le dijera que usted tiene un poder que usa todos los días, pero ni siquiera sabe que este poder existe? Puede que se sorprenda y diga que esto es simplemente imposible. Es imposible usar algo diariamente y no saberlo. Pero puedo decir más: consideramos esta capacidad como una norma absoluta y la usamos automáticamente sin hacer ningún esfuerzo. Es porque esta capacidad es inherente a nosotros y es tan natural como el oído o la vista.

Entonces, ¿qué es este poder que yace ante nosotros, pero no lo notamos? Es la capacidad que tiene nuestra conciencia de salir de los límites de nuestro cuerpo físico. Es probable que alguien, después de leer semejante cosa, cerrará el libro y pensará que no vale la pena perder su tiempo leyéndolo, pero les pido el favor de no sacar conclusiones apresuradas. Cuanto más vas a leer este libro, tanto más serias y sabias serán mis palabras para usted.

Realmente esto suena muy inusual e, incluso, parece ir en contra del sentido común. Es por eso que, cuando los humanos se enfrentaron con este fenómeno y no encontraron una explicación, simplemente lo llamaron sueño y se tranquilizaron. Dormir es soñar y punto, de que vamos a hablar.

Pero este intento de cerrar nuestros ojos al increíble y único fenómeno de nuestra conciencia jugó con toda la humanidad una mala broma. Nos hemos negado la oportunidad de aprender a controlar este proceso y comprender su esencia. Este fenómeno se convirtió en una característica cotidiana pero inexplicable de nuestro organismo. Empezamos a tomarlo como un hecho. Esta postura, precisamente, la que nos ha llevado a percibir la capacidad humana de controlar este proceso como un fenómeno extraño o como un milagro.

Pero, la verdad es que el proceso de dejar conscientemente nuestro cuerpo físico puede ser realmente controlado. Algunas personas aprenden esto, y algunas tienen esta capacidad de control consciente sobre su consciencia de forma espontánea, a partir de una serie de factores bien emparejados.

Sin embargo, a nivel general, esta capacidad de control es extremadamente rara, porque la sociedad ha excluido esta capacidad humana natural de la categoría de capacidades normales del ser humano, definiéndola como un fenómeno inexplicable. Bueno, por ahora es la situación existente.

Pero, a la vista de las tendencias actuales de la sociedad hacia la educación y una mayor conciencia, estoy seguro de que este tema, por así decirlo incómodo, debe ser estudiado y comprendido. Esconder la cabeza en la arena no hará que las preguntas desaparezcan. Así que creo que llego la hora de estudiar el fenómeno de la conciencia más profundamente.

Soy uno de los afortunados que ha aprendido a controlar conscientemente este fenómeno y he dedicado más de quince años de mi vida a esta investigación. Por esta razón, me siento responsable por los conocimientos que he adquirido a través de estos estudios. Y precisamente, en este libro presento el análisis de mi propia experiencia e intento sistematizar mis conocimientos en una estructura que sea mas fácil de entender.

En primer lugar, es necesario definir la terminología. Hay diferentes nombres para este fenómeno: sueño, viaje astral, experiencia fuera del cuerpo y fase.

Además de esto, hay otros fenómenos directamente relacionados con este fenómeno de la conciencia, pero que hemos llegado a percibir como separados, como, por ejemplo, visión remota, clarividencia, revelaciones a través de las habilidades psíquicas extrasensoriales, hipnosis regresiva y el estado de trance.

Todo esto, tomado en conjunto, es la manifestación del fenómeno de la conciencia fuera del cuerpo. Por supuesto, cada una de las manifestaciones mencionadas tiene sus propias características y matices dignos de estudios separados. Pero al final, es la manifestación del

mismo fenómeno de la conciencia fuera del cuerpo. Por lo tanto, creo que es correcto utilizar este término universal. Pero en las páginas de mi libro usaré el término fenómeno de la experiencia fuera del cuerpo (o extracorporal) con más frecuencia, porque describe mi experiencia con mayor precisión.

El fenómeno de la conciencia fuera del cuerpo ha existido desde que viven los seres humanos. Siempre ha habido individuos que han podido controlar este fenómeno de forma consciente. Pero debido al bajo nivel de educación y de la cultura en la sociedad, a este fenómeno se le atribuyeron propiedades sobrenaturales e incluso divinas. Se creía que las personas que tenían el control sobre este fenómeno eran personas inusuales, mensajeros de fuerzas superiores. Como resultado, han aparecido diferente tipo de chamanes, oráculos, hechiceros y así sucesivamente. Más tarde este fenómeno adquirió una fuerte tonalidad religiosa, que, a menudo, se manifiesta hasta nuestros días. En varias escrituras religiosas encontramos muchos ejemplos de este fenómeno.

Por ejemplo, la Biblia contiene muchas descripciones de sueños y visiones de varias personalidades históricas como Daniel, Jacobo, y muchos otros. El apóstol Pablo en su mensaje a los corintios escribe: "Conozco un hombre en Cristo que hace catorce años (en cuerpo o - no sé, fuera del cuerpo - no sé: Dios lo sabe) se deleitó hasta el tercer cielo" (Cor 12,2). Juan, el autor del libro de las Revelaciones, afirma que todo lo escrito por él fue visto en una visión. También, según la tradición islámica, una noche cuando el profeta Muhammad estaba dormido, un ángel vino a él con una bestia voladora y se ofreció a hacer un viaje a Jerusalén, lo que efectivamente, se hizo. Y un día, según la leyenda, Muhammad fue elevado al séptimo cielo, donde se encontró con Dios.

Existen también descripciones más recientes de este fenómeno. Joseph Smith Jr., el fundador del movimiento mormón, escribe en su libro acerca de su primera visión donde fue atrapado por la oscuridad y luego apareció la luz, y con él dos seres con los que tuvo una conversación. Luego dice: "Cuando volví en mí, vi que estaba acostado sobre la tierra y mirando al cielo."

Esto es lo que escribe Elena G. de White, la fundadora de uno de los movimientos religiosos modernos, en su libro "Experiencias y

Visiones" (capítulo 2): "Mientras estaba orando en el altar familiar, el Espíritu Santo descendió sobre mí y sentí que me elevaba más y más alto, mucho más allá de nuestro mundo oscuro".

Y la evidencia más moderna de la manifestación del fenómeno de la consciencia fuera del cuerpo lo podemos ver en las historias de las personas sobre su secuestro por los extraterrestres. Según el testimonio de la mayoría de los secuestrados, esto ocurrió por la noche cuando estaban en sus habitaciones.

Además, hay investigadores que declaran abiertamente el fenómeno de la consciencia fuera del cuerpo, como Robert Monroe, Robert Bruce, William Bulman. Y, también, investigadores de la consciencia después de la muerte, como Raymond Moody y Michael Newton, entre otros.

Sorprendentemente, todas estas historias del pasado y el presente tienen una cosa en común: el fenómeno de la consciencia fuera del cuerpo. Esto demuestra la enorme influencia que este fenómeno ha tenido en el desarrollo de la civilización humana. Así que ya no podemos ignorarlo, sino que debemos centrarnos en el estudio de este fenómeno de la consciencia fuera del cuerpo. En primer lugar, con el fin de eliminar su concepción como algo desconocido e inusual, transfiriéndolo del concepto de fenómeno al concepto de habilidad natural. Y, por supuesto, encontrar una explicación para la gran cantidad de información que la humanidad ha generado a través de este fenómeno.

En la descripción de este fenómeno yo evito deliberadamente la terminología esotérica, porque creo que la terminología compleja y a menudo confusa solo complica la comprensión de la esencia del fenómeno de la consciencia fuera del cuerpo. Mi tarea es presentar el material de una manera simple y accesible, hablando en un lenguaje moderno común.

Deseo que tengan un buen rato leyendo este libro.

CAPÍTULO 1

Qué es una experiencia extracorporal (fuera del cuerpo)

Lo primero que debemos hacer es intentar definir qué es una experiencia fuera del cuerpo. Sin duda no será fácil hacerlo, ya que todavía no hay consenso en el mundo sobre este tema. Hoy hay dos grandes "campos" que explican este fenómeno; los escépticos, a los cuales podemos atribuir tanto científicos, como esotéricos. Tanto entre los escépticos, como los esotéricos, hay opiniones y enfoques diferentes, a menudo directamente opuestos. Por lo tanto, debido a la complejidad de la cuestión, cualquier conclusión a la cual llegemos será solo una teoría, cuya aceptación o no aceptación dependerá de su fe, experiencia personal y creencias.

Cuando se trata de científicos, la situación es bastante complicada. Pocos de ellos deciden participar directamente en el estudio de la experiencia fuera del cuerpo, ya que puede dañar su reputación como científicos y perjudicar una carrera exitosa. Por lo tanto, si los científicos están haciendo investigaciones sobre el tema de la experiencia fuera del cuerpo, lo hacen al amparo de otros campos científicos más "normales", como la naturaleza de la conciencia y el funcionamiento neuropsicológico del cerebro. En aspecto, es difícil señalar algún apellido de un científico que se dedicaría directamente al estudio del fenómeno de la experiencia de la conciencia fuera del cuerpo físico. Sin embargo, hay algunos que se han acercado a este tema, como lo han hecho Charles T. Tart (2016) y Olaf Blanke (2005).

A continuación, presentamos una recopilación de planteamientos de algunos científicos que han tratado de estudiar este fenómeno de la

experiencia subjetiva de la conciencia fuera del cuerpo, intentando encontrar explicaciones científicas frente a este fenómeno desde las posturas de la ciencia clásica basada en postura positivista.

En primer lugar, encontramos a Olaf Blanke (2005), el autor probablemente más citado en la explicación neurocientífica de las experiencias extracorporales. Sus investigaciones demostraron que la estimulación eléctrica de la unión temporoparietal (TPJ) puede inducir sensaciones de salir del cuerpo, apoyando la hipótesis de que las OBE (Out-of-Body Experiences), se relacionan con alteraciones en la integración multisensorial.

Susan Blackmore (1982), una de las investigadoras más conocidas en psicología de las experiencias extracorporales, propone que las OBE pueden explicarse mediante procesos cognitivos y perceptivos sin necesidad de asumir que la conciencia abandona realmente el cuerpo. Las OBE son construcciones mentales producidas por información sensorial incompleta y son especialmente frecuentes en estados de sueño, relajación profunda, hipoxia, trauma o privación sensorial.

Igualmente, según Harvey J. Irwin (1985), las experiencias fuera del cuerpo (Out-of-Body Experiences, OBE) no constituyen evidencia de que la conciencia abandone realmente el organismo físico, sino que son experiencias psicológicas subjetivas en las que el individuo tiene la impresión de que su centro de conciencia se encuentra temporalmente fuera de su cuerpo. Irwin definió la OBE como una experiencia de alteración en la percepción corporal, en la que una persona parece percibir que su conciencia ocupa una posición espacial diferente a la ubicación de su cuerpo físico.

Thomas Metzinger (2009), filósofo de la mente que ha desarrollado una teoría del modelo del yo (self-model), argumenta que el cerebro genera un "modelo fenomenológico del yo" y las experiencias extracorporales ocurren cuando este modelo se altera temporalmente. Considera que las experiencias extracorporales son alteraciones de la representación consciente del propio cuerpo y constituyen una fuente importante para comprender la consciencia y el sentido de identidad personal.

Vilayanur S. Ramachandran (2004; 2011), aunque no estudió específicamente las OBE, sus investigaciones sobre miembros fantasma, representación corporal y conciencia corporal, han contribuido a explicar cómo el cerebro puede producir percepciones corporales erróneas. Según el autor, el cerebro construye activamente la percepción del cuerpo, por ello pueden producirse ilusiones de localización y propiedad corporal.

Michael Persinger (2001), propuso que ciertas experiencias espirituales y extracorporales pueden relacionarse con actividad anómala en los lóbulos temporales, debido a que las microdescargas temporales y alteraciones electromagnéticas cerebrales podrían inducir: sensación de presencia, disociación, experiencias místicas y experiencias extracorporales.

Kevin Nelson (2010), es un neurólogo que relaciona las experiencias cercanas a la muerte y las OBE con fenómenos fisiológicos asociados al sueño REM. El autor propone que la intrusión de mecanismos REM durante la vigilia puede generar sensación de desdoblamiento, alucinaciones visuales, percepción de flotación y distorsiones corporales.

Anil Seth (2021), un representante de las teorías contemporáneas del procesamiento predictivo, afirma que la conciencia es una construcción predictiva del cerebro y la percepción corporal es una inferencia controlada. Desde este punto de vista, las experiencias extracorporales pueden surgir cuando los modelos predictivos corporales se desorganizan.

Igualmente, Chris Frith (2007), desde las neurociencias cognitivas estudia cómo el cerebro construye la experiencia del yo. Este autor afirma que el sentido de agencia, la localización corporal y la identidad personal, son construcciones neuronales susceptibles de alteración.

A nivel general, considerando las posturas de los autores que han abordado este fenómeno desde la neurociencia, psicología cognitiva, psiquiatría y neuropsicología, se puede definir las OBE (Out-of-Body Experiences) como la sensación de encontrarse fuera del cuerpo físico (también se utilizan los términos "experimentar la salida del cuerpo" o "experiencia extracorporal"). Se afirma que es un fenómeno

neuropsicológico en el que una persona experimenta la ilusión de salir de su propio cuerpo físico y, a veces, lo ve desde el otro lado (autosco-pia).

Los autores subrayan que este tipo de experiencias tienen un carácter subjetivo y sólo pueden ser percibidas directamente por la persona que las experimenta. Los métodos instrumentales sólo pueden registrar efectos neurofisiológicos en el cerebro, que se correlacionan con las experiencias, pero no son equivalentes a ellas. Por lo tanto, los estudios del fenómeno también tienen que basarse en informes de sujetos sobre su condición, lo cual complica mucho la reproducibilidad e interpretación objetiva de los resultados de los experimentos.

Sin embargo, entre los científicos que estudian las experiencias fuera del cuerpo, la opinión predominante es que este fenómeno puede explicarse en el marco de una visión materialista del mundo partiendo de la hipótesis de que la consciencia no puede existir separada del cuerpo.

En este aspecto, dichas experiencias subjetivas son el resultado de una serie de deficiencias, lesiones o problemas como un funcionamiento deficiente de ciertas áreas del cerebro, privación sensorial, deshidratación, estrés, sustancias psicoactivas u otros factores que alteran el estado de la consciencia.

Aunque algunos autores aceptan que las experiencias fuera del cuerpo, así como las experiencias cercanas a la muerte, pueden tener un fuerte efecto transformador en la personalidad humana, disminuyendo el miedo a la muerte y mejorando la actitud de la persona hacia sí mismo y el mundo (Tart, 2016), sin embargo, no existe todavía una teoría científica satisfactoria de la consciencia que pueda explicar este tipo de fenómenos sin recurrir a la patologización.

De lo anterior queda claro que los científicos, directa o indirectamente, estudiando el fenómeno de la experiencia de la consciencia en estado extracorporal, creen que este fenómeno está relacionado con trastornos en el funcionamiento del cerebro, el uso de drogas o la exposición del cerebro humano a las influencias electromagnéticas. Y todo porque consideran imposible la existencia de la consciencia fuera del cuerpo humano, lo cual indica claramente que el mundo científico

todavía no es capaz de explicar este tipo de experiencias, en pocas palabras, los científicos simplemente no saben qué es ni porque sucede.

Parecería que nada podría ser más simple: que recurran a los esotéricos y ellos les explicarán que es una experiencia fuera del cuerpo. Pero resulta que aquí tampoco hay una comprensión común y no todo es tan simple. Si usted comienza a estudiar la cuestión de la experiencia extracorporal en la literatura esotérica, encontrará que no hay una imagen clara al respecto y ningún consenso. La literatura esotérica puede simplemente confundir y disuadir a la persona de seguir estudiando y profundizando en este tema.

Si comparamos el abordaje científico y esotérico frente a la experiencia extracorporal, podemos ver la diferencia principal, a saber: la concepción sobre la conciencia humana. Los científicos dicen que la conciencia no puede existir fuera del cuerpo humano, y los esotéricos argumentan que la conciencia puede funcionar bien sin un cuerpo. En este aspecto, la posición que tomará una persona determinará su visión sobre el fenómeno de la experiencia extracorporal. Si crees a los científicos, este fenómeno será para ti solo una ilusión y una fantasía del cerebro humano. Y si usted toma el lado esotérico, entonces frente a usted se abrirá un mundo increíble más allá del borde de la realidad familiar y acostumbrada para nosotros. Y quiero enfatizar el hecho de que ninguna de las dos partes tiene evidencia o prueba contundente de la veracidad de sus puntos de vista y teorías. Así que usted puede tomar partido basándose en las creencias, o, por el momento, tomar una posición neutral observando desde fuera las discusiones de estos dos "bandos".

En este aspecto, la posición que estoy tomando yo, no vino a mí inmediatamente. Se formó durante muchos años de estudio y experimentación, y, al final, llegué a una profunda convicción de que la conciencia puede existir sin el cuerpo físico y sin el cerebro del ser humano. Y todo lo que describo en este libro se basa en esa convicción. En las páginas del libro, necesariamente me detendré con más detalle sobre los temas tratados en este capítulo, a saber, la conciencia y los intentos de los científicos para probar o refutar el fenómeno de la experiencia consciente fuera del cuerpo. Pero como este capítulo trata sobre lo que es

una experiencia extracorporal, describiré a continuación mi enfoque frente a este fenómeno.

En la base de la experiencia extracorporal se encuentra la asombrosa capacidad de nuestra conciencia para dividirse (explicaré este fenómeno de división de la conciencia en detalle en los siguientes capítulos). Precisamente debido a esta capacidad nosotros podemos imaginar, soñar y dejar nuestros cuerpos. Pero vamos en el orden.

En pocas palabras, la experiencia fuera del cuerpo es cuando una persona se da cuenta conscientemente de que esta fuera de su cuerpo. Es decir, se da cuenta de que su cuerpo se encuentra en algún lugar, por ejemplo, en la cama, y que la persona en sí está, por ejemplo, en la playa o en las montañas o incluso en la luna. Y la palabra clave aquí es: estado de autoconciencia o de ser consciente de sí mismo.

Y ahora detalles importantes.

Primero: Es importante comprender el alcance de este estado de autoconciencia o de ser consciente de sí mismo.

Cuando usted sueña con unas vacaciones en el mar y se imagina acostado en la playa, es también una experiencia extracorporal. Solo el grado de su autoconciencia es alrededor del 5% (porcentaje aproximado). Usted se da cuenta de que esta en su cuerpo, pero también se siente un poco como si estuviera en la playa. El grado de la conciencia fuera del cuerpo es débil.

Si la persona se sumerge en sus recuerdos, también es una experiencia extracorporal. Y si los recuerdos son fuertes, entonces el grado de la autoconciencia extracorporal puede llegar hasta el 40%, y se puede incluso, como dicen, "olvidar de sí mismo", es decir, viajar a los recuerdos.

Cuando una persona se duerme y se vuelve consciente en su sueño, puede llegar hasta un 60% de autoconciencia extracorporal. Eso ya es bastante. Los recuerdos de tales sueños permanecen con nosotros durante mucho tiempo.

Y finalmente, la autoconciencia extracorporal en el 90-95% es la salida completa del cuerpo. Y este es el tipo de experiencia informal que todos los que quieren dominar este fenómeno están buscando. Pero es imposible alcanzar un porcentaje tan elevado de autoconciencia sin

abordar el segundo punto importante: es decir, el lugar donde usted “aterriza” cuando sale del cuerpo, o sea donde cae su consciencia. A este el tema será dedicado un capítulo separado denominado "Nivel energético de creaciones mentales (mental)".

De lo anterior queda claro que la experiencia de la consciencia en estado extracorporal es un fenómeno con el cual se enfrentan absolutamente todas las personas en la tierra. Además, todo el mundo está utilizando con éxito esta práctica fuera del cuerpo a diario. Cada persona duerme y sueña, imagina o deambula por los callejones de su memoria. La gente simplemente no se da cuenta de que es una experiencia fuera del cuerpo, que es el viaje de nuestra consciencia más allá de nuestros cuerpos. Pero, por supuesto, otra cuestión es el porcentaje de consciencia que tenemos en nuestros sueños e imaginaciones. Por lo general es muy pequeño, por lo que no vemos nada inusual en esta práctica diaria.

Por lo tanto, uno de los objetivos de este libro es ayudar a todos los que quieren a lograr experiencias completas de estar autoconsciente fuera de su cuerpo con un 95% de consciencia, lo cual cambiará su percepción de la realidad que le rodea y cambiará su actitud hacia la vida. Las personas que han aprendido a realizar experiencias extracorporales tienden a ser más conscientes, es decir, entienden mucho mejor lo que está sucediendo en sus vidas y gestionan sus vidas con mucha mayor eficacia. Tienden a ser personas más positivas y equilibradas, lo que, a su vez, tiene un efecto muy benéfico en las relaciones con las personas que las rodean.

Así que los invito al increíble viaje de la consciencia a través de las páginas de este libro. Estoy seguro de que podrán descubrir muchas cosas nuevas e interesantes.

CAPÍTULO 2

Cómo me topé con la experiencia de la consciencia en estado extracorporal

Antecedentes

Mi encuentro con la experiencia extracorporal tuvo lugar en la infancia. A partir de unos diez años comencé a tener unos, como me pareció en ese momento, sueños muy lúcidos, en los que podía moverme conscientemente por el apartamento, viendo a mi familia y, a veces, incluso atravesando las paredes. Cuando me acercaba a mi cama, siempre veía mi cuerpo dormido. Esto no era una ocurrencia frecuente y a la edad de quince años se detuvo por completo. Por la ignorancia infantil, pensé que todo esto eran sueños y no le di importancia. En esos mismos años, y esto eran los ochenta del siglo XX, después de trece años, me interesé mucho por las cuestiones de la organización del mundo, la naturaleza de la materia y el sentido de la vida. Estudié en una escuela soviética sencilla con un plan de estudios normal. Y por supuesto, a mi pregunta sobre el significado de la vida, en la escuela me podrían dar la única respuesta “correcta”: servicio al partido comunista y al pueblo soviético. Pero incluso entonces me di cuenta de que la cuestión no era tan simple. Y un día decidí acercarme a un profesor de física con la pregunta de qué es la materia. Él estaba bastante sorprendido, porque nunca mostré mucho entusiasmo por la física. “Es una sustancia que llena el espacio y existe en el tiempo. Esta sustancia constituye todo lo que nos rodea, incluyéndonos a nosotros mismos” contestó. “¿y en qué consiste la sustancia misma?” No cedí. En respuesta, escuché una breve conferencia sobre la tabla de Mendeleev.

Por mi curiosidad, el profesor me puso un cinco. Pero desafortunadamente, no recibí una respuesta a mi pregunta. En ese momento, no sabía que había física cuántica tratando de averiguar qué es la materia. Y aparentemente el profesor tampoco lo sabía.

Me pareció entonces que la respuesta a mi pregunta sobre la materia pondría todo en su lugar y aclararía lo equivocado que estaba. Empecé a buscar la respuesta yo mismo. Pero en los años ochenta todavía no había computadores de uso libre, ni tampoco Internet. Así que me llevó muchos años encontrar la respuesta. He aprendido que la base de la estructura de cualquier materia es energía. Es decir, la materia es una forma de energía, su manifestación. La respuesta fue muy emocionante para mí, porque eso es lo que siempre sospeché. Todo alrededor es energía.

Pero esta respuesta me planteó nuevas preguntas. ¿Qué es esta energía, y cómo se formó en tales formas ordenadas? ¿Tal vez alguien está controlando esta energía?

Fue el año 1992. La Unión Soviética se derrumbó y, como consecuencia de las fronteras abiertas, apareció una literatura diferente para todos los gustos y temas. Muchos libros de filosofía, religión, esotéricos han llegado a mis manos. De todos modos, leí todo lo que pude conseguir.

Así que, como resultado de toda mi investigación, estaba en el banquillo. Pero no el del acusado, sino en el banquillo de la academia espiritual. Entonces decidí que solo la religión podía responder a todas mis preguntas.

Después de dos años de entrenamiento, fui ordenado al sacerdocio y comencé mi servicio en la iglesia, combinándolo con el estudio a distancia. Mi sinceridad y trabajo desinteresado para la gente me permitió ascender rápidamente en la jerarquía de la iglesia y para mis veinticinco años ya estaba en una posición alta en el liderazgo de la iglesia de mi país. Gracias a mi posición elevada, tuve acceso a información que fue ocultada de los creyentes ordinarios e incluso de los funcionarios ordinarios de la iglesia. La comunicación con otros funcionarios en el "alto" nivel me mostró que resulte ser uno de los pocos que sinceramente creían en lo que predicaban y vivían según su fe. En reuniones

cerradas vi que el dinero, el poder y las influencias son más importantes que la fe y la piedad. Esto fue un profundo shock para mí y un importante factor de serenidad. Intenté llevar a cabo un estudio imparcial y sobrio de las doctrinas fundamentales de mi fe. Abrí mi mente y mis ojos para ver y escuchar lo que estaba pasando a mi alrededor, lo que dicen los científicos, los escépticos, otras enseñanzas religiosas. Y lo vi. Me di cuenta de que todos estos años viví en una "jaula" de fanatismo religioso. Todo este tiempo, no he oído ni visto a nadie. Mi tarea era cambiar el mundo, porque estaba obligado a hacerlo y acabe por ser utilizado en un juego llamado religión. Por supuesto que no puedo culpar a nadie. Yo mismo permití que hicieran esto conmigo. Pero ahora todo ha cambiado. En reuniones cerradas, empecé a hacer preguntas incómodas y a expresar abiertamente mi opinión. Lo que llevó al hecho de que mi "educación" fue tomada muy en serio. Los líderes de la iglesia no querían perder a un miembro del personal bien entrenado y calificado. Por lo tanto, se hizo un intento de "convertirme". Pero no pude hacer concesiones con mi conciencia y entonces la dirección de la iglesia hizo todo lo posible para sumergirme en "suciedad" tan profunda como fuera posible. Entonces, de pie detrás del púlpito en mi último servicio, y mirando a la gente a los ojos, sabía que ya no podía engañar a nadie. Desperté y me di cuenta. Entonces tomé la única decisión correcta. Antes del final de mi servicio, dejé la iglesia y nunca volví.

No fue una decisión fácil.

Habiendo dejado la religión, abrí mi mente a nuevas experiencias y nuevos conocimientos. No me rendí.

Una nueva vida ha comenzado, llena de nuevos problemas. Lucha por la supervivencia y el bienestar de mi familia. En mi camino me encontré con diferentes personas, y después de un par de años aprendí a orientarme en un mundo donde las normas morales no están en el primer lugar. Y como muchos de nosotros, me he topado con un muro de malentendidos cuando intente hablar con la gente sobre cómo son las cosas y el significado de la vida. En el mejor de los casos, me escuchaban pacientemente, pero no comprendían mi angustia. En 2003, empecé a pensar que probablemente no estaba destinado a entender las

complejas cuestiones del ser y de la existencia y, tal vez, debería renunciar a estos intentos, aceptarlo y simplemente vivir como todos los demás.

Pero como me di cuenta más tarde, mis esfuerzos e intentos desesperados por encontrar respuestas no pasaron desapercibidos. Me dieron una oportunidad. La oportunidad de dar un paso en un mundo que aún no está disponible para mí. Una oportunidad para cruzar la línea de mi conciencia y descubrir el increíble mundo del subconsciente y la superconsciencia. Obtener acceso a una fuente infinita de conocimiento y, finalmente, obtener respuestas.

Accidente automovilístico y miedo

Mi nuevo desarrollo comenzó con un accidente automovilístico en 2003. Afortunadamente, no me lastimé. Se redujo a moretones y cortes. Pero hubo consecuencias. Miedo. Tenía miedo de dormirme al volante y estrellarme otra vez. Durante mucho tiempo ni siquiera pude conducir por miedo. Pero la vida continuaba, era necesario llevar una vida normal donde majear el carro esta imprescindible y decidí empezar la lucha contra el miedo. Y aquí es donde comienza mi nueva vida, llena de sorprendentes descubrimientos.

En ese momento estaba trabajando muy lejos de casa. Cada dos semanas, tenía que conducir 200 millas en una dirección y de vuelta. Y era más conveniente hacerlo en coche. Así que actué. En el primer viaje tomé bebidas energéticas, después de lo cual no pude dormir adecuadamente durante dos días. Era desagradable, quieres dormir, pero no puedes. Cabeza en la niebla. Esta opción tuvo que ser descartada. La siguiente idea era consumir suplementos deportivos en el camino, que dan a los atletas fuerza y vitalidad. Pero este plan también fracasó. Estos aditivos me hicieron sentir extraño, arrojado en el calor, luego en el frío. Y su acción se limitó a unas pocas horas. Estuve en la carretera durante nueve o diez horas.

Así que seguí buscando una solución. Me detenía en el camino para descansar, cantaba algo constantemente, masticaba. Pero todo esto tuvo un efecto temporal. Todos estos experimentos no dieron el

resultado deseado. La somnolencia me molestaba en el camino en los viajes largos.

Ejercicios de respiración y estado mental alterado

Y luego un día, en otro viaje, pensé en experimentar con mi respiración. Al no tener información sobre el tema, empecé a probar diferentes formas de respirar. Respirando rápidamente, lenta y profundamente, conteniendo la respiración. Y cuál fue mi sorpresa cuando una de las combinaciones dio un resultado muy eficaz. Usándola por cerca de diez minutos, me di cuenta de que no había rastro de somnolencia. Además, podía ver la carretera con absoluta claridad y podía controlar el coche y la situación en la carretera. Estaba muy emocionado. Finalmente encontré una manera eficaz de combatir la somnolencia al volante. Ahora, cada vez que empezaba a dormirme, comenzaba a hacer ejercicios de respiración, los cuales daban resultados inmediatos. Y aquí es donde comienza la diversión.

Usando mi práctica de respiración, obtuve el resultado que estaba buscando, a saber: sin somnolencia y control total. Pero al mismo tiempo, con mi primer intento exitoso, noté algunos cambios en mi percepción del mundo.

Lo primero que noté fue que todo a mi alrededor siempre se volvía mucho más brillante. Pero no era como la luz del sol. Es más bien la iluminación del espacio mismo. Era como si todo a mi alrededor se volviese más transparente, y había una luz, un agradable resplandor que venía de adentro.

La segunda cosa que noté es una habilidad inusual para ver como si tuviera dos pares de ojos. Estaba conduciendo, mirando la carretera y veía todo con claridad, pero en paralelo empecé a ver algo más: lugares completamente diferentes, naturaleza, gente, eventos. Y esto sucedía simultáneamente. Mi conciencia está dividida en dos partes. Ambas partes podrían existir completamente por separado, pero también simultáneamente en mí. Y podía sentir ambas partes como mi identidad.

Y la tercera característica de esta condición fueron los recuerdos inusuales. Además del hecho de que podía recordar fácilmente casi

cualquier situación de mi vida, comencé a recordar eventos que no me sucedieron en esta vida. Vi claramente lugares desconocidos, gente, olí ciertos olores e incluso recordé emociones.

Como comprenden, todo fue muy inusual y al principio estaba confundido. Resultó que mi conocimiento para explicar todo esto era insuficiente. Nunca he estudiado realmente el estado alterado de la conciencia. Y realmente no esperaba ser capaz de inducirme en un estado de trance, estado alterado de conciencia.

Pero eso no era todo. Como resultó, esto fue solo el comienzo. Practicando mi técnica de respiración mientras conducía durante varios meses, pude comprender las características del estado alterado de conciencia e incluso aprendí a manejar mi segunda visión. Además, aprendí a mantenerme en este estado durante bastante tiempo. Y entonces, unos meses más tarde, tuve un episodio interesante. Conduciendo durante varias horas, me sentí somnoliento. Casi automáticamente comencé a realizar ejercicios de respiración. Después de un tiempo mi conciencia se dividió. Una parte de ella continuó conduciendo el coche, y la otra vio inmediatamente una imagen inusual. Vi lo que no podía suceder aquí en la Tierra. Definitivamente no era la Tierra, pero tampoco era otro planeta. Vi una bola muy brillante que se parecía al Sol. Era difícil de mirar debido al brillo. Este parecido al sol era enorme, no veía sus bordes, pero sabía que era una esfera. De la superficie de este sol muy brillante aparecían pequeñas gotas y lentamente se extendían en diferentes direcciones, llevadas por los rayos de luz. Era como lluvia, lluvia soleada. Mientras observaba, mis emociones eran extraordinarias. Era una mezcla de emoción y deleite. La vista era impresionante.

Después de un tiempo la situación en el camino me devolvió a mi estado normal, y pasé el resto del viaje bajo una fuerte impresión de lo que había visto. No sabía lo que había visto, pero era fascinante. Y muchos años después, todavía recuerdo muy bien este evento. Dejó una marca indeleble en mi memoria.

Después de un par de semanas estaba conduciendo mi coche otra vez y, habiendo hecho algunos ejercicios de respiración, entré en un estado alterado de conciencia. Y casi inmediatamente vi la misma imagen. El enorme sol dorado con la lluvia de miles de millones de gotas. Las

corrientes de luz los llevaban en diferentes direcciones. Viendo esta lluvia soleada, me llené de emoción y devoción. Sentí que era algo muy importante para mí. Era hermoso, espectacular y admirable. Sin darme cuenta de lo que estaba viendo, dije: «¿Qué es?» Y entonces pasó algo que no esperaba en absoluto. Escuche una respuesta. Una voz sonó dentro de mí. Era una voz tranquila pero fuerte. Dijo: «Este es el lugar donde apareciste». Las lágrimas salieron de mis ojos, esto me sobrepasaba y me detuve en la acera. Estaba absolutamente claro para mí que no era una alucinación o una fantasía. Entendí que este evento me estaba siendo mostrado por alguien.

En diez años de mi práctica, he hecho muchos viajes emocionantes en un estado alterado de la consciencia. Pude comprender el proceso y aprendí a controlarlo. Mas adelante, explicaré de forma más detallada que significa este estado y que vemos en él.

Después de mi visión de lluvia soleada, los eventos comenzaron a desarrollarse aún más rápido. Se me dio la oportunidad de dar otro paso hacia los asombrosos misterios de la existencia.

Primera experiencia de dejar el cuerpo

Paso un año desde que empecé a practicar mis ejercicios de respiración. Durante este tiempo aprendí mucho sobre el estado alterado de la consciencia. Aprendí a controlar mi segunda visión y ya no flotaba en olas aleatorias de recuerdos, sino que dirigía mi mirada donde quería. Me interesaban mucho las nuevas oportunidades que ofrecía esta condición. Y por supuesto, en las primeras etapas empecé a intentar usar ejercicios de respiración en casa para replicar su efecto. Cuando no estaba conduciendo y en un ambiente tranquilo, intenté entrar en el estado alterado de consciencia, pero no pude hacer nada. Después de varios intentos, me di cuenta de que en un entorno normal no funciona así. Al parecer, conduciendo durante unas horas, observando el camino que se acercaba constantemente, estaba preparando mi cerebro para el trance. Estaba casi en un estado alterado de consciencia, entre el despertar y dormir. Y mis ejercicios solo amplificaron el efecto y me dieron control sobre él. Así que mi práctica solo era buena cuando conducía

durante mucho tiempo (Aclaro que yo no recomiendo usar esta práctica mientras se conduce, ya que la considero peligrosa. Lo que me pasó a mí lo considero una excepción a las reglas). Lo anterior, alargó la situación durante mucho tiempo. Después de todo, no en cada viaje tuve estos experimentos. A veces no estaba conduciendo solo, a veces el clima y la situación en la carretera no me permitían relajarme. Y solo uno de cada cuatro viajes lo hice bien.

Era verano de 2006, fin de una semana laboral. El comienzo del día que pasé en el ajetreo del trabajo, y después del almuerzo, salí a la carretera y me dirigí hacia mi familia que vivía a ochocientos kilómetros de mi trabajo. Después de cinco horas de viaje continuo, me sentía cansado y con sueño. Los ejercicios de respiración funcionaron inmediatamente. La consciencia se dividió. La primera parte de ella continuó conduciendo con éxito, y la segunda parte inmediatamente me llevó a algún lugar nuevo donde nunca había estado antes. Me di cuenta de que esto no se cruzaba con mi vida actual. Pero lo más importante, es que de alguna manera me sentí como una mujer. Mi consciencia se fusionó completamente con otra persona, y era una mujer. Era algo nuevo. Me desbordó la curiosidad. Caminé cerca de mi casa, y no era una casa sencilla, sino muy grande. Había columnas blancas en una fila en la entrada de la casa. Todo estaba limpio y verde. Yo entendí que soy rica, que soy la esposa de un político muy famoso en los Estados Unidos de América. Vuelvo a casa y me doy cuenta de que ella soy yo. Es mi vida, solo en el pasado. Los recuerdos son tan vívidos que sé cómo me veo y que mi nombre es Mery. El idioma que hablo es inglés, pero también sé bien francés. Al entrar en la casa, subo las escaleras hasta el segundo piso y entro a la habitación. Una especie de biblioteca con escritorio. A lo largo de las paredes hay estantes abiertos con libros, y en la pared hay un retrato de mi esposo. Y entonces mis emociones comenzaron a dispararse, porque conocía al hombre. Y demasiada emoción siempre daña el estado alterado de la consciencia. Y volví a mi otra mitad.

Es necesario resaltar que el retorno nunca es instantáneo o rápido. Es un proceso suave. Lo primero que sucede es que la segunda visión, el segundo yo y las imágenes desaparecen gradualmente, pero todavía

usted se encuentra bajo una fuerte impresión de lo que vio. Y solo después de unos minutos se regresa a la normalidad completa.

Cuando volví a mí mismo, me di cuenta de que acababa de ver mi vida pasada. He leído sobre esta posibilidad, pero personalmente nunca he tenido tal experiencia. Yo comprendí que había vivido antes por lo menos una vez, y que las vidas pasadas podrían ser recordadas usando un estado alterado de conciencia. Después volví varias veces en mis recuerdos a la vida de Mery y otras de mis vidas, que resultaron ser muchas. Y la vida de Mery era solo una de ellas.

Pero continuando la historia de este día, quiero decir que fue solo un preludio. La cosa más interesante sucedió tarde en la noche después de que llegué a casa.

Llegué a casa tarde y después de una cena ligera y el intercambio con la familia me fui a descansar en el sofá. Los niños ya estaban dormidos, mi esposa estaba leyendo un libro en nuestro dormitorio. Estaba muy cansado y decidí dormir bien. Acostado en el sofá, recordé lo que pasó en la carretera, reconstruyendo los detalles. Quiero concentrar atención en la fatiga fuerte, porque es precisamente debido a ésta, que pensé que mi cuerpo vibraba y en la cabeza había un zumbido espeluznante. En unos momentos me caí del sofá al suelo. «Bueno, ahora empecé a caerme del sofá», pensé. Debería ir a la cocina y beber agua, me dije a mí mismo. Y en el mismo instante estaba en la cocina. El primer pensamiento en mi cabeza fue: «¿Cómo llegué a la cocina?» No me acordaba como vine acá. Inmediatamente noté que no estaba oscuro. En la calle ya era de noche, y en la habitación no había luz. «¿ya es de mañana?» Me pregunte qué hay afuera ahora. En el mismo momento empecé a subir arriba hacia el techo, y sentí una inusual sensación de vibración cuando atravesé el techo. Y heme acá, estoy de pie en el techo de nuestra casa que era un bloque de apartamentos típico de cinco pisos.

«¿Es un sueño?» me pregunte. Pero las sensaciones eran tan reales que nunca sentí eso en un sueño. Miré a mi alrededor. Todo era normal. Era de noche, pero no oscuro. Todo a mi alrededor estaba como iluminado desde el interior, al igual cuando yo me encontraba en mis estados alterados de la mente. «¿Tal vez es algún tipo de trance?» - Pensé. Pero

se sentía muy diferente. Sentí una absoluta claridad de mente y no tuve una segunda visión. Mi mente no estaba dividida. Sabía que las personas podían salir de sus cuerpos, pero siempre pensé que era una fantasía o un sueño, ya que experimenté algo así en mi juventud. Por lo tanto, nunca me ha interesado este tema. Pero aquí estoy de pie en el techo de la casa por la noche, y, además, acabe de atravesar el techo. Empecé a sentir una ligera sensación de ansiedad que tal vez, podría tener alguna forma de esquizofrenia. Pero, al parecer, que nadie en la familia tuviera estos antecedentes y realmente no quería ser el primero. Pueden imaginar mi confusión. Pero ya teniendo experiencia de control en un estado de trance, pude tomar el control y concentrarme en lo que estaba sucediendo. Recordé que la gente describió volar en este estado. Pero todos mis intentos de volar en el sueño fracasaron. Y decidí, que iba a comprobar dónde estaba -dormido o fuera del cuerpo-. No fui al borde del techo para hacer el paso abajo, ya que parte de mi cerebro estaba preocupado de que tal vez estaba somnábulo y que de alguna forma subí al techo, ya que la caída del quinto piso no estaba en mis planes. Así que miré lejos, escogí un objetivo y antes de poder decir algo como el comando "¡Vuela!", sentí movimiento. Volé. Es cuando finalmente entendí que estoy fuera de mi cuerpo, y todo a mi alrededor es real. Y antes de que mis emociones tomaran el control, tuve tiempo para volar sobre varios edificios y luces de la calle, viendo claramente todo. Fue muy inusual. Y al no haber alcanzado mi meta elegida, me sentí de nuevo acostado en el sofá.

Todos estos acontecimientos sucedieron muy rápidamente. Desde el momento en que me caí del sofá hasta cuando volví a mi cuerpo, probablemente no fueron más de cinco minutos. Pero las impresiones de esos cinco minutos fueron indelebles.

Durante aproximadamente media hora, repasé lo que había pasado en mi cabeza y luego me quedé dormido.

A la mañana siguiente tomé la firme decisión de estudiar este fenómeno y, si es posible, dominarlo. Compre en Internet varios libros sobre este tema y pase el próximo mes leyendo y analizando los libros. Y hoy, mirando hacia atrás, puedo decir con confianza que mucha información era innecesaria. Como yo entiendo hoy, algunos autores tenían

una idea muy pobre sobre este fenómeno, y, además, la información contradictoria me confundió. Así que decidí no guiarme por la opinión de nadie, sino tratar de resolverlo yo mismo. Utilicé solamente el método de la separación con el cuerpo, ya que no tenía ninguna otra práctica antes.

CAPÍTULO 3

Primeras salidas exitosas del cuerpo físico

Entonces, después de analizar mi primera experiencia de salir del cuerpo, me di cuenta sobre aspectos importantes que me ayudaron en este proceso. En primer lugar, estaba conduciendo todo el día y me encontraba muy cansado. Durante el viaje tuve experiencia de estado de trance. Cuando me recosté para dormir, escuché un fuerte zumbido en mi cabeza y sentí las vibraciones. Luego me salí del cuerpo. Llegue a la conclusión de que el estado de vibración y el zumbido en la cabeza son los signos después de los cuales hay separación con el cuerpo. Lo que significa que tenemos que centrarnos en lograr estos estados. Así que varios días seguidos cuando me acostaba por la noche para dormir, me relajaba y esperaba las vibraciones. Solamente me observaba a mí mismo y esperaba que vinieran las vibraciones. Pero no pasó nada. Terminaba durmiéndome. Varias veces intenté acostarme y relajarme durante el día, pero tampoco logré nada.

Unos días más tarde, tuve que volver al trabajo después de conducir 800 millas. En la carretera tuve un estado de trance de nuevo. Tarde en la noche, muy cansado, me fui a dormir. No quería perderme la oportunidad de practicar, así que me concentré en mis sensaciones. Pero de nuevo no pasó nada. Lo único que noté fue que mi habitación se veía un poco diferente. El color del papel tapiz de la pared se ha vuelto mucho más claro. ¿Quizás la luz de la luna que penetraba por la ventana le daba tal efecto? Esto me interesó y decidí levantarme e ir hacia la pared para mirar el papel tapiz. Me levanté y me acerqué a la pared. El papel tapiz era de hecho de un color diferente. Comencé a tocar la pared con mi

mano, esperando sentir su textura. Mientras pasaba mi mano por la pared, sentí una ligera vibración en mi mano. Aún no me había dado cuenta de que ya estaba fuera de mi cuerpo. Como no tenía experiencia al respecto, y las sensaciones eran tan realistas, no pensé que ya había dejado mi cuerpo. Cuando puse mi mano de nuevo en la pared, noté que mis dedos estaban penetrando ligeramente en la pared. Es por esta razón que sentía la vibración en mi mano. Sentía la estructura energética de la pared. Aprete un poco la mano contra en la pared y sentí que mi mano la traspaso fácilmente. Finalmente sucedió, salí de mi cuerpo. «Pero todavía estoy en mi habitación, y por lo tanto cerca de mi cuerpo», - Pensé, girándome hacia el sofá. Y, de hecho, me vi a mí mismo acostado en el sofá. Y en el mismo instante volví a mi cuerpo.

Esta experiencia no duró más de dos minutos. Pero me dio nueva información. Me di cuenta de que el estado de trance previo es un factor de gran ayuda para la salida exitosa del cuerpo. Tanto la primera vez, como hoy en el camino, tuve una práctica de respiración que me permitió entrar en un estado diferente de conciencia. Esto significa que es necesario prepararse primero para lograr un intento exitoso de la salida del cuerpo. Todavía tenía que descubrir y pensar bien cómo hacerlo. También me di cuenta de que esta vez no experimenté vibraciones en el cuerpo ni escuché un fuerte zumbido en mi cabeza. Lo cual significa que no es la única indicación de separación con el cuerpo. Y quizás la conclusión más importante que hice fue que cuando me separé de mi cuerpo, podía ver todo lo que se encontraba alrededor de mi cuerpo a través de los ojos de mi conciencia, por esta razón me parecieron extrañas algunas diferencias en el color.

En diez días tuve dos salidas exitosas del cuerpo, y aún no he hecho ningún esfuerzo. Esto me inspiró y me hizo sentir seguro de que iba a tener éxito. Al día siguiente se me ocurrió un plan. Y lo primero que había en él, fueron los ejercicios de respiración que deberían preparar mi mente para la separación. En algún lugar de mi subconsciente sabía que esto ayudaría. En efecto, funcionó en la primera noche.

Tarde por la noche, en completa oscuridad y silencio hice de diez a quince minutos de ejercicios de respiración, haciéndolos tumbado en el sofá, sin ningún movimiento extra. Luego empecé a trabajar con la

visualización. Este era el segundo punto de mi plan. Empecé a imaginarme caminando en un lugar bien conocido para mí. Acostado sobre mi espalda, estaba observando mis sensaciones. No tuve que esperar mucho, después de un rato sentí una vibración en mi pecho.

Esta vibración se parece a un leve temblor que se siente, por ejemplo, cuando se experimenta mucho frío, por ejemplo, después de bañarse por mucho tiempo en un río. Bueno, esto es algo muy similar. Pero la diferencia es que el temblor se siente al interior y sin sentir frío. Estas vibraciones son incluso agradables como un ligero masaje eléctrico.

Después de que la vibración apareció, decidí tratar de separarme de mi cuerpo. Me levanté y me acerqué a la pared. Extendí mi mano presionando la pared y me di cuenta de que no iba a ceder. Cuando miré al sofá, no vi mi cuerpo. La separación no funcionó. Es bueno que no empecé con el vuelo, sino con la pared, porque vivía en el quinto piso.

Me volví a recostar en el sofá y repetí los ejercicios de respiración. Un poco más tarde, la vibración regresó. Decidí usar el método de rodar fuera del cuerpo, porque así fue como dejé el cuerpo por primera vez. Había esperanza de que funcionara esta vez. Con la vibración vino un zumbido en la cabeza. Me imaginé rodando fuera de mi cuerpo, y en el mismo momento caí al suelo junto al sofá. «Bueno, no funcionó otra vez», pensé. E incluso me reí un poco. Debió verse gracioso desde afuera, pensé, mientras me levantaba. Levantándose del suelo, me vi acostado en el sofá e instantáneamente regresé al cuerpo. ¡Wow! Funcionó. Pero un regreso tan rápido no estaba en mis planes.

De esta breve experiencia he sacado otra conclusión. Si miras tu cuerpo o piensas en él, regresarás inmediatamente al cuerpo. Y esto significa que la próxima vez que deje el cuerpo, tendré que alejarme de él inmediatamente y no pensar sobre él.

Adelantándome un poco, hablaré sobre una forma muy eficaz de lograr lo anterior. Usando este método, usted puede transferirse inmediatamente a cualquier lugar que desee. Este es un método de visualización. Imagínense que inmediatamente se van a un lugar específico. Es necesario imaginar este lugar con el mayor detalle posible, y aun mejor,

si este lugar es bien conocido para usted. Si la visualización es muy fuerte, su conciencia inmediatamente los llevara allí.

Esta habilidad de visualización debe ser entrenada. Mas adelante se describirán algunos ejercicios para practicar la visualización.

Entonces, estos fueron mis primeros torpes intentos de experiencias fuera del cuerpo. Todo el siguiente año me pasé entrenando y mejorando mi capacidad para salir del cuerpo y luego controlar este estado. A través del ensayo y error, he desarrollado ejercicios eficaces para evocar vibraciones y separarse con el cuerpo. Ante mí se abrieron increíbles oportunidades, pero también emergieron complejas preguntas que tenían que ser respondidas para poder aprovechar esta única oportunidad de salir del cuerpo. ¿Cómo permanecer separado del cuerpo durante bastante tiempo? ¿Cómo moverse en el espacio? ¿Cómo mantener la memoria de los viajes? Y muchos otros.

Todos mis increíbles descubrimientos fueron muy emocionantes para mí y tomaron casi toda mi atención. Y, por supuesto, empecé a compartir mis descubrimientos con amigos y familiares. Cuál fue mi sorpresa cuando me encontré con un malentendido. Las personas me miraban con ojos redondos donde se podía leer la pregunta: ¿Estás bien? Y, de hecho, todo esto era inusual. No había gente en mi entorno que supiera nada sobre este fenómeno y me di cuenta de que no valía la pena traumatizar a otros con mis revelaciones. Así que decidí mantener mis nuevas habilidades en secreto. Y durante muchos años, hasta 2020, guardé mi secreto.

CAPÍTULO 4

Conciencia

Cuando preguntamos sobre qué es la conciencia, inevitablemente entramos en un territorio desconocido y misterioso. Los exploradores de la conciencia son como las personas en un bosque oscuro. Cada uno de ellos, habiendo encontrado el árbol, comienza a sentir su tronco sintiendo la corteza del árbol, pequeñas ramas vivas y otras marchitas. Y, basándose en sus sensaciones, hacen una conclusión sobre cómo se ve el árbol y cómo está construido el bosque.

Pero entendemos que la pequeña cantidad de información que la gente obtiene no es suficiente para ver toda la belleza del bosque con sus innumerables y diferentes árboles y su infinita biodiversidad. Algo similar está sucediendo hoy con respecto al estudio de la conciencia. El tema es poco estudiado y comprendido. Y todos los grandes descubrimientos y avances en la investigación están aún por venir. Pero, a pesar de la falta de conocimiento sobre la consciencia, no podemos evitar el tema o simplemente usar términos superficiales o acostumbrados que no reflejan la realidad de la cuestión. En mi opinión, comprender la esencia de la conciencia abre la puerta para entender el fenómeno de la experiencia extracorporeal y la naturaleza del sueño, así como explicar el significado de la existencia humana.

Así que en este capítulo vamos a mirar el asunto de la conciencia con más detalle y desde diferentes puntos de vista y ángulos para tener una mejor comprensión de los principales enfoques y teorías que hasta el momento tratan de acercarse a la comprensión de esta cuestión.

Hay muchas variaciones en la descripción de la conciencia, pero para no complicar la comprensión, tomemos una más simple y comprensible. *"La conciencia es un fenómeno mental y psíquico, que forma*

en el ser humano una personalidad integral y unificada, dando cierta idea sobre sí mismo y sus propias cualidades, así como una idea de la realidad circundante". Es decir, la consciencia es la comprensión de uno mismo como persona dentro de la realidad que nos rodea. Esta definición es una opción más o menos común para la mayoría de los investigadores.

Al estudio de la consciencia en la actualidad se dedican varias ramas de la ciencia, tales como neurociencia cognitiva, neurofisiología, neuropsicología, psicología, sociología, fisiología, pedagogía y otros. Además, durante miles de años, los filósofos han estado luchando para resolver el misterio de la consciencia. Si añadimos a lo anterior distintas corrientes religiosas y esotéricas, comprendemos que la cuestión de la consciencia ha estado conmoviendo seriamente las mentes humanas desde los tiempos inmemorables. Pero, a pesar de todos sus esfuerzos, en el mundo todavía no hay un entendimiento común sobre este tema. Todo lo que oímos y leemos sobre este tema son solo teorías y suposiciones.

Pero empecemos desde el principio. Todas las teorías existentes sobre la consciencia se pueden dividir en dos principales. La primera es una idea materialista a la que se adhieren la mayoría de los científicos, pero no todos. Y la segunda, espiritual, a la que pertenecen los filósofos, esotéricos y creyentes en Dios. La esencia de estas posiciones en relación con la consciencia es la siguiente: Los materialistas afirman que la consciencia es un producto, una consecuencia del trabajo del cerebro humano y de su sistema nervioso. Y esa consciencia no puede existir aparte del cuerpo humano, es decir, fuera del cerebro y el sistema nervioso. Y la segunda idea, espiritual, afirma que la consciencia no es un producto del cerebro humano y el cuerpo en general y que esta puede existir separadamente del cuerpo.

Consideremos ambas teorías con más detalle y veremos en qué se basan sus creencias.

Si nos enfocamos en los científicos, vemos que no todos ellos son partidarios de una posición materialista. Por lo tanto, consideremos a los más brillantes materialistas que no son pocos en el mundo.

Patricia Smith Churchland, neurofisióloga y filósofa canadiense estadounidense, se relaciona con la escuela de pensamiento llamada eliminativismo o materialismo eliminativo.

En sus diversos trabajos, Patricia Churchland analiza temas relacionados con la neurociencia, la conciencia, la identidad personal, el libre albedrío, la toma de decisiones, la ética, el aprendizaje y la religión. Desde su perspectiva, la moralidad tiene una base biológica que se deriva de patrones de comportamiento compartidos por los mamíferos, especialmente aquellos vinculados al cuidado de las crías. Según la autora, tanto la evolución como la organización neuroquímica del cerebro predisponen a los individuos no solo a proteger su propia supervivencia, sino también a velar por el bienestar de sus hijos, familiares y miembros de su grupo social. En este contexto, el aislamiento y la separación suelen generar malestar, mientras que la cercanía con personas significativas produce sensaciones placenteras. A partir de estas experiencias de dolor y recompensa social, el cerebro internaliza normas y prácticas culturales que orientan la distribución del cuidado, la formación de la conciencia y el desarrollo de las intuiciones morales. Churchland destaca además el papel fundamental de la oxitocina, una neurohormona que favorece la confianza interpersonal y facilita la creación de vínculos estables, así como el surgimiento de instituciones sociales y comportamientos morales. A nivel general, Churchland argumenta que la conciencia es un producto neuroquímico del cerebro (Churchland, 1986; 2002; 2011; 2013).

Francis Crick, biólogo molecular, neurocientífico, Premio Nobel de Fisiología y Medicina en 1962. Era un fuerte oponente de la religión y creía que la conciencia es el producto del funcionamiento cerebral.

“El problema de la humanidad no es nuevo. Estamos, sin haber deseado nosotros mismos, en este planeta que gira lentamente en el rincón oscuro de un vasto universo. Nuestra pregunta a la mente no nos permite vivir como vacas. Tenemos una profunda necesidad de saber ¿por qué estamos aquí? ¿Cómo es el mundo? Y lo más importante, ¿cómo están estructuradas las personas? En el pasado, la religión ha respondido a estas preguntas muchas veces con gran detalle. Ahora sabemos que casi todas estas respuestas son probablemente tonterías, derivadas de la ignorancia del hombre y su enorme potencial para el autoengaño... Estas son simples fábulas de las religiones del mundo que han llegado a ser cuentos de hadas para los niños. A pesar de su inteligibilidad simbólica, son a

menudo incorrectos si no lo suficientemente desagradables... Entonces los humanistas vivían en un mundo misterioso, interesante e intelectualmente expandible, cuya impresión fugaz permite ver la falsedad de las religiones del viejo mundo..." (Crick, 1966, p. 56).

La lista podría continuar, pero incluso estos dos ejemplos dejan clara su posición: *"Usted mismo con sus alegrías y penas, sus recuerdos y ambiciones, su sentido de la individualidad y el libre albedrío - en esencia, no es más que el trabajo conjunto de un enorme conjunto de células nerviosas y sus moléculas constituyentes, usted es solo un montón de neuronas"*.

Pero ahora la pregunta más importante es: "¿Y sobre qué base se fundamenta esta postura, qué estudios llevan a los científicos a una posición materialista?"

Y aquí, profundizando un poco más, encontramos algunos hechos sorprendentes. Debido a que los materialistas no reconocen la experiencia subjetiva y la base empírica de la investigación, sólo consideran el caparazón físico, es decir, el cerebro. Y toda su investigación se basa en el estudio de los cambios que ocurren en los seres humanos debido a lesiones cerebrales o enfermedades. Es decir, con desviaciones físicas y mentales de la norma. Los ejemplos sobre los que basan su posición son las perturbaciones en la percepción de sí mismo y del mundo debido a cambios que se producen en el cerebro humano. Por ejemplo, cuando uno de los hemisferios del cerebro se ve afectado por un accidente cerebrovascular, algunos pacientes dejan de ver la mitad de su cuerpo como propio o dejan de ver la mitad de una imagen. Es decir, la percepción del mundo que les rodea y la conciencia cambian. Hay muchas de esas desviaciones, pero no nos detendremos en ellas en detalle. Nuestra tarea es solamente entender la posición del acercamiento materialista a la conciencia.

Pero, también, hay un buen número de científicos que argumentan que el daño e, incluso, la pérdida de una gran parte del cerebro no conduce a cambios en la conciencia y no tiene efecto sobre la memoria y la percepción o el desempeño intelectual. En la literatura científica también existen bastantes ejemplos de personas que viven sin una gran parte de cerebro y tienen un funcionamiento intelectual

completamente normal o, incluso, superior. Como por ejemplo, una adolescente que nació sin todo el hemisferio izquierdo del cerebro, quien tiene habilidades de lectura superiores a la media, a pesar de carecer de la parte del cerebro que normalmente está especializada en el lenguaje, contando, además, con un coeficiente intelectual entre promedio y alto (Hamzelou, 2020). O el caso de un hombre, descrito por Feuillet et al. (2007), cuyo cerebro físico era prácticamente ausente tras haber perdido 90% de su tamaño por un largo proceso de una hidrocefalia no comunicante y quien tenía una vida completamente funcional en todos los aspectos.

Por lo tanto, incluso entre los científicos, no todo está tan claro. De hecho, las creencias de los materialistas se basan en conclusiones bastante subjetivas fundadas en los resultados de estudios que en diferentes casos clínicos dan resultados distintos. Así que podemos concluir que las opiniones de los materialistas se asientan más en sus creencias que en los hechos concretos y probados.

Ahora miremos a los seguidores de la teoría de la conciencia independiente del cerebro y sus argumentos a favor de esta posición. Puedo decir con confianza que el ejército de adherentes a esta postura es mucho más grande y diverso. En sus filas se encuentran científicos, filósofos y esotéricos, y, por supuesto, la mayor parte de la población mundial. A continuación, miremos algunos nombres famosos que afirman y popularizan la teoría de que la conciencia puede existir de forma separada del cuerpo humano.

Alfred Rupert Sheldrake, un escritor británico, biólogo, bioquímico y parapsicólogo que propuso la teoría del campo morfogenético. A mediados de la década de 1980, Rupert Sheldrake creó una teoría revolucionaria de los campos morfogenéticos. Según su hipótesis, todos los sistemas naturales - desde cristales hasta plantas y animales, incluyendo a los humanos y toda la sociedad humana - tienen una memoria colectiva que determina su comportamiento, estructura y formas externas. Sheldrake es un destacado exponente de la teoría de una conciencia independiente del cuerpo físico (Sheldrake & Fox, 2003; Sheldrake, 2005; 2020).

Robert Allan Monroe, es un autor estadounidense de libros sobre la experiencia de la consciencia fuera del cuerpo. Siendo ya un exitoso hombre de negocios y una personalidad establecida, Monroe comenzó a experimentar con su propia consciencia. En 1971, Monroe publicó el primer libro dedicado a la experiencia extracorporal "Viajes fuera del cuerpo: la expansión de la consciencia más allá de la materia". El libro atrajo la atención de investigadores y profesionales médicos.

Monroe comenzó a trabajar en el desarrollo de métodos para controlar y estimular la emergencia de nuevos estados de consciencia en condiciones de laboratorio. Estos estudios condujeron al desarrollo de la tecnología Hemi - Sync, basada en la idea de sincronización de frecuencia hemisférica del cerebro utilizando ritmos binaurales. El "Instituto Monroe" fue fundado en 1974 y continúa hasta nuestros días. Monroe continuó su investigación durante los siguientes veinte años. Desarrolló una gama de técnicas de estimulación de audio diseñadas para enfocar la atención, aliviar el estrés, mejorar el sueño, etc.

En 1985 salió el segundo libro de R. Monroe "Viajes lejanos", que describe experiencias personales experimentadas por el autor fuera de la realidad física e, igualmente, relaciona datos obtenidos durante los experimentos con voluntarios. Un año antes de su muerte, Monroe escribió la parte final de su trilogía, "El viaje final" (1994), que resume sus actividades de investigación.

El trabajo iniciado por Robert Monroe fue continuado por su hija Laurie Monroe, quien dirige el Instituto Monroe desde 1994. Hoy en día, el Instituto sigue existiendo bajo la dirección de sus seguidores.

Pym van Lommel es un científico e investigador holandés quien orientó su interés hacia las experiencias cercanas a la muerte. Pym van Lommel trabajó como cardiólogo durante 26 años y se convenció de que la consciencia continua su existencia incluso después de la muerte del cuerpo físico.

El libro de Pim van Lommel (2011) denominado "*Consciousness beyond life: the science of the afterlife*" (La consciencia más allá de la vida: la ciencia de la otra vida), ha sido publicado en varios idiomas, incluyendo alemán, inglés, francés, polaco y español.

En este libro, Pym van Lommel argumenta que la naturaleza de la conciencia no depende de la naturaleza neurológica del cerebro. El científico sugiere que el cerebro es simplemente una *terminal para acceder a la conciencia*, la cual, a su vez, tiene una naturaleza no local (o sea, se encuentra fuera del cuerpo físico).

En este modelo, el cerebro es un análogo de una computadora conectada a Internet. El autor también sugiere que este modelo explica cómo las personas pueden experimentar y recordar la muerte clínica mientras sus cerebros están completamente inactivos.

Podemos seguir enumerando los nombres de aquellos que afirman que la conciencia puede existir fuera del cuerpo humano, pero con los ejemplos anteriores es suficiente para entender que en el mundo hay muchos adeptos de la teoría de la conciencia independiente. Ellos también llevan a cabo investigaciones en laboratorios, pero su principal diferencia con los materialistas es que basan sus argumentos y convicciones en el método empírico de investigación, es decir, en la experiencia de los sujetos.

De todo lo anterior, queda claro que la humanidad está todavía en una etapa temprana del estudio sobre el hecho de lo que es la conciencia. Y todos los principales descubrimientos están aún por hacer. Por el momento, solo tenemos que elegir un lado basado en nuestras propias creencias.

En mi opinión, un enfoque materialista de la cuestión de la conciencia es una amenaza para el hombre y puede destruir los fundamentos sociales y morales de la sociedad. Porque priva a la humanidad de su futuro y del sentido de su existencia. Porque si no hay conciencia sin un cuerpo, entonces no hay vida después de la muerte, no hay ningún componente divino del hombre. Y como resultado de esta posición, en principio, no tiene sentido esforzarse por nada, trabajar en ti mismo, observar las normas morales y éticas de comportamiento. Nada tiene sentido, porque con el fin de la vida viene el vacío eterno y el olvido. Una imagen bastante triste, pero, por supuesto, tal teoría también tiene derecho a existir.

Ahora presentaré mi posición y comprensión de la cuestión de la conciencia.

A lo largo de mi vida consciente, estaba seguro de que el ser humano tiene un alma, una consciencia. Pero esta creencia estaba basada en lo que leí y escuché. Cuando empecé a experimentar experiencias extracorporales, pude confirmar a través de mi propia experiencia personal que todo esto es real. Además, pude entender lo que es la consciencia.

Entonces, como entiendo y diferencio los conceptos de consciencia, subconsciencia y superconsciencia. No soy especialista en el campo de la neuropsicología, por lo que describiré estos conceptos desde el punto de vista de mi propia práctica y la experiencia.

Consciencia. Es el resultado de la actividad de nuestra alma usando el cerebro físico para controlar nuestro comportamiento y pensamiento en estado de vigilia. Nuestro cerebro físico no es la causa de la consciencia, sino una herramienta para su transmisión. En el estado de vigilia, el cerebro hace cambios significativos a nuestra consciencia, principalmente al ralentizarla y difuminarla. Sí, desafortunadamente nuestro cerebro es un transmisor y receptor bastante imperfecto. Y la tarea del ser humano consiste en desarrollar su cerebro, entrenándolo para que se vuelva más consciente y más receptivo, lo cual permite que la consciencia tenga una mayor influencia en nuestras vidas.

Subconsciente. Es el estado de frontera entre la consciencia y la superconsciencia. Se puede acceder al subconsciente entrando en un estado alterado de la consciencia o un trance. En el estado de trance nuestro cerebro ralentiza su actividad y tiene menos influencia sobre la consciencia. Pero no se apaga por completo y puede ser un transmisor de información. Por lo tanto, nuestra consciencia, nuestra alma tiene mayor acceso a nosotros. Y nosotros, a su vez, podemos beneficiarnos de la memoria de nuestra alma, su experiencia y sabiduría. Y como nuestro cerebro no está completamente apagado, podemos recordar lo que obtenemos de nuestra consciencia, de nuestra alma. Pero al mismo tiempo, debido al letargo de nuestro cerebro en el estado de trance, a menudo necesitamos la ayuda de un especialista experimentado para trabajar con nuestra consciencia o las habilidades prácticas que se pueden obtener a través del entrenamiento.

Así, el subconsciente es el funcionamiento ralentizado de nuestro cerebro físico, lo cual nos permite tener un mayor acceso a nuestra

alma o conciencia. Es en este estado que podemos recordar nuestras vidas pasadas, usando la memoria de nuestra alma.

Superconciencia. Esta es la conciencia pura de nuestra alma, libre de la influencia de nuestro cerebro físico. Y debido a que el alma (conciencia) tiene una tendencia a dividirse, y cuando venimos a la tierra, tomamos solo una pequeña porción de esta conciencia (de esto hablaré más tarde), podemos acceder a nuestra conciencia superior o alma para obtener aún más información que necesitamos. Entonces, cuando dejamos el cuerpo, nos encontramos en un estado de superconciencia, y como nuestro cerebro ya no está involucrado, tenemos problemas para recordar nuestra experiencia fuera del cuerpo o durante el sueño. Por lo tanto, tan pronto como regresamos, cuando entramos en el estado intermedio del subconsciente, es necesario cargar los recuerdos de nuestra experiencia. Porque cuando despertamos completamente y entramos en el estado de vigilia de la conciencia, será difícil para nosotros recordar algo en lo cual nuestro cerebro físico no participó.

De la descripción de estos estados se hace claro que esta división en la conciencia, subconciencia y superconciencia es poco precisa. La diferencia está solo en nuestro cerebro físico, es decir, en el grado de su participación activa. Y, al entender cómo funciona nuestro cerebro y nuestra conciencia, podemos utilizar más eficazmente la memoria de nuestra alma y la sabiduría de nuestra conciencia.

Y cuando digo «alma, conciencia y nuestra energía», siempre me refiero a la misma cosa.

División de la conciencia

El alma (conciencia) tiene una propiedad asombrosa y es la capacidad de dividirse. Y cada parte dividida del alma tiene su propia percepción, su propia memoria y puede existir por separado. Pero en la fusión inversa, la experiencia, el conocimiento y la memoria de todas las partes, se unen y se convierten en uno.

Por primera vez experimenté un efecto de división cuando estaba en estado de trance, luchando con la somnolencia mientras conducía. En esos momentos tuve una especie de doble visión. Vi y percibí la

realidad, pero al mismo tiempo también vi algo más. Por lo general estos eran recuerdos muy vívidos de vidas pasadas. Yo podía percibir ambas partes como parte de un todo de mí mismo, pero también estas existían por separado. Esta condición es ciertamente inusual.

Todas las personas lo experimentan, en una forma menos vívida, cada día cuando imaginan o recuerdan algo o simplemente duermen.

Precisamente en uno de mis primeros estados de trance, en mi segunda visión vi una esfera brillante de la cual se separaba una miríada de gotas, como lluvia solar, que se esparcían en todas las direcciones rodeadas por corrientes de luz brillante. Fue mi primer recuerdo, pero no de una consciencia separada de los acontecimientos en la tierra, sino de mi alma separada del Superalma. Las miríadas de pequeñas almas, como yo, han sido separadas del Superalma para comenzar su largo y difícil viaje de crecimiento y experiencia, cuyo único propósito es regresar al Superalma y reconectarse nuevamente para volverse uno como antes.

Fue entonces, al separarse del Superalma, donde cada alma adquirió esta asombrosa propiedad de dividirse. Y absolutamente cada persona, conscientemente o no, utiliza exitosamente esta cualidad de su alma (consciencia). Cada vez que nos dormimos o dejamos el cuerpo, parte de nuestra consciencia, parte de nuestra energía se separa y va a otros niveles de la realidad. Y en el próximo capítulo describiré esta realidad a la cual se traslada nuestra alma cuando deja los límites de nuestro cuerpo físico.

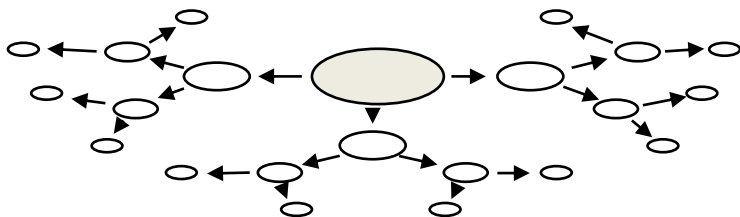


Figura 1. *La primera opción de división del Superalma. Las almas se dividen hasta llegar a los mundos densos. Entonces, a medida que se realiza la recopilación de la experiencia, se realiza una fusión gradual e inversa, y así sucesivamente hasta el Superalma.*

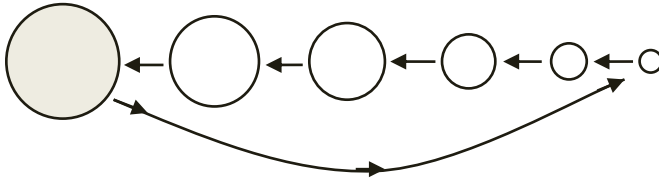


Figura 2. La segunda opción de la división del Superalma. Las almas inmediatamente van a los mundos densos, y luego hacen un largo camino de regreso, ganando experiencia y conocimiento.

Tal vez hay dos opciones para la aparición de nuevas almas.

Conciencia colectiva

Unos años después del comienzo de mis prácticas extracorporales, me interesó la pregunta ¿Cómo llega el alma a nuestro mundo para ser encarnada en nuestro cuerpo? ¿En qué fase de desarrollo se produce esto y cómo?

De mis prácticas he aprendido que nuestra alma es energía. La energía del Superalma, la energía de Dios, que cada uno la llame como mejor le parezca. Entonces, una de las principales cualidades o propiedades del alma es la vibración. Y bajar o aumentar la frecuencia de la vibración de nuestra alma es lo que le permite moverse entre los niveles de realidad. Nuestro nivel de la realidad material tiene una frecuencia más baja de vibración de energía y el alma debe bajar su vibración para ajustarse al nivel de vibración del cuerpo humano. Y cuando en el embrión humano comienzan a formarse el sistema nervioso y el cerebro, el alma comienza a ajustarse a las vibraciones de la energía de la materia del embrión y lentamente comienza a formar la unión entre el alma y el cuerpo. Este proceso no se detiene durante toda la vida de una persona y tiene un éxito variable. La influencia del alma en nuestro cuerpo y nuestra vida varía a lo largo de la vida y depende principalmente de la persona misma y de las decisiones que toma. Esta unión entre el alma y el cuerpo es lo que da el origen a nuestra personalidad, carácter y

cosmovisión. Y el alma nunca nos impone por la fuerza su opinión, mucho menos nos obliga a hacer algo. Hablaremos sobre la relación entre el alma y el cuerpo en los siguientes capítulos.

Como resultado de la información recibida, me surgió una pregunta razonable y no solo una. Y antes de la aparición del sistema nervioso, por ejemplo, en la etapa de los espermatozoides y los óvulos, ¿no tenemos un alma? ¡Pero las células están vivas! Y que pasa con las células de nuestro cuerpo, ya que existen como sistemas cerrados y pueden sobrevivir incluso separados del cuerpo. ¿Las células tienen alma? Y si es así, ¿qué sucede cuando se trasplantan órganos, una parte del alma se mueve con el órgano? ¿Qué pasa con los animales e insectos, como, por ejemplo, las hormigas y las abejas? ¿Qué hay de las medusas que no tienen cerebro ni sistema nervioso?

Al hacer mi investigación para responder a estas preguntas, llegué a conclusiones que no son fáciles de comprender desde la primera vez. Al menos en mi cabeza, fueron difíciles de encajar.

En primer lugar, describiré la información que ha servido de base para mis conclusiones.

Cuando encarnamos en la Tierra o en cualquier otro mundo, nuestra alma toma solo una parte de su energía para encarnar. En el caso de un ser humano, no es más del 20%, pero a menudo 5-10%. Esto está relacionado con el propósito de no dominar el cuerpo, sino tener equilibrio de poderes. Y, por supuesto, para no hacer la vida más fácil. Con un gran porcentaje del alma en la encarnación, sería mucho más fácil soportar las dificultades y manejar las situaciones. Por lo tanto, el nivel de conciencia en todos los seres es diferente.

Cada forma de vida en el universo tiene un alma. Las formas de vida son infinitas y no todas ellas son conocidas o comprendidas por nosotros. Además, no todas las formas de vida tienen una base orgánica y no todas las formas de vida, incluso con una base orgánica, tienen un cerebro y un sistema nervioso. Esto significa que la conexión entre el alma y el cuerpo puede existir incluso sin un cerebro, como en las medusas.

Hay almas que se encuentran en diferentes niveles de desarrollo, principiantes y más avanzados. Además, todas las almas tienen diferentes metas cercanas y formas de alcanzarlas. Alguien se encarna en un

hombre, y alguien en un animal. Y alguien, como decimos, en un objeto inanimado, tales como cristales.

Pero todo esto aún no nos ha acercado a la respuesta sobre que es una conciencia colectiva, un alma colectiva. Para ello, es importante comprender otro tema muy importante.

Reflexionemos sobre la pregunta: Cuándo nuestra alma se separó del Superalma para comenzar su largo viaje de peregrinaciones ¿dónde y, más precisamente, en qué espacio entró el alma? ¿Puede haber algún espacio más allá del control del Superalma?

El espacio en el que existen las almas también es energía. La energía que compone todo a nuestro alrededor, toda la materia, todo el espacio, todos los niveles de realidad. Pero ¿qué es esta energía? ¿Hay alguna energía más allá del control del Superalma? La respuesta es obvia: todo alrededor, toda esta energía, nada más es parte del Superalma. Y esto significa que una vez separado, el alma permanece dentro del Superalma. Parece ser una paradoja, pero no se apresuren con las conclusiones. Miren el dibujo donde he mostrado esquemáticamente la separación del alma del Superalma.

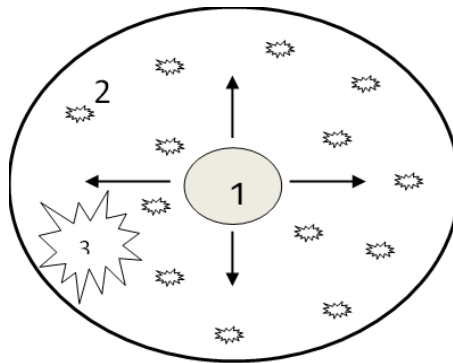


Figura 3.

1 = Superalma

2 = El espacio de nivel, que es una parte integral del Superalma.

3 = Almas separadas.

De hecho, siempre permanecemos dentro del Superalma. La separación es una ilusión creada para crear, a su vez, la ilusión de nuestra debilidad, nuestra soledad. Es una especie de juego de Dios consigo mismo. Es decir, todo alrededor es parte del Superalma. No hay nada fuera de Dios. Y la comprensión de esta cuestión, además del aumento general en nuestra consciencia, también explica muchas cuestiones complejas, tales como: ¿qué es la consciencia colectiva?

Así que, pongamos juntos nuestros, no diré hechos, pero digamos creencias, para ver el panorama general.

La energía del espacio es parte del Superalma y, por lo tanto, al igual como nuestras almas, el espacio se organiza en varias estructuras y formas con el fin de atravesar su plan de desarrollo y aprendizaje.

Toda materia-energía, siendo parte del Superalma, tiene consciencia. La consciencia de materia-espacio es diferente a lo que estamos acostumbrados nosotros y tiene una estructura de consciencia colectiva. Y dependiendo de su propósito y de la complejidad de la estructura, tiene diferentes niveles de consciencia, evolucionando de simple a más complejo.

Esto significa que cuando venimos a la Tierra y habitamos un ser humano, usamos un organismo que tiene su propia consciencia, como un sistema de células y órganos. Además, el hombre es parte de un sistema más complejo de una consciencia colectiva, que incluye todas las formas orgánicas e inorgánicas de la materia en el planeta. Somos parte de un sistema llamado planeta Tierra. Y la unión en sí misma de muchos sistemas más pequeños de consciencia da origen a una superconsciencia colectiva o superalma, llamada la consciencia de la Tierra.

Y cuando los órganos son reemplazados, las células del donante simplemente se convierten en parte de un sistema diferente de consciencia colectiva, parte de otro sistema cerrado de información. Y el espermatozoide con el óvulo hacen parte de un sistema cerrado de consciencia colectiva de las células de un cuerpo. Pero con un mayor desarrollo obtienen un alma separada, mientras siguen siendo parte del sistema más complejo y grande de la consciencia colectiva. Por lo tanto, nuestros pensamientos, deseos y estados de ánimo tienen una influencia en la

conciencia colectiva. Y como resultado de un proceso de trabajar juntos y de crecer juntos, podemos cambiar el sistema, es decir, cambiar el entorno y la realidad, el propósito que nosotros, como individuos, tenemos a partir del aprendizaje y desarrollo a lo largo de nuestras vidas.

Tal vez es un poco difícil construir una imagen general de una vez, pero espero que después de leer todo el libro, las cosas se acomoden en su lugar.

Niveles de realidad

Física cuántica y energía del espacio

A lo largo de toda la existencia de la civilización, el hombre siempre ha buscado conocer el mundo en el que vive, ha buscado comprender y explicar la realidad. Anteriormente, esto se hacía a través de la filosofía y la religión, pero en el siglo XX, gracias a la ciencia, surgieron nuevas posibilidades para comprender la realidad existente. Y a pesar de toda la complejidad de la cuestión, la física tuvo más éxito en el asunto. Según la física moderna, todo se materializa desde el vacío. Este vacío se llama "campo cuántico", "campo cero" o "matriz". El vacío contiene la energía que puede ser transformada en materia. "La materia es un estado de energía concentrada" -fue un descubrimiento fundamental de la física del siglo XX.

Albert Einstein dijo sobre el diseño del mundo lo siguiente: *"La única realidad en el universo es el campo. Al igual que las olas son la creación del mar, todas las manifestaciones de la materia: organismos, planetas, estrellas, galaxias – son la creación de un campo"*.

El creador de la física cuántica, Max Planck, dijo en su discurso del Premio Nobel: *"Todo en el universo es creado y existe gracias a la fuerza. Debemos asumir que detrás de esta fuerza está una mente consciente, que es la matriz de toda la materia"*.

Y ya en las últimas décadas del siglo XXI, aparecieron en la física teórica nuevas ideas que permiten explicar las extrañas propiedades de las partículas elementales. Como la aparición de partículas del vacío y su repentina desaparición. Los científicos admiten la posibilidad de universos paralelos. De acuerdo con la física teórica, el universo se asemeja a una matryoshka, que consiste en muchas matryoshkas incluidas

una al interior de la otra, es decir, capas. Esta sería una representación de universos o mundos paralelos, donde teóricamente ni siquiera se necesitan naves espaciales para pasar de un universo a otro, ya que todas las variantes posibles se encuentran uno dentro del otro.

Además, una parte importante del estudio de la física cuántica es el estudio de la base vibracional de la materia. Los físicos están seguros de que todas las propiedades y cualidades de la materia dependen de la frecuencia de vibración de partículas minúsculas de materia, quarks. Es decir, son las vibraciones las que determinan qué propiedad tendrá una sustancia.

La materia se basa en la energía. Y esta energía tiene diferente frecuencia de vibración y amplitud de oscilaciones, que, a su vez, otorga diferentes propiedades a la materia. Es decir, no hay nada sólido en el átomo. Pero ¿por qué los objetos son sólidos? ¿Por qué nuestra mano no penetra una pared si la apoyamos en ella? Esto se debe a las diferencias en las características de la frecuencia energéticas de nuestra mano y de los átomos de la pared. Cada tipo de átomo tiene su propia frecuencia vibratoria. Es lo que define la diferencia en las propiedades físicas de los objetos. Si fuera posible cambiar la frecuencia de las vibraciones de los átomos que componen el cuerpo, un hombre podría pasar a través de la pared. Este efecto puede demostrarse con un ejemplo sencillo. Si se dirige un haz de luz a una pared de ladrillo, la luz será retenida por la pared. Sin embargo, la radiación de su teléfono móvil pasará fácilmente a través de esta pared sin siquiera notarlo. Se trata de la diferencia en las frecuencias entre la luz y la radiación del teléfono móvil.

A través de nuestros cuerpos cada segundo fluyen ríos de diferentes radiaciones. Se trata de señales de radio, radiación cósmica, radiación procedente de electrodomésticos, etc. Pero no lo notamos, solo vemos luz y oímos sonido. No somos capaces de percibir todos estos tipos de radiación, porque no hay resonancia entre los átomos de nuestro cuerpo y esta radiación. En pocas palabras, no vibramos al unísono. Pero si pudiéramos cambiar la frecuencia de vibración de nuestro cuerpo y ajustarla a ciertas ondas de radiación, comenzaríamos inmediatamente a sentir las.

Espero que estas representaciones de la ciencia de la energía espacial sean de ayuda para comprender la descripción ulterior de los niveles de realidad.

Una breve descripción de los niveles de realidad

La mayoría de los autores llaman astral al espacio donde entramos cuando salimos del cuerpo. Y casi todo el mundo describe a esta área como una sutil copia energética de nuestro mundo, solo que con una frecuencia más alta de vibraciones energéticas. Y estoy de acuerdo con eso. Solo después de años de práctica dejando el cuerpo, puedo inmediatamente pasar por alto la zona astral y transferirme a niveles superiores del espacio, donde la frecuencia de vibración es mayor. Y estos niveles ya no son copias de nuestro mundo y de nuestra realidad. Así que, para una mejor comprensión decidí dividir toda la realidad en niveles energéticos designando números de 1 a 4.

Así que nuestro mundo material en el cual vivimos ahora es el nivel energético 1, o la primera zona. Recuerden que la materia es solo una forma de energía, su manifestación. La energía de nuestro mundo es muy densa y tiene una baja frecuencia vibratoria. Cualquier influencia sobre la energía-materia en esta primera zona energética es bastante complicada. Aquí no podemos incidir rápidamente en la materia con nuestros pensamientos, la energía de este nivel no se apresura a responder a nuestras acciones. Aquí los cambios se producen muy lentamente y según reglas especiales.

El segundo nivel energético es el astral. A este nivel hay muchos mundos de energía sutil y, también, una zona que representa un reflejo de nuestra realidad, reflejo de la primera zona energética (material para nosotros). Esta zona imita casi completamente nuestra realidad, contiene la tierra, la luna y el sol. En general, una copia de nuestro universo. Este nivel de energía abre increíbles posibilidades para explorar nuestra realidad, la primera zona energética. Esto es lo que hacen, precisamente, las civilizaciones más avanzadas. Pero también hay diferencias importantes con respecto a la primera zona y hablaremos de ellos en detalle más adelante. Pero, de forma corta, es importante mencionar

que nuestros pensamientos en este segundo nivel energético tienen una fuerza increíble y pueden hacer maravillas. Si aprendes a controlar tus pensamientos, entonces puedes atravesar paredes, volar, viajar alrededor del mundo. Puedes ir a la Luna, a Marte, o incluso a una galaxia cercana. Pero la clave aquí, en la segunda zona de energía, es el control sobre nuestra consciencia. La falta de este control lleva a serias dificultades, ya que las emociones y pensamientos caóticos le impedirán adherirse a un plan o, incluso, un desplazamiento consciente. La persona que logra salir del cuerpo y entrar a este nivel energético, sin contar con una buena capacidad de control de su consciencia, será arrojada de nuevo al cuerpo una y otra vez y sus salidas del cuerpo serán muy fugaces. Mas tarde profundizaremos un poco más en los detalles sobre todo esto.

El tercer nivel o zona energética ya no es una copia de nuestro mundo y realidad. No existe aquí una noción familiar del espacio y el tiempo. El espacio aquí es infinito hasta tanto hasta cuanto se requiere. Tampoco hay tiempo como tal. Es difícil de entender, pero más tarde explicaré lo que esto significa. Es en esta tercera zona energética es donde, precisamente, viven las almas entre las encarnaciones. De hecho, el tercer espacio energético es nuestro hogar verdadero, el lugar de nuestra principal encarnación. Hay innumerables zonas cerradas, lugares donde viven las almas. Se trata de realidades muy fuertemente formadas. Hay muchas zonas parecidas a las apariencias terrenales para las almas de la Tierra. Hay mundos de agua y aire. Y puesto que estas realidades están formadas por los pensamientos de millones o incluso billones de almas, usted no puede cambiar nada allí con su pensamiento. Pero también hay estructuras muy débiles creadas por una o más almas. Por regla general, estas estructuras se desintegran tan pronto como desaparece el interés hacia ellos. En la tercera zona todavía tenemos una apariencia humana, pero con mejoras significativas. También podemos tomar cualquier otra apariencia relacionada con nuestras vidas pasadas según lo que consideramos y por mutuo consentimiento. Este nivel de energía se puede explorar sin fin y, probablemente, no habrá fin para nuevos mundos. Llegar a este nivel no es tan difícil, a menudo, moviéndonos en la segunda zona, fallamos y

entramos en la tercera, pero mantenerse allí es muy difícil, ya que para esto se requiere una concentración completa y el control de los pensamientos.

El cuarto nivel energético es muy difícil de describir. He estado allí varias veces, pero mi nivel de desarrollo no es suficiente para permanecer allí un tiempo necesario. Este es el nivel de energía limpia. No hay lugares conocidos. Nuestros cuerpos allá son energía pura y la percepción a ese nivel se puede describirse como omnisciencia, percepción y comprensión total.

Cuando estemos lo suficientemente avanzados en el camino de nuestro desarrollo, cuando no haya necesidad de encarnaciones terrenales, entonces el cuarto nivel de energía se convertirá en nuestro hogar. Y entonces lo convertiremos en la base para nuestro posterior desarrollo, debido a que estos niveles son muchos. No sé exactamente cuántos, pero sí sé que existen. Nosotros estamos apenas en el comienzo del viaje, y eso es genial, ya que hay una infinidad de descubrimientos y oportunidades increíbles por delante.

Todos estos cuatro niveles de energía ocupan el mismo espacio, por así decirlo. Al cambiar la frecuencia de vibración de la conciencia (energía), realmente no se va muy lejos, se queda prácticamente en el mismo lugar, solo se cambia la realidad circundante, se desaparece de una realidad y se reaparece en otra.

Entonces resumimos:

El primer nivel energético de la realidad es nuestra realidad material, nuestro mundo.

El segundo nivel energético de la realidad es un Universo menos denso energéticamente, incorporando el reflejo menos denso de nuestro Universo.

El tercer nivel energético de la realidad es el lugar principal donde habita nuestro ser, nuestro hogar.

El cuarto nivel energético de la realidad es el nivel de almas (conciencias) avanzadas, nuestro nivel de imaginación y ensoñación.

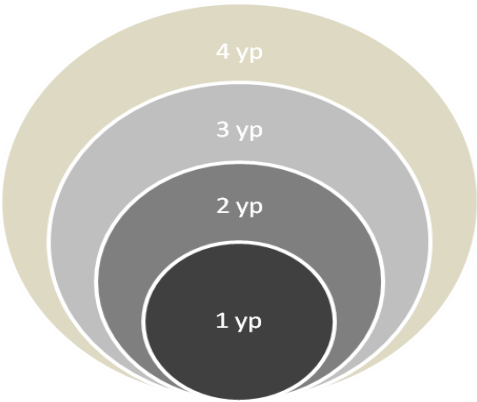


Figura 4.

CAPÍTULO 6

Segundo nivel energético de realidad

Para la comprensión humana es muy difícil abarcar todo nuestro mundo terrestre con su diversa naturaleza y compleja estructura social de las personas, sin hablar del universo. Nuestro conocimiento del universo es increíblemente pequeño y, en la mayoría de los casos, completamente especulativo. Sin embargo, en este capítulo me propongo hablar ni siquiera de nuestro universo, sino del universo paralelo. Suena como ciencia ficción, y tal vez, para alguien será mucho más fácil ver toda esta información de esa manera. Pero si alguna vez usted experimentó una experiencia extracorporal o llegó a ser consciente de sí mismo en el sueño, seguramente se dio cuenta de que nuestra realidad no es la única. Hay algo más allá de este mundo conocido con su materia y leyes. Hay otra realidad sobre la cual los profetas y santos, esotéricos y filósofos, místicos y magos nos han estado contando durante siglos. Y esta realidad existe en otro nivel energético de existencia, que, por ahora, sigue siendo inaccesible e impermeable a las tecnologías humanas modernas, pero abierto y accesible a la conciencia humana. Y esta puerta, que conduce al siguiente nivel de espacio, siempre está abierta. Cada ser humano, en cualquier momento y lugar, puede atravesarla para ver un universo paralelo increíble y lleno de maravillas e increíbles descubrimientos.

Debo admitir que comprobar todo lo que les estoy contando, no es sencillo, pero es posible. Para verificar personalmente la veracidad de mis historias, se necesita el dominio de la práctica extracorporal, lo cual les permite convertirse en exploradores del nuevo espacio y distintos niveles energéticos a los cuales puede trasladarse su consciencia. Esto será posible si usted dedica su tiempo y esfuerzo a los ejercicios y

prácticas de las que hablaré en el capítulo final de este libro. O, usted puede tomar esta nueva información como algo simplemente útil para su conocimiento y educación general.

En este capítulo presentaré la mayor parte de la información disponible sobre la segunda zona energética. Esta área, o nivel de realidad, merece un estudio más cercano y explicación, porque es exactamente aquí donde entran el 90% de todos los viajeros fuera de su cuerpo y absolutamente todas las personas que duermen. Y de su comprensión y del conocimiento de los principios y leyes de este segundo nivel de energía depende nuestra estancia consciente en este nivel.

El segundo nivel de energía es un universo paralelo que consiste en energía y materia vibrando a una frecuencia más alta. Y debido a la diferencia en las vibraciones entre nuestro universo y el segundo nivel energético, no somos capaces de ver, sentir o tocar de alguna manera esta capa de realidad, aunque ocupamos el mismo lugar en el espacio. El segundo nivel, o zona, de energía es la realidad más cercana a nosotros, vibrando en el siguiente rango de frecuencia después de nuestro espacio energético de materia.

Es asombroso para nosotros, porque no lo recordamos, pero cada persona que habita la tierra está diariamente visitando este segundo nivel de energía. No lo recordamos porque esto sucede, desafortunadamente, de forma inconsciente. En la naturaleza del ser humano, desde el nacimiento está presente un mecanismo según el cual la conciencia deja el cuerpo dormido. La conciencia no necesita descanso y en el momento del sueño deja el cuerpo humano, ya que el cuerpo en el momento del sueño no necesita plena consciencia. La mayor parte de la conciencia puede salir del cuerpo humano, pero alrededor del 5-10% de la conciencia siempre permanece en el cuerpo para mantener la conexión entre el alma y el cuerpo, y para controlar algunas funciones en el cuerpo como el trabajo del cerebro y del sistema nervioso. La separación completa de la conciencia del cuerpo es imposible antes de la muerte. Es en el momento de la muerte del cuerpo físico donde el alma o la conciencia deja completamente el cuerpo y la conexión entre el alma y el cuerpo se rompe.

Bueno, el segundo nivel de energía es, precisamente, el lugar donde nuestra conciencia entra cuando sale de los límites de nuestro cuerpo. En la mayoría de los casos esto sucede inconscientemente durante el sueño, pero es posible hacerlo de forma consciente. Casi todas las personas, al menos una vez en su vida, han experimentado un sueño consciente. Un sueño muy realista donde la persona entendía que estaba durmiendo. También algunos han experimentado una salida espontánea del cuerpo, durante la cual veían y entendían todo claramente, e incluso podían ver su cuerpo dormido desde el exterior. Pero esto, tal vez, ha sucedido una o dos veces en la vida y la mayoría de la gente lo confunde con un sueño realista o alucinación, y, por lo tanto, nadie piensa siquiera en la posibilidad de desarrollar esta habilidad. Pero hay una pequeña categoría de personas que han aprendido a dejar conscientemente su cuerpo cuando lo desean. Logran este resultado a través de diversas prácticas y ejercicios, como la meditación. Y son estas personas, precisamente, son quienes cuentan a la gente sobre la nueva realidad que tenemos justo debajo de nuestras narices.

Pero, por desgracia, la información sobre esta nueva realidad es extremadamente complicada y contradictoria. En diferentes fuentes se pueden leer historias que serán una más fantástica que la otra. A veces escucho que la gente reacciona a historias como esta, diciendo que suena como un delirio plausible. Y puedo entenderlos. Para los no iniciados todo esto parece en el mejor de los casos una fantasía, y, en el peor, los síntomas de la enfermedad mental.

Pero intentaré explicar la esencia de este fenómeno y revelar las razones de estas contradicciones.

La exploración del espacio más allá de nuestra realidad material no es fácil. Y no todos los que salen del cuerpo pueden hacerlo. No todos los seres humanos pueden comprender nuestro mundo, considerando, además, que la mayoría de las personas viven de forma inconscientemente prácticamente toda la vida.

Existen varios tipos de conciencias que pueden salir del cuerpo.

Conciencias sin experiencia, son aquellas personas que rara vez tienen la práctica de la experiencia fuera del cuerpo y no pueden controlar ni dirigir su conciencia fuera del cuerpo durante mucho tiempo.

- Personas con fuertes creencias religiosas.
- Las personas que utilizan la práctica extracorporal para el entretenimiento o el beneficio.
- Personas que combinan dos o tres de los puntos anteriores.

Estas categorías incluyen a la mayoría de los que son capaces de dejar el cuerpo consciente y voluntariamente. Pero para la investigación profesional, todas estas categorías no son adecuadas.

Para llevar a cabo una investigación profunda y sistemática, el practicante debe poseer otras cualidades y competencias importantes. En primer lugar, la experiencia. El practicante debe tener un control total sobre el proceso de dejar su cuerpo y el control sobre su permanencia fuera del cuerpo.

Esta habilidad puede debilitarse con el tiempo y volverse más fuerte de nuevo, debido a que el investigador sigue viviendo en este mundo y experimenta su influencia, estando sujeto a los factores como problemas de salud, problemas familiares o desequilibrio interno, espiritual y psicológico. Todo esto tiene un gran impacto en el éxito de la práctica. Por lo tanto, un investigador experimentado debe cuidar y mantener constantemente su estado, es decir, monitorear su salud y su estado espiritual y psicológico. Pero les contaré más sobre esto en otros capítulos.

En segundo lugar, es necesario tener una conciencia limpia y de alta vibración. Si el practicante tiene fuertes creencias religiosas o juicios sesgados, las posibilidades de convertirse en investigador tienden a ser nulas. Por supuesto, tales personas podrán aprender y explorar bastante, pero no serán capaces de revelar la imagen real de la estructura de los niveles de realidad porque su conciencia estará ligada a ciertos patrones de percepción y ciertos lugares relacionados a sus prejuicios e ideas preestablecidas. Por eso, el investigador debe ser imparcial, con una mente limpia y abierta, dispuesta a descubrir nuevas realidades, tal vez inmediatamente incomprensibles para él.

El principal problema de los investigadores sesgados radica en una propiedad sorprendente del espacio que se encuentran por encima del primer nivel de energía. El espacio ahí está muy sensible a todos

nuestros pensamientos. Nuestros pensamientos juegan un papel clave allí, mucho más importante que aquí en la tierra. Los pensamientos pueden dar forma a la realidad y son una fuerza impulsora increíble. Por lo tanto, la capacidad de borrar su experiencia previa, despejar la mente y dejarla en blanco es un factor importante que le permite convertirse en un investigador de la realidad más allá de las fronteras de nuestro mundo.

Además, el investigador debe estar preparado para el hecho de que el propio proceso de investigación se prolongará durante mucho tiempo. Y, a menudo, para encontrar la respuesta a una pregunta, se necesitarán muchas salidas. La información tiene que ser recogida por partes pequeñas, y para esto hay que tener una cierta cantidad de tenacidad. Desafortunadamente, cuando usted deja su cuerpo, no hay posters en la pared de su dormitorio con respuestas escritas, y su tarea no es solo memorizar las respuestas listas. Usted tiene que hacer la investigación completa y, es más, traer los resultados aquí en nuestro mundo mediante la carga de los recuerdos en su cerebro físico. Y este es otro problema complicado, porque el cerebro físico no participa en la práctica extracorporal y, por lo tanto, no puede recordar nada.

He pasado más de quince años explorando los niveles de la realidad. Me tomó alrededor de dos años desarrollar técnicas y ejercicios que me ayudaran a dejar mi cuerpo y controlar mi conciencia fuera de él. A continuación, me llevó varios años familiarizarme con el segundo nivel de energía y encontrar respuestas a los rompecabezas que encontré al dejar mi cuerpo. Por ejemplo, en algunos viajes pude comunicarme fácilmente con personas de la segunda zona, y en otras visitas a esta zona, no me fue posible tal cosa, porque la gente simplemente no me notaba y ni siquiera podía reaccionar a mi presencia. Bueno, me llevó un tiempo resolver este y otros rompecabezas antes de que pudiera concentrarme en la investigación completa.

De todo lo descrito anteriormente, queda claro cuán difícil es explorar la realidad más allá de nuestro nivel físico, y solo he esbozado algunas de las dificultades que enfrentan las personas que practican la salida de la conciencia fuera del cuerpo. Pero espero que, en las páginas de este libro, seremos capaces de comprender la mayoría de estas.

Volvamos ahora a la descripción de la segunda zona energética. Hablando en general, por supuesto el segundo nivel de energía difiere de la primera zona, que es nuestra realidad. Pero empecemos desde el principio.

Basándome en mi experiencia, puedo dividir el segundo nivel de energía en tres sectores o zonas. Estas no son capas individuales o niveles de realidad, todas ellas vibran a la misma frecuencia, pero tienen diferentes cualidades y contenido.

El primer sector es un reflejo de nuestra realidad, es decir, la primera zona. Esta es casi una copia completa de todo el primer nivel de energía, todo nuestro universo.

Una parte integral del segundo nivel de energía es el nivel de energía mental. Este no es un nivel separado de vibración energética, pero lo llamo así porque es una realidad separada creada por las fantasías, ilusiones y miedos de todas las personas que viven en la tierra. Es una realidad separada que existe independientemente del reflejo de la primera zona, pero también puede entrelazarse con ella, formando a menudo un increíble cóctel de realidad y fantasía. Y es, precisamente, en este espacio o nivel de energía mental donde entran todas las personas dormidas y el 90% de todos los que conscientemente dejan el cuerpo. Este es un lugar único, sobre el cual discutiremos en detalle en un capítulo separado, pero puedo decirles, brevemente, que el 90% de toda la información que presentan los seres humanos sobre las experiencias fuera del cuerpo y los sueños conscientes proviene de este nivel mental.

Y el tercer sector del segundo nivel de energía es un conjunto infinito de mundos que no tienen copias físicas en el primer nivel de energía. En esencia, es un Universo separado de mundos de alta energía donde las almas realizan su camino de desarrollo. Este sector no se entrecruza con el reflejo de nuestra realidad, con la copia vibracional más alta de nuestro universo material. Entrar en este sector es extremadamente difícil, sobre todo teniendo en cuenta la falta de información y de pistas o puntos de anclaje o de apoyo. Pero, con la práctica y después de conocer a sus habitantes, será posible.

En mis años de práctica, nunca he sido capaz de bajar la frecuencia de vibración de mi conciencia por debajo de lo que es en el primer nivel

de energía. Y nunca recibimos información sobre posibles niveles de realidad por debajo de nuestro primer nivel. De lo cual concluí que el primer nivel de energía es efectivamente tal cual el primero, y por la vibración de su energía-materia representa el nivel más bajo y denso. No hay nada por debajo de nosotros.

Y ahora les diré más sobre el reflejo de nuestra realidad en el segundo nivel de energía.

En el segundo nivel de energía existe una copia casi completa de nuestra realidad, es decir, del primer nivel energético de nuestra realidad material. Absolutamente toda la estructura material y los procesos de nuestro primer nivel se reflejan en el segundo nivel. Es una especie de reflejo energético que existe inconscientemente, como un reflejo en el espejo. Pero también hay algunas diferencias, unas pequeñas pérdidas o distorsiones de la información. Estas diferencias se relacionan principalmente con los habitantes de la primera zona energética. Por ejemplo, los detalles del ambiente de su apartamento en la segunda zona pueden diferir ligeramente de los reales en la primera zona energética. Por ejemplo, el color del papel tapiz de las paredes puede ser más claro o su silla favorita puede tener una textura y apariencia diferentes. Y estos cambios están relacionados principalmente con la percepción y la experiencia que ha tenido usted con estas cosas, y, además, mientras menos personas tienen contacto o usan ciertas cosas, más éstas pueden presentar diferencias. Pero los cambios pueden ocurrir y viceversa, debido a la gran atención de muchas personas hacia ciertas cosas. En este caso, el reflejo de la realidad en la segunda zona se superpone con el nivel mental, lo cual, a menudo, hace difícil distinguir entre el reflejo energético del nivel material y el reflejo creado por la mente humana. Para tener mayor claridad al respecto, hablaremos de estas diferencias en el capítulo sobre el nivel de energía mental.

Ahora volvamos al reflejo energético de la primera zona. Todas las cosas, por defecto, son iguales. Todas las leyes de la física son iguales. Es decir, una vez que usted este en la segunda zona de energía, experimentará que la influencia de la gravedad y la materia será igual de densa, por lo que no caerá abajo a través del piso ni volará hacia arriba. En general, todo es exactamente igual que en el primer nivel de energía.

Es por eso que muchas personas que están en el segundo nivel de energía ni siquiera lo notan de forma inmediata y continúan pensando que están despiertos en el mundo material.

Pero también hay diferencias muy significativas con respecto al primer nivel. Estas están principalmente relacionadas con nuestros pensamientos. El espacio en la segunda zona es muy sensible a nuestros pensamientos, no como en la primera zona material. Por mucho que usted intente pensar e imaginar tratando de materializar un objeto con su pensamiento, no se obtendrá nada en la primera zona material, ya que las cosas aquí funcionan de manera diferente, pero en el segundo nivel de energía tal cosa puede suceder fácilmente y rápidamente. Sus pensamientos pueden cambiar toda la realidad circundante y las leyes de la física como usted desea. Y cuando estos cambios comienzan a ocurrir, la persona se da cuenta de que ya no está en la realidad. Y si no somos capaces de controlar nuestros pensamientos y deseos, el caos comienza a ocurrir alrededor de la persona, tal como suele suceder en su cabeza. Empieza a sentir miedo, comienza a entrar en pánico, lo cual, a su vez, empeora la situación. Como resultado, simplemente se devuelve al cuerpo. Pero si una persona puede controlar sus pensamientos, puede controlar y cambiar todo a su alrededor como desee, será capaz de volar, pasar a través de las paredes, descender al fondo del mar o volar en el espacio. Puede viajar alrededor del mundo o incluso de todo el universo. Y todo es gracias al control de sus pensamientos.

¿Por qué entonces nuestros pensamientos tienen tal poder en las zonas de energía vecinas? La respuesta es obvia para mí.

Nuestra alma, nuestra consciencia o energía, cada quien puede llamarla como quiere, es una pequeña parte de la consciencia superior o alma, o Dios, como quieran nombrarla. Y en nuestra naturaleza inmortal yace el poder infinito del creador, que debemos aprender a manejar. Por lo tanto, todos nuestros pensamientos, por débiles que sean, tienen la fuerza de una ley inmutable para el espacio que nos rodea. Esto funciona de la misma manera en nuestro mundo más denso, solo que la materia, o sea la energía más densa, es menos flexible y requiere mayor esfuerzo y tiempo. Es como un arma en las manos de un niño. Imagina lo que podríamos hacer con nuestra maldad y codicia, teniendo las

mismas posibilidades aquí como en la segunda zona de energía. Nuestro mundo con su materia densa es una especie de guardia de protección contra el manejo descuidado que podrían hacer los humanos con esta. Es, precisamente, en este mundo material, habiendo pasado por cientos de encarnaciones y evolucionado, donde debemos aprender a controlar este poder infinito que nos está dado desde el origen. Y salidas controladas del cuerpo, en mi opinión, son una forma de aprendizaje rápido.

Ahora, en el segundo nivel de energía, la situación con sistemas de información como libros, televisión, ordenadores, etc., es mucho más complicada. La influencia externa sobre estos sistemas es tan grande que será muy difícil, por ejemplo, leer un libro o ver la tele. Usted puede ver cualquier información, a menudo no relacionada con el libro o programa de televisión. Además, su conciencia se puede llenar de información del libro y el programa de TV. He hecho estos experimentos repetidamente, pero los resultados siempre han sido diferentes. Por ejemplo, en mi último intento de leer un libro en el segundo nivel de energía, vi en él un mapa que no debería estar allí. Conocía muy bien el contenido de este libro, porque lo escribí yo mismo. Pero vi un mapa del viaje que había planeado hacer en esta experiencia en particular, y esto es lo que hice, me fui a implementar el plan que había concebido.

En cuanto a la televisión se refiere, es realmente un tema increíble. Desde el principio de mi práctica de experiencias extracorporales, durante mis salidas fuera del cuerpo, empecé a toparme con gente que estaba viendo la televisión. Y fue un espectáculo increíble. El observador estaba como en una nube llena con las imágenes que reflejaban su percepción de lo que veía. Alrededor de la persona se estaba llevando a cabo un espectáculo, creado de las imágenes de sus pensamientos. He visto lo mismo en las personas que duermen. También, este efecto, pero en menor medida, se ve alrededor de todos los reflejos de las personas en la segunda zona.

Es decir, realmente se puede ver la capa de energía mental, los pensamientos de las personas. El pensamiento o el sueño pueden proyectar en la segunda zona el cambio de entorno alrededor de una persona. Y

hablaremos sobre este efecto con más detalle en el capítulo sobre el nivel de energía mental.

Quiero enfatizar que cuando usted está en el segundo nivel de energía, no ve el primer nivel de energía, sino su reflejo, su copia. Esto es muy importante de entender. Las vibraciones del primer y segundo nivel son diferentes, y la consciencia puede ser separada del cuerpo solo elevando sus vibraciones. Si la consciencia comienza a bajar sus vibraciones, regresará inmediatamente al cuerpo. Y si no hay cuerpo, es decir, la persona ya ha muerto, entonces la reducción de las vibraciones lo hará visible en el primer nivel y le permitirá influir en la materia en el primer nivel. Así es como aparecen los fantasmas y el poltergeist, pero hablaremos de ello por separado.

Pero surge la pregunta: ¿Para qué sirve este reflejo del primer nivel energético? ¿Cuál es su sentido? Estoy seguro de que esta zona es necesaria para el desarrollo y mejoramiento de todas las criaturas que viven en la primera zona. Y esto se refiere no solo a nuestro mundo o la vida a la que estamos acostumbrados. El reflejo de nuestra realidad fue creado en la infinita sabiduría de la Superconsciencia, Superalma o Dios (llámalo como quieras), por la oportunidad de explorar la primera zona de energía y para comprender la esencia misma de la vida. La capacidad de trasladarse a la segunda zona energética abre increíbles oportunidades para la comunicación y no solo con los habitantes de nuestro mundo, si no también para la recolección de la información sobre nuestro universo, para el estudio de las leyes del universo, y abre la posibilidad de moverse casi instantáneamente a cualquier punto del universo y mucho más. Y si la humanidad domina esta práctica, esto servirá como un salto cuántico para el desarrollo de nuestra civilización tanto espiritual como tecnológicamente. Además, el segundo nivel de energía es el principal hábitat para una multitud de mundos en los que también podemos encarnar, adquiriendo experiencia en el universo con otras leyes y reglas de existencia. Pero sobre esto hablaremos más adelante.

Quién habita en el segundo nivel energético de la realidad

Todos los habitantes de la primera zona pueden entrar en la segunda zona energética. Consciente o no. Esto se aplica a todas las formas de vida en nuestro universo. También en la segunda zona pueden penetrar habitantes de niveles más altos, pero sobre esto más adelante. Y hablando de habitantes conscientes, esta zona está bastante desierta. En general, las personas no dejan los límites de sus cuerpos cuando duermen. Se desprenden y flotan unos centímetros por encima del cuerpo. Están rodeados de escenas oníricas, una mezcla de recuerdos, fantasías y miedos. Se ven como imágenes holográficas en una niebla. Pero a veces las personas salen del cuerpo, y pueden moverse por la segunda zona, pero casi siempre sin un control inconsciente. Y cuando usted entra en contacto con una persona así, es probable que lo asuste, e inmediatamente la persona desaparecerá regresando de nuevo dentro de su cuerpo. Y si puede hablar con él, será como hablar con un niño que no presta atención a usted porque está obsesionado con su juego. Por lo tanto, tales contactos no son de ningún interés, y gastar en ellos el tiempo precioso en la segunda zona no vale la pena. A veces en la segunda zona se puede encontrar gente muerta. Esto es bastante raro, pero sucede. Después de la muerte, el alma no permanece por mucho tiempo en la segunda zona. Apoya a sus seres queridos por un tiempo, pero luego se mueve a la tercera zona. Es en el tercer nivel energético de realidad donde las almas viven entre sus encarnaciones. Y si usted se encuentra con un alma recientemente fallecida en el segundo nivel energético, usted será capaz de comunicarse perfectamente bien con ella, pero obtener algunas respuestas a sus preguntas será poco probable. Porque para casi todas las personas, la vida después de la muerte representa una agradable sorpresa, y normalmente, tienen más preguntas para usted que usted para ellos. También, mientras están en la segunda zona después de la muerte, ellos aún no recuperan toda su memoria, para esto deben regresar a nuestra casa, al tercer nivel de energía.

A veces, muy raramente, se pueden encontrar en la segunda zona personas muertas (desencarnadas) que no apresuran volver a la tercera zona, su hogar. Estos son los llamados «fantasmas». Se trata de una compleja categoría de habitantes de la segunda zona, de la cual se aconseja mantenerse más bien alejados. Por lo general, estas almas no se dan cuenta de que ya han muerto y tratan de llevar una vida acostumbrada a ellos, pero no tienen éxito. Es como si estuvieran en una pesadilla. Su característica especial es una fuerte preocupación. Y cuando se encuentran con usted, tratarán de pasar todos sus problemas a usted y tomar todo su tiempo. Pero estas almas no están abandonadas. Están atendidos por los habitantes de la tercera y la cuarta zonas. Por lo general están rodeados de su cuidado y se les ofrece ayuda. Pero estas almas simplemente la rechazan. Pero esto no puede durar para siempre, y por lo general toman ayuda y se van a casa a la tercera zona. ¿Por qué hay consciencias que quedan atrapadas en la segunda zona? Es un tema de una conversación separada. Pero sobre su visibilidad en la primera zona hablaremos a continuación. Resulta que hay tales almas fantasmas, que permanecen por un tiempo en el segundo nivel de energía solo para entretenerse y molestar o engañar a la gente viva. Pueden presentarse a los humanos en cualquier forma, tanto como fantasmas o como extraterrestres. Buscan personas con una percepción aguda y se convierten, por así decirlo, en sus mentores, dándoles la información más diversa pero no siempre veraz. Las personas que entran en contacto con tales almas a menudo ni siquiera se dan cuenta de que están comunicándose con el alma de una persona ordinaria, simplemente ya muerta, y se consideran a sí mismas como elegidos para estar en contacto con otras civilizaciones más avanzadas o cualquier otra cosa, siendo en realidad solo engañados. Y para identificar tales espíritus “de los bromistas” no es muy fácil. Cómo hacer esto les diré en el capítulo dedicado a la descripción del nivel de energía mental.

En la segunda zona energética también hay investigadores como yo. Pero son muy pocos, probablemente incluso menos que «fantasmas». En primer lugar, porque muy pocas personas manejan esta tecnología. Y, en segundo lugar, porque el interés hacia este reflejo del primer nivel de energía desaparece con bastante rapidez y personas capaces de

realizar este tipo de investigaciones enfocan tu atención en niveles y espacios más interesantes.

Los animales normalmente no se alejan de sus cuerpos, excepto domésticos, a ellos, a veces se puede ver cerca de sus dueños.

La vegetación en la segunda zona energética es casi la misma que en la primera. Excepto por las plantas y los árboles muertos. Por ejemplo, después de un incendio forestal en la primera zona, el bosque permanecerá intacto en la segunda zona, pero estando en un bosque así, usted puede sentir angustia o ansiedad. Es un rastro emocional de árboles muertos que se dan cuenta de que su viaje ha terminado. Y sus emociones pueden pasar a usted. El rastro de energía de los árboles muertos permanece durante mucho tiempo, desapareciendo a medida que crecen otros nuevos.

Una categoría especial de habitantes de la segunda zona energética son los residentes de otros mundos. Ciertamente usted no los encontrará en un gran número. Primero, porque los habitantes de mundos no desarrollados difícilmente pueden acceder a nosotros, a menos que sean arrojados accidentalmente. Segundo, porque los que aparecen a nuestro lado, son seres más avanzados que nosotros y, lo más probable, es que no se dejan ver ya que pueden crear fácilmente una protección impenetrable en torno a sí mismos y sus máquinas. El objetivo de quienes nos visitan en la segunda zona energética es observación y estudio. Y los visitantes pueden ser muy diferentes, de distintos mundos. Y es necesario tener en cuenta que no siempre una civilización más desarrollada es más humana y moral, ya que han podido haber desarrollado y evolucionado de depredadores, y, además, de saber sobre la inmortalidad del alma, pueden no valorar mucho nuestra concha terrenal, empujando para sus investigaciones métodos que no nos parecen aceptables. También existen civilizaciones mucho más morales para quienes interferir en las vidas de otros es inaceptable. Y se limitan solo a observaciones. También están los habitantes de la tercera zona energética, pero ellos nunca pueden representar ninguna amenaza, y, por lo general, si usted los ha visto o ha hecho contacto con ellos, es solo porque ellos querían y lo más probable es que ya estuvieran ahí precisamente para usted.

El tema de los extraterrestres es muy extenso, y puede ser discutido en un libro aparte. Pero en pocas palabras, el fenómeno OVNI es representado por los habitantes de otros mundos que saben cómo utilizar la segunda zona energética para el estudio del universo, debido a que las leyes de la física no les permiten viajar inmensamente grandes distancias en la primera zona energética material. También aquí pertenecen los habitantes del segundo nivel de energía que muestran interés en los mundos materiales densos. Y si la gente dice que fueron secuestrados por extraterrestres, probablemente sea cierto. Solo el secuestro ocurrió no en el nivel de su vida material, sino en la segunda zona de energía. Sus cuerpos permanecieron aquí, en el mundo real, en la primera zona de energía. Y, por supuesto, tal secuestro puede ser perjudicial para la salud humana. Pero este es un tema separado.

Cómo se realiza el desplazamiento en el segundo nivel energético

Bueno, claro que puedes caminar, pero no tiene sentido. Una de las manifestaciones maravillosas del segundo nivel de energía es la capacidad de volar. Y esto lo puede llegar a dominar absolutamente todo viajero consciente en la segunda zona. Y no es difícil.

Hay dos formas de moverse por la segunda zona, aparte de caminar o andar en bicicleta.

El primero es un vuelo lento. Lento - significa que siempre se debe tener a la vista el objeto o lugar al que se está dirigiendo. Porque si lo pierdes de vista, podrías terminar en otro lugar. Por lo general un lugar bien conocido para usted. Simplemente falla el punto final del vuelo. El concepto de «lentamente» es muy relativo. Por ejemplo, en el espacio, donde hay pocas referencias, puede ser una velocidad ni siquiera comparable a la de la luz, incluso mucho más alta que ella. Pero siempre existe el riesgo de no lograr el objetivo previsto de llegada. Y el éxito de lograr esta meta depende de su capacidad para enfocarse en ella.

La segunda forma de moverse es la más rápida. Se imagina el lugar al que se quiere ir, e, inmediatamente, usted se encontrará allí. Como regla, la mayoría de las salidas del cuerpo, pero no todas, comienzan

exactamente así. Inmediatamente usted se encuentra en algún lugar bien conocido y de ahí comienza su viaje. Esto sucede automáticamente después de la separación con el cuerpo. Por ejemplo, a menudo me encuentro en el patio de mi infancia. Tengo muchos buenos recuerdos de este lugar, lo conozco bien. Y a partir de ahí continúo mi experiencia. El vuelo en sí comienza con un deseo de volar. Los pensamientos en la segunda zona hacen maravillas. Si usted decide volar, vuela. A sí de simple, no tiene que ir por ahí agitando las manos, simplemente vuela. Si, por ejemplo, usted quiere visitar la luna, tiene que ponerla en su punto de mira y volar. Lo mismo se aplica a otros planetas de nuestro sistema solar. Pero llegar a otros mundos u otras galaxias es más problemático. Para esto se necesita la ayuda de los habitantes de estos mundos o un recuerdo de su pasada visita. Se necesita un ancla, un punto de referencia. Nuestro universo es de un tamaño increíble, y siempre que usted se vaya al espacio exterior, por lo general se encontrará en «su propio patio».

Hay otra forma más de trasladarse, en este caso es el movimiento entre la segunda y tercera zona de energía. Pero aquí ya se necesita la habilidad de experiencia o ayuda de un residente de la tercera zona. Este traslado ocurre cuando usted cambia la frecuencia de vibración energética de su consciencia (energía). Aquí se requiere una gran concentración. Ya estando en el segundo nivel de energía usted puede aumentar aún más sus niveles de vibración. La diferencia en las vibraciones será como un ligero entusiasmo, un sentimiento de deleite comparado con el estado ordinario, es como entrar en un estado de leve excitación. Y esto se puede aprender. En el capítulo de ejercicios explicaré esto con más detalle.

Como mantenerse en el segundo nivel de energía

La permanencia por un tiempo considerable en la segunda zona se logra concentrando y controlando su propio flujo de pensamiento. Cualquier caos en la cabeza conducirá a un retorno al cuerpo. Además, el miedo es una fuerte señal para regresar. Y si el miedo no se domina, entonces usted será arrojado de nuevo a su cuerpo. Por lo tanto, la

calma y el control sobre sus emociones y pensamientos es la clave para la duración de su permanencia fuera del cuerpo. Esto se consigue a través de la formación y entrenamiento mediante la meditación. Y también, es deseable alejarse de tu cuerpo tras la salida, si está cerca de él, cualquier pensamiento sobre el cuerpo generalmente lo trae de vuelta a él.

Problemas de memoria después del regreso

Cuando se realiza salida de la consciencia fuera del cuerpo, el cerebro permanece en la primera zona de energía de su cuerpo y no participa en sus aventuras, por lo que no puede recordar nada. Y cuando usted regresa de otras zonas de energía, es necesario cargar inmediatamente todos sus recuerdos en el cerebro físico, formando nuevas conexiones neuronales, de lo contrario, en pocos minutos simplemente se olvidará de todo. Lo mismo sucede con los sueños. Y esto se logra mediante el recuerdo detallado de todo lo ocurrido inmediatamente después de regresar, sin abrir los ojos, sin moverse, es necesario recordar en detalle todo lo sucedido. Los primeros minutos después de regresar al cuerpo son los más importantes para preservar los recuerdos. En el momento del regreso, usted está en un estado intermedio entre el sueño y la vigilia, en un estado de trance. Su cerebro comienza a «encenderse». Y este es el mejor momento para cargar los recuerdos. Y después de despertar, para el mejor efecto se puede escribir todo en un diario.

Al final, cualquier experiencia fuera del cuerpo es un recuerdo. Las personas tienen salidas exitosas del cuerpo, pero a menudo simplemente no lo recuerdan. Es más fácil memorizar durante un estado de trance, porque en este estado nuestro cerebro sigue participando en el proceso, aunque en un estado ralentizado. En este caso, se puede dirigirse a nuestro subconsciente y sacar los recuerdos, también es una buena manera de recordar los viajes exitosos fuera del cuerpo.

Pero no importa cuánto usted se esfuerza, no será capaz de recordar todo, al menos no desde el principio. No hay personas que puedan recordar el 100% de la información. Sin embargo, se puede aprender el

proceso de descarga y restauración de memorias en el cerebro, lo cual permitirá recordar la mayoría de los eventos que ocurrieron con usted en su viaje. Pero incluso después de la recuperación de la memoria, usted siempre tendrá "manchas blancas" y esto se relaciona principalmente con los bloques de memoria. Los bloques de memoria son un mecanismo necesario para proteger la información y que esta no pueda infiltrarse en nuestro mundo. Sobre esto les diré más en capítulo dedicado al tercer nivel de energía.

Sensaciones en la segunda zona de energía

Estando fuera de su cuerpo, usted puede tener las mismas sensaciones y percepciones que en un cuerpo físico normal. Puede tocar y sentir los objetos, oír sonidos, oler y sentir frío o calor. En general, todo el conjunto de sensaciones con una pequeña diferencia. Usted puede controlar el poder de su percepción o, incluso, apagar o al contrario amplificar cualquiera de los sentidos. Y puede lograr esto solo con su deseo.

A veces los practicantes de la experiencia extracorporal me dicen que cuando dejan su cuerpo, tienen problemas con la percepción del espacio circundante. Por lo general, estos problemas están relacionados principalmente con la visión. Tienen mala visión o carecen de percepción del color y el mundo a su alrededor es blanco y negro. Y no todos son capaces de corregir este efecto. Por mi experiencia, puedo decir que este problema se resuelve practicando la habilidad de visualización. Esta habilidad resuelve todos los problemas de percepción y sensación en la práctica extracorporal. Y mientras está usted fuera de su cuerpo, sus sensaciones y visión no serán peores que lo habitual, y si usted quiere, incluso mejores que lo normal.

En resumen, en el segundo nivel de energía todo es exactamente igual, incluyendo nuestra percepción del medio ambiente. Y solo nuestros pensamientos, que tienen allí un poder increíble, son capaces de cambiar tanto nuestro entorno, como nuestra percepción.

Tiempo en el segundo nivel de energía

El tiempo en el segundo nivel de energía tiene las mismas propiedades que en el primero. Y lo más importante, no es posible viajar en el tiempo en la segunda zona. Si usted quiere entrar en sus vidas pasadas desde la segunda zona, esto solo es posible en su memoria, serán solo los recuerdos. Sí, pueden ser vívidos y detallados, pero seguirán siendo los recuerdos que crean una capa de energía mental a su alrededor. Para usted esta creación no será diferente de la realidad, pero desde el exterior se verá como si usted estuviera durmiendo y alrededor se están desarrollando diferentes escenas en forma de hologramas, pero usted se quedará quieto.

Estando en el segundo nivel de energía y no teniendo limitación en la forma de nuestro denso cerebro terrenal, podemos recordar fácilmente todas nuestras encarnaciones terrenales.

Influencia del alcohol y de las sustancias psicotrópicas

Esta pregunta es muy importante, porque las sustancias intoxicantes impiden la carga de los recuerdos después de viajar fuera del cuerpo. Además, es poco probable que usted sea capaz de dejar el cuerpo conscientemente, ya que esto requiere de control y concentración, y cuando su cerebro está aturdido, se vuelve simplemente imposible. Un ligero grado de influencia de sustancias psicotrópicas puede ayudarlo a entrar en un estado de trance y puede acceder al subconsciente, pero permanecer en trance durante mucho tiempo no será posible ya que la fisiología se hará cargo, y usted termina por dormirse. Por lo tanto, rechazo la posibilidad de usar sustancias sicotrópicas, porque creo que es absolutamente inútil en una práctica extracorporal y causa daños irreparables a la salud, el cuerpo y la mente. E, incluso, después del consumo de alcohol los practicantes de experiencias extracorporales tienen que pasar por un camino de recuperación durante varios días.

Practicando la meditación, usted se sorprenderá de cuánto se contamina el cuerpo después de beber alcohol y cuánto esto dificulta la práctica extracorporal.

Peligros en la segunda zona energética

Hay muchos mitos sobre este tema, y casi todos ellos no tienen base. Todo tipo de criaturas que hemos inventado en gran número, provienen de nuestro nivel de energía mental. Es decir, son el producto de nuestra conciencia, nuestras fantasías y miedos, y no representan una amenaza para viajar fuera del cuerpo.

La segunda zona de energía es un lugar seguro. La preparación y la prudencia son los mejores mecanismos de defensa en esta área. En caso de cualquier duda puedes regresar inmediatamente al cuerpo. Y en el capítulo sobre los ejercicios prácticos les diré cómo construir protección alrededor de sí mismo y algo más.

Pero si hay amenazas. Y lo primero por lo que hay que preocuparse son de los exploradores de otros mundos. La mayoría de ellos son amigables y seguros. Pero no todos. Y si usted se siente amenazado cuando conoce gente de otros mundos, hay tres opciones.

Primero, es volver a entrar en el cuerpo.

El segundo es mostrar su fuerza y habilidad para controlar su energía. Esto generalmente detendrá cualquier agresión contra usted. Sus habilidades pueden ser una amenaza para ellos. Por lo tanto, ellos simplemente no querrán comunicarse con usted o se comunicarán como iguales. La principal tarea de tales investigadores es controlar su energía, su conciencia, suprimirla y controlarla, convirtiéndolo en un sujeto de pruebas por un tiempo, con el fin de estudiarlo como una especie. Y cuando usted regresa, estará agotado, y esto puede causar enfermedades, tanto físicas como mentales.

Y tercero, solamente trasladarse a otro lugar.

Otra amenaza puede provenir de los habitantes de nuestro mundo. Si alguien intenta usar sus habilidades en estado extracorporal contra usted, entonces las tres defensas anteriores funcionarán también en este caso. Estas personas por lo general quieren invadir su privacidad, obtener información, tratar de intimidarlo, hacer que cambie de opinión. O simplemente agotar su energía para que usted se sienta mal en la primera zona de energía. Es importante aprender a defenderse de

estas personas, pero afortunadamente estos sujetos son muy pocos y conocerlos es poco probable, dado su pequeño número.

Otro de los problemas son aquellos que están muertos y no quieren regresar a la tercera zona. Si hablas con ellos, terminaras energética y emocionalmente agotado. Pero esta categoría también es extremadamente pequeña.

Además, existe la opinión de que, si se deja el cuerpo, puede que no sea posible regresar o, en un momento de su ausencia, alguna otra alma ocupará su cuerpo y usted no será capaz de volver a su cuerpo. O puede suceder que usted sea "poseído" por alguna especie de otra entidad, generalmente oscura, compartiendo su cuerpo con este intruso. Considero muy importante aclarar este asunto.

¡Al respecto puedo asegurar que lo anterior es simplemente IMPOSIBLE! Y por qué estoy tan seguro de ello, les explicaré a continuación.

En lo que se refiere a la "posesión". Estando en el segundo nivel de energía es imposible entrar en otro cuerpo, porque allá esta no el cuerpo mismo, sino su reflejo, su copia. Y para hacer eso, se necesita bajar las vibraciones de la consciencia hasta el primer nivel de energía, solo entonces es posible esta conexión. Pero en esta etapa, para una ajena consciencia, esto se vuelve imposible. Primero, porque nunca dejamos nuestro cuerpo al 100%, una parte de nuestra consciencia, una parte del alma siempre permanece en el cuerpo y este no está "vacío". Segundo, cuando el alma viene a la tierra y se funde con el embrión, esto no sucede rápidamente. El alma aprende a "llevarse bien" con un cuerpo específico y este proceso de interacción se desarrolla a lo largo de la vida. Entrar rápidamente en un cuerpo extraño, además ya adulto y obtener el control sobre él, es simplemente imposible. Y tercero, la capacidad de interactuar con el primer nivel de energía mientras se está en el segundo requiere habilidades y capacidades muy serias y avanzadas. Por lo tanto, estoy seguro de que no debemos tener miedo de tal llamada "posesión".

Sobre la posibilidad de no volver, por ejemplo, perderse o meterse en algún problema por allí, no hay que preocuparse en absoluto. Nuestra conexión con el cuerpo es tan fuerte que cuando estamos en cualquier parte del universo, con el primer deseo, regresamos

inmediatamente al cuerpo. Y, además, hay un mecanismo divino de protección que nos permite todas las noches dejar nuestros cuerpos con seguridad durante el sueño y volver con la misma seguridad.

En general, la segunda zona de energía es bastante segura. Mucho más segura que nuestro mundo material. Y meterse en problemas allí es bastante difícil. Todos los problemas con los personajes ficticios suelen ocurrir en el mundo mental de la fantasía. Pero les diré más sobre esto en el capítulo de "nivel de energía mental".

Lugares y personas protegidos en la segunda zona

No pensé ni sospeché que esto pudiera suceder, hasta que me topé con un viajero en la segunda zona, que estaba custodiando a una persona en la primera zona. Así que este viajero estaba "trabajando" en la segunda zona. Fue una sorpresa mayor para mí, la primera vez que conocí a una persona fallecida. Resulta que puedes ganar dinero en la segunda zona. Esto es inesperado.

Después de este incidente, me interesé por el tema y comencé a visitar lugares especialmente protegidos. Protegidos, por supuesto, en la primera zona. Y descubrí que realmente existe tal práctica. Algunas personas y algunos lugares realmente son custodiados y cuidados. Y no por un simple practicante de viajes extracorporales, sino por grupos enteros. Al mismo tiempo, hay otras personas muy importantes en el primer plano, de no menos de alto rango, a quien nadie custodia. Supongo que esto depende del cliente y sus conocimientos en el tema.

Con estos ejemplos, entendí cómo funciona el sistema de seguridad.

Lo primero que hay que hacer es ocultar el objeto. O ponerlo en un camuflaje, o hacerlo invisible, y funcionará por un tiempo incluso si el protector ha vuelto a su cuerpo.

En segundo lugar, es poner marcas falsas. En la segunda zona de energía, la energía de algunas cosas simplemente se vuelve loca y puede confundir. Y si en la primera zona energética se pone en un lugar determinado un objeto específico, esto puede crear una huella de energía falsa, un rastro que confunde.

Y tercero, es posible estar en persona en la defensa y luchar contra invitados no deseados.

En el capítulo de ejercicios, daré consejos sobre cómo aprender esto.

Apariencia e interacción con objetos y personas

El segundo nivel de energía tiene una diferencia importante con otros niveles energéticos, ya que usted acá tiene dos copias de sí mismo. La primera copia es un reflejo de su cuerpo material, como toda la materia se refleja en la segunda zona, así su cuerpo hecho de materia se refleja en el segundo nivel de energía. Cuando dejas tu cuerpo, puedes verlo acostado en el sofá. Pero este cuerpo está inconsciente y no muestra signos de actividad. Su consciencia, que puede existir por separado, también tiene una apariencia. Y si la miras, puedes verte a ti mismo. Así que su consciencia es su segunda copia. En otros niveles de la realidad no hay tal efecto. Allí estará presente solo en una instancia, como consciencia. Pero la apariencia de la consciencia en el segundo nivel de energía puede diferir de su apariencia externa física en el primer nivel de energía. Su consciencia tendrá la apariencia de como usted se percibe a sí mismo. Por ejemplo, si en el primer nivel usted tiene ochenta años, en el segundo puede ser joven. Se verá tal cual su consciencia se percibe a sí misma. O en el primer nivel no tiene piernas, luego en el segundo los tendrá y podrá caminar sin problemas.

Otro punto importante que necesita ser descrito es la capacidad de conectarse con otros practicantes de experiencias extracorporales y con el reflejo de la materia de primer nivel, incluyendo los cuerpos de los humanos. En cuanto a los objetos del medio circundante, yo ya he dicho que todo será exactamente igual. Los objetos son duros e impenetrables. Y solo si usted lo desea, el entorno cambiará. Por ejemplo, se podrá caminar a través de las paredes.

¿Qué pasa, entonces, con el reflejo de las personas? Este aspecto es muy interesante. Cuando usted llega al segundo nivel de energía, ve un reflejo de todo lo que le rodea, incluyendo a la gente, estos llevan una vida normal, caminan, hablan y trabajan. Y si sucede que usted entra al

segundo nivel de forma espontánea, sin darse cuenta, entonces es posible que no note la diferencia, pero solo hasta que intente hablar con alguien más. Ahí es donde comienza la diversión. Los acontecimientos pueden desarrollarse en varios escenarios. Si usted entró en el segundo nivel energético, pero no en el nivel mental, entonces nadie lo escuchará o lo notará. Es como si usted no existiera para los demás. Pero si usted entra en el nivel mental, entonces existirá para las personas que le rodean y podrá comunicarse sin problemas. Pero la realidad circundante en el nivel mental puede ser significativamente diferente. Además, el plano mental puede estar lleno de nuestras fantasías, miedos y deseos ocultos. En el plano mental usted puede encontrar fácilmente el personaje de su juego o película favorita. Es un lugar donde cualquier cosa puede suceder, y si usted está allí conscientemente, se sorprenderá mucho de las increíbles posibilidades que existen allí. Pero vamos a hablar sobre el nivel mental en detalle más adelante en un capítulo separado. Ahora nos interesa el reflejo real del primer nivel energético. Es diferente aquí. Nadie puede verlo u oírlo, usted no puede hablar con nadie. En el segundo nivel, es decir, en el reflejo del primer nivel, casi no hay conciencias conscientes. Usted solo podrá comunicarse allí con los mismos viajeros extracorporales o, también, con los difuntos que aún no han salido de la segunda zona, o con los habitantes de niveles superiores de realidad, o con representantes de otros mundos. Pero para encontrar a cualquiera de las categorías enumeradas habrá que hacer un gran esfuerzo, ya que, en términos generales, esta zona está bastante desierta, casi no hay conciencias que se encuentran allá de forma conscientes.

Y esto plantea otra pregunta, y si estamos en el segundo nivel en el reflejo de la realidad, y no en la zona mental ¿es posible influir de alguna manera en las personas o la materia? ¿Cambiará algo en el mundo real debido a esta influencia? Y la respuesta es sí. Usted puede influir y tendrá un efecto en el primer nivel de energía. Pero hacer esto es extremadamente difícil y requiere un nivel muy alto de habilidad y de la práctica.

Si las vibraciones de la conciencia se bajan, entonces la interacción es posible. Pero si el practicante comienza a bajar sus vibraciones,

inevitablemente lo regresará inmediatamente al cuerpo. Por lo tanto, es necesario reducir la vibración solo en una determinada parte del cuerpo, como las manos. Y entonces el efecto será posible. Pero, de nuevo, esto es muy difícil de hacer.

Cuando vemos fantasmas o poltergeists en el mundo real, este es el efecto de reducción de las vibraciones, pero generalmente lo hacen solo los muertos, bajando las vibraciones de su consciencia, y como no tienen un cuerpo (un lugar para regresar) como consecuencia descienden al primer nivel y se vuelven visibles y pueden afectar a los objetos.

Pero, por ejemplo, si usted sale de su cuerpo y mueve muebles en su casa estando en el segundo nivel, entonces cuando regrese al cuerpo verá que los muebles se encuentran en el mismo lugar, donde estaban siempre. Y si usted vuelve nuevamente al segundo nivel, verá que sus muebles están donde estaban siempre. Y lo mismo hubiera pasado si estando en la segunda zona, usted solo se hubiera distraído y si mirara los muebles de nuevo, los vería parados nuevamente en el lugar de siempre. Esto es lo que yo llamo el efecto de conectividad. El reflejo de la realidad debe estar en el mismo lugar donde está la realidad misma. Y los cambios que producimos son una fluctuación de la realidad y existen solo en nuestro nivel mental, y solo mientras controlamos estos cambios, es decir, mostrar interés en ellos. Esto es, precisamente, la intersección entre el reflejo energético del mundo real y el nivel mental del cual hablé antes.

Pero la pregunta más interesante es, ¿qué pasa si se incide de alguna forma a las copias de personas en el nivel dos? ¿Es posible esto y qué sucederá? De nuevo resalto que es muy difícil, pero acarrea mucha responsabilidad. Así que no voy a hablar mucho al respecto.

Es más difícil afectar a las personas que a los objetos. Muchas cosas dependen de su percepción. Y lo más probable es que, si usted está de forma consciente fuera de su cuerpo, entonces simplemente pasará a través de las personas como si fueran un holograma. Eso me pasaba a mí, hasta que aprendí a percibir a las personas igual como una copia de todo lo material. Y ahí es donde comienza el misterio. Usted puede, por ejemplo, empujar a una persona para que caiga, pero ella se levantará y seguirá su camino como si nada hubiera sucedido. Puede tener una

ligera reacción inconsciente, como, por ejemplo, puede maldecir sin prestar atención a usted. Pero si usted, estando en el reflejo energético de la realidad, empieza a entrar en contacto con personas de esta manera, conectando físicamente, entonces comenzará a producir fluctuaciones de la realidad y muy probablemente terminará en la zona mental, y entonces, allí es cuando la misma persona a la que usted empuja, reaccionará de forma normal a su acción, o sea actuará como usted se imagina su reacción. El límite entre el segundo nivel de energía y el nivel mental puede ser imperceptible. Y esto es también una especie de mecanismo para proteger la primera zona de influencias externas.

Espero no haberles confundido demasiado. Creo que es importante transmitir el mayor número de mis observaciones que sea posible, precisamente, para que todo se vuelva más claro.

Comunicación a través del lenguaje y el pensamiento

Otro punto importante de los contactos en la segunda zona de energía es la posibilidad de comunicarse, incluso, con aquellos que hablan otro idioma desconocido para ti. Hay varias maneras de comunicarse. Con palabras, pensamientos y una especie de mensajes.

Nuestro deseo innato y nuestra reacción natural cuando nos encontramos con alguien en el segundo nivel de energía es hablar. Y por supuesto, sin siquiera pensar en ello, tratamos de hablar de la misma manera que solemos hacerlo, usando nuestras bocas, lengua y el flujo del aire exhalado. Este es un patrón natural de comportamiento y un patrón natural de respuesta fisiológica. Nuestra conciencia está acostumbrada a esto, y, por lo tanto, proyecta exactamente la misma reacción también en el segundo nivel. Pero en el segundo nivel no tenemos un cuerpo familiar, solo hay una imagen del cuerpo y, por lo tanto, no tiene sentido seguir patrones. Y este es uno de los descubrimientos más importantes que hacen los viajeros fuera del cuerpo. Estamos libres de los patrones del mundo físico y podemos realizar todo nuestro potencial, rompiendo los estereotipos impuestos a nosotros por el cuerpo físico y las limitaciones de la percepción existentes en el primer nivel

energético. En el segundo nivel de energía somos libres y podemos ser nosotros mismos.

Si usted decide comunicarse con palabras, entonces tendrá éxito. Pero, al mismo tiempo, usted será limitado por patrones terrenales, tales como sonido, audibilidad, pronunciación borrosa y, consecuentemente, mala percepción. Y lo más importante es el apego a su idioma de comunicación o algunos que conoces. Es decir, solo podrá comunicarse en el idioma que entiende. Y esta es, sin duda, la forma más simple de comunicación, y la utilizan, por lo general, los practicantes de experiencias extracorporales novatos que aún no han descubierto la posibilidad de comunicación sin patrones y límites. Pero un día, habiendo entendido cómo funciona la forma de comunicación por medio de pensamientos, el practicante usará esta manera más conveniente. Cuando usted transfiere sus pensamientos, ya no estará atado a patrones limitantes, ya no le importará el medio ambiente o la distancia. Usted será capaz de enviar sus pensamientos incluso a una galaxia vecina y el intercambio de información se llevará a cabo al instante. Pero este método aún no le permite comunicarse con hablantes de otros idiomas desconocidos para usted, mucho menos con representantes de otros mundos.

La forma más eficaz y común es comunicarse con un "mensaje". Este método no implica la transmisión de palabras, sino de la impresión de su estado energético. Y en esta huella digital se puede capturar, como en un solo archivo, toda la información necesaria, sus sentimientos y emociones, deseos y preguntas, e incluso la imagen del entorno. Básicamente cualquier cosa que quieras poner en este mensaje. Y es, precisamente, esta forma de comunicación la que es natural para la mayoría de las civilizaciones desarrolladas del primer nivel energético, y, aún más, para el segundo. Este método permite no estar apegado a un lenguaje, sino comunicarse en un nivel superior de conciencia, lo que permite comprenderse más plenamente y profundamente entre sí, como dicen con "media palabra". Todas las personas saben cómo funciona esto, porque a menudo usan esta forma de comunicación. Por supuesto, la materia densa de nuestro nivel y las limitaciones de nuestra conciencia no nos permiten usar este camino de comunicación plenamente,

pero aún podemos comunicarnos con este tipo de mensajes. Por lo general esto ocurre entre personas muy cercanas. Podemos sentir lo que le está pasando a nuestro ser querido, entender lo que él o ella están pensando. A veces solo tenemos que mirarnos unos a otros a los ojos y lo entendemos todo. Y ni siquiera necesitamos palabras para eso. Esto es, aunque en una forma muy débil, la comunicación con la ayuda de un mensaje. Y si usted desarrolla su conciencia, la capacidad de utilizar esta forma de comunicación aumentará. Podrá recibir mensajes de todas las personas que te rodean. Usted entenderá inmediatamente a las personas. Solo tiene que prestar atención, y verá, sentirá y oirá el mensaje que irradia la persona inconscientemente alrededor de sí misma. A veces decimos que los ojos nos dicen todo o que leemos la otra persona por los ojos, y esta es también una forma de comunicación mental. A veces podemos sentir la mirada de alguien sobre nosotros, y esto, también, es una transmisión de información a través de “mensajes”. Y esta es una cualidad maravillosa, una habilidad increíble que puede desarrollar absolutamente cualquier persona.

Pero inmediatamente surge una pregunta: ¿Y pasa con el espacio personal? ¿Qué pasa si no quiero ser simplemente “leído” por alguien más? Aquí debo tranquilizarlos. Esta forma de comunicación no está disponible para las personas poco evolucionadas, que pueden hacer daños. Para desarrollar esta capacidad, es necesario aumentar de forma considerable el nivel de conciencia, lo cual conduce inevitablemente al desarrollo de una alta moralidad y ética y una actitud sensible hacia los demás. Es decir, alguien que tiene esta forma de comunicarse nunca se inmiscuirá en su vida privada, sino que solo usará la información pública que usted comunica a los demás. Además, si usted desarrolla su conciencia, no le será difícil bloquear la información que emana de usted y dar solo lo que usted crea necesario.

La realidad fuera de nuestro mundo es increíble e impresionante. Y tiene muchos misterios y descubrimientos que esperan a sus investigadores.

Mis experiencias fuera del cuerpo en el segundo nivel de energía

A continuación, describiré mis experiencias extracorporales y daré algunas explicaciones. Estas descripciones no están organizadas estrictamente por fecha y hora. Escogí solo las más interesantes que proporcionan información sobre la segunda zona de energía.

Episodio 1

El día fue largo, y por la tarde, cansado, volví a casa. Mi familia estaba en otra ciudad, así que era tranquilo en casa. Después de la cena leí un poco y me fui a dormir. Casi todas las noches hacía ejercicios de respiración y meditaba. Mi objetivo era siempre obtener una nueva experiencia del viaje, pero no siempre fue exitoso. Me dormía a menudo. Casi siempre tengo sueños conscientes, es decir, me doy cuenta de que estoy en un sueño. Y también entiendo que esto es un sueño, no una salida completa del cuerpo. Así que normalmente no hago ningún ajuste a mis sueños, sino que solo observo la trama. Pero esta vez las vibraciones vinieron bastante rápido, y me las arreglé para expandirlas por todo mi cuerpo. Me separé y salí volando de mi cuerpo. Sabiendo qué hacer, subí inmediatamente por el techo de mi casa. Era una tarde de verano. Miré alrededor, nada me llamó la atención. Miré hacia arriba y vi una brillante luna llena en el cielo. El deseo nació instantáneamente, y volé hacia arriba. Subiendo, sentí el viento fresco soplando mi cuerpo, fue muy agradable. Cuando llegué tan alto como los satélites, me detuve. Miré hacia abajo a la Tierra, cautivado por la extraordinaria belleza de nuestro planeta. Pensé que probablemente nunca he visto tal belleza. En la distancia se vio una franja de luz, la noche cambió el día. Los rayos del sol poniente se reflejaban desde las aguas y volaban hacia mí a través de la atmósfera. La superficie de la Tierra era visible como en una bruma. Este es un sentimiento extraordinario, incluso para tales momentos vale la pena hacerlo. Estaba colgado en medio de un espacio vacío, y me preguntaba cómo me vería desde el exterior. Me miré a mí mismo y no vi nada inusual. Manos, pies, ropa. No sentí frío o falta de oxígeno. Era una agradable sensación de frescura. Dándome la vuelta, continué mi vuelo a la luna. Desde la

Tierra parece mucho más cerca. Pero no fue difícil llegar allí, porque estaba en el foco de mi atención. Después de unos segundos tuve que bajar la velocidad, me preocupaba fallar y terminar en el patio de mi casa. Pero afortunadamente eso no sucedió, y pude descender con seguridad a la superficie de la luna. No podía creer lo que veía. Si le dices a alguien, nadie te creerá. Simplemente no es posible. Pero aquí estoy, de pie en la superficie de la luna. Me arrodillé y sostuve mi mano sobre la superficie, tomando un poco de mi palma. Era polvo marrón, algo entre el polvo y la arena. Se escurrió a través de mis dedos y cayó de nuevo a la superficie. Las sensaciones eran tan reales, era impresionante. Cuando miré hacia atrás, vi la elevación cercana y decidí ir allí. No sabía si volar o correr. Tenía curiosidad por saber cómo era correr en la luna. Y yo corrí. Se sentía ligero, la superficie era como una playa de arena, y después de cada empujón sentí una pequeña nube de polvo levantándose detrás de mí. Pero todavía estaba yendo lento, y empecé a hacer grandes saltos. Unos pocos saltos - y aquí estoy de pie en la cima de la colina. Echando un vistazo. Resulta que la superficie no es muy uniforme. Hay un paisaje oscuro a tu alrededor. Las pequeñas colinas son sustituidas por llanuras. Y silencio absoluto. El cielo es oscuro, no como la noche en la Tierra, pero en el cielo la belleza de la Tierra. Era casi todo azul. Estando allí, en la superficie de la luna y mirando a nuestro planeta, me abrumaron las emociones fuertes, y ahora me siento acostado en el sofá. Inmediatamente comienzo a repasar todo lo que sucedido en mi memoria. Pero las emociones siguen ahí. En momentos como este, no quieres que las cosas terminen tan rápido. Pero en unos minutos vuelvo a la normalidad.

De esta excursión pueden extraerse varias conclusiones. En la segunda zona podemos sentir el viento fresco, y en el vacío del espacio no tenemos problemas con la respiración. Aparentemente, simplemente no es necesario allí. Nuestra apariencia corresponde a la imagen que tenemos de nosotros mismos. Yo tenía ambas manos y pies, y estaba con la ropa, aunque acostado en el sofá estaba sin ella. Y también, el sentimentalismo excesivo impide permanecer fuera del cuerpo durante mucho tiempo. Es importante aprender a ser tranquilo y equilibrado, aunque es bastante difícil de lograr al principio, sin embargo, se logra la experiencia. Esta experiencia no duró más de diez minutos.

Episodio 2

Tarde en la noche, después de meditar, estoy separándome exitosamente de mi cuerpo. A través del techo me elevo sobre la casa, mirando alrededor. Hoy mi plan es el sol. Satisfecho que todo va según lo planeado, subo a la altura del vuelo satelital. Me detengo un minuto para admirar la Tierra. Siempre me fascinará. La próxima vez debo tomar una cámara de vídeo, sonriendo, pienso para mí mismo. Para ver el sol en línea recta, necesito rodear un poco la tierra. Me elevo más alto, doblando simultáneamente la Tierra. En el camino, me encuentro con un satélite del tamaño de un coche con alas hechas de paneles solares. Volando paso por el lado de este, pensando que la próxima vez debería de mirar con más detalle algún satélite. Pero no ahora. Ahora mi objetivo es el sol. Y aquí está en vista directa. Me concentro en ello y empiezo a moverme. Está lejos, pero la distancia no importa. Acercándome más, empiezo a oír sonidos. Una especie de tono bajo con clics de alta frecuencia. No entiendo el significado de los sonidos y su naturaleza. ¿Tal vez así es como imaginé el sol? Me acerco y me doy cuenta de que a esta distancia en la primera zona nada sobreviviría. Quiero sentir el poder del sol, y una energía poderosa está empezando a llenarme. Y no es el calor del sol, es otra cosa. Potente y vibrante. Me estoy deteniendo. Es difícil de ver, pero mis ojos se han adaptado. Siento que estoy usando fuertes filtros, y no me molesta. Me importa más lo que siento. Siento la energía de la vida. Pero ¿cómo? ¿Por qué? Me estoy acercando tan cerca que el sol está llenando el horizonte en todas las direcciones. A través de mí fluye una poderosa energía, vibraciones. Y ahora me siento como una mota de polvo. El sol no tiene una superficie plana, es un océano. Enorme océano con una tormenta furiosa en la superficie. Planetas enteros podrían flotar en estas olas. Todavía estoy lejos de la superficie. Si me hubiera acercado más, no habría visto nada. Las ondas de plasma y las corrientes de energía me habrían consumido. Pero entiendo que estoy a salvo. Siento la presencia de la vida. Una vida que no me hará daño.

Es imposible expresar estos sentimientos en palabras. Solo puedo invitarlos a experimentarlo por sí mismos. Además, esta experiencia está a disposición de todos si lo desean.

Cuando miro hacia atrás, no veo la Tierra, creo que hoy he llegado más lejos que nunca. Un ligero movimiento, y me siento de nuevo en el cuerpo. El regreso se realiza con suavidad y sin sensaciones desagradables. Giro todo en mi cabeza para no olvidar nada. Gradualmente mis emociones se desvanecen, y vuelvo a la normalidad.

Esta salida extracorporal tardó unos quince minutos. Y esto ya es un buen resultado. Pero puedes hacer más. La conclusión principal de esta expedición es que entendemos la vida demasiado estrechamente. Lo sentí en el sol, y fue un descubrimiento increíble para mí. Posteriormente recibí una explicación a esto de mi amigo en la zona tres. Y, por supuesto, les contaré más tarde.

Episodio 3

Es tarde por la noche. Después de los ejercicios de respiración empiezo a meditar. Hoy utilizo el método de salida del cuerpo a través de la visualización. Tengo un plan claro para visitar un lugar específico. A veces voy con mis amigos al lago para la caza submarina, y me gusta mucho este lugar. Lo conozco bien, así que no hay problemas con la visualización. Después de un rato hay separación, y me encuentro de pie en el muelle en la orilla de una de las entradas del lago. Este es el lugar donde siempre paramos. Los barcos están amarrados al muelle. El agua está absolutamente tranquila. Siempre hay un aroma peculiar de lago, cañas y peces. Y lo siento. Hay casas cerca de la orilla y de una de ellas provienen fuertes ruidos. Camino hacia la casa y miro por la ventana. Alrededor de la mesa está sentado un grupo de amigos. Celebran el éxito de la pesca. No voy a molestar, pienso y me voy. Este es el mismo lugar donde he estado, camino por el lado de las cabañas, todo está en su lugar. Pero mi meta está un poco más lejos, subo unos veinte metros de altura y me dirijo a lo largo del río hacia mi lugar favorito. Aunque esta de noche, yo puedo ver todo perfectamente. Nunca es de noche en la segunda zona. El espacio en sí está ligeramente iluminado como si fuera desde el interior. Además, la visión siempre se ajusta a deseo que usted tiene y puede ser mucho mejor. Después de un minuto ya llegué al lugar. Sin dudarlo, me sumerjo bajo el agua. De nuevo, esta maravillosa sensación. El mundo submarino siempre me fascina, con una hermosa vegetación a su alrededor. La profundidad

es pequeña, unos siete metros. Moviéndome bajo el agua, siento su resistencia. Todavía me pregunto cómo es posible todo esto. La sensación de estar completamente sumergido, pero no respirar. Hay peces nadando cerca de mí, son depredadores nocturnos. Y en los juncos veo peces dormidos. Cuelgan en el agua como si estuvieran en capullos. Su energía no deja los límites de sus cuerpos. Decido acariciar a uno de ellos, y esto provoca su reacción, el pez se despierta y se va. Interesante. Estoy nadando hacia un pez que está colgando en el agua. Debe estar cazando desde una emboscada. Me acerco e intento acariciarlo. Pero mi mano pasa a través del pez, sintiendo una ligera resistencia. El pez no reaccionó. Decido concentrarme en mi mano e intentarlo de nuevo. Y esta vez, sentí un cuerpo apretado y resbaladizo. Y el pez, a su vez, reaccionó y nadó lejos. Era obvio que el pez sintió algo y esto lo asustó. Esto me interesó mucho ¿tal vez es posible de alguna manera contactarse con la primera zona?

Me levanto sobre el agua y vuelvo a las casas donde he visto gente recientemente. Cuando llego allí, los veo aun celebrando. Ahora mi objetivo es experimentar con un humano. En el porche de una de las cabañas veo a un joven sentado. Al parecer, decidió sentarse en el aire fresco antes de irse a la cama. Me acerco a él y estoy justo delante de él. Cuando lo miro a los ojos, empiezo a hablar en voz alta. Pero no responde. Me acerco a él y lo toco, pero mi mano pasa a través de él. Empiezo a concentrarme en mis brazos y lo vuelvo a tocar. Su cuerpo es tan denso como de costumbre. Tomo sus hombros con ambas manos y empiezo a sacudir. Pero no responde. Tengo una idea, y qué tal si intento bajar la frecuencia de mi vibración. ¿Tal vez pueda ser visible? Me concentro en mis sensaciones y empiezo a desacelerar la frecuencia de mi energía. Y en ese momento regreso al cuerpo.

Esta salida del cuerpo fue el comienzo de los experimentos con el efecto sobre objetos y seres vivos. Las conclusiones son las siguientes:

Cuando en el segundo nivel energético yo moví los muebles en mi casa, los encontré en su lugar original después de mi regreso. Por lo tanto, no podemos afectar a los objetos en la primera zona. Cuando afecté a la gente en la segunda zona, no sintieron nada en la primera. Y cuando traté de bajar la frecuencia vibratoria de mi energía para volverme visible, siempre regresaba inmediatamente al cuerpo. Esto

confirma de nuevo que en la segunda zona vemos y contactamos no con la primera zona energéticamente densa, sino con su reflejo energético. Y los seres vivos cuyo reflejo vemos en la segunda zona no tienen conciencia en esta zona. Además, no podemos seguir permaneciendo en la segunda zona cuando bajamos la frecuencia de nuestra vibración. Esto significa que las personas muertas, cuando bajan su vibración de forma consciente o no, pueden ser visibles en la primera zona y pueden afectar los objetos de la primera zona. Porque no tienen a dónde volver, sus cuerpos están muertos. Y aquí es donde tenemos los fantasmas y varias anomalías en la primera zona. Este tema sigue abierto para mí, y veo el él un gran potencial de estudio. Creo que con suficiente entrenamiento es posible afectar los cuerpos y objetos físicos en la primera zona. El impacto sobre la energía humana es un tema muy diferente, que representa muchas más posibilidades.

Episodio 4

Tarde. Estoy haciendo ejercicios de respiración. Empiezo a meditar, bombeando energía por todo el cuerpo, vienen las vibraciones y el ruido. Sé que es hora de separarse del cuerpo. Me separo del cuerpo elevándome por encima del techo. Hoy tengo un plan claro. Voy a visitar una instalación fuertemente custodiada. Se encuentra a veinte kilómetros de mi casa. Subo más alto para ver mi referencia y me muevo hacia ella. Moviéndote por encima de las casas, puedes perderte fácilmente. La vista desde arriba es muy diferente, y no es lo mismo que conducir un coche en la carretera. Debes tener una pista, un referente, de lo contrario puedes ir a otro lugar.

Llegué allí rápido. Moviéndome por encima de la carretera con linternas brillantes decido ser muy cuidadoso. Sobre vuelo sobre un coche de policía y un alambrado fuertemente reforzado. Dentro está el puesto de control con la policía, y hay otro coche cerca. Vuelo a baja altitud para obtener una buena vista. No hay problemas hasta ahora, nadie me está deteniendo. Hay una casa grande en el bosque. Bajo y entro por la puerta principal. Por supuesto, no abro las puertas, sino que paso a través de ellas. A la derecha, por la ventana, veo a dos guardias de seguridad vestidos de civil. No pueden verme. Hasta ahora, nadie me detiene. Subo las

escaleras hasta el segundo piso y entro en la gran sala. En el centro de la habitación hay una mesa ovalada, y alrededor de ella hay sofás. En el sofá está sentado un hombre con ropa normal de casa y le dice algo a otro sentado enfrente. El hombre de enfrente toma notas, no lo conozco. Pero conozco muy bien al orador. Es un político muy famoso. Y aquí estoy, nadie me detiene. Divertido. ¿Nadie se preocupa por él? ¿Tal vez los guardias están descansando? Tal vez no hay seguridad. No lo sé. Pero decido no probar suerte y salgo por la ventana. No regreso al cuerpo ya que decido continuar estudiando la segunda zona.

Un poco más tarde visité a otro político famoso, pero no en mi país. Bueno, en este caso, apenas salí de allí, si se puede poner de esa manera, la seguridad era muy seria y de múltiples capas. Y lo primero que los guardias trataron de averiguar fue quién era yo, porque entonces podrían encontrarme en la primera zona y hablar “seriamente” conmigo, pero no les di esa oportunidad e inmediatamente volví al cuerpo.

Como se puede ver, todo el mundo tiene un enfoque diferente sobre este tema. Pero aun así es mejor no tentar al destino y evitar tales lugares en la segunda zona para no tener problemas en la primera.

Episodio 5

Por la noche practico la respiración y la meditación. Saliendo del cuerpo, subo arriba a través del techo y miro alrededor. No tan lejos veo a un joven sentado. Lo observo, tal vez alguien salió a tomar un poco de aire fresco. Él también me mira y dice: «Hola». Yo estaba un poco sorprendido de encontrar a un viajero, y además tan cerca de mi casa. «Hola», - respondo.

—¿Qué te pasó? - Pregunta él.

—Estoy bien- digo.

—Entonces, ¿cómo llegaste al techo?

—¿Todavía usas la escalera? - estoy bromeando.

—Pensé que estabas muerto también- dice él.

Y entonces me di cuenta de que este joven murió. Yo estaba avergonzado.

—¿Qué te pasó? Eres tan joven, - le pregunto.

—Soy muy viejo. Pero me gusta cómo me veo aquí. Viví una larga vida y estaba muy cansado.

—¿Qué estás haciendo en el techo? ¿No sabes qué hacer?

—Estaré en casa pronto. Mis parientes me esperan, y estoy impaciente. Pero quiero rendir homenaje a mi cuerpo. Mi funeral se acerca.

—¿Dónde está tu casa, a dónde vas?

—No está aquí. Es donde están todos mis parientes.

—¿Hay algo que pueda transmitir a su familia aquí? - pregunte.

—No, no lo hagas. Esperaron mi muerte, estaban cansados de mí. Déjalos pensar que estoy muerto. Puedes hacer lo tuyo. No te distraigas de mí. No te preocupes, tengo a alguien con quien hablar.

Algo sorprendido por un encuentro tan inesperado, me fui a investigar mis cosas.

Unos días más tarde, me enteré de que mi vecino en el edificio de apartamentos había muerto. De hecho, era muy viejo, y yo lo veía muy de vez en cuando, cuando él salía a fumar al balcón.

Después de esta reunión, me quedó claro que las almas de los muertos no nos dejan inmediatamente, yendo al tercer nivel de energía, sino que todavía están cerca por algún tiempo.

Episodio 6

Desperté temprano en la mañana. Ya no quería dormir. Momento perfecto para salir. La conciencia aún no ha despertado plenamente. Hice ejercicios de respiración y comencé a meditar. Después de algún tiempo trabajando con la vibración, me separo de una manera que ya es familiar para mí. Vuelo a través del techo, hoy mi objetivo es trabajar con la memoria. Sé que nuestro cerebro físico bloquea la memoria del alma, y así para recordar algo, nos sumergimos en un trance y obtenemos acceso a nuestra mente subconsciente, es decir, la memoria del alma. Así que hoy quiero recordar mis vidas pasadas. De pie en el techo de una casa, me centro en mis recuerdos. Y lo primero que quiero recordar es mi vida en el cuerpo de una mujer llamada Meri. Esto no me presenta dificultad, regreso inmediatamente al pasado. Me veo como una chica joven. Puedo sentir todo su mundo interior. Soy mimada por padres ricos, más por el

padre, mi madre ya murió y para compensar la difícil relación con mi madrastra, mi padre no me niega casi nada. Contrata a los mejores maestros para darme una buena educación. Avanzo un poco adelante. Ya soy una mujer casada y madura. Tengo mal genio, soy difícil de complacer y soy muy temperamental. Otros tienen que tolerar mi pésimo carácter.

No me detendré en este recuerdo en detalle. Este recuerdo solo confirmó mis recuerdos en el estado alterado de conciencia cuando estaba en la carretera, conduciendo mi coche. Me detendré en el segundo, es más interesante.

Regreso en memoria en el pasado. Las imágenes están corriendo a través de mi cabeza, y estoy buscando algo para enganchar. Aquí. Me estoy deteniendo. Está oscuro alrededor, como en la penumbra. Estoy en una pequeña habitación con otras personas. Se siente húmedo y huele mal. Estoy usando harapos. Cuando miro a la extraña criatura a mi lado, entiendo que no es un humano. Mirándome a mí mismo me doy cuenta de que tampoco soy humano. Esto no es la Tierra. Mis manos son muy largas, la piel es de un gris verdoso. Sin pelo. En lugar de la nariz, una abertura similar a una válvula en la parte superior de una ballena. No hay orejas. Tengo grandes ojos con parpados. En la parte posterior de la cabeza hay dos espinas. La boca es solo un agujero, sin mandíbulas. Unos dos metros de altura. Los vecinos hablan entre sí. El sonido es como un silbido y clic. Veo un agujero en la pared en lugar de una ventana y me dirijo hacia allá, camino como un mono, apoyado las manos en el suelo. No hay dedos en los pies, pero en las manos sí hay, pero se parecen a los tentáculos como de un pulpo, muy flexibles. Cuando camino, me apoyo sobre ellos, como si doblara las manos hacia adentro. Miro por la ventana y veo alrededor un paisaje gris, barro y piedras. No se puede ver ninguna vegetación. El sol es muy débil, aunque me doy cuenta de que es la luz del día. En un momento entra la misma criatura exacta, solo que, con algunas ropas, como protección de cuero, y con un palo comienza a expulsar a todo el mundo por una especie de puerta. En la calle nos esperan otros iguales y yo entiendo que soy un esclavo. Con los demás me conducen a una cantera donde extraemos la piedra. Los guardias tienen palos de metal y cuerdas. Tomo el lugar de otro siervo, y él me da su instrumento. Este es un palo con una punta de metal plana, con el cual debo romper una piedra. Siento

un fuerte y creciente sentimiento de desesperación. No sé nada de mi familia. Los sentimientos son más difíciles que el de los humanos. Siento casi dolor. Y como no puedo soportar estas emociones, vuelvo a mi cuerpo.

Mi primer recuerdo solo confirmó lo que ya sabía. Solo quería ponerme a prueba. Y el segundo fue algo muy especial.

No fue una encarnación en la Tierra. La vida allí era como una reminiscencia de nuestra edad media cuando la civilización aún no se ha desarrollado. ¿Por qué tuve que encarnar allí? Debe haber sido algún tipo de experimento. No lo sé. Pero la vida allí era muy dura. Y nunca olvidaré este cegador sentido de desesperación.

Esta experiencia nos dice que podemos usar la salida del cuerpo para trabajar con nuestra memoria. Eliminar al intermediario en forma de cerebro humano. Y que, además, tenemos encarnaciones no solo en la Tierra. Más tarde descubrí que esto no sucede a menudo. Las almas usualmente eligen un mundo y pasan allí por cientos de ciclos, adquiriendo experiencia en diferentes cuerpos, tiempos y situaciones.

Episodio 7

Es tarde por la noche. Hago ejercicios de respiración y medito. Salgo del cuerpo y vuelo hacia arriba. Subo por encima del techo de la casa y miro a mi alrededor. Hoy mi plan es ver satélites y estaciones con gente en órbita. Así que inmediatamente empiezo a subir al espacio. Toma unos segundos. Elevándome lo suficientemente alto, me detengo. Como siempre, la vista desde arriba es fascinante, pero sin querer distraerme, miro a mi alrededor con la esperanza de ver algún satélite. Pero no veo nada. Empiezo a moverme. Resulta que los satélites aún no son fáciles de encontrar. Después de veinte segundos veo un punto brillante en la distancia y me dirijo hacia allá. Encontrado. Es un satélite. Parece una gran maleta de hierro con alas. Dándome un par de vueltas alrededor de él, me doy cuenta de que esto no es interesante. Sigo adelante, pensando que tal vez pueda encontrar una estación orbital. Un poco más tarde y a una altitud mucho mayor que la de los satélites, veo un resplandor que se refleja desde alguna superficie y me dirijo allí. Antes de llegar me doy cuenta de que este satélite no se parece a ninguno que yo haya visto antes. «Tal vez algún satélite secreto» - pienso, pero a medida que me acerco me doy

cuenta de que es enorme. En ese momento desde el satélite me golpea una ola como si fuera un rayo de luz. Esta es una corriente de partículas con diferentes frecuencias de vibración. Inmediatamente siento mi cuerpo vibrando. Sin esperar a lo que esto pueda llevar, formo alrededor de mí mismo un capullo protector. Las ondas de vibraciones comienzan a pasar por encima de él y dejo de sentir su efecto en mí mismo. La corriente se detiene. Retiro la guardia y continúo moviéndome hacia el objeto. Definitivamente no es un satélite de la Tierra, y eso solo aviva mi interés. Volando lo suficientemente cerca, puedo estimar su tamaño. Tiene el tamaño de dos campos de fútbol. El exterior es absolutamente liso y por su forma recuerda las semillas de café. No hay esquinas ni antenas salientes. Todas las líneas son suaves. Parece una barra de plata, y el color es el mismo. Temo volar muy cerca. Entiendo que esto no es una cosa terrenal y no quiero arriesgarme. Vuelo alrededor a cierta distancia. Parece una barra sólida sin ninguna protuberancia. Advierto un movimiento: en el objeto aparece un agujero y de allí sale un pequeño objeto de la misma forma que el grande y lentamente se mueve hacia mí. Decido no arriesgarme y regreso al cuerpo.

Inmediatamente repaso todo en mi cabeza para mantener los recuerdos llenos. Estoy bajo una fuerte impresión.

Definitivamente no es un objeto terrestre, todavía no tenemos ese tipo de tecnología. El haz de energía dirigido directamente hacia mí dice que ellos me vieron y trataron de contactarme. La máquina que apareció vino directamente a mí, y yo no sabía cuáles eran sus intenciones.

Me sentí mal porque no tuve el valor de hacer contacto.

Pero afortunadamente, esto no fue el final de la historia. Unos días después, tuve un sueño interesante. En el que conocí a un hombre que me dijo que debo volver. «No hay peligro para ti allí - me dijo. - Son amigos». Claramente he recibido una invitación. Y decidí que la próxima vez que deje el cuerpo, regresaré a ese objeto.

Elevándome por encima de la Tierra, estoy yendo en la misma dirección que la última vez. Al rato, veo la luz reflejada desde la superficie del objeto. Está en su lugar. Me detengo no demasiado cerca del objeto. Esta vez no hay haz de energía. "Eso es bueno," pienso. Veo un pequeño objeto saliendo. Se mueve hacia mí. «Tranquilo, - me tranquilizo a mí mismo. -

Si algo va mal, regresaré inmediatamente al cuerpo». Al acercarse el objeto parece más grande. Cuando me acerco del todo, veo es del tamaño de un gran autobús. La forma es absolutamente impenetrable y suave. Lentamente en un lado aparece un agujero y adentro veo luz. Parece una invitación, yo entro y el agujero se cierra. Al interior no hay nadie, y me siento en una de las sillas que están a lo largo de una pared. Al acercarme, me sentí atraído hacia la silla por algo como un cinturón de seguridad. Las paredes interiores eran absolutamente lisas. No había puertas ni ventanas. Y en el lugar por donde yo entré también había una pared lisa. Pero no tuve tiempo para estudiar esta habitación por mucho rato. La pared se abrió suavemente, y vi una gran sala llena de luz brillante. Me levanté de mi silla y salí pasando al interior de la nave principal. La habitación era mucho más grande que la anterior. Pero la apariencia era la misma. Paredes lisas, sin esquinas, todo de forma ovalada, solo el piso estaba plano. Y toda tenía un color plateado. Ninguna fuente de luz visible. Desde el suelo aparecieron dos esferas y tomaron la forma de sillas cómodas. Entendí que era una invitación para sentarse, me senté en la silla, y esta tomó la forma de mi cuerpo. Inmediatamente oí una voz dentro de mí: "Bienvenido, explorador. Mi nombre es Limia, y antes de salir hacia ti, quiero decirte que no te preocupes. Somos tus amigos, y nadie aquí te hará daño". "Hola", - dije yo en voz alta. Y en ese momento se abrió la pared opuesta. Fue una emocionante sensación de anticipación. No tenía idea de a quién iba a ver. ¿Tal vez un hombre gris? Así imaginamos a nuestros alienígenas. Unos segundos más tarde, un hombre apareció en el agujero. Absolutamente normal, persona común. Sonriendo, se me acercó y extendió su mano. Me levanté y le di la mano. "¿Estás confundido por mi apariencia?" dijo en un perfecto ruso. «Pero no estoy menos sorprendido por tus habilidades,» continuó. Parecía de treinta y cinco años, varón, pelo rubio, de unos 185 de altura, ojos azules. Sentémonos, sugirió. - Tú y yo tenemos algo de qué hablar, ¿no?» Todavía sintiéndome confundido, me senté en la silla.

A continuación, presento fragmentos de nuestro dialogo, de donde escogí los puntos principales y más importantes.

Yo: ¿Quién eres?

Limia: *Somos exploradores de otro mundo.*

Yo: *¿Por qué estás aquí?*

Limia: *Nuestro objetivo es estudiar el universo. Nuestro mundo está muy lejos del tuyo. Tu tecnología aún no puede ver nuestro planeta. Para que nuestra comunicación sea más abierta, sugiero cambiar el entorno a uno más familiar.*

Y en ese momento las paredes a nuestro alrededor desaparecieron, y nos encontramos en medio de una pradera con flores rodeada de árboles.

Limia: *Esta es una proyección de su mundo. Seguimos en el mismo lugar.*

Yo no podía creer que estaba pasando, no dejaba la idea de que estaba en una película fantástica. Pero estoy aquí, así que tenía que concentrarme.

Yo: *Ahora estoy fuera de mi cuerpo y no en el espacio habitual de mi mundo. Y ya que estoy hablando contigo, tú también. ¿Vives en este espacio?*

Limia: *No. También utilizamos el subespacio para la investigación, al igual que usted. Pero hemos ido mucho más lejos en este asunto.*

Yo: *¿Así que estás acostado en tu cama ahora mismo en tu planeta?*

Limia: *No es así. Podemos dividir nuestra conciencia y proyectar parte de ella en el subespacio. Creamos naves y nuevos cuerpos en el subespacio. Y en estos cuerpos proyectamos. A veces dejamos estos cuerpos, y entonces, estos actúan de forma autónoma. Pero, por regla general, entran otros.*

Yo: *Entonces, ¿eres un robot?*

Limia: *Sí, algo así como sus ideas sobre los robots. Es un organismo completamente funcional, creado a tu imagen.*

Yo: *Ahora entiendo por qué te ves como un humano. Pero ¿por qué quieren nuestra apariencia? Nadie puede verlos de todos modos.*

Limia: *No es así del todo. Podemos cambiar los patrones sutiles de la materia y hacernos visibles. Pero solo lo usamos para la investigación y no interferimos con el curso de su vida.*

Yo: *¿Así que ustedes pueden venir a la Tierra y vivir entre nosotros?*

Limia: *Sí. Pero no por mucho tiempo. Esto requiere de mucha energía. Y utilizamos la energía solo justificadamente.*

Yo: *¿Y nadie puede distinguirse de los humanos?*

Limia: *Es posible. Pero solo con su equipo más avanzado. Pero nosotros no llegamos tan lejos.*

Yo: *¿Cómo te ves en tu planeta?*

Limia: *Te voy a mostrar.*

Cerca de mí aparece un holograma. No se ve muy atractivo. Es algo entre una araña y una hormiga. Altura de aproximadamente un metro y medio, con cuatro patas de apoyo. Manos también cuatro. El cuerpo es ovalado, al igual que la cabeza. Cabeza grande. Ojos grandes. El color del cuerpo es negro-marrón. En general, es muy similar a un insecto.

Limia: *La apariencia de tu especie tampoco es familiar para nosotros. Pero hay mucha vida en el universo, y estamos acostumbrados a todo tipo de apariencias.*

El holograma desaparece.

Yo: *¿Cuánto tiempo les llevó llegar a nuestro mundo?*

Limia: *Solo unos minutos. El movimiento en el subespacio no se mide por unidades. Aquí no hay velocidad, solo movimiento. Pero en el espacio físico hay leyes que no podemos eludir y allá no podemos llegar hacia ustedes.*

Yo: *¿Pueden compartir esta tecnología con nosotros, personas de la Tierra?*

Limia: *No. Sería en vano. Todavía están demasiado lejos de tal conocimiento. Y lo más probable es que usarían ese conocimiento para la guerra.*

Yo: *¿Y qué están estudiando aquí? ¿En qué los humanos pueden ser interesantes para ustedes?*

Limia: *Estudiamos muchos mundos, no solo el tuyo. Esta nave es una de muchas. Estamos interesados en todo el universo, sus leyes y habitantes. Construimos una base de conocimiento, sobre todo. Y ustedes son una forma de vida en el nivel preconsciente del desarrollo. Ustedes pueden tener éxito en el desarrollo, y tu presencia aquí lo confirma.*

Yo: *¿Qué significa preconsciente?*

Limia: *Todavía no son conscientes de lo que estás haciendo. Son como niños. Todavía no se dan cuenta de que son parte del universo, ni siquiera pueden cuidar de sí mismos y de su planeta. Pero entre ustedes ya aparecen algunos que tratan de cambiar eso. Y tú especie tiene una oportunidad de sobrevivir a su infancia.*

Yo: *¿Pueden ayudarnos?*

Limia: *Es muy difícil. Ustedes están demasiado centrados en sí mismos y sus problemas y no están listos para cambiar. Además, no tenemos derecho a interferir con su historia.*

Yo: *¿Nuestra civilización tiene la oportunidad de alcanzar las mismas alturas que la tuya?*

Limia: *Sí, la posibilidad hay, pero pequeña. Una vez alcanzado el progreso tecnológico, las civilizaciones tienden a dirigir este progreso en su contra y destruirse a sí mismos. Y solo pocos pueden dar el siguiente paso. Y estos pasos son muchos. Nosotros también hemos recorrido un largo camino y nos destruimos más de una vez. Pero todavía tenemos muchas cosas interesantes por delante.*

Yo: *¿Creen que vamos a destruirnos?*

Limia: *Esto ya ha sucedido muchas veces en su planeta. Pero esperamos que tengan éxito.*

Yo: *¿Cuántas civilizaciones hubo antes de nosotros en la Tierra?*

Limia: *Dos. Ustedes son la tercera. Las veces anteriores les han ayudado de afuera a comenzar un nuevo desarrollo.*

Yo: *¿Ustedes nos ayudaron?*

Limia: *No. Fueron otros, pero ahora tenemos suficiente información sobre ustedes y podremos restaurar su especie en caso de problemas.*

Yo: *¿Quiénes son los otros?*

Limia: *Hay seres de los niveles superiores del espacio, y ellos observan todo lo que sucede con ustedes. Ellos ayudan a ustedes y a nosotros. Ellos siguen todos los procesos del universo. Y hay también habitantes de otros mundos que también han avanzado mucho en su desarrollo.*

Aquí en la Tierra, no somos los únicos estudiando su mundo. Hay varias otras especies.

Yo: *¿Cuántos son?*

Limia: *Ocho.*

Yo: *¿Y ustedes se comunican entre sí?*

Limia: *Sí.*

Yo: *¿Todas estas civilizaciones son amigables con nosotros, como ustedes?*

Limia: *No. Una de estas quiere expandir su influencia en el mundo de ustedes. Pero nosotros no permitimos.*

Yo: *¿Quieren conquistarnos?*

Limia: *Sí.*

Yo: *¿Y pueden hacerlo?*

Limia: *Sí. Pero solo si ustedes les permiten. Si tus gobernantes deciden cooperar con ellos.*

Yo: *¿Nuestros gobernantes saben sobre todos ustedes?*

Limia: *Sí. Pero no quieren hacerlo público. Esperan tener acceso a la alta tecnología y utilizarla para fortalecer su poder. Ustedes están muy divididos. Ni siquiera pueden hablar entre ustedes mismos, así que aún no están listos para un diálogo con nosotros.*

Voy a tener que omitir algunos puntos, ya que en parte repiten lo que ya se ha dicho o son insignificantes.

Yo: *¿Puedes hablarme del universo? Resolver algunos misterios, por ejemplo, sobre la materia oscura y los agujeros negros. Nuestros científicos están luchando con estas preguntas.*

Limia: *El espacio del universo es muy complicado, y todavía lo estamos estudiando. Sabemos que en el espacio hay un subespacio y tiene diferentes niveles de densidad. Esto es lo que da el efecto que ustedes llaman materia oscura. Todos los niveles del espacio están conectados entre sí. Muchos de sus científicos entienden esto, pero no pueden admitirlo en voz alta, debido a que están limitados por las reglas de su enfoque científico. Todavía falta mucho para que logren una tecnología que les permita estudiar el subespacio, pero la posibilidad ya*

la tienen ahora y su presencia aquí lo confirma. La capacidad de desplazarse al subespacio abre grandes posibilidades para obtener información y utilizarla en el espacio. Y moverse entre los niveles del subespacio también abre la posibilidad de desplazarse en el tiempo.

En el nivel superior del subespacio, hay seres más altamente desarrollados. Los llamamos guardias. Ellos supervisan el correcto funcionamiento del espacio y subespacio, vigilan las reglas del juego. Pero no interfieren a menos que rompas las reglas. Bueno, el viaje en el tiempo es una violación de las reglas, y está siendo observado por los guardias del tiempo. Y sin su consentimiento, no se puede volver atrás en el tiempo o ir al futuro. Mucho menos cambiar algo allí.

En cuanto a los agujeros negros, no son agujeros. Debido a la poderosa gravedad, el espacio se pliega en sí mismo, formando un complejo «nudo» de espacio. Además, ellos son un elemento necesario del espacio y tienen varias funciones. Una de ellas es la formación de nueva materia, una sustancia que aún ustedes no conocen. Esta materia tiene propiedades increíbles y le permite crear naves para conquistar el espacio, da fuente casi inagotable de energía y mucho más. Pero no puedes acercarte a ellos. Ni en el espacio ni en el subespacio. No podrás regresar a casa sin la ayuda de los guardianes del tiempo.

Yo: *¿Hay un Dios?*

Limia: *Normalmente esta pregunta es una de las primeras. Pero tú, habiendo dominado el movimiento subespacial, debes saber la respuesta.*

Es absolutamente cierto que nuestro universo, con todos sus niveles complejos, no surgió por accidente. Hay una mente que creó todo y que lo controla todo en todos los niveles. Y en este sentido hay Dios y está en todas partes. Pero las ideas de la humanidad sobre Dios son muy humanas. Tienden a adorar todo lo que no entienden. Y su religiosidad es una de las principales causas de la división y la guerra. Una de las condiciones importantes para su supervivencia como especie, como civilización, es despertar y llegar a ser completamente razonables sobre este tema.

Yo: *¿Puedes hablarme de tu mundo? ¿Cómo viven, cuáles son sus leyes y reglas?*

Limia: *Vivimos en dos planetas. Ambos están en el mismo sistema planetario. El segundo planeta lo habitamos cuando nuestra civilización comenzó a conquistar el espacio más cercano. Estaba deshabitado, pero tenía perfectas condiciones para la vida. En nuestro sistema hay 7 planetas y 22 satélites. Nuestra estrella es muy vieja, pero muy estable. Y durará todavía mucho tiempo. Los otros planetas y satélites de nuestro sistema nosotros los utilizamos para extraer los materiales necesarios y producir las cosas básicas que necesitamos. Todas nuestras fábricas están en los planetas vecinos. Así es como preservamos nuestros mundos.*

Nuestra esperanza de vida natural es de doscientos años según la edad de los humanos. Pero si es necesario, se puede ampliar a mil, nuestras tecnologías lo permiten. La esperanza de vida está limitada por ley. Y aquellos que quieren seguir viviendo pueden mover su conciencia en un cuerpo como este y explorar el universo. Esto se puede hacer tanto en el espacio como en el subespacio. No tenemos familias en el sentido de ustedes. Tenemos una madre con muchos hijos, pero el número de hijos también está limitado por la ley. No permitimos el hacinamiento cuidando nuestros mundos. Nuestras leyes son bastante estrictas comparando con estándares de ustedes. Y las leyes funcionan exactamente igual para todos. Esta es la única forma de desarrollarse.

Al alterar genéticamente nuestra especie, hemos podido deshacernos de las cualidades que nos impiden desarrollarnos.

Pero será mejor que te lo enseñe.

El paisaje terrestre que nos rodea ha cambiado, y estamos sobrevolando su planeta. Es muy similar a nuestra Tierra. Hay mares, bosques y montañas. Casi toda la tierra está cubierta de bosques. E incluso los polos son verdes.

Limia: *Este es nuestro primer planeta. Es muy similar al tuyo. También respiramos una mezcla de gases, como tú, incluyendo oxígeno. Pero nuestro mundo es más cálido y húmedo. Así que la vegetación es alta y diversa. El tamaño de nuestro primer planeta es ligeramente mayor que el tuyo, pero la gravedad es casi idéntica. Todas nuestras*

ciudades están bajo tierra y dentro de las montañas. Así que en la superficie solo puedes ver los sitios de lanzamiento para las naves.

Volamos a una de estas plataformas. Había una nave espacial exactamente igual a la que estaba yo en este momento.

Limia: *Para movernos no usamos la energía habitual para ustedes. La nuestra tiene una tremenda fuerza y seguridad.*

Luego nos trasladamos a la ciudad subterránea. Y parecía un hormiguero altamente tecnológico. Todas las viviendas eran de tipo cápsula y estaban conectadas entre sí como racimos de uvas. Todos juntos eran como una telaraña de tales racimos de uvas. Había fuentes de luz por todas partes. Y entre los racimos se movían pequeñas cápsulas de plata, que se asemejaban a la forma de las naves de fuera.

Luego nos movimos al segundo planeta. Era diferente del primero porque había nieve en los polos.

Limia: *Hace más frío aquí que en nuestro primer planeta. Pero nos hemos adaptado fácilmente y podemos vivir aquí.*

Sobrevolamos bosques, desiertos y el mar. En las montañas vi nieve en los picos, como en la Tierra. Todo era muy similar a nuestra Tierra. Fue una inspección rápida y superficial. Aparentemente, Limia entendió que yo estaba limitado en el tiempo.

Entonces la vista alrededor cambió a lo que yo estaba acostumbrado.

Limia: *Quiero pedirte un favor. Permíteme imprimir tu energía. Nos gustaría estudiarte. No dolerá y tomará un minuto.*

Después de tal apertura y amabilidad no podía rechazar. Una pequeña bola plateada apareció del suelo e hizo varios círculos a mi alrededor y luego desapareció de nuevo en el suelo.

Yo: *¿Que podrías aconsejar a nuestra civilización para que podamos desarrollarnos armoniosamente?*

Limia: *Ustedes olvidan demasiado rápido todo, apenas pasan las dificultades, sus próximas generaciones cometen los mismos errores. Para lograr cambios importantes les tomará miles de años. Pero la base de sus problemas actuales es el egoísmo y el humanismo.*

Después de estas palabras, todo se hundió en la niebla y desperté en mi cuerpo. Mientras me movía, me di cuenta de que mi mano derecha no tenía ningún signo de vida. No podía sentirla. Resulta que me di vuelta inconvenientemente y corté la circulación de sangre en mi mano. Y si no hubiera vuelto en media hora, podría tener problemas.

Considero que es necesario comentar las últimas palabras de mi interlocutor. Con el egoísmo todo está claro, nuestros intereses personales siempre los ponemos por encima de los intereses de la sociedad. Al menos la mayoría de nosotros. Pero siempre he considerado el humanismo como una cualidad noble. Pero Limia lo llamó nuestro problema. Y cuando recordé nuestra conversación, y lo que me estaba mostrando, supe lo que quería decir. Tenemos que aprender a restringir ciertos derechos en la sociedad. Por ejemplo, la tasa de natalidad. Debemos aprender a actuar con más decisión.

Por supuesto, podemos hablar bastante sobre el humanismo, pero tengo miedo de ir en la dirección equivocada. Así que dejaré que lo piensen ustedes mismos.

Sueño lúcido

Evito deliberadamente describir mis sueños conscientes, ya que no creo que contengan información útil y no merecen su atención. Pero los sueños también son la presencia en el segundo nivel energético, así que decidí describir uno de mis sueños conscientes para mostrarles la diferencia entre la percepción y la autoconciencia en el sueño y en la experiencia extracorporal.

Septiembre de 2020. Practico todos los días mientras trabajo en el libro. Mi tarea es probar diferentes métodos de entrar en el estado de trance y diferentes métodos de separación de la consciencia del cuerpo. Al estudiar el trabajo de otros practicantes, quiero probar todos sus métodos en mí para entender lo que funciona y lo que no.

Por la noche, me acuesto alrededor de las 23.00 pm. Enciendo una música tranquila de meditación y empiezo a practicar entrar en trance a través de la visualización. Muy rápidamente aparecen las imágenes y el cuerpo se relaja, pero hasta el método de separación no llego y me

duermo. Completa falta de memoria hasta la mañana. De repente me reconozco sentado en un bote largo y flotando en un río ancho. Hay otra persona en el barco conmigo. Me vuelvo hacia él y le pregunto qué es este río y a dónde vamos. Dice que este es el río Congo, y vamos a un pequeño pueblo para ver cómo vive la gente allí. Trato de recordar a este hombre, pero no puedo. Y viendo mi vergüenza, él se presenta: "Mi nombre es Vyacheslav. Me gusta mucho este país y quiero mostrarte cómo vive la gente aquí". "¿Qué es este país?" - Le pregunto de nuevo. Es el Congo. Se presenta una pérdida de continuidad en la trama. Y ya estamos caminando por el bosque en dirección a casas lejanas visibles. Pasamos por el lado de pequeños grupos de personas que nos miran con cautela. Luego caminamos por una calle estrecha pasando las casas, que se encuentran a ambos lados de la carretera. Estas son pequeñas casas bastante humildes. Una casa me llamó la atención porque era muy inusual. Estaba incrustada en una roca o colina y formaba parte de esta. Le pregunté a Vyacheslav: "¿Qué es esta casa?". Es una institución pública, algo así como la oficina de correos. En este momento parte de mi consciencia vuelve al cuerpo y me doy cuenta de que ya es de mañana y ya dormí suficiente. Al mismo tiempo, la segunda parte de la consciencia sigue considerando esta casa inusual. Decido que todavía es temprano para despertarme temprano y es mejor continuar visitando el pueblo. La consciencia vuelve al sueño. Pero no puedo seguir durmiendo por mucho tiempo y en unos minutos me despierto completamente. Cuando me despierto, recuerdo fácilmente los eventos de esta aventura.

Luego abro inmediatamente el mapa del mundo y busco el río Congo. Y realmente hay tal río y tal país. Es muy interesante porque sé que fue un sueño, pero el lugar era real. Tal vez había información en mi memoria sobre este país y mi cerebro usó esa información. Pero lo importante ahora es que quiero mostrarles la diferencia entre el sueño consciente y la experiencia extracorporal inconsciente. Y esta diferencia es muy notable.

La primera diferencia importante es que en el sueño consciente usted comienza a darse cuenta de sí mismo inmediatamente en medio del sueño, es decir, ya en la trama. En la experiencia extracorporal usted es consciente de sí mismo desde el principio. De hecho, en la experiencia

extracorporal la conciencia no desaparece. Usted la controla desde el momento de entrada en un trance y de la separación misma. Es decir, la imagen es completa e ininterrumpida.

La segunda diferencia son los fallos en las líneas de la trama. Por supuesto, esto sucede también en la experiencia extracorporal, pero mucho menos. Es decir, en el sueño, usted puede ser consciente de sí mismo en un lugar y después en el otro, y entre estos eventos puede no recordar nada. Además, estos diferentes lugares también pueden no estar relacionados entre sí en la línea de la trama, es decir, la trama es caótica. En la experiencia de la conciencia en estado extracorporal, usted mismo controla el desarrollo de la situación, desde el principio hasta el final.

La tercera diferencia entre el sueño consciente y la experiencia extracorporal es que durante el sueño puede sentir su cuerpo durmiendo. Además, puede volver al cuerpo, parcial o totalmente, y luego volver al sueño de nuevo. Y esto, a su vez, conduce al hecho de que la percepción en el sueño es significativamente inferior a la experiencia extracorporal. En la práctica extracorporal no hay un contacto consciente con el cuerpo, y el retorno de la conciencia al cuerpo significa el fin de la experiencia. Y para salir del cuerpo de nuevo, tienen que volver a aplicar la práctica de la separación invirtiendo una cierta cantidad de tiempo en ella.

Y la cuarta diferencia es que los sueños conscientes son mucho más fáciles de recordar porque nuestro cerebro físico también está involucrado en el proceso de soñar. Así que la memoria es más fácil de mantener.

Por supuesto, hay otras diferencias, pero éstas son claramente visibles en el ejemplo de este sueño. Hablaremos del sueño consciente con más detalle en el capítulo sobre el "nivel de energía mental".

Sueño lucido	Experiencia extracorporal
Conciencia en medio del sueño.	Conciencia desde el principio. Control desde el momento en que entra en un trance.

Perdidas en la percepción entre los acontecimientos.	Control sobre la situación de principio a fin.
La sensación de un cuerpo dormido.	No hay contacto con el cuerpo. El retorno es el final de la experiencia.
Más fácil de recordar.	Es difícil de recordar.

Desaparición de la consciencia

Si uno reflexiona sobre la práctica extracorporal y los sueños conscientes (lucidos), tarde o temprano se preguntará: "¿dónde desaparece la consciencia en el momento en que no nos damos cuenta de nosotros mismos mientras dormimos?". Ya que la consciencia, siendo un fenómeno independiente del cuerpo, no necesita descanso. El cuerpo en el sueño es inconsciente. Pero también en el sueño no nos damos cuenta de nosotros mismos. Entonces, ¿dónde está la consciencia? No puede apagarse completamente ¿verdad?

Por supuesto, la consciencia no puede desaparecer o apagarse completamente. Y, por lo tanto, si no usted no se da cuenta de sí mismo en su sueño, significa que su consciencia se ha alejado de tu cuerpo. La consciencia ha entrado en los niveles de la realidad, posiblemente en el segundo o, incluso, en el tercero. Y si, de repente, usted empieza a ser consciente de sí mismo en el sueño, significa que su consciencia ha regresado total o parcialmente.

El principal problema del estado no consciente en el sueño o en la experiencia extracorporal es la ausencia de recuerdos sobre el viaje de su consciencia. Simplemente ustedes no han cargado estos recuerdos en su cerebro físico. Es decir, no hay una pérdida real de consciencia o autoconsciencia, solo hay una pérdida de memoria.

Sobre cómo aprender a cargar las memorias, hablaremos por separado en la sección sobre la práctica extracorporal.

CAPÍTULO 7

Tercer nivel energético

La exploración de la tercera zona energética es un proceso complejo. Es un área bastante cerrada. Hay muchas restricciones para los que viven en la primera zona. De hecho, nuestra consciencia se encuentra en una «lección» o, podríamos incluso decir, en un «juego» en la primera zona energética. Por lo tanto, el proceso de obtención de información es muy difícil. Habiendo encarnado en la primera zona, tenemos una tarea y ciertos objetivos y tareas que debemos completar. Y nadie hará estas tareas por nosotros, nadie nos dará respuestas listas. Debes seguir nuestro propio camino. Y la información de la tercera zona puede cambiar en gran medida las reglas del «juego», cambiar la distribución de fuerzas y cambiar radicalmente nuestra vida. Es por eso que usted no sabrá el número del boleto ganador de la lotería, la fecha de su muerte o de un desastre en cualquier escala.

Como regla, todas las predicciones se basan en la intuición y la lógica y tal vez en ciertos recuerdos vagos. Pero por supuesto se puede obtener información predictiva si está en los planes de los ancianos. Sobre ellos más tarde. Por lo tanto, la información que estoy presentando en este capítulo proviene de mis viajes personales a la tercera zona y de la comunicación con sus habitantes. Y esto está disponible para todos.

Cómo llegar a la tercera zona energética

Estoy al tanto de dos vías disponibles para entrar en la tercera zona energética.

La primera es trasladarse por medio de la visualización. Usted imagina muy claramente a dónde quiere ir y se proyecta inmediatamente

allí. Para entrar en la tercera zona se puede llegar inmediatamente después de salir del cuerpo, evitando la segunda zona.

A veces, trasladándose por la segunda zona, usted puede entrar en la tercera por casualidad. Pero es muy difícil permanecer allí, y usted puede caer de nuevo en la segunda zona o volver al cuerpo.

La segunda vía es, ya estando en la segunda zona de energía, aumentar el nivel de vibración de su energía. Esto lo moverá inmediatamente a la tercera o cuarta zona. En la cuarta zona es prácticamente imposible permanecer sin la ayuda de un guía. Pero, también, entrar en la tercera zona por primera vez es mejor con un guía, quien los puede llevar al lugar correcto inmediatamente y le ayudará a permanecer más tiempo en un nivel tan alto.

Guías o ayudantes

Este es un tema especial con el cual están conectados muchos temores y falsedades. Pero todos sus temores se disiparán cuando se enteren de la verdad. Y la verdad es que usted nunca está solo con sus problemas, mucho menos cuando entra en un territorio desconocido, trasladándose, por ejemplo, a otros niveles de existencia. Usted siempre está acompañado por un alma afín o un maestro. Por supuesto que usted no los ve ni los siente, pero están ahí siempre como ángeles guardianes. Sabiendo que pueden asustarnos, no se muestran ante nosotros. Pero si usted necesita ayuda, o cree que está listo para comunicarse con ellos, puede pedirles ayuda.

Ellos no resuelven nuestras lecciones y problemas, pero orientan, aconsejan y apoyan. En nuestras vidas a menudo sentimos tal apoyo, si estamos abiertos a él, simplemente no sabemos de dónde viene.

Entonces, usar a un guía para el primer traslado a la tercera zona es la forma más conveniente y rápida. Esto es lo que yo hice.

La estructura del tercer nivel energético

La estructura de esta zona es similar a muchas burbujas de jabón. Algunos son muy grandes, otros pequeños. Algunos de ellos se tocan, otros flotan solos. Y el espacio de cada burbuja se llena con la realidad,

recreada por las almas para su vida allá. Todos los mundos y espacios de nuestro universo tienen sus «burbujas» aquí. En algunas burbujas están creados mundos enteros con miles de millones de habitantes, y en algunos solo pequeñas áreas con lugares favoritos de vidas pasadas para el hábitat de solo unas pocas almas.

Hay mundos semejantes a terrestres de todas las formas y tamaños, los hábitat acuáticos y aéreos. Hay micromundos para microorganismos y macromundos para planetas, estrellas y galaxias. Todas las diversas formas de vida del primer y segundo nivel de energía tienen su hábitat aquí. Y el espacio de este nivel puede ser tan grande como se necesite para crear «burbujas de jabón» de la realidad.

En nuestra arrogancia humana, pensamos que solo la gente tiene alma y solo la gente tiene derecho a existir después de la muerte. A veces estamos dispuestos a dar tal oportunidad a nuestras mascotas, al final de cuentas a unas pocas especies más. Todos los demás - ratones, serpientes, microbios y bacterias - uff, que porquería. Ellos deben, por supuesto, desaparecer en la eternidad para siempre, porque los consideramos indignos. Pero en el gran plan de la Superalma nadie es olvidado o perdido. Para cada alma hay un plan y una meta. Todos nosotros, grandes y pequeños, exitosos y no tanto, dignos e indignos, nos esforzamos por el mismo objetivo -regresar a casa enriquecidos con experiencia y conocimiento. Y no hay almas buenas o malas. Hay los que han ido más adelante, y los que están todavía un poco atrás. Y la duración de la vida en la primera zona, el cascaron mismo que alberga la vida, no habla para nada sobre el atraso del alma. Simplemente, hay un plan para todos.

Todos venimos de la misma superalma y todos somos parte de un todo.

Precisamente en la tercera zona de energía es donde vive y habita el alma entre sus encarnaciones. Las almas generalmente viven en pequeños grupos de hasta diez. Cada grupo tiene mentores, profesores. Cada profesor tiene ciertas habilidades, especializaciones y enseña a todo el grupo. Los maestros son almas más avanzadas y ya no encarnan en la primera zona. Están en transición entre la tercera y cuarta zonas. Y compartir su experiencia y ayudarnos es su misión y su plan.

En este espacio entre las vidas, las almas analizan sus vidas pasadas y planean otras nuevas junto con los maestros y su grupo. Aprenden ciertas habilidades que serán útiles en su encarnación. Con el poder de sus pensamientos crean espacios de vida en la tercera zona o «burbujas de realidad» y simplemente disfrutan del descanso y la comunión con las almas cercanas.

División o fragmentación de la consciencia

Al practicar el estado alterado de consciencia o trance, me convencí de que nuestra consciencia tiene una propiedad para dividirse en partes. Practicando salidas del cuerpo y comunicándome con los habitantes de la tercera zona, descubrí que esta característica de la consciencia existe en todos los niveles. Y esto es de lo que me di cuenta:

Primero. Todos somos pequeñas partículas de la Superalma, separadas de ella al principio de nuestro viaje.

Segundo. Al encarnar en el primer nivel de energía, llevamos con nosotros solo una pequeña parte de nuestra energía (la consciencia). La mayor parte sigue permaneciendo en la tercera zona.

Tercera. Saliendo del cuerpo, dejamos parte de nuestra energía (consciencia) en el cuerpo. Esto es necesario para mantener la comunicación con el cuerpo y controlar sus funciones físicas.

Cuarta. Todas las partes de nuestra consciencia están conectadas y pueden intercambiar información.

Tiempo en la tercera zona energética

Aquí no hay tiempo como lo entendemos en la primera zona de energía. En la tercera zona existe el desarrollo, la creación de la realidad, aprendizaje de habilidades, etc. Así que hay un proceso. Empezamos con algo y llegamos a algo, obtenemos el resultado. Esto significa que todo se mueve desde el punto A al punto B, y lleva algún tiempo. Así que el tiempo existe. Entonces, ¿cuál es la diferencia? La diferencia consiste en el hecho de que en la primera y la segunda zona de energía, el curso de tiempo es finito. Tiene un principio y un fin. En la tercera zona de energía no hay muerte, y el proceso de aprendizaje puede

continuar tanto como sea necesario, es decir, para siempre. Así que no hay necesidad de controlar el tiempo y contarlo. Además, usted después de su muerte en el primer nivel energético, puede pasar mil años terrestres en la tercera zona de energía y luego encarnar nuevamente en la Tierra el día después de su última muerte.

La tercera zona energética está fuera de la zona temporal del primer y del segundo nivel energéticos. Desde la tercera zona, se puede ir a cualquier punto en el tiempo en el primer y el segundo nivel energéticos.

La primera zona energética es un libro de texto con la primera y última página escritos. Y podemos abrirlo en cualquier página. Y aquí surgen muchas preguntas.

¿Podemos encarnar en diferentes tiempos, diferentes eras? ¿Podemos, por ejemplo, encarnar en el siglo XVII después de haber vivido una vida en el siglo XX? ¿Entonces, ya se sabe todo sobre la historia? ¿Sobre mis vidas? ¿Ya se sabe cómo voy a vivir mi vida, ¿qué decisiones voy a tomar? Y ¿qué pasa, entonces, con el libre albedrío, con mi libertad de elección? ¿O no podemos cambiar nada y tenemos que vivir nuestras vidas como esta prescrito?

¿Y en qué momento del tiempo nosotros entramos en la tercera zona, saliendo del cuerpo? Porque según la lógica, podemos ir al futuro, donde nuestra vida presente ya ha terminado.

A continuación, describo estas cuestiones tal como las entiendo.

La primera zona energética es un libro de texto, por así decirlo, un programa informático complejo. Ya existe en una forma acabada. Pero es estática, fija y nosotros la animamos con nuestra presencia. El tiempo es sólo una de las herramientas para trabajar en la primera y la segunda zona energéticas. El tiempo en la primera y segunda zona no se mueve, pero nos movemos a través de él. Precisamente nuestra presencia, como una consciencia, es lo que anima la imagen, la trama. Por supuesto, es algo difícil para encajar en nuestra cabeza, pero debemos tratar de entenderlo.

La realidad es que podemos elegir una vida en cualquier momento y en cualquier cuerpo. Esto pasa, obviamente, no es por curiosidad, es un cálculo muy serio y la planificación de nuestros maestros y ancianos

junto con nosotros. Elegimos vidas con el conjunto necesario de dificultades, características genéticas, situaciones. Y si necesitas retroceder en el tiempo para consolidar la lección, es posible. Es posible vivir en el futuro, si esto está justificado. Pero normalmente nadie se precipita hacia las últimas páginas de un libro de texto sin aprender el material anterior.

¿Qué hay de la historia del mundo?

Nuestra vida es un diminuto grano de arena, y si lo tiramos en las aguas de las cataratas del Niágara, no cambiará su corriente. Para nosotros se crean condiciones donde tenemos que entrar en el medio ambiente donde somos depredadores, y en el medio ambiente donde somos víctimas. Tenemos que probar todos los papeles, pero la elección de decisiones siempre depende de nosotros. Somos nosotros quienes decidimos qué hacemos en una u otra situación dada, y en esto somos completamente libres para hacerlo.

Podemos cambiar nuestras vidas como deseemos, pero siempre nos mantendremos dentro del sistema. Hay una experiencia, una lección que debemos aprender al final del libro de texto. Pero el camino de dominar esta lección puede ser diferente -largo o corto. Se nos ofrece el material de un libro de texto, tareas, fórmulas, consejos, y nuestra tarea es estudiar duro.

Y la última pregunta que quiero destacar es sobre el tiempo. Podemos elegir nuestros cuerpos y el momento de la encarnación. Esto significa que, en el libro de texto, en el sistema, en el programa, en el plan de estudios, como se quiere llamarlo, ya hay un cuerpo que necesitamos. Este cuerpo tiene el conjunto necesario de cualidades, condiciones de vida y demás. Y esto significa que después de mí, esta vida puede ser elegida por otra alma, y antes de mí, esta vida ha sido vivida muchas veces por otras almas. Lo cual significa que mi vida es vivida por muchas almas con un cierto intervalo de tiempo. Además, podemos elegir cualquier vida en cualquier tiempo. Por ejemplo, si usted quiere vivir la vida de Leonardo da Vinci, puede hacerlo. Es probable que usted tome otras decisiones e irá por otro camino y no se convertirá en un gran inventor, pero lo más probable es que será una vida muy similar con

pocos cambios. Siempre tenemos el derecho de elegir y hacer cambios en nuestras vidas.

Pero aquí es importante aclarar un punto importante. Cuando los ancianos y nuestros maestros eligen una nueva vida para nosotros, consideran muchos factores, donde el principal es el conjunto necesario de lecciones de vida. Y, por supuesto, no es una elección frívola, es una decisión seria y considerada. Además, estando en el tercer nivel usted no piensa como un humano, debido a que cuenta con la memoria de su alma (consciencia) y sabe muy bien qué experiencias necesita.

La cuestión del tiempo es complicada para nuestra conciencia, pero es nuestra tarea entender y comprender. Probablemente no es muy apropiado comparar nuestra vida con un programa de computadora o un libro de texto, pero trato de hablar sobre un asunto complicado por medio de un lenguaje simple. Por supuesto, estas comparaciones son primitivas y están lejos de una realidad compleja. Pero nos ayudan a entender cómo funciona el sistema de la realidad.

Y, por supuesto, todo este conocimiento no debe ser una razón para relajarse. La lección inacabada tiene que terminar tarde o temprano.

Este conocimiento debería dar esperanza y consuelo, porque nuestras vidas están llenas de sentido y significado.

Restricciones en la tercera zona energética

Debido al hecho de que en la tercera zona hay una gran cantidad de información, y nosotros todavía estamos encarnados en la primera zona y tenemos bloques de memoria, entonces, para nosotros hay una serie de limitaciones en esta zona. Esto concierne a todos los encarnados. Así que usted no puede encontrarse a sí mismo en esta encarnación. Se supone que usted ya completó esta encarnación y está en la tercera zona, es decir, en el futuro usted murió y regreso a la casa en la tercera zona y la tercera área está fuera del tiempo terrestre, y por lo tanto usted puede verse a sí mismo después de la muerte. Bueno, eso no va a pasar, ya está controlado. Cuando usted sale del cuerpo e ingresa en el tercer nivel energético, cae en ese intervalo del tiempo en la tercera zona desde la cual usted se fue a su encarnación en la primera

zona. Además, usted no puede contactar con los que viven en la primera zona al mismo tiempo que usted, es decir, su familia y amigos. Excepto aquellos que ya murieron antes de su llegada a la tercera zona. Esto se debe a la preservación de la información, ya que usted no puede obtener información que pueda afectar su vida actual. Además, usted estará limitado en la obtención de cualquier información que pueda afectar su plan de vida y las vidas de otros. En el momento de su encarnación, la mayor parte de su energía (alma, consciencia) permanece en la tercera zona, y tiene conocimiento que está intencionalmente bloqueado en su memoria para participar de esta encarnación, así que, incluso si usted se encuentra consigo mismo quien quedó permaneciendo en la tercera zona, es probable que no lo entenderá.

Nadie le dará a usted soluciones ya listas. Este es el significado de la encarnación: ir hasta el final y resolver todas las tareas. En la tercera zona usted recibirá información de apoyo, posiblemente con pistas.

El tercer nivel de energía con sus mundos infinitos es de gran interés para nosotros, y puede ser explorado indefinidamente. Pero no podemos traer toda la información con nosotros a este primer nivel, debido a las razones descritas anteriormente.

La mentalidad de los habitantes de la tercera zona energética

La manera de pensar de los habitantes de la tercera zona es tan diferente a la nuestra que podemos llamarlos como “habitantes del cielo”. Están sin la influencia de nuestros cuerpos terrenales. Y nuestros cuerpos tienen una tendencia a la agresión y crueldad. Nuestro cerebro es una restricción incluso cuando está sano e intacto. Y si nuestro cerebro está dañado por la enfermedad, o estamos bajo la influencia de alguna ideología, entonces es aún más difícil para nosotros pensar de forma razonable, sobria y productivamente. Además, los procesos bioquímicos en nuestro cuerpo influyen en nuestras emociones y sentimientos. Añade a esto la falta de conocimiento e información, la influencia de la cultura y del medio ambiente, los problemas acumulados, y tienes aquí un ser humano que de pronto aterriza en la tercera zona energética. Los

habitantes de la tercera zona se encuentran precisamente con este estado de cosas y lo saben y lo entienden. La actitud de ellos hacia nosotros se asemeja a la actitud de una madre cariñosa y amorosa hacia su pequeño hijo que todavía no comprende casi nada en la vida. Simpatizan con nosotros y tratan de apoyarnos en todos los sentidos.

Primera reunión con el guía

Mi encuentro con el tercer nivel de energía no comenzó por casualidad. Para llegar allí me ayudaron. Cuando dejé mi cuerpo y entré en el segundo nivel de energía, conocí a un guía que me habló sobre otros niveles y cómo moverme entre ellos.

“Tarde en la noche. Me retiré en una habitación separada de mi casa con un buen aislamiento acústico. Construí una casa donde preparé una sala especial para mis prácticas. Mi meta es la meditación con la música. Utilizo este método de meditación cuando hay tiempo y oportunidad para la privacidad. Una música tranquila y relajante facilita una mejor entrada en trance. Después de pasar aproximadamente media hora con ejercicios, me separé del cuerpo. Me subo a través del techo de la casa y miro alrededor. En el borde del techo de mi casa veo a un hombre. Está sentado en el techo mirándome. Me siento en el lado opuesto y lo examino. No lo conozco. Podría suponer que es alguien de los vecinos, pero llegar a mí casa no es fácil y, además, subir al techo sin molestarlos, aún más difícil. Además, me está observando de cerca, lo que significa que también está fuera del cuerpo. Me dirijo a él: *«Hola, soy Andrei»*. En respuesta recibo una respuesta en forma de pensamiento: *«Hola, mi nombre es Ilrin»*.

Hasta ahora nadie se ha comunicado conmigo a través del pensamiento. Y eso me interesó mucho.

Yo: *¿Eres un viajero también?*

Ilrin: *Sí, se podría decirse.*

Estas palabras fueron dichas de la manera usual.

Yo: *¿Cómo lograste responderme sin palabras?*

Ilrin: *Hice esto intencionalmente para mostrarte que existe tal oportunidad de comunicación. Para hacer esto, necesitas concentrarte en lo*

que quieres decir y dirigir tus pensamientos a quien quieras. Con la práctica se hace muy fácil.

Después de esta respuesta, me doy cuenta de que tengo ante mí a un viajero más avanzado que yo. Me acerco a él. Siento que no es amenazante. Examinándolo veo que es un hombre joven, en sus treinta años. Buena apariencia. Sonríe.

Yo: *¿De dónde eres, Ilrin? ¿Vives cerca de aquí?*

Ilrin: *No, no soy de por aquí. Pero vivo muy cerca.*

Yo: *¿En la ciudad cercana?*

Ilrin: *No. Quiero invitarte a visitarme y te mostraré donde vivo. Esto te ayudará a ver nuevas oportunidades que aún no conoces.*

Yo: *¿Ahora mismo?*

Ilrin: *Sí.*

Yo: *Muy bien. ¿A dónde volamos?*

Ilrin: *No tienes que volar para esto. Puedes quedarte donde estás. Voy a sostener tu mano, y tú vas a enfocarte en tus sensaciones. Intenta hacer lo que hiciste para llegar aquí. Siente las vibraciones y aceléralas. Yo te ayudaré.*

Estoy un poco preocupado porque entiendo la importancia de lo que está pasando. Tratan de ayudarme a dar otro paso en mi desarrollo. Es como salir del cuerpo, pero cuando ya estás fuera de él. Muy bien. Esto es lo que yo estaba buscando.

Ilrin se acerca y toma mi mano.

Ilrin: *No te preocupes, relájate, cierra los ojos y concéntrate.*

Hago todo lo que Ilrin dice. Él se ganó inmediatamente mi confianza y afecto. Después de un momento me siento como si estuviera un poco mareado y vibración en mi cuerpo. Dejo que pase por todo el cuerpo y lo fortalezca. Entonces todo se va.

Ilrin: *Abre los ojos.*

Abro los ojos y veo que ya estamos en otra parte. No está mi casa. Todo está iluminado, por lo que los ojos necesitan tiempo para acostumbrarse. Estamos parados en el medio de un lugar muy hermoso. Ilrin suelta mis manos. Este es un prado con una espesa hierba verde, a

través de la cual emergen algunas flores. En la distancia veo árboles, y en el horizonte hay montañas. No hay casas, ni caminos. Brisa ligera y sensación de frescura. Mi nariz se llena de embriagadoras fragancias de vegetación. Miro a Ilrin, y me parece que su ropa ha cambiado. Me miro a mí mismo, y veo que estoy usando exactamente la misma ropa que él. Es una camisa y pantalones ligeros de color claro. La ropa es espaciosa y sin botones. Algún tipo de ropa de lino. No hay nada en nuestros pies, estamos descalzos.

Ilrin: *Sí, nos vemos un poco diferentes aquí.*

Yo: *¿Dónde estamos? ¿Esta es tu casa?*

Ilrin: *Este es el espacio donde vivo, y mi casa no está lejos de aquí. Te he mostrado deliberadamente este lugar, para que la próxima vez empieces a familiarizarte con mi mundo desde aquí.*

Yo: *¿La próxima vez?*

Ilrin: *Sí. Ahora tienes que absorber la energía de este lugar, sentir su vibración. Quedarse aquí no es fácil, se necesita práctica. Pero yo te ayudaré. Y la próxima vez inmediatamente te sintonizas con este lugar. Te esperaré aquí.*

Cierro los ojos y me sumerjo en mis sensaciones. Y son un poco diferentes de los que estoy acostumbrado en la segunda zona.

Estando fuera del cuerpo, usted siempre sentirá ligereza. Y, con un poco de práctica, usted será capaz de controlar sus pensamientos y movimientos. Y estas nuevas sensaciones se pueden comparar con una frescura increíble después de un buen descanso en el aire limpio. Y la conciencia comienza a trabajar sin interferencia de nuestro cuerpo. Por supuesto, no se puede eliminar por completo la influencia de nuestro cuerpo, pero estas sensaciones de juventud, frescura y pureza de mente siempre lo acompañarán a usted en sus viajes fuera del cuerpo.

Pero resulta que hay un nivel aún más alto de experimentación de la realidad. Parado aquí en la tercera zona, con los ojos cerrados y observándome a mí mismo, me di cuenta de que había renacido. Es como si tuviera un nuevo cuerpo. Y era más ligero, brillante y limpio que el anterior. Sentí la pureza del espacio mismo. Mi esencia sentía todo lo circundante. Sentí la vibración pura de hierba y flores. Y vi a Ilrin con

mi ojo interior, su pureza. Nada parecía escapar de mi vista interior. Mi energía pulsaba en sintonía con el mundo que me rodeaba. Y era tan hermoso. Pensé que no quería que terminara. Este sentimiento de felicidad, paz y tranquilidad no se puede comparar con nada que haya experimentado antes. Estaba en mi Casa.

Sentí un ligero mareo y desperté en mi cuerpo.

Qué tan diferente me sentía ahora de lo que experimente allá. Estaba acostado en el sofá, y el peso de mi cuerpo presionaba contra mí, y parecía como si un elefante estuviera sentado encima de mí. Sentí por primera vez esta inmensa diferencia entre los niveles. Las emociones tampoco tardaron mucho y me embargó una profunda sensación de pérdida, algún tipo de “pérdida”.

Nuestro mundo es muy duro y difícil. La energía de nuestro nivel con su vibración lenta y pesada se hizo más evidente para mí. Ahora entiendo qué hazaña heroica hace nuestra alma entrando en este mundo.

Pero al mismo tiempo me di cuenta sobre qué es lo que nos depara el futuro. Qué hermosa es la esperanza de regresar a nuestra Casa. Ahora entiendo que esta vida es solo una prueba temporal, una lección. Y, cuando la lección haya terminado, podré disfrutar de un descanso bienaventurado en Casa.

Segunda reunión con el guía

Así conocí por primera vez a Ilrin y el tercer nivel de energía. Por supuesto, yo sabía que existen otros niveles, y que después de la muerte nuestras almas van más allá del segundo nivel, pero nunca me elevé tan alto. Ni siquiera sabía cómo moverme entre los niveles. Pero una vez que lo intente, no perderé la oportunidad de volver allí. Ahora concentraré todos mis esfuerzos en la práctica de amplificar mi energía, aumentando su frecuencia de vibración. Y para esto se requiere de entrenamiento, que puede lograrse por medio de la meditación. Sin control no es posible permanecer bastante tiempo en el tercer nivel, se regresa muy rápido al cuerpo. La vibración de su energía debe coincidir con la frecuencia de la vibración del tercer nivel. Y si esto no pasa ni siquiera

es posible llegar allá. Las cosas semejantes se atraen, como se dice en la sabiduría popular. Y siempre serás atraído de nuevo al cuerpo.

Pasé una semana en el entrenamiento diario. Y fui capaz de encontrar un nuevo ritmo de vibraciones. La diferencia en el ritmo era notable. Si se compara con algo familiar, entonces, tal vez una comparación con el estado de asombro y deleite es apropiada. No es emoción, sino euforia. Es como un amor fuerte cuando usted está flotando sobre la realidad. Al entrar en este estado de alta vibración, usted siente como si simplemente estuviera siendo empujado fuera del cuerpo. En este punto, es importante encontrar un lugar adecuado a donde ir y es posible hacerlo a través de la visualización. Pero no solo la imagen del lugar, sino también sus energías, su contenido. Si no se hace este enfoque, se puede terminar en cualquier lugar de la tercera o segunda zona, un lugar que los atrae por sí mismo. Por esta razón es más recomendable ir por primera vez al tercer nivel con un guía. Por eso Ilrin me pidió que sintiera dónde estábamos. Al penetrar con la energía del lugar, se obtiene una fuerte ancla, un vínculo que nunca se olvida. Y para la próxima vez, será fácil aterrizar en el lugar correcto de nuevo.

“Tarde en la noche. Me aísló para la meditación y comienzo con la práctica de respiración. Luego medito durante unos treinta minutos, bombeando energía por todo el cuerpo y amplificando su frecuencia vibratoria. Las vibraciones llenan todo mi cuerpo, es casi imposible resistir. Prácticamente me empuja fuera de mi cuerpo. Lleno mi mente con la huella del lugar donde voy a ir. Un ligero mareo - y estoy allí. Alrededor hay una luz brillante, toma unos segundos para ajustar mi percepción. Este es el lugar. Estoy de vuelta en el prado con la hierba verde espesa, flores y aroma. Estoy muy feliz de haber atinado en el lugar correcto. De nuevo siento esta sensación brillante y luminosa. Me parece que todo mi cuerpo se ha convertido en una energía pura y transparente. Me miro a mí mismo y veo ropa amplia de color claro otra vez. Mis pies descalzos sienten el suelo bajo la hierba. Me parece que el flujo de energía pasa por mis piernas, y entiendo que estoy en casa. Soy bienvenido aquí.

Ilrin: *Bienvenido, Andrei.*

Estas palabras vinieron de Ilrin y sonaron en mi cabeza, pero no lo veía por ningún lado.

Ilrin: *Gracioso, sí.*

Casi riendo, dijo Ilrin.

Ilrin: *Bueno, no te voy a confundir.*

No lejos de mí, del aire apareció una esfera. Tenía cinco metros de diámetro, de un color algo rosado y se parecía a un cristal iluminado desde el interior, y por fuera brillaba en colores como una burbuja de jabón. Descendiendo casi hasta el suelo, una parte de la esfera desapareció, y en la abertura que apareció, vi a Ilrin. Dio un paso, y aquí viene a mí. Su rostro emana pureza y amor. Siempre uso la palabra amor con cuidado, porque la considero como la más alta expresión del alma. Pero cuando estoy aquí, en el nivel tres, lo siento en todas partes. Experimento sentimiento hacia todo lo que hay a mi alrededor, y todo me corresponde de la misma forma.

Yo: *Hola. No esperaba ver esto.*

Ilrin: *Sí. Te mostraré cosas aún más interesantes.*

Él puso su mano sobre mi hombro y me invitó a entrar en la esfera.

Yo: *¿Qué es esta máquina?*

Ilrin: *No es realmente una máquina. En este lugar, todo el mundo utiliza tales esferas para el desplazamiento. Es cómodo. Está impulsado por el pensamiento y puede cambiar de forma y tamaño. Puede movernos instantáneamente a cualquier lugar. Puedes moverte aquí por ti mismo también, pero hoy será más conveniente hacerlo de esta forma.*

Cuando me acerqué, vi escalones que conducían hacia adentro y entrando encontré dos sillas cómodas y ningún panel de control. Era una pequeña habitación redonda con un piso plano y paredes de vidrio. Las paredes eran transparentes. Ilrin entro después de mí y me invitó a sentarme en la silla. El agujero se llenó con la misma pared y todo se volvió liso y redondo.

Ilrin: *Iremos a mi casa, y en el camino te mostraré los alrededores.*

Yo estaba impresionado, así que simplemente estaba observando en silencio. La esfera de forma silenciosa se elevó lentamente en el aire

unos treinta metros. El piso se hizo opaco, y a través de las paredes todo era claramente visible. Y volamos en la dirección donde había montañas en el horizonte.

Yo: *¿Qué planeta es este?*

Ilrin: *Esto no es un planeta. Es espacio, lugar. Se podría decir según las representaciones de los humanos que es el paraíso. Pero eso no es exactamente cierto. Es un lugar donde viven las almas de la tierra. Hay muchísimas de ellas. Aquí están los lugares más hermosos según nuestro entendimiento, y vivimos aquí con nuestra familia en pequeños grupos. Pronto lo verás todo.*

Yo: *Ilrin, ¿tienes un cuerpo en la Tierra ahora? ¿Vives con nosotros?*

Ilrin: *No. No estoy en tu tiempo. Pronto podremos hablar sobre todo esto. Sé que estás interesado, pero no te apresures. Ahora mira hacia adelante. Hay un valle entre las montañas en el que se encuentra mi casa. Llegaremos en breve.*

Volamos sobre un bosque. Los árboles eran de diferentes variedades. Vi claramente los robles. Había árboles de castaña y árboles con flores. Crecían de forma no muy tupida y en algunos lugares había praderas pequeñas. Luego volamos por encima de un lago. Eran paisajes muy hermosos. Había unas pequeñas montañas por delante y noté que el terreno comenzó a elevarse.

Ilrin: *En este valle habitan unas mil almas. Hay mucho espacio para todos.*

Y solo ahora me di cuenta de que no puedo ver el sol. Era muy brillante alrededor, pero no se veía el sol.

Ilrin: *Aquí no tenemos sol, no hay necesidad de él. Nuestro espacio está organizado de manera diferente que en la Tierra.*

Volamos suavemente hacia el valle. Había bosque por todas partes, y en medio del valle corría un pequeño río desde las montañas. Este río llenaba el lago de abajo. Entre los árboles empecé a notar pequeñas casas. Eran como paraguas o hongos. No estaban juntos. Y apenas ahora acabo de notar a la gente paseando abajo. El lugar se parecía a un parque bien cuidado con muchos caminos y lugares para descansar.

Subimos un poco por el valle y volamos hacia una de las casas-hongos. De cerca éste era bastante grande. Una de las paredes desapareció, y nos acoplamos suavemente a la casa. Al igual que la puerta de nuestra bola desapareció, y ante mí se abrió un gran espacio redondo, una habitación. A lo largo de las paredes había aberturas, ventanas. Estaban abiertas, sin marcos. La habitación era luminosa. En el medio había una mesa baja, y alrededor de ella algo como sofás bajos. En las macetas había flores floreciendo. Todo se parecía a un hogar terrenal. Era muy acogedor.

Ilrin: *Mi esposa Leial nos está esperando en el jardín. Ella no se reunió con nosotros aquí para darte tiempo a acostumbrarte. Pero Riton no puede esperar para decirte hola. Apenas se está conteniendo.*

Ilrin me señaló hacia el sofá. Detrás de él vi un gato escondido. Era demasiado grande para el gato. El hocico tenía unos bigotes largos y unos ojos redondos. La cola era larga, y el pelo grueso, casi negro. Se apoyó contra el suelo y me observaba de cerca, como si se preparara para saltar. Tan pronto como empecé a mirarlo, saltó del sofá como de una emboscada y comenzó a saltar alrededor mío. Y en mi interior escuché como el gato me hablaba. Dijo: «Hola, eres interesante, vamos a jugar». Aquí, por supuesto, me quede estupefacto. Y el gato continuó, «¿Así que vas a acariciarme? ¿O debería morderte?» y retozó a mi alrededor. Extendí mi mano y comencé a acariciar al gato. A través del tacto sentí su naturaleza juguetona, sus emociones. No había límite a su placer.

Ilrin: *Todas las criaturas aquí pueden comunicarse entre sí. Y no necesitas saber un idioma en particular para esto. Aquí todos nos entendemos. Puedes tocar el árbol y hablar con él.*

Ilrin se acercó al gato y comenzó a acariciarlo, y éste se desparramó en el suelo con placer.

Yo: *¿Hay otros animales aquí?*

Ilrin: *Sí. Muchos viven en el bosque. Hay muchos pájaros. Y en las casas con nosotros viven nuestros amigos.*

Fue muy inusual, porque en la Tierra no podemos comunicarnos con animales y plantas. O tal vez simplemente no lo intentamos.

Ilrin: *Mi esposa nos está esperando en el jardín. Vamos.*

Bajamos por la escalera de caracol y salimos a la calle e inmediatamente nos encontramos rodeados de pequeños árboles y arbustos con flores. Tomamos un camino estrecho hacia la parte de atrás del jardín. En los bordes del caminito florecían las flores y el aire estaba lleno con el olor de la vegetación y se oía el canto de los pájaros. Salimos a una pequeña pradera, donde había un pequeño mirador, cubierto de verde y flores. Y había una mujer joven de pie a su lado, sonriéndonos.

Leial: *Soy Leial.*

Nos invitó a entrar en el mirador. Dentro había una pequeña mesa redonda, con sillas alrededor donde nos sentamos cómodamente. Después de nosotros, apareció el gato y se estiró en una de las sillas, con la intención de descansar adecuadamente.

Voy a omitir algunos momentos menores para centrarme más en nuestra conversación. Y voy a transmitir la esencia de las preguntas y respuestas sin largas explicaciones.

Ilrin: *Andrei, usted puede hacernos preguntas y vamos a tratar de responder a todo.*

No puedo negar que todo el tiempo que estuve allá, sentí una fuerte sensación de sorpresa, deleite y admiración. No fue fácil para mí concentrarme, y solo gracias a la ayuda de Ilrin y Leial pude permanecer en este lugar. Sin su ayuda habría estado de vuelta en mi cuerpo hace mucho tiempo.

Yo: *¿Es éste el lugar donde todas las almas vienen de la Tierra después de la muerte?*

Ilrin: *Sí. En el universo hay muchos mundos y diferentes formas de vida. Y todo el mundo recrea aquí lo que es familiar para él. Y como nosotros la mayor parte de nuestras vidas pasamos en la Tierra, nuestro lugar es como la Tierra.*

Yo: *¿Y cómo se realiza esta recreación de lugares?*

Ilrin: *Se hace por el poder del pensamiento, y en esto somos ayudados por maestros y ancianos.*

Yo: *¿Quiénes son los maestros y ancianos?*

Ilrin: *Estas son almas que han avanzado más allá de nosotros.*

Yo: *¿Cómo les ayudan?*

Ilrin: *Nos enseñan a trabajar con energía del espacio. Si no hay experiencia y fuerza, la materia creada se desintegra rápidamente. Si hay muchas almas involucradas, entonces la materia es más estable. El lugar en el que ahora nos encontramos es creado por los esfuerzos de miles de almas.*

Yo: *¿Cuánto tiempo las almas permanecen acá?*

Ilrin: *Tantos como quieren. Todo el tiempo que necesitan para descansar y reflexionar.*

Yo: *¿Puedes explicar un poco sobre que hacen las almas acá?*

Ilrin: *Después de cada vida vivida necesitamos recuperación. Normalmente regresamos agotados. Nos reunimos con nuestro grupo cercano y obtenemos su apoyo. Luego los maestros y ancianos ayudan a analizar la vida vivida. Comprendiendo en qué tenemos que trabajar, empezamos a aprender en grupos y con los profesores. Esto continúa tanto cuanto tiempo se necesita. Además de la formación, también descansamos y disfrutamos comunicándonos con familiares y amigos. Cuando estamos listos, entonces los ancianos nos ayudan a elegir una nueva vida. Nos fijamos nuevos objetivos y volvemos a la Tierra. Por regla general, varios miembros del grupo se marchan a la vez para resolver tareas comunes.*

Yo: *¿Cuál es el propósito de todas estas encarnaciones? ¿Alguna vez se acabarán?*

Leial: *Nuestro objetivo es volver a la fuente de dónde venimos. Y debemos regresar, enriquecidos con experiencia y conocimiento. Es un largo camino por recorrer, y podemos vivir cientos de vidas antes de subir al siguiente escalón. Nuestros maestros y ancianos ya han recorrido este mismo camino, pero ellos también deben seguir evolucionando. Los niveles de desarrollo son múltiples. No sabemos cuánto. El conocimiento aparece a medida que avanzas por el camino.*

Yo: *Si yo no soy capaz de manejar los problemas en mi vida, ¿esto ralentizará mi desarrollo?*

Leial: *Cada vida, buena o mala, exitosa o no, es una experiencia. Todas las almas reaccionan de manera diferente a las pruebas. Así que cada uno tiene su propio plan y camino individual. Y podría tomar cientos de vidas. Alguien puede tomar un camino más fácil lo cual representa muchas más vidas. Alguien más puede tomar un camino difícil y esto acorta la cantidad de vidas. Algunas consciencias regresan a la Tierra con más frecuencia que otras. Pero como resultado, nosotros en los grupos tenemos aproximadamente el mismo nivel de desarrollo.*

Yo: *¿Puedo yo cambiar mi plan de vida a medida que la estoy viviendo? ¿Tengo la libertad?*

Leial: *Sí. Para todos hay un cierto plan y meta en la vida, pero somos libres de hacer cambios a lo largo del camino.*

Yo: *¿Puedo cambiar el curso de la historia cambiando mi plan de vida?*

Leial: *Sí. Pero es muy complicado. Eso es lo que hacen los ancianos. Controlan el curso de la historia.*

Yo: *¿Entonces las guerras y las enfermedades también las planean ellos?*

Leial: *La manifestación del mal está determinada en gran medida por la naturaleza humana. El tigre que come una cebra bebé no tiene remordimientos. Esa es su naturaleza. El hombre es también un depredador por naturaleza. Y una de las tareas principales que enfrenta el alma en la Tierra es tomar el control sobre el cuerpo con sus instintos. Pero esto no es tan fácil. La Tierra es uno de los lugares más difíciles para la encarnación. No todas las almas deciden estudiar allí. Hay maneras y lugares más fáciles, pero toman más tiempo. La Tierra es un curso acelerado y la naturaleza de nuestra alma (consciencia) quiere regresar cuanto antes a la fuente.*

Yo: *¿Los animales tienen alma (consciencia)?*

Leial: *Sí. La vida está presente en todas partes, incluso donde usted ni lo puede imaginar. La vida está en todas partes. Y va mucho más allá de lo que piensan. Las almas no solo están encarnadas en formas biológicas. Todas las formas de vida tienen sus propias metas y objetivos, ya sea un microbio o un planeta.*

Yo: *¿Tiene la Tierra un alma?*

Leial: *Sí. Y no solo la Tierra. La Tierra es un complejo sistema de vida en cual ustedes viven. Es como su cuerpo que está lleno de muchos microorganismos.*

Estas respuestas no podían dejarme indiferente, ya que cambiaron mi forma de pensar sobre la vida. Nosotros, los humanos, estamos acostumbrados a pensar que somos la corona de la creación, pero resulta que todo a nuestro alrededor está lleno de vida y todo se mueve por sus propios caminos, cumpliendo sus planes. Y el hombre con su arrogancia es solo una pequeña parte de esta gran máquina. A los humanos nos falta el respeto hacia el mundo que nos rodea. Somos fácilmente crueles con los animales, destruimos nuestro planeta y no valoramos ni nuestra vida. Es hora de pensar y escuchar la voz de nuestra alma (consciencia).

En ese momento empecé a sentir una pérdida de concentración y se me hizo más difícil percibir el entorno y las palabras de mis amigos. Ellos entendieron eso y sugirieron que volviera más tarde, después del descanso. Realmente no quería irme. Temía que esta pudiera ser la última reunión y quería absorber tanta información y experiencia como fuera posible. Pero ya no podía contenerme, y mis amigos dejaron de apoyarme, y me ofrecieron continuar la próxima vez. Después de unos segundos, ya sentía mi cuerpo y toda la gravedad de la materia de primer nivel. Sin abrir los ojos, hojeé el recuerdo de todo lo que me había sucedido, y luego cuando me levanté, anoté todo en mi diario”.

Fue un viaje inolvidable, y afortunadamente no el último. En los años siguientes tuve muchas reuniones con mis nuevos amigos y muchos viajes conjuntos increíbles a diferentes mundos. Algunos de ellos los describiré más adelante. Voy a excluir de la descripción los momentos de las salidas del cuerpo y de regreso para no distraerse y simplemente no repetir. Pero primero quiero analizar una observación importante de mi última estancia en el nivel tres.

De mis viajes en el segundo y tercer nivel, noté que no puedo permanecer fuera del cuerpo por mucho tiempo. Por supuesto, logré buenos resultados a través del entrenamiento y aprendí a controlar el flujo de mis pensamientos, pero todavía no podía estar fuera del cuerpo más

de una hora. Mi registro récord era de una hora y media, pude registrarlo experimentalmente, pero fue solo una vez. Bueno, decidí averiguar por qué. Y como resultó, esta información estaba bloqueada en mi memoria, lo que me intrigó aún más. He hecho repetidos intentos para averiguarlo, pero no pude franquear los bloqueos de la memoria. Así que, años después, basándome en mi conocimiento y experiencia, puedo suponer por qué sucede esto.

La respuesta reside en el principal descubrimiento que he hecho a través de mi práctica personal. El lugar de la encarnación principal de nuestras almas (consciencias) es el tercer nivel de energía. Aquí es donde las almas vienen y pasan casi todo su tiempo, ocasionalmente yendo a clases en el primer o segundo nivel. Es decir, nuestro hogar es el tercer nivel de energía, y las encarnaciones en nuestro mundo son las lecciones que pasamos para volver a casa para la reflexión y el descanso. Cuando hayamos reunido toda la experiencia que necesitamos, terminaremos nuestra encarnación en el tercer nivel de energía y luego regresaremos al cuarto nivel, donde nos espera la mayor parte de nuestra alma (conciencia). Y mi suposición es que cada noche cuando dormimos, nuestra conciencia regresa a casa al tercer nivel y se funde con la parte principal de nuestra alma, que siempre está allí. Por lo tanto, no lo recordamos. Los bloqueos de la memoria se superponen a esta información. Y esto está relacionado con el hecho de que no es difícil para nosotros estar fuera del cuerpo en sueños durante muchas horas, sin experimentar una falta de energía. Somos nutridos por la energía de nuestra alma en casa, en el tercer nivel. Además, esto permite la transferencia de datos sobre nuestras vidas en una modalidad continua. Los únicos recuerdos de sueños, muy apagados y caóticos, provienen de esa pequeña parte de nuestra conciencia que siempre permanece en el cuerpo y durante el sueño, entra en contacto con el nivel de energía mental. Pero cuando nosotros dejamos conscientemente el cuerpo, nuestra conciencia no regresa a casa al tercer nivel y no obtiene suministro de energía. Permanece en un estado libre y solo puede usar su propia fuente de energía, la energía de la conciencia, de la cual no tenemos mucho y no nos alcanza por mucho tiempo. Por lo tanto, tanto yo

como otros practicantes, tenemos problemas para permanecer fuera del cuerpo durante mucho tiempo.

Un nuevo encuentro

“Sentado cómodamente en la silla, acaricié a Riton, que estaba acostado a mi lado, obviamente esperando mis caricias. Acariciándolo, sentí su naturaleza juguetona. Resulta que me estaba esperando. Le gustaba sorprenderme. Riti quería impresionar con su apariencia y capacidad para comunicarse. Y lo logro, obteniendo satisfacción. Pero aún más me sorprendió el jugo. Leial, como una anfitriona cariñosa, lo sirvió desde un jarrón que estaba sobre la mesa y me ofreció un vaso. El jugo era de color naranja y sabía cómo una mezcla de varias frutas. En general, el sabor era normal, era inusual que hubiera productos alimenticios. Siempre he creído que en el tercer nivel de energía no hay necesidad de alimentos. Y esto inmediatamente suscitó preguntas. ¿Aquí hay cocinas, o, por ejemplo, servicios de entrega de agua y eliminación de basuras?

Yo: *Cuéntame, por favor, sobre sus necesidades de comida, ejercicio y sueño.*

Leial: *Todos los que viven aquí llenamos nuestra estancia con cosas familiares. Y si a alguien le gusta cocinar, recrea una cocina en su casa y prepara la comida. No hay productos de origen animal y el uso de la vegetación tampoco es necesario. Todo lo que necesitamos es transformado por nosotros a partir de la energía del espacio. Como este jugo. Pero no todo el mundo lo hace. Aquí no hay necesidad de comida, ejercicio y sueño. Es solo una forma familiar de vida. Los espacios privados, como nuestros hogares, se pueden transformar fácilmente. Y muchos, especialmente después de su regreso, quieren recrear las condiciones habituales, familiares y favoritas para ellos. Pero después de un tiempo, el apego a la última encarnación pasa, ya que nosotros guardamos los recuerdos de todas nuestras encarnaciones.*

Al planificar una reunión con mis amigos, preparé varias preguntas que me parecieron importantes e interesantes. Pero al llegar al tercer nivel de energía, muchas cosas se volvían claras y obvias por sí mismas

y la respuesta a una pregunta daba una respuesta inmediata, también, a muchas otras. Por ejemplo, la respuesta anterior me explicó por qué no hay diferentes aparatos y tecnologías informáticas familiares para nosotros. No hay ninguna necesidad de todo esto, ya que todo lo que necesitas lo puedes obtener de la energía del espacio en cualquier momento y cuando sea necesario.

Yo: *¿Su estancia aquí se limita solo a este lugar?*

Ilrin: *No. Podemos viajar a cualquier lugar prácticamente sin restricciones. Me aseguraré de mostrarte cómo lo hacemos.*

Yo: *Los humanos hablan mucho sobre el tal llamado karma. Pueden contarme cómo funciona esta ley de causa y efecto.*

Ilrin: *El karma no es una ley. Es un intento de la gente para tranquilizarse a sí mismos de que todos obtendrán lo que se merecen. Es un deseo humano de justicia. Los oprimidos y ofendidos, incapaces de vengarse de sus enemigos, inventaron la ley del karma. Y esto se ha convertido para los hombres en una amenaza para aquellos que hacen el mal. Pero cuando las almas regresan a casa, se dan cuenta de que ellos mismos han elegido estos roles para sí mismos. Todo fue acordado antes del nacimiento. Y la víctima y el agresor hablaron sobre sus roles y se prepararon para ellos. Todos los puntos importantes, básicos y decisivos en la vida fueron planeados de antemano. No hay karma en este sentido. Hay diferentes caminos de la vida para comprenderse a uno mismo y tener experiencias diferentes. Cada uno de nosotros está en diferentes roles y en este sentido hay karma. Pero carece del principal precepto humano, que es la justicia. Si mataste a alguien en una vida anterior, no significa que serás asesinado en la siguiente. Pero tarde o temprano terminarás como una víctima. Cada alma tiene un largo viaje de renacimientos por delante, y cada alma elige para sí misma las experiencias que más necesita. La vida en la tierra en sí misma es difícil, e incluso sin ser una víctima, usted tendrá muchas otras dificultades y pruebas.*

Yo: *Algunas personas, hablando sobre el poder de la conciencia, afirman que nuestros pensamientos pueden cambiar la realidad. ¿Qué puedes decir al respecto?*

Ilrin: *Eso es cierto. Tu consciencia puede cambiar la realidad que te rodea. La consciencia crea un vector o atractor para el desarrollo de los eventos. El pensamiento es una manifestación, una cristalización del flujo de su consciencia. El pensamiento es una manifestación superficial de su mundo interior, su reflejo. La consciencia de una persona se limita a influir solo en su vida y en las vidas de sus seres queridos. Pero si muchos se unen, puede ser una gran fuerza transformadora.*

Yo: *¿Puede un hombre curarse a sí mismo con el pensamiento?*

Ilrin: *El pensamiento humano es un reflejo de su mundo interior. Es un reflejo de su dirección del desarrollo. Si una persona tiene un estilo de vida que le ha llevado a una enfermedad grave, estas son las consecuencias de su elección. Este es su programa que esta persona creó para sí misma. Y el mero pensamiento de la curación no lo ayudará. Tiene que cambiar la dirección de su desarrollo, y esto lleva tiempo. Las pequeñas desviaciones se pueden corregir fácilmente cambiando la orientación interna, sintonizando su cuerpo con la armonía de su alma.*

Pero las cuestiones de la curación no siempre están bajo el control del hombre. A veces la enfermedad es un plan de vida para él y sus seres queridos. En este caso, la curación puede no ocurrir.

Yo: *¿Puedes decirme cómo el alma viene al mundo y entra en el cuerpo?*

Ilrin: *Esto sucede en varios pasos. En primer lugar, junto con los maestros y los ancianos, determinamos la experiencia que necesitamos, las lecciones que debemos aprender, las cualidades en las que debemos trabajar. Segundo, determinamos qué grupo encarnará con nosotros y qué roles tendrán todos. Tercero, los ancianos nos ofrecen opciones para cuerpos y vidas. Lo discutimos en grupo y tomamos decisiones. Cuarto, se nos ofrece algo como una maqueta de nuestro futuro cuerpo a diferentes edades y entrenamos en establecer la sintonía con el cuerpo. Estudiamos las características del cuerpo, sus fortalezas y debilidades, sus predisposiciones y entrenamos para coexistir con él. En la fase de entrenamiento decidimos cuánta energía dedicaremos a nuestra encarnación. Si tomamos demasiado podemos suprimir las predisposiciones físicas del cuerpo y hacer que las tareas de la vida*

sean demasiado fáciles. Si es demasiado poco, una persona puede no ser capaz de soportar las dificultades y será privada de la posibilidad de darse cuenta del significado de su encarnación. Después, antes de la encarnación todos nosotros en el grupo una vez más, discutimos nuestros roles y situaciones básicas de vida para que en el momento adecuado no pasen de alto, y ya después de todos los preparativos está el momento principal, la misma encarnación. Los menos experimentados son ayudados por sus maestros y los más experimentados lo hacen ellos mismos. El procedimiento es similar al de quedarse dormido. Entramos en un estado especial en el que comenzamos a sentir nuestro nuevo cuerpo y el punto de entrada al mundo denso. Separamos la parte necesaria de nuestra conciencia, dejando allí solo el conocimiento y memoria necesarios y comenzamos a bajar nuestra frecuencia al nivel del mundo material. A través del punto de entrada al mundo material, entramos en el cuerpo. Pero aún no es un cuerpo formado del todo, así que gradualmente le enseñamos a este cuerpo nuestra presencia, para que se dé cuenta de que somos una parte integral de él. En los primeros meses a menudo podemos dejar el cuerpo, pero más cerca del nacimiento ya estamos permanentemente presentes en el cuerpo y a continuación aprendemos a cooperar y convivir juntos.

Yo: *¿Y qué pasa con el resto del alma aquí?*

Ilrin: *La parte restante permanece en un estado especial durante toda la encarnación, puesto que la conexión con la parte encarnada no se rompe nunca, ni por un momento. El alma deja de participar en los procesos generales de su grupo, deja de viajar. Puede hacer cualquier cosa, por supuesto, pero no lo hace porque se concentra en su encarnación. Ella está volando en las nubes, pensando en algo tensamente. Algo así como el trance que experimenta usted. Por lo tanto, el alma no se aleja de su hogar en este momento.*

Yo: *¿Y esto es lo que sucede durante toda la encarnación? ¿Y si la encarnación dura cien años?*

Ilrin: *Para nosotros acá esto ocupa mucho menos tiempo, 100 años de una vida en la Tierra puede ser solo una semana o incluso menos acá.*

Yo: *¿Eso significa que mi alma está en algún lugar cercano y puedo verla?*

Esta pregunta hizo reír tanto a Ilrin como a Leial.

Ilrin: *Creo te llevaste demasiada energía contigo, sonrió Ilrin. Es cierto, pero no puedes verla ahora, esas son las reglas.*

Por supuesto, yo ya sabía y entendía bastante, y las muchas preguntas que hice sobre mi vida indicaban que estaba entre mi grupo. Siempre me sentí en casa.

Yo: *¿Pueden contar cómo el alma deja el cuerpo en el momento de la muerte?*

Ilrin: *El alma (consciencia) permanece en el cuerpo hasta el último momento. La tarea del alma es aliviar el sufrimiento del cuerpo en el momento de la muerte. La relación entre cuerpo y alma es similar a la que existe entre madre y su pequeño hijo. El cuerpo resiste a la influencia del alma, pero en los momentos difíciles necesita apoyo. Y el alma siempre da este apoyo. Después de la muerte del cuerpo, el alma permanece cerca por un tiempo. Para apoyar y consolar a los familiares y cercanos y luego regresa a casa con su alma restante. La experiencia de la encarnación para nosotros es algo como una salida del cuerpo. Cuando regresamos, traemos nuevas experiencias, nuevos conocimientos y nuevas cualidades.*

De esta respuesta, me quedó claro que nuestro yo superior es el portador principal que permanece en casa en el tercer nivel de energía. Y que nuestra conexión con él nunca se “rompe”.

Viaje al interior de una esfera

En las siguientes reuniones, Ilrin me mostró diferentes mundos que pudimos visitar con la ayuda de la esfera. Como explicó Ilrin, la tarea principal de la esfera es proteger o más bien esconder, haciendo que el viajero sea invisible de cualquier intento de detección, y no le permite al viajero interferir en los lugares a dónde va. Estas esferas son creadas por los ancianos, pero pueden ser usadas por todos. Son controlados por la fuerza de la conciencia, pero no todas las funciones y no todas las direcciones de viajes pueden ser controladas por quienes están en su interior. Hay algunas restricciones que sólo pueden eliminarse con

previa consulta con los ancianos. Es difícil describir la esfera en detalle porque no es un mecanismo, sino más bien una forma de pensamiento energético. Por lo tanto, me concentraré en los propios viajes. Tuve tres de ellos, durante los cuales visité once mundos diferentes con mi amigo Ilrin. Algunos de estos eran comprensibles e incluso parecidos a nuestra tierra, y otros no encajaban en el marco habitual y Ilrin tuvo que explicarme lo que yo veía.

La vida en el planeta del gigante gaseoso

Estoy cómodamente sentado dentro de la esfera. La entrada por la que entramos ha desaparecido, y las paredes circundantes se han vuelto opacas.

Yo: *¿Cómo se mueve la esfera en el espacio? No veo ningún motor o controles.*

Ilrin: *Se puede decir que es un mecanismo complejo que consiste de diferentes tipos de energía. Cualidades básicas de la esfera están en su revestimiento. Es un cascaron de energía tipo multinivel o multicapa como una cebolla. Y cada nivel o capa vibra a su propia frecuencia. Las capas se intercambian entre sí dependiendo de la dirección que necesitamos. Para desplazarse al interior del mismo espacio no se requiere cambiar la capa exterior y la esfera se mueve como si fuera una ola y la dirección y fuerza de la ola, la podemos controlar nosotros mismos. Pero si es necesario moverse a un lugar con otra vibración de energía, entonces las capas cambian. Esto te permite desaparecer aquí, y aparecer donde necesitas estar. Pero para tales movimientos es necesario conocer varias coordenadas, sin las cuales tal movimiento es imposible.*

Yo: *¿Es posible crear tales tecnologías en la tierra?*

Ilrin: *El funcionamiento de la esfera requiere de mucha energía y los seres humanos aún no son capaces de generar energía en tales cantidades. Además, hay una necesidad de un conocimiento profundo sobre la estructura de la realidad, que la humanidad no tiene. Por lo tanto, estas tecnologías aún no son accesibles en la Tierra."*

Antes de continuar con la historia, quiero aclarar un punto importante que debería resolver algunas preguntas de los lectores. La comunicación con mis amigos no siempre se hacía con palabras y lenguaje común. A menudo nos comunicábamos con la ayuda del intercambio de energía o mensaje. Y cuando escribo preguntas y respuestas, expongo en mis propias palabras la información que recibí como mensaje. Por lo tanto, todas las palabras y frases son mi intento de interpretar o traducir a palabras toda la información recibida. No es fácil. Por ejemplo, es difícil escribir sobre tecnologías en las que nada se entiende o transmitir con palabras lo que se ha visto, especialmente si lo visto no se parece a nada que uno ha visto antes. Es por eso por lo que no uso términos tecnológicos complejos en mis descripciones. Lo describo como lo entiendo.

“Las paredes de las esferas volvieron a ser transparentes, y frente a mis ojos apareció una imagen muy interesante. Al lado de nosotros estaban dos criaturas muy similares a las mantarrayas terrenales. Uno (los llamaré mantarrayas) era más grande que el otro. El más pequeño estaba encima del más grande. Es como si estuviera pegado a él. El tamaño de la mantarraya grande era aproximadamente como nuestra esfera, es decir, de unos 4-5 metros de longitud. Ellos no se movían, era como si estuvieran dormidos. Miré alrededor y vi que no estábamos en el agua. Por encima y por debajo se extendían nubes de color gris. Había una estrella en la parte superior, como nuestro sol. Un grupo entero de exactamente las mismas mantarrayas estaban a la distancia de nosotros. Pero la mayoría de ellos eran más pequeños.

Yo: *¿Qué planeta es éste?*

Ilrin: *Es un planeta con la misma materia densa que en la tierra. Pero todos los habitantes de este mundo viven en su atmósfera. La atmósfera del planeta se extiende por miles de kilómetros. Así que toda la estructura de la vida aquí está dividida en niveles. Los habitantes de este mundo están bastante desarrollados, pero no en términos de tecnología, sino en términos de interacción social. Los jóvenes no pueden descender más bajo debido a las duras condiciones en la atmósfera inferior, pero a niveles más altos hay menos gas que alimenta a los*

microorganismos, de los que ellos se alimentan a su vez. Así que los mayores ayudan a los más jóvenes a sobrevivir en altitudes más altas. Con el tiempo, a medida que se fortalecen, descienden cada vez más, convirtiéndose en miembros de un grupo social mayor y más complejo. En la mayor profundidad viven los individuos más viejos y más grandes. En los estratos inferiores hay más alimento, pero mucho más peligroso, debido a los fuertes vientos y cazadores de las profundidades atmosféricas aún mayores. Debido a las enormes distancias y altura, es difícil de mantener la comunicación, ya que ellos se comunican con la ayuda de pulsos electromagnéticos. Y, por lo tanto, durante un largo período de existencia de esta especie, han desarrollado la capacidad de acumular información, y cuando se encuentran entre sí la transmiten en grandes cantidades.

Empezamos a bajar hacia la atmósfera. A medida que descendíamos, la luz del sol se atenuaba y pronto desapareció por completo. Pero seguí viendo todo a mi alrededor, a pesar de la densa cortina de gas y la falta de luz. Era como visión de rayos X o visión nocturna. La esfera tenía la capacidad de distinguir todo a su alrededor y proyectar una imagen en las paredes interiores. Pronto volví a ver las mantarrayas, pero ya eran mucho más grandes que las de arriba. Se trataba de un grupo de 30 a 40 individuos. El tamaño de los rayos era de unos 12-15 metros. Flotaban suavemente en la densa atmósfera, moviendo ligeramente sus alas.

Yo: *¿Pueden las almas ser encarnadas en estos seres?*

Ilrin: *Sí. La vida aquí da una gran experiencia de comunicación social. Y enseña a sacrificar sus intereses por los demás. El hecho es que los individuos jóvenes nunca serán capaces de sobrevivir sin la ayuda de los mayores, y para los mayores el hecho de subir a grandes alturas representa grandes molestias físicas, así que tienen que trabajar juntos, ayudando a la generación más joven. La vida aquí es lenta y toma unos 200 de sus años terrestres.*

Miramos un poco más a este grupo de mantarrayas y luego le pedí a Ilrin que me mostrara algún otro mundo, porque tenía miedo de no tener tiempo para ver otra cosa antes de mi regreso al cuerpo.

Diseñadores de los mundos

Ilin: *El próximo mundo que quiero mostrarte es especial. No es un mundo de materia sólida. Este nivel está entre el mundo denso y el mundo de las almas. Hay muchos mundos así. La vida en ellos es muy diferente de la vida en los mundos físicos. Las almas que vienen a encarnar en tales mundos toman mucha más energía con ellas y retienen gran parte de la memoria del mundo del alma y de sus propios renacimientos. Las leyes de la física allí son diferentes a las suyas, y el aspecto de los habitantes y la visión de la realidad es muy similar al mundo de las almas. La vida en tales mundos toma miles de años, y las tareas que enfrentan sus habitantes son diferentes a las de los mundos densos. Visitar tales mundos se puede solo con la aprobación de los ancianos y nosotros tenemos esta aprobación.*

Por unos momentos las paredes de la esfera se volvieron opacas otra vez, y luego frente a mi mirada apareció una imagen como de una película de ciencia ficción. Estábamos suspendidos en la atmósfera de un planeta muy similar a la tierra. El cielo era azul, las nubes blancas flotaban arriba y abajo había una vista idéntica a la Tierra. Nos movíamos en una altura de aproximadamente de un kilómetro por encima de la superficie, lo que me permitió ver todo en detalle. A poca distancia, se podía ver muchas estructuras masivas que se asemejaban a una gran ciudad. Nos acercamos y paramos. En la parte inferior se podía ver muchas plataformas donde estaban, de diferentes formas y tamaños, objetos que parecían naves espaciales.

Ilin: *Lo entendiste bien, esto es un puerto espacial. En este planeta se encuentra el centro de equilibrio de varios de esos mundos. Ellos tienen establecida una unión para resolver tareas comunes.*

Yo: *¿Y cuáles son sus tareas?*

Ilin: *Estas civilizaciones diseñan y crean mundos en el nivel denso de realidad. Exploran diferentes galaxias y sistemas planetarios, luego diseñan vida y pueblan mundos. También programan diversas estructuras vivas y supervisan su desarrollo. Además, están activamente involucrados en la preparación de los mundos para recibir las almas para la encarnación.*

Para mí, estas palabras fueron un gran descubrimiento. Porque yo creía que solo las almas del tercer nivel de energía estaban involucradas en tales procesos. Y resulta que hay civilizaciones en el segundo nivel de energía responsables de esto. Además, esto indicaba que en el segundo nivel de energía hay mundos que no tienen copias en el primer nivel de energía. Son independientes, y además, civilizaciones más desarrolladas.

Ilrin: *Los habitantes de estos mundos tienen diferentes tareas. Diseñan la vida, participan en su establecimiento y luego mantienen conexión con los mundos para ayudar en su evolución. La vida en tales mundos continúa por miles de años. Por ejemplo, la esperanza de vida de los habitantes de este planeta hasta 15.000 años terrestres.*

Continuamos el movimiento y pude ver la apariencia de las naves. Todas estas eran formas diferentes, incluyendo las que vemos en la tierra como OVNIS. Me sorprendió mucho cuando noté una nave igual a la de mis viejos amigos, que visité cerca de la Tierra. En la plataforma estaba un objeto con exactamente la misma forma y tamaño que la nave principal en órbita alrededor de la tierra.

Ilrin: *Las civilizaciones de los mundos densos, habiendo alcanzado un alto desarrollo tienen acceso a este lugar. Y tus viejos amigos alcanzaron ese derecho.*

Continuamos el movimiento y pronto nos encontramos encima de una vasta área construida donde había muchas casas con diferentes formas.

Ilrin: *Esta es una ciudad construida al lado del puerto espacial. Aquí viven habitantes de diferentes mundos y civilizaciones. Por lo tanto, las formas de las edificaciones son diferentes. Cuando los terrícolas evolucionan lo suficiente para que puedan ser parte de esta unión, entonces habrá hogares para ellos también.*

Cuando bajamos un poco más, pude detallar las calles y las casas. Estas calles eran algo similares a las nuestras, pero no estaban pavimentadas para el transporte. Además, no eran uniformes, sino que tenían diferentes curvas y anchura. Las calles y las casas circundantes estaban cubiertas de vegetación. La vegetación parecía la de la tierra. Las

casas tenían muchas formas diferentes. Eran circulares y, también, triangulares como una pirámide. También noté estructuras casi totalmente subterráneas, que tenían solo una especie de entrada. En general, la imagen era muy hermosa y fascinante. No vi ningún transporte, pero sí noté unas criaturas que caminaban entre las casas. Y se veían como los humanos comunes, tal vez solo más altos.

Yo: *¿Quién vive en esta ciudad? Y ¿cuál es la forma de vida en este planeta?*

Ilrin: *La población de este planeta son humanoides y se parecen mucho a las personas. Pero en esta ciudad viven representantes de muchas civilizaciones y mundos. No se trata sólo de formas de vida parecidas a las humanas. La mayoría de los habitantes de este lugar son científicos y sus familias. La vida aquí es algo así como en la tierra. Crecen, aprenden, se enamoran, trabajan, siembran y cosechan. Pero hay diferencias importantes. No hay enfermedades, no hay crimen. Saben quiénes son y recuerdan sus renacimientos. Experimentan la muerte, pero su actitud hacia ella es bastante diferente que en la tierra. Y puesto que las leyes de la naturaleza son diferentes, no necesitan fuentes de energía como en la tierra. Es tan natural para ellos moverse alrededor del planeta por medio de la teletransportación, que ni siquiera requiere tecnología o habilidades especiales. Es posible encarnarse en tales mundos, pero solo después de que uno adquiere experiencia en lugares densos similares a la tierra.*

Por un tiempo estábamos volando sobre la superficie. Frente a mis ojos pasaron los paisajes de espacios abiertos de agua y las colinas cubiertas de bosques. La apariencia general del planeta era similar a la de la tierra. Excepto por la ausencia de grandes montañas y latitudes frías.”

Todos estos mundos y lugares que visité son únicos para mí y son muy interesantes. Pero es imposible describir todo, incluso en detalle. Por lo tanto, me limito a ilustrar la esencia y algunos detalles solo para mostrar la asombrosa variedad de mundos y realidades en las cuales nuestras almas pueden ser encarnadas.

Guardería para almas (consciencias) en el tercer nivel energético

“Por un momento, las paredes de la esfera se volvieron opacas, y luego estábamos dentro de una luz brillante. No había nada alrededor excepto luz.

Iirin: *Aquí es imposible ver algo más que luz. Este es un lugar especial en el mundo de las almas. Aquí vienen almas que piensan que no están listas para encarnaciones. Este espacio es como un jardín de infantes. Las almas aquí aprenden a reconocer unas a otras, entrar en contacto y cooperar. Además, aprenden a trabajar con la energía del espacio y practican la permanencia en diferentes estados vibracionales. En este lugar se pueden formar fuertes lazos entre las almas, que permanecerán a lo largo de todas las encarnaciones. Trate de sintonizar con este lugar, se puede sentir.*

Fue fácil sintonizar y resonar con este lugar, e inmediatamente empecé a tener toda una gama de experiencias que son bastante difíciles de describir. También hubo diferentes sonidos, que recordaban a hermosas melodías, y destellos de luz, diferentes tonalidades de color, e impresiones sensoriales y emocionales. Era una simbiosis de sonido, emoción y luz. Pero todo juntos formaba una indescriptible sensación de felicidad y armonía. Junto con todas las impresiones, sentí un gran interés en mí por parte de los habitantes de este espacio. Mi energía era diferente, y esto provocó un intento de establecer contacto conmigo, para estudiarme y aprender. Fue divertido y asombroso. Y hablando de la impresión general, sentí absoluta felicidad y armonía. Podría estar allí para siempre.

Yo: *¿Cuánto tiempo permanecen las almas en esta guardería?*

Iirin: *Según los estándares terrenales mucho tiempo. Pero para nosotros el tiempo no tiene el mismo significado. El resultado es lo que importa. Y después de permanecer aquí obtenemos un alma madura, que es mucho más importante que el tiempo transcurrido.*

Yo: *¿Alguien ayuda a las almas en este lugar?*

Ilin: *Sí. Tanto los maestros como los ancianos están constantemente supervisando este lugar. A veces también nos dan tareas, para que podamos ayudar aquí.*

Incluso de estos pocos viajes, fui capaz de hacer algunas conclusiones serias sobre el diseño de los niveles de la realidad sobre lo cual hablaremos por separado. Pero todo esto palidece en comparación con el sentido de paz y serenidad que he adquirido a través de estas experiencias y conocimientos. Me inundó una comprensión de mi coparticipación y comunión con las grandes maravillas de nuestro universo multidimensional, una comprensión de mi naturaleza inmortal y la impaciencia infantil en espera de esos increíbles y fascinantes caminos por recorrer que todavía tengo por delante, como cualquier otra alma.

CAPÍTULO 8

Cuarto nivel energético de la realidad

Yo no dispongo de suficiente información para una descripción detallada del cuarto nivel energético, por lo tanto, presentare una imagen general basada en mi experiencia.

El traslado entre el tercer y cuarto nivel ocurre al amplificar su energía e incrementar la frecuencia de su vibración. Además, en el momento de paso o traslado entre estos niveles, yo sentía una barrera invisible que necesitaba ser superada. Eran casi sensaciones físicas de encontrarse con una barrera. A partir de esto he concluido que los niveles 1, 2 y 3 son parte de un solo espacio, y que el cuarto, o sea, el siguiente nivel de realidad, no está relacionado con los tres primeros. Y si a la tercera zona podemos entrar de forma accidental, a la cuarta no es posible acceder de forma accidental. La única forma de acceder a este nivel es superando la barrera o la membrana existente de forma intencional: aumentando el nivel y la frecuencia de vibración de su energía.

El cuarto nivel está habitado por ancianos, es decir, almas más avanzadas. Esto significa que todos nosotros tarde o temprano nos convertiremos en habitantes del cuarto nivel. Es la siguiente etapa de nuestro desarrollo, la siguiente clase.

Permanecer en este nivel es muy difícil para mí, lo cual excluye la posibilidad de viajar en esta área. Pero lo que vi indica la presencia de un diseño del espacio completamente diferente. Este nivel es, en el sentido pleno, un nivel de energía pura. Las almas no tienen las formas habituales para nosotros, es decir físicas. Existen como concentraciones de energía luminosa. La percepción del espacio circundante también es diferente. No hay sensaciones visuales, auditivas, olfativas y táctiles habituales. Es un mundo de energía mental, donde toda la comunicación

tiene lugar a través del intercambio de energía. Es bastante difícil de describir, pero se parece a omnisciencia y acceso total del conocimiento universal.

Mi primera visita al cuarto nivel fue con la ayuda de uno de los profesores del tercer nivel. El maestro me tomó de las manos y lentamente comenzó a elevar la frecuencia de su vibración, ajustándose de esta forma, también, a mi energía. Tuve que seguirle el ritmo. Hacer esto por primera vez no fue fácil, a pesar de la experiencia acumulada de trabajar con mi energía. En unos momentos sentí movimiento e inmediatamente me topé con una pared, pero todavía sentía las manos del maestro y su vibración. Tan pronto como pude ajustar mi frecuencia a la amplitud requerida, inmediatamente comencé a penetrar a través de la pared o, más precisamente, la membrana. Pasó otro momento y sentí la ingravidez. Esto se puede describir como una ligereza absoluta, pero no del cuerpo, sino de la consciencia. El espacio a mi alrededor era brillante, pero no había nada familiar. Es como si yo estuviera en una nube de energía pura. Supongo que, usando esta energía, se puede hacer lo que se necesita. Mi percepción cambió mucho. Podía ver en todas direcciones. Y no necesitaba ojos. Me pregunte que apariencia tendría yo y, al mismo tiempo, mi consciencia se dividió y pude verme a mí mismo desde afuera y vi una especie de estrella, nube o un coágulo brillante de luz blanca con suaves destellos de distintos colores, nada parecido a mi cuerpo habitual. El maestro estaba de pie a mi lado, ayudándome a mantener la frecuencia correcta. Su color de energía era diferente al mío y tenía un tono púrpura.

El espacio mismo del cuarto nivel está imbuido de conocimiento. Yo no tenía preguntas allá porque lo entendía todo, tenía acceso a la información sobre cualquier tema. No había necesidad de hacer preguntas, yo solo sabía. Por supuesto, después de la primera visita a este nivel de energía no pude llevar conmigo el conocimiento que obtuve allí. Simplemente no es posible por razones obvias. Pero algunas cosas todavía están en mi memoria. Guardé recuerdos de las sensaciones y de la misma experiencia de estar allí. Y esto es realmente importante.

El maestro estaba a mi lado y tuvimos una conversación. No es tan importante lo que hablamos, sino cómo. El diálogo en la cuarta zona

tiene lugar sin palabras e incluso sin pensamientos en la cabeza, aunque tampoco haya cabeza allá. La comunicación allí puede ser transmitida en una palabra precisa - un mensaje. Todo lo que sentí y sobre lo que tomé consciencia estando allí, fui capaz de transmitirlo con un solo mensaje. Y recibí un mensaje suyo a cambio, el cual lo sentí y entendí, todo a la vez. Es como tener toda la información en un solo archivo y hacer que sea parte de ti. Este método de comunicación también se utiliza en otros niveles, y con la práctica aprendí a usarlo, pero aquí tal comunicación fue aún más completa e informativa. El mensaje aquí, en el nivel cuatro, contenía una especie de historia de toda la pregunta. Es decir, entendí cómo el remitente llegó a esta conclusión, cómo lo entendió y cómo lo experimentó. La información estaba más explícita y estructurada históricamente.

Es muy difícil de describir, y ahora sentado escribiendo estas líneas trato de traducir en palabras mi experiencia, pero no puedo encontrar las correctas. Precisamente por esta razón las almas se comunican a través de mensajes, ya que el lenguaje no es capaz de transmitir toda la información necesaria en su totalidad.

De esta experiencia regresamos bastante rápido - el maestro a su lugar y yo en mi cuerpo. La fuerza de mi energía y la experiencia no fueron suficientes para permanecer en la cuarta zona. Pero incluso lo poco que pude entender después de mi primera visita al Nivel 4, me lleno de entusiasmo. Un nivel completamente nuevo de percepción del ser y de la vida misma, que es imposible comparar con cualquier cosa en nuestro mundo. Y absolutamente vale la pena el esfuerzo para llegar allí de nuevo.

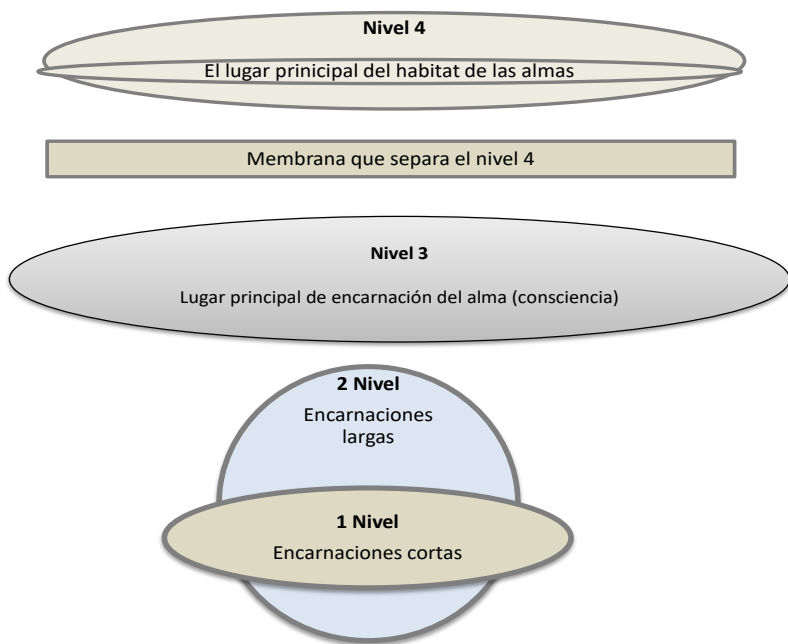


Figura 5. *Representación de niveles con secuencia de encarnaciones*

Reunión con el anciano

Yo he estado varias veces en el cuarto nivel de energía, y cada visita ha abierto nuevos detalles y misterios de la existencia de las almas en diferentes niveles de realidad. Y una de esas visitas la describiré a continuación, porque creo que es la más importante e informativa.

En mi siguiente reunión con Ilrin, él me dijo que quería mostrarme el lugar donde esta almacenada la información sobre todas nuestras vidas. Un lugar donde las almas estudian las vidas pasadas y se preparan para otras nuevas.

Ilrin. *Toma mi mano y concéntrate en mi energía, te guiaré al lugar correcto.*

Nos tomamos de la mano y cerré los ojos. Me eran familiares estas vibraciones y no fue difícil para mí entrar en resonancia con Ilrin. Inmediatamente comencé a experimentar la sensación de trasladarme a

un nivel más alto. Es como cuando usted se desliza en una montaña rusa y, en el momento de la caída, se le quita el aliento. Inmediatamente sentí la barrera, la membrana, que superé sin problemas. Al momento todo se detuvo y abrí los ojos. Lo que vi fue diferente de lo que había visto en ocasiones anteriores que estuve en el nivel cuatro. No era un espacio de energía sin forma, sino más bien un lugar del tercer nivel energético. Además, mi aspecto era exactamente el mismo que en el tercer nivel. Estábamos en medio de un jardín con muchos árboles majestuosos. Había luz alrededor de mí, y mi oído percibía el canto de los pájaros y el ruido de las olas. Entre los diversos sonidos y cantos de los pájaros pude distinguir incluso el canto de las cigarras. Delante de nosotros yacía un camino estrecho que llevaba hasta la colina, donde, rodeado por una terraza con columnas, se erigió un majestuoso edificio parecido al Partenón griego. Era una costa con un paisaje parecido a la tierra. Después de visitas anteriores a la cuarta zona energética, no esperaba ver esto aquí.

Yo. *¿Qué es este lugar?*

Ilrin. *Este es el punto de la entrada. Aquí nos reunimos con los ancianos y planeamos nuevas vidas. Estos lugares son muchos y todos ellos son diferentes. Cada grupo tiene su propio punto de entrada y se ve como ellos quieren. No venimos aquí con frecuencia porque tenemos acceso a la información todo el tiempo, pero la información que obtenemos aquí está oculta para nosotros. Cuando nos estamos preparando para una nueva vida, venimos aquí en grupo y, a veces, individualmente. Aquí es donde se asignan los roles y se visualizan distintas opciones.*

Caminamos por el camino que lleva a la colina hasta la terraza que rodeaba el edificio en círculo. Todo estaba cubierto en abundante vegetación, y desde la altura de la colina había una maravillosa vista de la costa rocosa y un mar de color turquesa. Atravesamos unas enormes puertas y nos encontramos en una espaciosa habitación bañada de luz brillante, que penetraba a través de una cúpula transparente del techo. Las paredes de la sala estaban decoradas con frescos coloridos que representan hermosos paisajes naturales. Había enormes puertas dobles a los lados, que estaban abiertas y desde allí apareció un hombre que

venía hacia nosotros y tenía una apariencia diferente a todos los que vi en el nivel tres. Era de una edad avanzada, con el pelo gris y una barba, y su ropa se veía como una capa blanca pesada, enrollada por un lado sobre el hombro. Aparentemente, así era como me imaginé a un anciano, o tal vez, así los imaginamos porque así es como se ven. Acercándose a nosotros, él se detuvo y me miró a los ojos. Y aquí yo no puedo encontrar las palabras para describir lo que experimenté. Es como si usted no hubiera visto a la persona que ama durante mucho tiempo y finalmente se encuentran. Su energía era tan fuerte que podía sentir que él la silenciaba para que pudiéramos comunicarnos.

Mi nombre es Eloniy – dijo él.

No hubo necesidad de presentarme, entendía que Eloniy sabía todo sobre mí. Además, debido a la emoción del momento mis pensamientos estaban confusos, y sentí el apoyo tanto de Ilrin como de Eloniy. Si no hubiera sido por este apoyo, habría regresado al cuerpo hace ya mucho tiempo. Así que yo era más un observador que un participante, y ellos lo entendían muy bien.

Yo. *Sus nombres suenan un poco extraños para nosotros. ¿Qué significa eso?*

Eloniy. *Nuestros nombres, son palabras configuradas para que tú entiendas. No los usamos cuando nos comunicamos. Para nosotros, el nombre es una huella energética del alma que refleja mucha más información que una pequeña combinación de letras simples. Y a medida que el alma crece, también cambia la impronta de su energía y, por lo tanto, su nombre. Cuando usted se encuentra con alguna persona en la tierra y conoce su nombre, al principio es importante. Pero después de conocerlo mejor, usted empieza a percibirlo como una persona con características y aspectos únicos. Y, a partir de esto, cuando usted ve a esta persona o escucha su nombre, usted ya percibe su alma, es decir, siente la impronta de su energía. Y el nombre, en este caso, es solo una coordenada para saber de quién estamos hablando.*

Eloniy me invitó a seguirlo. Cruzamos toda la habitación en dirección a la puerta abierta desde donde él había aparecido. Cuando me

acerqué a la puerta, vi un largo pasillo con muchas puertas en ambos lados. Todas, excepto una, estaban cerradas. Desde esta puerta abierta emanaba un resplandor de color azul claro.

Eloniy. *Me alegra mucho que hayas podido llegar tan lejos, así que serás recompensado por tu duro trabajo. Debes entrar por esta puerta. Alla serás capaz de recordar y entender muchas cosas. Utilice la información recibida con prudencia y cuidado. La mayoría de las personas aún no están preparadas para aceptar este conocimiento. Pero hay cada vez más personas que anhelan entender su naturaleza y propósito. Tendrás algo que decirles.*

Es difícil expresar con palabras lo que se sintió en ese momento. Y si yo no hubiera sido alimentado por la energía de mis compañeros, habría regresado al cuerpo hace mucho tiempo. Las emociones estaban fuera de control. Estaba en una verdadera batalla entre el autocontrol y las emociones. Pero encontré la fuerza necesaria para dirigirme a la puerta abierta. Cuando me acerqué, vi una luz brillante dentro y nada más. Sin pared, sin suelo o techo, sin interior. Solo resplandor. No tenía miedo, sabía que estaba a salvo y caminé hacia la luz.

La luz me envolvió, como si yo hubiera desaparecido en ella. Las emociones se apaciguaron, y una sensación de calma y equilibrio vino en su lugar. Ya no sentía mi forma, sino que me convertí en parte de la luz y la luz era mi fuente. Este era un lugar de comunicación con la fuente de la vida, con el Superalma (Superconsciencia o consciencia universal). Había una sensación de felicidad infinita y paz. Me di cuenta del gran plan o proceso del Superalma y cómo este se lleva a cabo y vi el lugar que ocupó yo en este plan. Decir que recordaba estaría equivocado, me convertí en parte integral de la historia de mi alma. Vi todo mi viaje, mis vidas. Reconocí a todos los que han estado a mi lado durante todas las vidas. Vi el camino que aún queda por recorrer. Y lo más importante, recibí la llave para acceder a toda esta información. Aprendí cómo obtener información de la fuente. Y eso fue lo más importante, lo que tenía que traer de vuelta a mi cuerpo. Esta fue la recompensa de la que habló Eloniy.

¿Cuánto tiempo estuve adentro? no lo sé. Estaba nadando en el océano de dicha, y parecía haber vivido toda una vida, pero desafortunadamente no podía quedarme. Era necesario continuar mi camino y por eso abrí los ojos de nuevo, volviendo al cuerpo. Mis ojos estaban llenos de lágrimas. Estaba experimentando una mezcla de dicha, y al mismo tiempo del dolor de la perdida por estar nuevamente aquí, en nuestro mundo de densidad material. Soy de nuevo un rehén del tiempo y mi cuerpo. Y esto es difícil de aceptar. Es por esto que es necesario estar preparado y equilibrado practicando la experiencia fuera del cuerpo. Esta es una prueba muy seria para la débil psique humana. Es prácticamente imposible volver a la vida normal después de eso. Tu conocimiento y visión espiritual te elevarán muy por encima de la realidad y tendrás que hacer un esfuerzo para "aterrizar" y vivir una vida normal, o, al menos, pretender parecer ser normal a los ojos de los demás.

Cuando regresé, pasé mucho tiempo repasando lo sucedido en mi cabeza, porque nuestro cerebro es muy limitado y no puede aceptar toda la información. Fui muy consciente de que olvidaré mucho de lo que he visto. Pero sé con certeza que nunca perderé la llave para acceder a la Superalma (Superconsciencia). Y, en cualquier momento, seré capaz de conectarme y obtener la información que necesito directamente del Superalma. Y esta clave puede ser llamada el don de la clarividencia.

Generalización de la información sobre la estructura de los niveles de realidad

Después de años de investigación, experiencias personales a partir de las practicas extracorporales y comunicación con los habitantes del mundo de las almas, pude construir una imagen general de los niveles de la realidad con sus características y propiedades. La información de la que dispongo se refiere únicamente a cuatro niveles, pero esto no significa que no existan otros niveles. Mientras este conocimiento esté oculto para mí, solo puedo conjeturar sobre cómo está construida la

realidad en otros niveles. A continuación, resumiré brevemente mi conocimiento esbozando un cuadro general sobre la realidad.

1. Existe una Superalma, Dios, Superenergía, Superconsciencia, cada uno lo puede llamar de forma que este más cercana a su comprensión. Entender las cualidades, habilidades y diseño complejo de la Superalma es una tarea difícil para nosotros. Pero una cosa es cierta: la Superalma evoluciona, y con el propósito de su evolución separa de sí misma una miríada de partículas de su energía y las envía en un largo viaje a través de diferentes niveles de realidad y mundos para que estas partículas, estas almas, comiencen su largo viaje de regreso a casa, de regreso al Alma Superior. El principal objetivo y deseo del alma es regresar a la fuente, trayendo consigo toda la experiencia acumulada para fusionarse de nuevo con la Superalma, volviéndose uno con ella. Así es como tú y yo terminamos aquí. En su infinita sabiduría, la Superalma ha creado un tamaño increíble de realidad, que comprende varios niveles, un número infinito de universos y mundos, así como las reglas y leyes por las cuales esta realidad existe. Y comenzó el juego.

2. El sector de la realidad en el que usted y yo nos encontramos es conocido para mí como los cuatro niveles de energía. El cuarto nivel de energía es bastante difícil de describir y comprender, pero estoy seguro de que es desde allí de donde nuestras almas vienen para su encarnación en el tercer nivel de energía. Estoy seguro de que el primer, segundo y tercer nivel son niveles de una realidad interconectada, algo así como una especie de escuela con clases en los niveles educativos iniciales, intermedios y altos. Nuestras almas vienen a ser encarnadas en el tercer nivel, que se convierte en nuestro hogar hasta que terminemos todas las clases de nuestra escuela de realidad. Y desde el tercer nivel venimos a las encarnaciones en el primer y segundo nivel que difieren entre sí como clases de la escuela primaria y secundaria. Después de cada encarnación, regresamos a casa al tercer nivel para descansar y reflexionar. Y así continúa hasta que terminamos todas las lecciones de los tres niveles, hasta que terminamos la escuela. Después de eso volvemos al cuarto nivel, enriquecidos con experiencia y conocimiento.

Asumo que existen muchas de estas realidades con tres niveles. Son como uvas de un racimo unidas al cuarto nivel. Y podemos recoger

experiencias en diferentes “viñedos” de estas realidades ya sea según un orden o simultáneamente. El punto es que desde el principio nuestras almas (energías, consciencias) pueden dividirse. Y es debido a esta propiedad de nuestra alma que podemos tener experiencias en varias vidas y realidades a la vez.

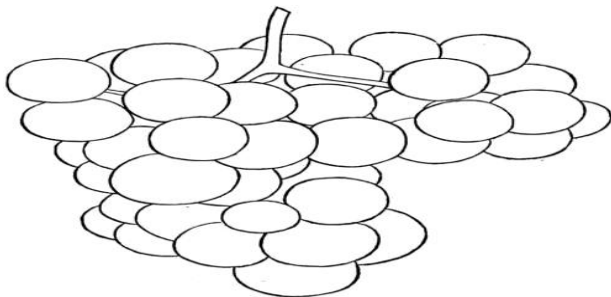


Figura 6. *Cada uva es un espacio con tres niveles, y el tallo es el cuarto nivel de energía.*

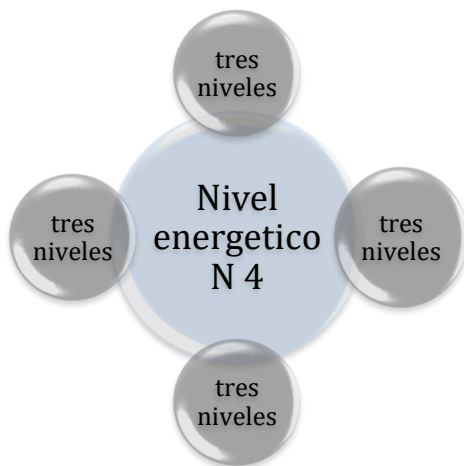


Figura 7. *Otra versión hipotética del diseño de la realidad*

El tercer nivel de energía es nuestro hogar. Es desde allí donde vamos a nuestra escuela de encarnación en el primer y segundo nivel. En el tercer nivel estamos unidos en grupos de almas afines y en la mayoría de nuestras encarnaciones vivimos juntos con estas almas.

En el tercer nivel energético la realidad tiene una base de energía sutil, con otras reglas y leyes. Todo a nuestro alrededor es fácil de controlar y cambiar, y la base de organización es nuestra conciencia, que se basa en la naturaleza de la Superalma.

En el tercer nivel las almas construyen para su existencia distintas realidades que son más cercanas y comprensibles para ellas. Por lo general similar a los lugares habituales de sus vidas pasadas. Para las almas de la tierra, la realidad será como la tierra, con sus leyes y apariencia. Para las almas de otros planetas, la realidad de su hábitat será también a lo que están acostumbradas. Pueden ser micromundos y macromundos, mundos terrestres, acuáticos, aéreos, de plasma o de energía fina.

En el tercer nivel no tiene sentido contar el tiempo, ya que no hay muerte y la vida puede ser infinita, hasta que termine la escuela. Las almas del tercer nivel reciben un constante apoyo por parte de las almas del cuarto nivel, de los ancianos. Así como el cuidado constante por parte de los maestros. Los maestros son almas que ya han completado sus encarnaciones en el primer y segundo nivel. Ya están muy avanzados en su proceso y su trabajo es cuidar de aquellos que todavía encarnan. Ellos ya están muy cerca de volver al cuarto nivel.

Nuestra formación y aprendizaje comienza generalmente en el nivel 1. Este es un nivel difícil, principalmente porque es la primera clase. Siempre es difícil empezar.

El primer nivel es una especie de programa, muy complicado y difícil de entender para los encarnados. Es una especie de libro de texto, que tiene escrito ya todo el guion del aprendizaje, es decir, es un libro de texto terminado. En un programa totalmente conocido, de principio a fin. Y todas las vidas y papeles en ella están escritos y conocidos. Hay un principio y un fin en este programa. Y en este sentido llegamos al primer nivel para vivir una vida ya escrita y conocida. Una vida que muchas almas ya la han vivido antes de nosotros, y muchas otras la vivirán después de nosotros.

Cuando planeamos la vida y elegimos una trama, los ancianos nos muestran esta vida y sus puntos principales. Y en ese sentido hay un destino, todo ya está escrito y conocido. Pero hay un aspecto muy

importante: lo increíble de este programa es que puedes cambiarlo desde dentro. Podemos cambiar nuestras vidas sin importar la predestinación y las circunstancias preprogramadas. Este es uno de nuestros principales objetivos para la encarnación. Y si mucha gente comienza a hacer la reconstrucción, entonces el programa será completamente cambiado. Esto es el cambio de la realidad a través de la consciencia colectiva.

Por supuesto, estamos muy limitados en nuestras capacidades en el primer nivel. La densidad de materia-energía no nos permite controlarla fácilmente. Además, el tiempo de vida en el primer nivel es muy limitado. Las encarnaciones de primer nivel son muy cortas. Según nuestros estándares terrenales, pueden llegar hasta doscientos años. Muy raramente, y en mundos con alto desarrollo, pueden llegar hasta mil años, pero no más. Esto, por supuesto, implica ciertos límites. Sin embargo, tenemos un gran potencial que debemos aprovechar. Podemos evolucionar y desarrollarse o degradarse. Todos los días tenemos que tomar decisiones, hacer elecciones, incluso en lo más pequeño, y, precisamente, estas decisiones son las que determinan cómo vamos a vivir nuestras vidas. Nuestras elecciones diarias y nuestras decisiones son el poder que cambia el programa de la realidad.

Una de las características de la encarnación en el primer nivel es la ausencia de la memoria sobre nuestra naturaleza inmortal. Pero a través del desarrollo de nuestro cuerpo y consciencia, la memoria puede ser parcialmente devuelta.

El primer nivel de energía es un universo de un tamaño increíble en el que hay innumerables posibilidades para encarnaciones. Aquí se encuentran micro y macromundos de vida orgánica e inorgánica. Nosotros podemos elegir cualquier opción necesaria para nuestro crecimiento y evolución. Aquí es donde volvemos una y otra vez, cientos de veces, para perfeccionar habilidades básicas y adquirir la experiencia inicial.

El segundo nivel de energía es significativamente diferente del primero. Podemos decir que esta es la escuela intermedia. La materia-energía del segundo nivel tiene una frecuencia más alta de vibración, lo

que afecta a sus propiedades y cualidades. La gestión de la materia-energía es mucho más fácil.

El segundo nivel no es un libro de texto terminado. Este nivel es una especie de trabajo escolar que se debe crear en el tiempo presente, aquí y ahora. Usted recibe la tarea y la lleva a cabo. Y la manera de llevarla a cabo y cumplir con la tarea depende de su experiencia, aprendizaje y conocimientos adquiridos en el primer nivel. Aquí no existe predestinación o un resultado predeterminado, todo depende de usted.

El segundo nivel es mucho más grande que el primero e incluye varias zonas. Yo distingo tres zonas.

La primera es un reflejo del primer nivel de energía, una copia del nivel denso material hecha de energía más sutil. Es una especie de plataforma creada para los habitantes del primer nivel para su desarrollo, aprendizaje y comunicación. Y también para que los habitantes del segundo y tercer nivel puedan interactuar con el primer nivel. Se trata de una especie de zona de amortiguación para las comunicaciones.

La segunda zona es un vasto Universo con muchos mundos para la encarnación de las almas. Este universo no tiene una copia en el primer nivel. Las almas encarnadas en esta zona del segundo nivel conservan parcialmente su memoria inmortal y tienen vidas significativamente más largas en sus encarnaciones, hasta 15,000 años terrestres.

Y la tercera zona del segundo nivel de energía es la zona mental. Vamos a hablar de esta zona en detalle en el próximo capítulo, pero brevemente se puede decir que es algo así como un campo de entrenamiento, un laboratorio escolar para los estudiantes del primer nivel. Es un espacio de una realidad ilusoria en la que se nos permite actuar a nuestra propia discreción, cambiar la realidad, poner a prueba nuestras habilidades, usar el poder de nuestra energía, interactuar con otros, y así sucesivamente. Básicamente, es una sala de entrenamiento donde podemos poner a prueba nuestras capacidades sin miedo y sin consecuencias. Nuestros sueños forman parte de esta realidad formativa de entrenamiento.

Todas estas tres zonas hacen parte del segundo nivel de energía, vibrando en una sola frecuencia, y los habitantes del segundo nivel

pueden moverse a través de todas estas zonas e interactuar con todos los habitantes de estas zonas.

Pero el segundo nivel de energía también es una escuela. Y después de cada vida vivida en este nivel, las almas vuelven otra vez a su casa, al tercer nivel.

Y entonces un día, cuando el alma reúne todas las experiencias posibles y necesarias en los tres niveles de la realidad, regresa al cuarto nivel. Y lo que sucede a continuación sólo puede imaginarse. Pero una cosa está clara: la evolución y el desarrollo no se detienen, sólo adquieren mayor alcance y más amplias posibilidades.

CAPÍTULO 9

La zona mental del segundo nivel energético

Incluso al principio de mis prácticas extracorporales, me enfrenté a enigmas que no pude explicar inmediatamente. Por ejemplo, cuando dejé mi cuerpo fui capaz de comunicarme perfectamente bien con las personas a mi alrededor, pero la próxima vez que salí, las personas a mi alrededor no me notaron, como si yo no existiera, y los intentos de comunicación fracasaron. O me di cuenta de que los lugares bien conocidos para mí habían cambiado mucho. Aparecieron nuevos edificios, o, al contrario, faltaban cosas. Estos rompecabezas me llevaron a realizar experimentos, gracias a los cuales, después de un par de años, pude entender por qué están sucediendo estos cambios. Entendí que existe un campo energético - informacional de la Tierra, creado por los pensamientos de todas las personas vivas en la Tierra. Es una realidad formada por las fantasías, miedos, sueños y una multitud de distintas entidades que los humanos nos hemos inventado en grandes cantidades. Y este mundo de ilusiones es parte del segundo nivel de energía, ya que existe y vibra a la misma frecuencia. Pero esto no es un reflejo del mundo real, sino una capa ilusoria que se superpone al reflejo de la realidad. Y casi siempre saliendo del cuerpo usted caerá en esta capa ilusoria de energía-información, a la que he llamado la zona “mental”, porque nuestros pensamientos son los que crearon a esta zona. Y si hablamos de sueños, simples o conscientes, entonces todos ellos son una manifestación del nivel mental. Todos los durmientes caen precisamente aquí.

Esta capa es muy variable y móvil, ya que nuestros pensamientos la modifican constantemente. Además, sistemáticamente la poblamos con nuevas criaturas que comienzan su propia existencia. Esta capa de realidad ilusoria existe porque constantemente la alimentamos con nuestros pensamientos. Y probablemente el 90% de lo que sabemos sobre las experiencias fuera del cuerpo viene de esta capa informacional de procedencia mental. Es por esto que la experiencia de cada uno es diferente y la información es diferente y, a veces, contradictoria entre sí. En la capa mental usted puede ver cómo los barcos alienígenas construyen pirámides egipcias, cómo la Atlántida se hunde bajo el agua y sus habitantes salen de la Tierra en naves espaciales, y en general todo cuanto se le ocurra. Pero es solo un fruto de la imaginación, plasmado en la capa mental y, obviamente, es una información poco fiable.

Un lugar especial lo ocupan diferentes entidades en el nivel mental. Estos pueden ser extraterrestres, representantes de otros mundos y civilizaciones desaparecidas, contactos de otros planetas o simplemente vampiros energéticos cuyo propósito es convertirse en sus parásitos. Pero todas estas cosas son el producto de los pensamientos de la gente, de nuestros miedos y nuestras creencias. Todas estas entidades solo pueden poseer las cualidades e informaciones que hemos puesto en ellas y no más. Pero desafortunadamente, la mayoría de las personas comienzan a percibir el nivel mental como la única realidad energética existente más allá de nuestro primer nivel. Y, precisamente, es por esta razón que existen muchas teorías falsas, temores y miedos sobre la experiencia extracorporal. Pero quiero asegurarles que el nivel mental no representa ninguna amenaza para nosotros. Sí, la humanidad ha creado sus reglas de juego a nivel mental, una de las cuales es el miedo. Pero nadie lo obliga a usted a jugar según estas reglas. La fuerza de su consciencia es suficiente para cambiar esta realidad ilusoria y resistir sus amenazas. Y lo más importante, es que usted no tiene que demorarse en esta capa y simplemente pasarla de largo y no gastar su tiempo y esfuerzo en estos juegos. La capa mental es una especie de campo de entrenamiento creado por los humanos. Aquí usted puede poner a prueba sus poderes, cambiar la realidad ilusoria que le rodea y trabajar con energía sin temor a las consecuencias.

En el segundo nivel de energía hay una propiedad asombrosa del espacio. Nuestros pensamientos juegan un papel muy importante allí. Pueden materializarse y pueden alterar el reflejo de la realidad. Y eso es exactamente lo que pasó: todos nosotros con nuestros esfuerzos y pensamientos comunes, hemos creado una capa de energía mental alrededor de la Tierra.

Pero entonces surge la pregunta: ¿Cómo distinguir el reflejo real del primer nivel de la zona mental? Las diferencias si existen y son bastante significativas. Y aquí están algunas de ellas:

En la zona de reflejo real todo está en su lugar. Casas, calles, ríos y demás. Y si usted ve inconsistencias, significa que está en la zona mental. Si el río ha cambiado su curso, una nueva casa ha aparecido, o viceversa, algo falta, es el mental.

La época del año y el clima también deben corresponder a lo que existe en el momento cuando usted deja su cuerpo en el mundo real, es decir, en el primer nivel de energía.

El tiempo también debe corresponder. No sólo día y noche, sino tiempo en general. Cuando usted deja el cuerpo, no puede viajar en el tiempo. Esto es posible solo en la memoria del alma, pero es un tema separado.

Y una de las principales diferencias consiste en el hecho de que en la segunda zona de energía las personas a su alrededor no van a tener ninguna reacción ante usted, ya que no son conscientes. Su conciencia está en sus cuerpos en el primer nivel, y usted solo ve sus reflejos, sus copias. Solo aquellos que son conscientes pueden responder y ponerse en contacto con usted. Y hay muy pocos de estos en el segundo nivel, por eso es extremadamente difícil encontrarlos. En cambio, en la zona mental usted podrá sin ningún problema comunicarse con todos con quien se encuentra, y, además, todas estas entidades inventadas por los hombres son solo habitantes de esta zona mental.

Por supuesto, en el segundo nivel de energía puede haber pequeñas diferencias con respecto al primero. Por ejemplo, la apariencia y el color de los muebles en su habitación. O usted puede cambiar algo, como mover los muebles, por ejemplo. Pero estas serán solo las fluctuaciones de la realidad. Y mientras no haya muchos, usted estará en el reflejo

real del primer nivel de energía. Si usted produce muchas fluctuaciones, tales como pensamientos activos, fantasías o expectativas, entonces caerá en la zona mental. Por eso es importante poder controlar los pensamientos y tener una consciencia tranquila, sin prejuicios ni expectativas en el momento de salir del cuerpo. Ciertamente no es fácil, pero esta habilidad puede adquirirse a través del entrenamiento y la práctica.

La siguiente pregunta lógica que surge es, ¿Cómo salir de la zona mental? ¿Cómo entrar en la zona de reflejo real del primer nivel? Por supuesto, lo primero es mejor no entrar en la zona mental en absoluto. Es mejor pasarla de largo. Y para lograrlo es necesario seguir algunas reglas al momento de dejar el cuerpo.

Es necesario dejar el cuerpo con una consciencia “limpia”. No me refiero a la pureza moral, sino a la ausencia de expectativas, prejuicios y temores. Usted debe estar preparado para aprender algo nuevo, incluso si no encaja en sus ideas. Su mente debe estar abierta y lo más libre posible del diálogo interno y de los pensamientos ajenos. Este estado se alcanza practicando la meditación, deteniendo el diálogo interno y concentrándose en la meta.

El segundo punto importante es la necesidad de alejarse del cuerpo al menos un par de metros. El hecho es que hay dos opciones para la permanencia en la zona mental. El primero es en el sueño, y el segundo es la salida del cuerpo y alejamiento de él. Cuando usted duerme, su consciencia está cerca del cuerpo y su cerebro continúa afectándola. En este estado, usted está parcialmente conectado al campo energético – informacional de la Tierra, es decir a la zona mental, pero en su mayor parte está en las fantasías de su cerebro. Por regla general, la trama es caótica y, a menudo, incluso ridícula y sin sentido. Pero si usted se aleja del cuerpo unos pocos metros, será una salida completa del cuerpo. Usted se deshace de la influencia del cerebro y se convierte en un participante autónomo mental o de la zona del reflejo real del primer nivel de energía. Y si usted logra la primera condición, la distancia con su cuerpo físico debería ayudarle a entrar en el reflejo real del primer nivel. Y si después de haberse distanciado del cuerpo usted entro en la zona mental, esto significa que necesita distanciarse no solo del cuerpo, sino

también del campo energético - informacional de la Tierra. Para esto debe alejarse de la Tierra e ir al espacio, por ejemplo, a la Luna o incluso más lejos. Normalmente esto funciona y usted deja la zona mental.

Y la tercera manera efectiva de no entrar en la zona mental, o dejarla, si ya ha entrado en él, es moverse a otro lugar por medio de la visualización. Puede ser un lugar dentro o fuera de la Tierra. La visualización debería ayudar a dejar el área mental.

Por supuesto, estar en la zona mental es muy interesante, y si su objetivo es el entretenimiento, usted está en el lugar correcto y no hay necesidad de dejar la zona mental. Pero si tu objetivo es estudiar la realidad y obtener respuestas, la zona mental no es en absoluto adecuada para este propósito.

Sueños

Como ya he mencionado anteriormente, los sueños son una manifestación de la zona mental, pero también tienen una fuerte influencia del cerebro físico. Y creo que es importante describir los sueños con más detalle, tanto simples como conscientes.

Primero, necesitamos entender la diferencia entre dormir y salir del cuerpo. Cuando usted duerme y ve sueños, su conciencia no se aleja del cuerpo y el cerebro influye en la trama del sueño mezclándola con información de la zona mental. Si el sueño es inconsciente, suele ser un completo caos y acumulación de todo tipo de historias. Y si recordamos estos sueños por la mañana, no nos causan emociones particulares y se olvidan rápidamente. Si el sueño es consciente, nos causa una fuerte reacción emocional, generalmente sorpresa y deleite. Estos sueños los tendemos a recordar y tratar de entenderlos y explicarlos, porque son inusuales. Pero las tramas de los sueños conscientes también pueden ser caóticas y sin sentido. Usted puede empezar a cambiar sus sueños. El punto es que una vez que usted se vuelve consciente en su sueño, puede comenzar a dar forma a la trama de su sueño y puede hacerlo con un simple deseo y dirección de sus pensamientos. Pero tanto el sueño ordinario como el sueño consciente son muy diferentes de la experiencia extracorporal. Por supuesto, el sueño es también una

experiencia extracorporal, pero muy débil. Por esto, aunque llegando a estar consciente en su sueño, usted no tendrá la misma claridad en la percepción que se experimenta cuando se deja completamente el cuerpo. Por lo tanto, para una experiencia extracorporal completa es necesario alejarse del cuerpo, lo cual conduce a una mayor consciencia y una percepción más clara. Usted puede incluso pensar que se despertó, ya que la diferencia entre soñar y estar en estado extracorporal es muy grande. Según considero, la única manera de salir del sueño es a través de la visualización. Mientras usted duerme y anda vagando en las fantasías de su cerebro, usted no ve su cuerpo y, prácticamente, se encuentra todavía dentro de él y para alejarse necesita visualizar algún lugar y moverse hacia él. Si usted trata de salir del cuerpo o volar lejos, seguirá durmiendo. Es necesario romper la conexión con el sueño, y para hacer esto es necesario concentrarse en otra parte. Ciertamente no es la garantía de 100% que usted saldrá del sueño, pero la posibilidad es muy alta. Además, recuerda que puede estar en la zona mental, y para salir de ella, debe tomar medidas para salir de allí. Pero insisto que es mejor no caer en el sueño o la zona mental e inmediatamente salir para la zona del reflejo real del primer nivel de energía, para no gastar el tiempo precioso tratando de dejar el sueño o la zona mental.

En cuanto a cómo aprender a ser consciente en un sueño, yo conozco solo una manera efectiva de hacerlo y es elevar el nivel vibracional de su consciencia en la vida real. Y entonces el estado consciente durante el sueño emergerá de forma natural y sin ningún esfuerzo. Será un bono adicional derivado de su alto nivel de su consciencia común. En mi práctica, el estado consciente durante el sueño comenzó a ocurrir naturalmente después de que comencé a practicar ejercicios de respiración y meditación.

Entidades y “contactos” que habitan en la zona mental

El último punto importante de la zona mental que debemos conocer son las diferentes entidades que la habitan, y especialmente los espíritus de los llamados mentores y contactos de otros mundos, representados en una gran variedad y de muchas maneras diferentes.

La primera categoría son entidades que se llaman de manera diferente, pero su esencia se reduce al mismo aspecto: son entidades que se aferran a una persona y viven de ella en calidad de parásitos, chupando la energía, fuerza y debilitando su capacidad para controlarse a sí misma y a su destino. Bueno, todos estos seres son el producto de nuestra fantasía humana. Y si usted lee literatura sobre tales entidades, o escucha suficientes historias sobre ellas y va a practicar la experiencia extracorporal, entonces con una probabilidad de 90%, al salir del cuerpo entrará en la zona mental y las encontrará. Además, puede ver una de estas entidades en sí mismo y tal vez incluso luchar contra ella. Estas entidades de hecho existen y son bastante fuertes, pero viven solo en la zona mental. Y son fuertes solo porque los humanos mismos los alimentan con sus creencias en ellas y sus miedos. Pero recuerda, la zona mental es un campo de entrenamiento, es una ilusión y no representa una amenaza para los humanos.

Así que es mejor evitar la zona mental, pero si usted ya llegó allá, entonces debe recordar que usted es quien controla la situación en este lugar, son sus pensamientos los que desencadenan todos los procesos e historias. Usted obtiene y encuentra lo que espera, sus creencias crean su realidad.

El segundo tipo de habitantes de la zona mental son los diversos espíritus de contactos de otros mundos, ángeles, representantes de civilizaciones ya desaparecidas y así sucesivamente, hasta donde lleguen las fantasías humanas. Todos tienen alguna información y están ansiosos de compartirla con la gente. Con esta categoría de habitantes la situación es bastante seria. El hecho es que estos habitantes de la zona mental están activamente interfiriendo con la vida de las personas en el primer nivel de energía, es decir, en nuestra realidad. Y son muy activos e insistentes en imponernos sus ideas. Por supuesto, ellos no lo hacen esto con malas intenciones ni tampoco nos engañan deliberadamente. Hacen todo esto es porque somos nosotros, los humanos, quienes los hemos creado, dotándolos de conocimiento, propiedades y misión para salvar a la humanidad. Y ellos simplemente cumplen con éxito su misión, creyendo sinceramente en su destino. Buscan personas sensibles en la Tierra y entrar en contacto con ellas, usualmente a través

de diferentes visiones o percepciones y, menos frecuente, a través de los sueños. Por lo tanto, hay una pregunta razonable: ¿Cómo distinguir a los habitantes de la zona mental creados por los pensamientos de los humanos de las almas (consciencias) reales?, y ¿Cómo distinguir la información imaginaria y falsa de una que realmente representa estado real de las cosas? Déjenme decirles que para una persona inexperta es bastante difícil hacer esto. Pero voy a darles algunas recomendaciones que se pueden tomar en cuenta, tanto juntas como por separado. Esto ayudará a determinar quién es quién.

Si usted tiene la capacidad de dejar conscientemente su cuerpo, esto será muy efectivo para conocer a un espíritu de estos en persona. Fuera del cuerpo su consciencia no está influenciada por su cerebro físico, y, por lo tanto, usted está más perceptivo. Durante el contacto fuera del cuerpo, incluso en la zona mental, usted puede sentir este espíritu y entender quién es. Será muy difícil engañarlos allí. Por supuesto, el hecho de que esté en la zona mental debería advertirle inmediatamente contra tales espíritus y esto significa que la probabilidad de que esta entidad sea una personalidad creada por los mismos humanos es muy alta.

En la zona mental, por supuesto, hay almas (consciencias) reales de los mentores y maestros. Ellos entienden perfectamente que para los humanos es difícil liberarse de la zona mental o del sueño, y, por lo tanto, usan estas áreas para comunicarse con las consciencias de las personas. Pero estos contactos no son masivos. Y si usted conoce a un verdadero mentor en la zona mental lo entenderá inmediatamente.

Por lo tanto, el contacto personal fuera del cuerpo es una forma muy eficaz de reconocer tales personalidades. Pero entiendo que solo unos pocos pueden hacerlo, así que, a continuación, describiré métodos no relacionados con el estado extracorporal de la consciencia.

La principal manera de identificar a los habitantes de la zona mental es elevando el nivel de las frecuencias de su consciencia. Esto le permitirá aprender a escuchar la voz de su superyó o super consciencia (super alma) o la voz de su ser superior, como quieren llamarlo. Y su consciencia seguramente le dirá en qué puede confiar y qué debe verificar.

A menudo la información de tales espíritus o entidades creadas por humanos tiene características de naturaleza religiosa, o parcialmente religiosa. Es necesario tener en cuenta que, en ningún lugar del universo, excepto la tierra, adoran a dioses terrenales. Y, además, la religiosidad es un signo de las civilizaciones primitivas que se encuentran en las primeras etapas de su evolución y desarrollo. Obviamente, no hay que confundir la religiosidad con la espiritualidad, y estoy hablando ahora de la religiosidad. Y más aún, es necesario tener cuidado si la información es unilateral y sesgada que destaca y exalta a algún dios o creencia particular sobre otros.

También es necesario considerar el hecho de que la información que proviene de estas entidades habitantes de la zona mental, evidencia que sus historias creadas están relacionadas con el espíritu del tiempo y la época histórica. En el pasado, abundaban santos y profetas, pero ahora hay más extraterrestres y espíritus de contacto de otros mundos que, según ellos, se mueven a la esfera astral para ponerse en contacto con los humanos. O, hay también una mezcla de personalidades religiosas de nuestra historia terrestre que resultaron ser habitantes de otros planetas, etc. Por supuesto, no estoy diciendo que tal enfoque no pueda ser asumido por maestros reales, estoy diciendo que este tipo de información debe producir cautela.

El ser humano está estructurado de tal manera que para él es difícil aceptar algo nuevo de forma inmediata y, a menudo, se requiere de algún tipo de zona de transición o de creencia de transición. Por lo tanto, una manera que utilizan los maestros para elevar a una persona a un nivel superior es agregar nueva información a la antigua.

Por último, es necesario dudar y ser un poco escéptico. No hay que aceptar todo a la primera, hay que ser sabio e inteligente, comparar la información de diferentes fuentes, explorar, buscar y descubrir la verdad. Y con el tiempo, ustedes aprenderán a reconocer en el inmenso flujo de la información, los granos de la verdad que les permitirán ver el cuadro completo. Y esto, créanme, vale la pena.

En lo que a mí respecta, con la experiencia he aprendido a sentir tales espíritus de la zona mental y la información proveniente de ellos. Solo necesito unos minutos para mirar, escuchar o leer y ya sé de dónde

viene la información. A veces, en casos raros, necesito unas horas o incluso un día, pero al final reconozco la fuente.

Y, basándome en mi experiencia y conocimiento, puedo decir que nuestro mundo está lleno de información proveniente desde la zona mental. Hemos caído en nuestra propia trampa. Generación tras generación, los humanos han establecido el campo energético - informacional de la tierra, lo han llenado con información, creando seres y dotándolos de poder, y ahora estamos creyendo en todo esto. Así que es bastante fácil confundirse.

Recuerden que su conductor principal en este flujo de información es su alma (consciencia). Elevando su nivel de consciencia, podrán encontrar el camino correcto en todo este mar de información.

CAPÍTULO 10

Estado consciente (atención plena, mindfulness)

El estado consciente o conciencia plena (atención plena, mindfulness), en mi opinión, es la clave para el desarrollo espiritual. Es por eso que podemos entender quiénes somos, a dónde vamos y cómo manejar nuestras vidas. A través de la conciencia somos capaces de comprender el significado de la vida y entender cómo funciona el mundo.

Por eso creo que es importante prestar especial atención a este tema.

Entonces, ¿qué es el estado consciente? Es un estado de comunicación constante con el alma. Es un estado de movimiento y desarrollo constante y continuo. Es una reflexión diaria y un intento de entender la esencia de lo que está sucediendo, es el control y la gestión de su vida. Y como resulta claro de la descripción, es imposible dominarlo perfectamente, ya que es un proceso continuo de desarrollo que depende de muchos factores, tales como la familia, la sociedad, nuestros antecedentes genéticos y culturales, edad y nivel de educación. Es todo un conjunto de factores que no siempre dependen de nosotros. Así que hay una cierta escala de conciencia en la que usted está en este momento, y a lo largo de su vida usted puede subir o bajar esta escala. Es por esto que yo considero el estado consciente como un proceso constante de movimiento.

Pero con el fin de entender mejor lo que es la toma de consciencia, propongo ir desde lo opuesto y ver lo que es la falta de conciencia y cómo se manifiesta. Los aspectos que voy a enumerar no solo indican una conciencia débil, sino que también contribuyen a su reducción.

Malos hábitos

Fumar, consumir alcohol y drogas. A nivel general, se trata de la actitud de una persona hacia su salud. Nutrición, estilo de vida y desarrollo intelectual. Todo lo que destruye nuestra salud tanto física como mental es una manifestación de inconsciencia.

Por supuesto, no es necesario caer en los extremos, no todo depende de nosotros, pero las cosas como fumar, alcohol, drogas... No estamos obligados a usar estas sustancias, es nuestra elección.

Religiosidad y fanatismo

Esta es una de las manifestaciones más claras de la inconsciencia. Pero no confundan la religión con la espiritualidad. Estoy hablando de religiosidad.

Las personas religiosas no se molestan en hacer preguntas y actúan como todos los demás, porque así es como debe ser. Además, la religiosidad casi siempre va de la mano del fanatismo. Y el fanatismo no tiene que ser agresivo y militante. Puede ser muy tranquilo y discreto, solo estando en nuestra cabeza. El fanatismo es la incapacidad de pensar sobriamente y racionalmente, la incapacidad de escuchar una opinión diferente. Es el desinterés por comprender algo nuevo, y por supuesto, es la fe ciega. El fanatismo también puede ser no religioso, por ejemplo, científico o esotérico. Pero eso no lo hace menos peligroso. Por desgracia, la religiosidad y el fanatismo son unas de las principales causas del odio y de los conflictos de todo tipo.

Una de las lecciones y pruebas más importantes para las almas en la Tierra es la diversidad. Diversidad de pueblos, idiomas, razas, culturas, opiniones y actitudes. Es en esta diversidad que debemos aprender a vivir con respeto y aprecio por los demás. Y no pensar sólo en nuestra importancia singular. Porque todas las almas son importantes. Simplemente cada una tiene su propio camino y hay un plan para todos. Por eso debemos esforzarnos por lograr el respeto mutuo y la armonía en la sociedad.

Reproducción sin control

El proceso de desarrollo y de educación de los niños es un período muy importante y responsable en la vida de los padres, que exige su máxima participación en el proceso de crianza. Los padres deben prestar suficiente atención a cada uno de sus hijos para que sepan que son amados y cuidados. Los padres deben cuidar la nutrición y la salud de sus hijos, así como su seguridad. Deben construir en sus hijos las bases de la moralidad, los valores familiares, la educación y el apoyo inicial para la vida adulta. Para que los hijos, a su vez, traten a sus hijos de la misma manera. Este es el enfoque de la educación que puede formar una sociedad sana y plena. La familia es el fundamento de una civilización próspera. Por esto, una persona consciente siempre pensará en cuántos hijos puede tener para poder darles todo esto de forma equitativa. Una persona consciente evalúa sus capacidades, finanzas, vivienda, trabajo, salud, capacidades sociales de la sociedad y del país de residencia, incluyendo la medicina y educación, y sobre la base de lo anterior, decide el número de hijos que puede tener.

Pero ¿qué tenemos en caso de gente inconsciente? Sin contar con todas las oportunidades antes mencionadas de forma suficiente, dan a luz a los niños mientras tienen suficiente fuerza sin detenerse, sin pensar ni planificar cosas básicas. Y como consecuencia, los niños se ven privados de las condiciones normales para la formación de una personalidad plena y saludable, y siendo adultos repiten el mismo enfoque en sus familias y sus vidas. Como resultado, tenemos una sociedad sin educación, sin cultura y en constante degradación con bajos valores morales.

Por supuesto, refiriéndome al hecho de tener muchos hijos, no quiero decir que sea malo; pero estoy hablando de responsabilidad y de conciencia. Se podrían enumerar múltiples consecuencias de este enfoque imprudente, pero con esto es suficiente para evaluar la importancia de la toma de conciencia sobre este asunto.

A todo lo anterior podemos añadir muchas otras señales de inconsciencia como crimen, corrupción, entre otros. Pero incluso con lo anterior, ya es suficiente para entender qué es la toma de conciencia y

porque es importante para la vida. El resultado de una mayor conciencia en los seres humanos será un cambio en los fundamentos de la propia sociedad, una mejora en el nivel de vida y de la salud, una mejora en la situación medioambiental. Por eso creo que la capacidad de toma de conciencia es lo más importante en la vida de una persona.

Cómo lograr la toma de conciencia

Como ya he dicho, la toma de conciencia es un proceso continuo de desarrollo. Es un estado de reflexión y control continuo sobre la propia vida. Por supuesto, hay métodos y formas para aumentar la capacidad consciente. Todos estos métodos son un complejo de esfuerzos interrelacionados.

Nunca deje de trabajar en sí mismo. Mejore sus habilidades. Oriente a su cerebro siempre a analizar su vida, sus pensamientos, motivaciones y comportamientos. Trata siempre mejorar y superarse y nunca se rinda.

Concéntrese en su educación. La capacidad consciente está directamente relacionada con el nivel de educación e inteligencia. Enseñe a sí mismo a estudiar cinco días a la semana. Dedique al menos una hora diaria a su aprendizaje, puede ser lectura, cursos, idiomas, etc.

- Controle su salud. Controle su estilo de vida y sus hábitos.
- Recuerde sobre su alma. Desarrolle su espiritualidad.

Aprenda a decir a sí mismo la verdad. Admita sus debilidades y defectos. Haga un plan de trabajo para usted y comience a trabajar. Y pronto verá los resultados. Su vida comenzará a cambiar. Su visión del mundo cambiará y empezará a mirar al futuro de una nueva manera. Comenzará a controlar su destino, decidiendo cómo, dónde y en qué condiciones vivir. Y por supuesto, sentirá paz y equilibrio en su alma.

Por supuesto, hacer todo esto no es fácil. Siempre es difícil trabajar en sí mismo, pero eso es lo que hay que hacer. Para eso vinimos a este mundo. Y cuanto más esperemos para llegar a ser conscientes sobre nuestras propias vidas y aprender a controlarlas, más tiempo permaneceremos en el actual nivel del desarrollo de nuestra alma. Por lo tanto, tarde o temprano, se debe decidir a empezar. Puede comenzar

con pequeños pasos, pero lo principal es comenzar. Y tan pronto como usted decida crecer y desarrollarse, inmediatamente recibirá ayuda de su alma y de su Yo Superior.

Comunicación con nuestro yo superior

El hombre es un "producto" de una simbiosis de los dos componentes: uno terrenal y temporal y el otro, divino e infinito. Por un lado, nuestra naturaleza terrestre es un cuerpo con sus características genéticas, con nuestra crianza y cultura. Y por el otro, tenemos el alma, con su amor infinito y la luz de la conciencia. En combinación, estos dos componentes producen una personalidad con carácter y perspectiva de la vida. Cada una de las dos partes tiene un impacto en nuestras vidas. Y el hecho de cuál de estas dos partes tiene más influencia sobre nosotros, dependen las características de nuestra personalidad y la percepción de la realidad. Podemos incluso decir que estas dos partes están constantemente luchando por la influencia. Pero desgraciadamente, según mis observaciones, el alma sufre frecuentes derrotas en la vida de la mayoría. La gente logra vivir toda su vida sin aprender a escuchar la voz de su alma, la cual trata de llegar absolutamente a cada persona. Entonces, la comunicación con nuestro ser superior es la comunicación con nuestra alma, con nuestra parte del Superalma que una vez entró en el espacio de los niveles de la realidad para adquirir la experiencia que necesita.

Entonces, ¿cómo podemos aprender a escuchar la voz de nuestra alma?

El principal problema, en mi opinión, es la falta de conciencia. Desafortunadamente, la mayoría de las personas no sienten la necesidad de comunicarse con su alma, incluso, ni siquiera reconocen su existencia. Y, por supuesto, este canal de comunicación no se utiliza. Y si no se usa, se atrofia. Está "contaminado" y no puede cumplir su función. Y en vista de esto, la Superalma tiene que crear para nosotros diferentes situaciones en nuestra vida que nos ayudan a despertarnos.

Pero hay maneras de limpiar este canal de comunicación y no esperar a que la vida nos obligue a pensar. Y el camino principal es volverse

consciente. Esta es una de las principales tareas de nuestra alma -hacernos conscientes. Además, comunicarse con nuestro yo superior es una habilidad. Y como cualquier habilidad se desarrolla. Y cuanto más a menudo utilicemos este canal de comunicación, más fácil será activarlo y recibir información.

Para empezar, se puede usar el estado de trance. En trance, nuestra naturaleza humana, (el cuerpo) no interfiere tanto con la conexión con el alma y, por lo tanto, el estado cambiado de conciencia facilita el acceso a ella. Y si su comunicación es frecuente, y se fortalece cada vez más, entonces con el tiempo usted no necesitará entrar en un estado de trance para comunicarse con su alma, esta comunicación sucederá diariamente, y prácticamente sobre una base permanente.

Pero usted puede hacerlo también sin el trance. Debemos comenzar con el reconocimiento de nuestra alma, porque si no está allí no hay con quien comunicarse. Nuestra alma nunca nos obliga o actúa por la fuerza. Nosotros mismos debemos darnos cuenta de la necesidad de esta comunicación. Entonces, empiece a hacerse preguntas, como, por ejemplo: ¿Quién soy yo? ¿Cuál es el sentido de la vida, ¿Por qué estoy aquí? Preste atención a su salud, porque no es por nada que dicen que en un cuerpo sano hay un espíritu sano. Comience a desarrollar la compasión y el amor. Desarrolle la sabiduría y la prudencia. Esto suena como un cliché, pero eso es exactamente lo que hay que hacer.

Y la vida comenzará a cambiar. Usted empezará a escuchar su alma y créeme, es un estado hermoso. No será una voz en tu cabeza, aunque en algunos casos, por lo general excepcionales, puede serlo. El alma habla muy suavemente, como una brisa ligera a la cual usted gira el rostro para disfrutar de la frescura. Son los conocimientos que usted empieza a obtener como si fuera de la nada, solo conoce la respuesta y eso es todo. Es una inspiración que comienza a caer sobre usted todos los días. Es la capacidad de comprender la esencia de las cosas sin ninguna investigación profunda, por la intuición. Y puesto que nuestra alma es una parte de nosotros mismos, entramos en este estado de comunicación constante y permanecemos en él para siempre.

Es un milagro para mí que una persona, con su naturaleza, pueda combinar la hermosa influencia del alma y la malicia mezclada con el

egoísmo. Pero como sabemos, es una lucha. Y la victoria de uno de los lados depende solo de la decisión que nosotros decidimos tomar.

En cuanto a la pregunta de cómo reconocer de quién es la voz que escuchamos, es fácil. El alma nunca llamará a la violencia. El alma es parte de la Superalma y está llena de amor, sabiduría y compasión. Y la otra influencia negativa no proviene de ningún tipo de demonios imaginarios, sino de nuestra naturaleza humana, de nuestra segunda mitad. Y si esta influencia es fuerte, debe ser pacificada. Este es uno de nuestros principales objetivos en la tierra -domar la naturaleza humana, controlar nuestras inclinaciones, nuestra genética y nuestros pensamientos.

Temor frente a la experiencia extracorporal

Uno de los problemas que enfrentan absolutamente todos los que quieren dominar la experiencia extracorporal es el miedo. El miedo impide a la mayoría dar sus primeros pasos, y a veces los detiene completamente en el progreso de la práctica, dejando solo la posibilidad de conocer la teoría y relatos y narrativas de quienes realmente practican estas experiencias. Aquellos que superan el miedo en sus primeros intentos de salir fuera del cuerpo se encuentran con su hermano mayor, un terrorífico pánico que aparece como consecuencia de inusuales sensaciones al salir del cuerpo, que pueden ser sonidos extraños, sensación de la presencia de alguien o toque de alguien, es como ver a un fantasma. El terror del pánico puede ser tan aterrador que matará cualquier deseo de seguir practicando.

Escribo sobre esto porque yo mismo he experimentado el miedo y el pánico. Pero fui capaz de entender estos fenómenos y digo con confianza que el diablo no es tan terrible como lo pintan. Soy uno de los afortunados que fue capaz de superar el miedo frente a la práctica extracorporal y el pánico en mis primeros intentos exitosos. Es por eso por lo que estoy hablando sobre el miedo y cómo combatirlo. Pero vamos en orden.

Hay que empezar por reconocer que el miedo es un estado natural, una respuesta humana natural al peligro o una situación inexplicada. El miedo nos detiene en un punto peligroso y nos mantiene con vida. El miedo es un mecanismo protector natural, absolutamente necesario para los humanos. Y la conclusión es simple: el miedo es normal. Si una

persona lo pierde, es una desviación de la norma y sin ayuda externa, tal persona no vivirá por mucho tiempo. Por lo tanto, no necesitamos deshacernos del miedo si queremos vivir. Necesitamos este instinto y tenemos que tener en cuenta que el miedo no puede ser derrotado del todo. No existe un practicante de las experiencias extracorporales, incluso el más exitoso, que estaría completamente libre del miedo. Así que lo único que podemos y debemos hacer es tenerlo bajo control. Esta es la principal tarea, no sólo para los practicantes de las experiencias extracorporales, sino también para todos aquellos que experimentan problemas debido al miedo. Aquí es donde debemos concentrar todos nuestros esfuerzos para combatirlo.

El miedo es un problema grave en la vida humana. Nos imposibilita para alcanzar nuestros objetivos, nos priva de oportunidades, frena nuestro desarrollo impidiendo salir de nuestra zona de confort, y, por supuesto, nos priva de las increíbles oportunidades de convertirnos en investigadores mediante el uso de prácticas extracorporales. De hecho, un ser humano tiene miedo casi que de todo, y el miedo se convierte en su compañero constante, convirtiéndose en una constante ansiedad. Pero ¿por qué está sucediendo esto? ¿Cuál es el problema? ¿Dónde está la solución?

La solución existe y vamos a hablar de cómo resolver este problema.

En primer lugar, es necesario entender y reconocer el hecho de que no podemos librarnos del miedo. Esto le permitirá concentrarse en tenerlo bajo control. Y si lo logramos, nunca más el miedo volverá a estancar nuestro camino, siempre estará ahí, como un ligero hormigueo en el estómago, pero no tendrá poder sobre nosotros. Podremos controlarlo con éxito. Es necesario mirar a los ojos del miedo y entender las razones de su aparición, utilizando la razón y la lógica.

Por lo general, nuestros temores tienden a ser infundados. Tenemos miedo por el simple hecho de oír algo, ver algo inusual e imaginar el resto. El instinto se enciende. Pero si tratamos de analizar el miedo, entendemos que normalmente es infundado. Por ejemplo, ¿a qué tenemos miedo cuando pensamos en la práctica extracorporal?

A. Que tal vez no regresemos. En pocas palabras, morir. Analicemos este temor. ¿Conoce usted muchas muertes de practicantes? Yo personalmente, no conozco ningún caso real. Sí, he oído un par de historias, pero no hay confirmación. Es solo un rumor. La mayoría de los practicantes están entusiasmados con lo que vieron y sintieron. Porque regresaron sanos y salvos. Nuestra conexión con el cuerpo es tan fuerte que cuando estamos en cualquier parte del universo, al primer deseo regresamos a él. Además, experimentamos cada noche una experiencia fuera del cuerpo cuando dormimos, porque el sueño también es una experiencia extracorporal y siempre regresamos todas las mañanas. Incluso, si usted quiere quedarse fuera del cuerpo porque le gusta mucho, no podrá hacerlo. Esas son las reglas, tiene que regresar para continuar su camino de vida, por el cual vino a la Tierra. De mis muchos años de práctica, no conozco ningún ejemplo en el que alguien no haya regresado o no pudo regresar al cuerpo. Por lo tanto, el temor de no regresar es infundado.

B. Además, existe el temor de que, en el momento de la ausencia, alguna otra alma ocupe su cuerpo y usted no pueda regresar. O el temor de que pueda haber una especie de "posesión" de otra entidad, generalmente alguna oscura, y que usted estará poseído por ella, como si combinara y compartiera su cuerpo con un nuevo "amigo".

Les digo que esto es completamente imposible!!. Y les explicaré por qué estoy tan seguro de ello.

Estando en el segundo nivel de energía es imposible entrar en otro cuerpo, porque no ves el cuerpo mismo, sino su reflejo, su copia. Además, para hacer esto, es necesario bajar las vibraciones de la propia conciencia hasta el primer nivel de energía, solo entonces es posible una conexión con un cuerpo. Pero, por las siguientes situaciones, para una conciencia ajena se vuelve imposible poder entrar en su cuerpo:

Primero, porque nunca dejamos nuestro cuerpo al 100%. Una parte de nuestra conciencia, una parte del alma siempre permanece en el cuerpo y este nunca está "vacío".

Segundo, cuando el alma viene a la tierra y se funde con el embrión, este proceso no sucede rápidamente. El alma aprende a "llevarse bien" con un cuerpo específico y este proceso de interacción se desarrolla a

lo largo de toda la vida. Por esta razón, tomar y entrar rápidamente en un cuerpo extraño, además de un adulto, para obtener el control sobre él, es simplemente imposible.

Y tercero, la capacidad de interactuar con el primer nivel de energía mientras se está en el segundo requiere de habilidades y capacidades muy desarrolladas y avanzadas. Por lo tanto, estoy seguro de que usted no debe tener miedo de la llamada "posesión" o el reemplazo completo de su alma en su cuerpo.

Así que, si analizamos el miedo frente a la experiencia extracorporal, mirándolo racionalmente y usando la lógica, su significado debería ser casi nulo.

Además, es importante considerar los siguientes aspectos.

Preparación. Es natural que antes de embarcarse en cualquier proyecto, usted necesita prepararse y obtener el conocimiento necesario. Y si trata de hacer algo serio sin preparación, entonces el miedo está justificado. Por ejemplo, nadie pensará que la primera vez al volante de un coche se puede ir directamente a la ciudad a través del intenso tráfico. Nadie hace esto. Primero se aprenden las reglas de la conducción, se entrena en una escuela de conducción, se aprueban los exámenes y solo entonces, muy cuidadosamente se comienza a incursionar en la ciudad. Esto es exactamente lo que se debe hacer antes de la práctica de la experiencia extracorporal. Es necesario prepararse, reunir la información y empezar poco a poco. Y entonces los miedos perderán su poder.

Práctica. Para superar el miedo a la experiencia extracorporal es necesario experimentar. Esto es exactamente lo mismo que conducir un coche. La práctica elimina el miedo y la incertidumbre. No es posible superar el miedo siendo un teórico. En mi práctica, especialmente al principio, sentí miedo y, a veces, incluso terror. Pero cuando pasé este punto, por ejemplo, el momento de la salida, empecé a darme cuenta de que no hay nada peligroso en ello. Que estas impresiones inusuales son solo sensaciones del cuerpo en el momento de la separación y cesan inmediatamente después. Y poco a poco, venciendo el miedo, he debilitado su influencia sobre mí. Me di cuenta que la práctica extracorporal

es completamente segura. Así que, sin práctica, el miedo no puede ser controlado. Usted debería intentarlo.

Preparación para situaciones inusuales. Siempre se debe estar preparado para las situaciones donde las cosas pueden salir diferente a lo planeado. En caso de una situación inusual o amenaza repentina, siempre se debe tener un plan A, un plan B y preferiblemente un plan C. Por ejemplo, el plan A es usar una esfera protectora. Esta es una forma muy eficaz de protegerse a sí mismo, o incluso a todo el lugar. El plan B sería moverse a otro lugar. Por último, el plan C sería la forma más fácil y es de volver al cuerpo. Regresar al cuerpo ciertamente no es la mejor opción, ya que interrumpirá su práctica, pero es fácil y efectiva. Estar listo para aplicar su plan a una situación repentina e inusual es otra forma de controlar el miedo.

Siempre se puede pedir ayuda. Quiero asegurarles que ninguno de nosotros se queda sin apoyo, mucho menos en un territorio desconocido para nosotros. Y si estando fuera del cuerpo usted siente que hay una amenaza, siempre puede dirigir sus pensamientos en busca de ayuda a su ser superior, maestros o almas afines.

Bueno, y finalmente, siempre hay que tener cuidado y prudencia, lo cual le permitirá prevenir situaciones desagradables. La mayoría de los miedos a la práctica extracorporal tienen su origen en el nivel mental. Aquí es donde podemos ser amenazados, o incluso atacados. Pero como dije anteriormente, el nivel mental es un mundo de ilusiones y fantasías, allí solo puede suceder lo que nosotros mismos permitimos. Así que, simplemente no deje que nadie le lastime. Controle la situación y todo estará bien.

En general, la práctica extracorporal es bastante segura. Y todos nuestros temores acerca de estar fuera del cuerpo son generalmente infundados. Usando las formas anteriores para combatir el miedo, podemos tomar el control y librarnos de su influencia. Y de esta forma tendremos oportunidades increíbles para explorar y viajar a través de un número infinito de mundos increíbles y niveles de realidad. Y, créeme, realmente vale la pena.

Métodos y prácticas para lograr experiencia extracorporal con éxito y bajo control

La pregunta principal que surge después de leer los capítulos anteriores: ¿es posible dominar la técnica de separación con el cuerpo? ¿Es posible aprender esta práctica, o es el camino de pocos elegidos? Y mi respuesta es sí, es posible. Cualquier persona puede aprender esto. Pero lograr un alto nivel en esta práctica es bastante difícil. Hay muchos factores que afectan la capacidad de una persona para dominar el manejo de la experiencia fuera del cuerpo. Debido a estos, algunos pueden lograr resultados rápidos, y otros pueden no contar con el éxito en absoluto. Algunos alcanzan buenas alturas, y otros se contentan con cortas salidas incontrolables del cuerpo. Los principales factores que afectan el resultado y la calidad de las experiencias extracorporales son: la predisposición, edad, nivel de conciencia, estado físico y mental general, hábitos dañinos, religiosidad, paciencia y deseo. Y de la combinación de estos factores depende el hecho de cuánto tiempo se puede tardar en dominar la práctica fuera del cuerpo y qué nivel se alcanzará. Ahora centrémonos en estos factores.

Predisposición. Hay personas que experimentan las cosas más fácilmente que otras. La diferencia es sustancial. No necesitan meses o semanas de entrenamiento y preparación. Es suficiente para obtener la información más básica y probar varias veces, y ya tienen todo. Estas personas son muy pocas, pero existen. ¿Y con qué está relacionada su propensión a la experiencia extracorporal?, solo se puede adivinar. Tal

vez tienen una combinación exitosa de los factores anteriores, tal vez su alma tiene más energía en esta encarnación, tal vez la práctica extracorporal era un plan importante para su actual encarnación, tal vez está relacionado con algunas características genéticas de su organismo, no lo sé de seguro. Y si eres uno de estos afortunados, entonces tienes mucha suerte. Serás capaz de convertirte en un verdadero explorador de los niveles de la realidad y hay una muy alta probabilidad de que puedas alcanzar límites que no son posibles para otros.

Edad. Basándome en mi experiencia y observaciones, veo que cuanto más vieja es la persona, más difícil le resulta dominar esta práctica. Aunque las personas mayores tienen mucha experiencia en el aprendizaje y más paciencia, todavía les resulta más difícil lograr resultados. Y esto está relacionado, en mi opinión, con dos cosas. Primero. Los jóvenes tienen una consciencia más pura e imparcial. Todavía no se han endurecido en ninguna convicción, la mente joven es más abierta a nuevas percepciones y más flexible. Además, su conexión con el mundo de las almas es todavía fuerte, ellos han venido más recientemente a este mundo, y a menudo, las salidas espontáneas del cuerpo ocurren precisamente en una edad joven y esto ocurre precisamente por esta razón. Segundo. Los jóvenes todavía no han adquirido el bagaje de la experiencia de vida negativa, que afecta a la pureza de su mundo interior. Además, el bagaje de los problemas de la vida hace difícil centrarse en la práctica, y los jóvenes son más libres en este aspecto. Por lo tanto, la edad ideal para aprender a practicar es de 16 a 30 años.

Estado consciente. Este es un factor muy importante, porque es el estado consciente de sí mismo y del mundo, es lo que impulsa a las personas a buscar respuestas, a buscar la verdad. El fortalecimiento de la consciencia general conduce a menudo a una persona a la conservación del estado consciente de sí misma en el sueño, lo que, a su vez, le anima a seguir estudiando estas prácticas.

Condición física y mental. Uno de los obstáculos que tenemos al aprender la experiencia extracorporal es la contaminación de nuestras mentes y cuerpos con diferentes desechos, tanto literal como metafóricamente. Nos hemos quedado tan atascados en nuestra falta de espiritualidad y forma poco saludable de vida que esto crea serias

dificultades y bloqueos en el camino al éxito. Para mí, el fenómeno de la experiencia extracorporal es principalmente una experiencia espiritual, y solo entonces física. Por lo tanto, como yo creo, el éxito depende en gran medida de la curación general, la limpieza de la mente y del cuerpo. Necesitamos una mente clara y una conciencia pura.

Malos hábitos. Una de las condiciones más importantes para aprender la práctica extracorporal es un estado de la conciencia clara. Y lo primero que se afecta al beber alcohol, consumir drogas y fumar es la capacidad de tener pensamientos claros y ejercer control sobre estos.

Religiosidad. La conciencia de un hombre religioso está llena de varias reglas y prohibiciones, que este hombre ni siquiera puede comprender. Esto, por supuesto, no significa que todas las reglas y prohibiciones sean malas. La cuestión es que estas ideas preconcebidas limitan la capacidad de un razonamiento racional y claro, cohibiendo, a su vez, la percepción de la realidad. Esto significa que la persona debe ampliar su percepción más allá del sistema religioso en el que esta. Si no lo hace, para esta persona las experiencias extracorporales se limitarán a ser principalmente sueños y visiones en un estado diferente de conciencia. Su destino y límite será solo la zona mental.

Paciencia. Los seres humanos tienen el afán de querer lograr todo de una y de forma inmediata. La sociedad moderna es un remolino interminable de acontecimientos e información. La vida es arrastrada a este ciclo y simplemente no hay tiempo para hacer cosas “insignificantes”, y, mucho menos, si los resultados no son inmediatos. Y solo una enfermedad grave o un accidente nos detiene y empezamos a darnos cuenta de que hemos pasado por alto muchas cosas importantes, pero por desgracia, como regla general, ya no hay tiempo. Por lo tanto, comenzamos con urgencia a leer y buscar respuestas, pero todo lo que nos queda, a menudo, es aceptar la información de otros. Pero esto no nos da confianza y seguridad, no nos da un conocimiento importante y experiencia necesaria. De esta manera, la falta de paciencia es un serio obstáculo en el aprendizaje de la experiencia extracorporal. Para lograr un resultado serio, es necesario gastar una considerable cantidad de tiempo y esfuerzo. Es necesario realizar importantes ajustes en la vida y solo entonces se podrá contar con el resultado.

Deseo. Por supuesto, es imposible obligar a una persona a practicar la experiencia extracorporal. Esta persona debe desear hacerlo y, además, con bastante fuerza. La mera curiosidad no es suficiente. Lo mejor es que una persona tenga un propósito, un objetivo que quiere lograr. Por ejemplo, para comprender cómo se organiza la realidad o para encontrarse con los familiares y seres queridos ya fallecidos. Cuando hay una meta y un deseo, el resultado será más fácil de lograr.

A partir de anterior, podemos ver que el aprendizaje de la práctica extracorporal no es una tarea fácil. Para lograr salidas frecuentes y controladas del cuerpo, es necesario entrenar. Y su éxito será directamente proporcional a los esfuerzos que usted ponga en ello. Suena cursi, pero así es exactamente cómo funciona. No puedo crear ilusiones y decir que es fácil. Usted tendrá que dedicar bastante tiempo a la reflexión, la formación y entrenamiento. Pero el resultado, créanme, vale la pena. Entiendo que todo el mundo quiere saber, por lo menos, un aproximado de plazos específicos sobre cuánto tiempo se necesita para obtener éxito. Pero es muy individual. Si solo desea experimentar esta sensación de separación consciente con el cuerpo, sin un mayor desarrollo de esta habilidad, entonces 3-4 semanas de entrenamiento son suficientes. Pero se necesitarán años para dominar esta habilidad a un alto nivel. Así que todo depende del nivel que usted quiera alcanzar y el esfuerzo que pone en esta tarea.

Por qué se necesita la práctica de la experiencia extracorporal

Una de las preguntas importantes para todos los lectores es la utilidad de la experiencia extracorporal. ¿Qué me da esta práctica? ¿Cuál es la aplicación práctica de esta habilidad? Por supuesto, si usted necesita pasar mucho tiempo y esfuerzo para dominar esta práctica, hacer ajustes en su vida, entonces estas preguntas son razonables. Debemos entender su propósito. Vamos a hablar de ello.

Por regla general, al tema de la experiencia extracorporal no llegan personas aleatorias. Normalmente, son personas que ya entienden sus objetivos: alguien está buscando el significado de la vida y está tratando

de averiguar cómo funciona la realidad; alguien ha perdido a un ser querido, o alguien simplemente quiere mejorar sus habilidades, entre otros. Pero entiendo que este libro podrá ser leído por personas que simplemente están interesadas o les produce curiosidad el tema, así que hablaré sobre los aportes que puede ofrecer una experiencia fuera del cuerpo.

Paz mental a partir de una profunda comprensión de que usted es realmente un alma eterna. Ya después de la primera salida consciente del cuerpo usted entenderá que la conciencia puede existir de forma separada del cuerpo y que el cuerpo es solo un refugio temporal para su alma. Y comprender este hecho debilita el miedo a la muerte y a la incertidumbre frente al futuro. Usted empieza a entender que la vida en la tierra es solo una parte del camino y que la vida tiene sentido. Todo esto ayuda a equilibrar su estado mental.

A través de la práctica informal usted podrá encontrar respuestas a muchas preguntas que son motivo de preocupación. Sobre el significado de la vida, sobre su destino y planes para esta encarnación, sobre las personas que le rodean, y, simplemente, sobre cómo actuar en una u otra situación específica. Y, además, todas las respuestas usted las obtendrá de su propia investigación personal y la experiencia, y no de los libros o relatos de los demás.

Usted podrá fortalecer sus talentos existentes y descubrir otros nuevos. La práctica extracorporal es un fuerte generador de auto desarrollo y crecimiento personal. Digo esto con plena responsabilidad, porque yo mismo he descubierto y desarrollado en mí mismo las capacidades y habilidades sobre las cuales ni siquiera había sospechado hasta entonces.

A través de la práctica extracorporal usted será capaz de fortalecer el estado general de su salud. Para lograr una práctica exitosa, usted necesitará tomar el control sobre su estilo de vida, dominar los fundamentos de la meditación, de la práctica de la respiración, la visualización y el trabajo con su energía. Todo esto en sí mismo tiene un fuerte efecto de fortalecimiento de su salud y, en combinación con la práctica extracorporal, dará un resultado muy positivo para su salud.

La práctica extracorporal representa un fuerte estímulo para desarrollar su grado de conciencia. Lo cual, a su vez, le llevará a tener un mejor manejo de su vida, tomar decisiones más equilibradas y sabias, y decidir por sí mismo cómo vivir, dónde y en qué condiciones. Esto les ayudará a convertirse en los amos de su propia vida. Esto, también, fortalecerá las relaciones familiares y el ambiente dentro de la familia.

La práctica extracorporal les dará la oportunidad de reunirse con familiares y amigos fallecidos. Además, usted podrá ver el círculo de sus almas cercanas que, a lo largo de las vidas, encarnan junto con usted para resolver tareas conjuntas. Y aún más, usted será capaz de recordar muy claramente muchas de sus vidas pasadas.

Usted podrá viajar no solo alrededor de la Tierra, sino también a través de la inmensidad del universo y en diferentes mundos de otros niveles de realidad. Estos viajes son tan inusuales y emocionantes que es muy difícil describirlos en el lenguaje humano. Solo puedo enfatizar que todas las sensaciones que se experimentan allí son las mismas que aquí en la Tierra, y a menudo incluso mucho más brillantes e impresionantes, lo cual implica que, después de regresar se necesita algún tiempo para acostumbrarse a la realidad terrenal.

Por supuesto, no he enumerado todo. También se puede agregar el entretenimiento y obtención de la información. Pero estoy seguro de que absolutamente todo el mundo será capaz de encontrar algo útil e importante para sí mismos en la práctica extracorporal.

Todas las prácticas y métodos son universales

Entonces, si usted ha decidido dominar la práctica extracorporal, entonces debe saber cuáles son los métodos de entrenamiento y prácticas, así como las formas de separación del cuerpo y el control de la conciencia fuera de él. Y, además, describiré en detalle, en la medida de lo posible, todos los ejercicios, su significado y formas de control de la conciencia, tanto dentro como fuera del cuerpo. Pero, para empezar, debemos saber que todos los métodos descritos por mí en este libro, o por otros autores, no son únicos o pertenecen a nuestra autoría, son universales y se han utilizado durante muchos siglos. Pueden existir

diferencias, pero estas son menores. En su mayoría, estas diferencias se refieren a la explicación del fenómeno mismo, a la terminología utilizada o al enfoque personal del autor. Pero su esencia y los principios son los mismos en todas partes.

Por lo tanto, para el aprendizaje de la práctica extracorporal, usted no necesita un maestro o profesor en absoluto. Toda la información necesaria para esto ya está disponible de forma libre y pública. Además, estoy seguro de que el auto aprendizaje de esta práctica dará un mejor resultado. De forma independiente, usted será capaz de mantener su conciencia imparcial, como un lienzo en blanco, lo cual permitirá a avanzar considerablemente más que aquellos que usan los servicios de maestros. Por supuesto, el auto estudio y la práctica independiente pueden tomar más tiempo, ya que trabajar con el profesor siempre permite progresar con mayor confianza, ya que el profesor conoce las sutilezas, los errores y puede corregirlos a lo largo del proceso de aprendizaje. Con un mentor, por supuesto, siempre es más fácil. Pero usted debe tener en cuenta que cada maestro siempre tiene su propia explicación para todo, y usted puede ser influenciado por su ideología, lo cual creo que es bastante malo, ya que la mayoría de los mentores existentes no lograron avanzar más allá de la zona mental. Además, ellos creen que la zona mental es toda la experiencia extracorporal disponible y posible. Por lo tanto, antes de decidir estudiar con un profesor, piensa bien si vale la pena.

Y, finalmente, si decide hacerlo usted mismo, entonces la información que le daré a continuación será suficiente para dominar la práctica extracorporal.

Factores concomitantes e inhibidores para el dominio de experiencias extracorporal

Nuestro estilo de vida, hábitos y aficiones juegan un papel muy importante. Si usted está acostumbrado a un estilo de vida saludable, incluyendo la alimentación y los deportes saludables, será mucho más fácil para usted aprender la práctica de la experiencia extracorporal. Porque ya tiene la capacidad de controlarse a sí mismo y de controlar la

conciencia. Además, el organismo está menos obstruido y la circulación sanguínea es mejor. Y todo lo contrario para aquellos que están acostumbrados a «nadar con la corriente». Por ejemplo, beber alcohol elimina casi completamente la posibilidad de una experiencia extracorporal, porque después de beber alcohol usted necesitará aproximadamente tres días para la recuperación física, y la claridad de la conciencia regresará en una semana. Pero, como regla general, los amantes de alcohol no esperan tanto tiempo, así que, simplemente no tienen una «ventana» de conciencia limpia y clara para practicar la experiencia extracorporal. Lo mismo ocurre con el consumo de drogas. Los fumadores también reducen considerablemente su potencial, ya que una de las propiedades del tabaco es nublar la conciencia.

Es muy positivo para el éxito de la experiencia extracorporal tener una pasión por las prácticas de yoga y respiración. Si usted utiliza estas prácticas sistemáticamente, entonces ya está prácticamente en la mitad de su camino hacia una experiencia extracorporal.

Todas las técnicas y ejercicios que describiré están diseñados para enseñarle cómo controlar su mente y cuerpo, para que pueda entrar en el estado alterado de la conciencia o trance y controlar este estado. En mi opinión, es imposible dejar el cuerpo sin entrar en el estado de trance. Pero incluso cuando entramos en un estado de trance, tenemos diferentes formas de usarlo: podemos simplemente quedarnos dormidos; podemos usar nuestra mente subconsciente para sumergirnos en los recuerdos; podemos hacer prácticas de autosanación; y, finalmente, conociendo la técnica, podemos hacer una salida de nuestro cuerpo físico. Y todas estas posibilidades nos proporciona el estado del trance. Por lo tanto, el trance es la base y el fundamento de una práctica extracorporal.

Antes de llegar a los ejercicios prácticos, quiero hablar sobre la preparación para los ejercicios en sí. Todos mis consejos tienen un carácter de recomendación.

1. Vístase para las clases de modo que nada le impida concentrarse. La ropa debe ser espaciosa o estirable. Nada debe molestarle en su ropa.

2. No coma mucho antes de los ejercicios. Después de una comida completa, debe tomarse al menos dos horas. Si necesita comidas frecuentes, entonces antes de los ejercicios debe tomar un refrigerio ligero.

3. Los ejercicios se deben realizar en una vejiga vacía.

4. Si es posible, ubicarse en un lugar solitario y apartado para que nada lo distraiga.

5. El lugar debe estar ventilado y limpio.

6. El cuerpo también debe estar limpio, se recomienda ducharse antes de los ejercicios.

7. Si lo desea, puede utilizar música. Esta debe ser tranquila, melodiosa, sin sobresaltos repentinos. Puede usar una música especial para la meditación o el sueño. Pero esto no es para todos, así que a través de la práctica usted mismo entenderá si la música le ayuda u obstaculiza.

Visualización

Hay dos habilidades sin las cuales, en mi opinión, es imposible dominar una experiencia extracorporal. Estas son la meditación y la visualización. Es por esto por lo que comenzamos con estas prácticas.

La capacidad de visualizar significa la capacidad de imaginar algo, de fantasear. Ser capaz de reconstruir en su memoria lugares y objetos con la máxima precisión. Y no solo la apariencia, sino también los olores, las sensaciones táctiles y el componente energético. Se puede visualizar tanto lugares y objetos reales, como imaginarios, ficticios. Esta habilidad es absolutamente necesaria. Gracias a la visualización, podemos movernos exactamente a donde necesitamos ir. Podemos crear barreras protectoras, objetos, hacer prácticas de curación. La visualización es la capacidad de trabajar con los propios pensamientos, y esta habilidad es muy importante en la experiencia extracorporal, ya que nuestros pensamientos son la fuerza principal allí, y, por lo tanto, debemos aprender a controlarlos.

Ejercicio 1: Ir a la cocina.

Tome una posición cómoda en la silla o en el sofá. Cierra los ojos, relájate. Ahora abre los ojos, levántate y ve a un lugar como la cocina.

Debe estar muy cerca. Camine, mire alrededor, toque objetos en el camino, pared, manija de la puerta, etc. Entre a la cocina, abra y cierre el grifo, mire al interior del refrigerador, en general, haz algo. Luego regrese y tome una posición cómoda de nuevo. Cierra los ojos y relájate. Ahora haz lo mismo, pero no te levantes de verdad, sino que hazlo en tu cabeza, de memoria. Vaya por el mismo camino de nuevo, toque las paredes, las puertas, abra la nevera. Hazlo todo de nuevo. Trate de recrear todas las sensaciones, la textura de la pared, la densidad de la manija de la puerta, el ruido del agua burbujeante, el olor del refrigerador. Tu tarea es restaurar en la memoria absolutamente todo, hasta los mínimos detalles. El ejercicio no debe durar más de dos o tres minutos.

Ejercicio 2.

Tome un breve descanso después del primer ejercicio, cinco minutos. Luego haga todo lo que hizo en el primer ejercicio, pero en una secuencia diferente: primero vaya a la cocina en la mente, y luego de forma física.

El objetivo de estos ejercicios es desarrollar y consolidar la habilidad de visualización. Y una vez que usted empieza a practicar, entenderá que dominar esta habilidad toma tiempo y mucha práctica, debido a que sus pensamientos le distraerán y todas las imágenes estarán borrosas. Por lo tanto, es necesario repetir estos ejercicios varias veces al día. Puede hacerlo en el trabajo, en casa, caminando por el parque. En el ambiente donde está, usted puede escoger cualquier recorrido corto, es importante que el ejercicio no dure más de dos o tres minutos. Necesitará aprender a controlarse en distancias cortas. Y después de unos días de entrenamiento verá el progreso. Sus sensaciones se volverán más brillantes y realistas.

Ejercicio 3. Ir a la tienda.

Comience este ejercicio solo después de haber aprendido más o menos los dos primeros. Este ejercicio repite el primero, solo que aumenta la distancia y el tiempo. Tiene que ir a la tienda más cercana y volver. Esto se puede hacer antes de ir a dormir, por lo que hay más tiempo. No hay necesidad de entrar en la tienda. Solo ir y volver. Es aconsejable conocer la ruta o caminar por ella durante el día. Antes del ejercicio en

sí, no se debe ir realmente a la tienda, solo realizar el ejercicio en la mente.

La ruta más larga será más difícil. Aquí necesitará una gran concentración y esta puede ser fortalecida a través de la meditación. Este aspecto lo miramos más adelante. Es importante esforzarse, ya que cada vez, sus salidas serán más realistas. Por supuesto, esto no es lo mismo que una salida real del cuerpo físico.

Ejercicio 4

Haga todo lo que hizo en el ejercicio anterior, pero esta vez debe entrar en la tienda y hacer las compras. Hable con el vendedor, vuelva a casa y ponga sus compras en sus lugares. Al realizar estos ejercicios, su objetivo es permanecer en el estado de concentración durante diez minutos. Y este es un muy buen resultado. Precisamente la capacidad de mantener la concentración y seguir los objetivos y el plan durante mucho tiempo juega un papel esencial en los viajes fuera del cuerpo. Si usted no aprende esto, sus salidas del cuerpo serán de muy corta duración, y usted simplemente, saliendo del cuerpo, no podrá hacer lo que quiere. Sus pensamientos y emociones espontáneos controlarán todo. Es por eso por lo que necesita entrenar.

Volveremos a las diferentes formas de visualización en otros ejercicios.

Meditación

Para empezar, es necesario definir el concepto mismo de meditación. Este es un término general y tiene carácter genérico para muchas practicas espirituales. Hay muchas explicaciones y prácticas de meditación. Pero, en mi opinión, es mejor tomar como base la explicación de los budistas, ya que ellos han estado practicando la meditación durante miles de años y han perfeccionado su técnica. Ellos argumentan que la meditación es necesaria para lograr la concentración y la iluminación. En la comprensión de los budistas, la meditación es la capacidad de mantener la mente enfocada en algún objeto, estado mental o proceso que ocurre en el cuerpo del practicante. Y la palabra clave aquí es la

concentración. Esta habilidad es fundamental para la práctica de la experiencia fuera del cuerpo.

Hablando de meditación, no quiero tocar el aspecto espiritual de esta práctica. Este es un tema enorme y controvertido. No vamos a adentrarnos tan lejos en el «bosque». Nuestro objetivo es la habilidad práctica: lograr la máxima concentración a través de ejercicios de meditación. Nos interesa el aspecto práctico, es decir, cómo puede ayudarnos esta práctica a salir del cuerpo.

Ejercicio 1. Llama de la vela.

Siéntese de forma cómoda, puede ser en una silla o sillón. Encienda una vela y colócala frente a usted. Mire la luz de la vela. Su objetivo es terminar su diálogo interno: en su cabeza no debe haber pensamientos, solo la imagen del fuego. Usted puede parpadear, pero no se distraiga. Observe el fuego, siéntelo, trate de hacerse uno con él. Nada debería existir para usted sino la llama de la vela. En el proceso usted será distraído por sus pensamientos, pero por la fuerza de su voluntad debe volver al fuego. Su objetivo es una completa concentración en las llamas del fuego. Usted no está limitado en el tiempo. Idealmente el ejercicio puede tomar de diez a quince minutos.

Ejercicio 2. Sentir el cuerpo.

Tome una posición cómoda en la silla o acostado. Cierre los ojos y relájese. Concentre toda su atención en la respiración. Sienta cómo respira. Sienta cómo el aire pasa a sus pulmones, cómo los llena y cómo sale. Es necesario detener el diálogo interno, no debería haber pensamientos en su cabeza, solo sensaciones. Enseguida, oriente su mirada interior hacia sus pies, y sienta como la sangre fluye a través de ellos, lo relajados que están sus músculos. Luego dirija su atención a las manos, después al corazón, e intente sentir el latido de su corazón. Luego cubra todo su cuerpo con su mirada interna y sienta la integridad de todo el cuerpo, perciba el ritmo de respiración y latidos del corazón.

Este ejercicio se puede realizar tanto como sea necesario. Idealmente, de diez a quince minutos. Si usted se duerme, no es tan malo, ya que este ejercicio conduce a la relajación y la calma. Y con la adición de visualizaciones curativas, el ejercicio puede tener un efecto curativo general.

Combinación de visualización y meditación

Ejercicio 1. Liberación de las manos.

Siéntese cómodamente en una silla o acuéstese. Cierre los ojos y relájese. Su tarea es concentrarse en su cuerpo. Concéntrese nuevamente en todo su cuerpo y sienta su respiración, manos, pies, corazón. No se apresure y tómese su tiempo. Después de relajarse y concentrarse en su cuerpo, concéntrese en su mano derecha. Imagine que la está levantando. Siente que su mano se ha vuelto muy ligera, y no es difícil para usted levantarla. Con su visión imaginaria observa su mano levantada. Sienta físicamente la mano levantada, mientras que en realidad seguirá acostada. Ahora haga lo mismo con su mano izquierda.

Lo mismo se puede hacer con los pies y la cabeza. El objetivo del ejercicio es acostumbrar la conciencia a las sensaciones de separación del cuerpo. Esta experiencia contribuirá en el futuro a una separación más rápida.

Ejercicio 2. Separación de la conciencia.

Tome una posición cómoda. Cierre los ojos y relájese. Si hace todo lo del ejercicio anterior y agrega esto, el resultado puede ser una salida del cuerpo. Pero no tenemos que apresurarnos. Así que mientras usted se relaja, imagine que se está levantando, se aleja de su cuerpo y se da la vuelta para verse a sí mismo. Intente visualizarse a sí mismo parado de pie lejos de su cuerpo, sentado o acostado en un sillón. Mire a sí mismo desde afuera. Después acérquese y toque su mano, tratando de sentir la piel y el calor de su mano. No tenga miedo si realmente siente el toque. Esta es la asombrosa capacidad de nuestra conciencia para dividirse. Y eso es perfectamente normal. Puede hacer el ejercicio durante unos cinco a diez minutos.

No olvide que, en el momento de los ejercicios, usted debe centrarse solamente en la tarea. Es necesario detener todo el diálogo interno y no divagar en los pensamientos, ya que del éxito de estos ejercicios depende el éxito posterior de la experiencia extracorporal.

Ejercicio 3. Esfera de protección.

Es necesario tomar una posición cómoda y relajarse. Haga el ejercicio de concentración en su cuerpo. Sienta el ritmo de la respiración,

latidos del corazón. Detenga el diálogo interno. Al entrar en el estado apropiado de quietud y concentración, comience a imaginar que una esfera transparente aparece alrededor de usted. Y usted está dentro de ella. Esta esfera es imposible de romper, es un poderoso campo de defensa que usted controla. Juegue en su imaginación con el tamaño de esta esfera protectora, con su color. Luego forme la misma esfera protectora alrededor del lugar donde está. Alrededor del apartamento o la casa. Y antes de salir del estado de meditación, transfiera a esta esfera protectora o la pantalla, la energía para que pueda existir sin su atención.

Este es un ejercicio muy importante, ya que es precisamente de esta manera como se puede construir la protección en el segundo nivel energético. Usted puede construir defensa alrededor de sí mismo o de otra persona, o incluso, de lugares. Usted puede dar a una esfera protectora ciertas propiedades. Por ejemplo, transparencia o impermeabilidad. O puede ocultar a alguien o algo, y así sucesivamente. Sus propiedades dependerán del vuelo de su fantasía. Exactamente de la misma manera se crean diferentes objetos y se les dan propiedades. Suena fantástico, pero usted no puede olvidar que sus pensamientos tienen un gran poder allí.

Ejercicio 4. Energía curativa.

Estando fuera de su cuerpo, usted tiene una oportunidad única para estudiar su cuerpo y mejorar su salud, y no solo eso. Su percepción fuera del cuerpo cambia, y si usted quiere puedes hacer un análisis detallado de tu cuerpo. Y trabajando con la energía y con la visualización, usted puede influir su energía. Lo cual, a su vez, se reflejará en la salud de su cuerpo físico. Esta práctica ya es para los más experimentados, pero usted puede intentarlo, de otra manera no se aprende. Las competencias sólo se adquieren a través de la práctica y el uso.

Ejercicio 5.

Como siempre, póngase cómodo. Nada debe distraerle, ni ruidos, ni ropa incómoda. Cierre sus ojos y relájese. Puede respirar activamente durante unos minutos. La ligera euforia le ayudará a relajarse y sumergirse en su interior. Concéntrese en su cuerpo. Gradualmente pase atención a todo su cuerpo de la cabeza a los pies. Sienta lo relajado que

esta. Detenga el diálogo interno. Tome su tiempo. Ahora imagine crear un coágulo de energía verde entre las palmas de sus manos. Gíralo en sus manos, siente su calor. Dale el poder para cambiar la energía de su cuerpo. Si en esta pequeña nube de energía aparecen chispas o pequeños puntos parpadeantes, significa que ha ganado fuerza y está listo para cumplir su pedido. Ahora dirige esta energía a su corazón. Deje que entre en su pecho y llene su corazón, y que el brillo verdoso consuma a su corazón, que esta energía limpie su corazón y fortalezca su energía. Deje que esta luz sane su corazón. Continúe durante cinco minutos o más si lo desea. Entonces puede hacer lo mismo con cualquier órgano de su cuerpo. También puede dirigir la energía de sanación a cualquier otra persona. Después del final, deje que esta luz verde desaparezca en usted. Abre los ojos.

Suena como ciencia ficción, pero funciona. Al practicar esta visualización curativa, puede mejorar significativamente el estado general de su salud sin siquiera dejar su cuerpo. Digo esto porque lo he puesto a prueba en mí mismo durante muchos años.

También puede construir protección alrededor de usted y sus seres queridos sin salir del cuerpo. Y esto al menos te dará consuelo.

También me gustaría enfatizar en la necesidad de tener mucha prudencia con las prácticas de curación y tener consciencia sobre el peligro de caer en extremos y tratar de curar enfermedades graves trabajando con energías.

Saliendo del cuerpo, meditando o visualizando, podemos trabajar con energía para identificar un problema de salud. Podemos prevenir enfermedades y promover nuestra salud en general. Y realmente funciona. Pero si usted tiene una enfermedad grave, debe ir inmediatamente al médico y recibir tratamiento. Nuestros cuerpos existen según las leyes físicas, y no vale la pena bromear con ellos.

Las prácticas de sanación le ayudarán a someterse al tratamiento, fortalecerán su espíritu y darán determinación para superar la enfermedad. Pero nuestra débil energía no es suficiente para corregir defectos serios del cuerpo físico.

Trabajar con la energía curativa ayuda a despejar nuestras mentes, nos ayuda a entender la importancia de un estilo de vida saludable y

nos da fuerza para seguirlo. Pero el tratamiento de las enfermedades graves debe llevarse a cabo de acuerdo con las leyes físicas, con cirugía, medicina, etc.

En mi experiencia como sacerdote hubo una vez un caso donde una mujer joven fue diagnosticada con cáncer de mama. Y debido a que se encontraba en las primeras etapas de la enfermedad, las posibilidades de recuperación eran muy altas. Pero ella rechazó la medicación y decidió ser tratada por la oración. La conocí horas antes de que muriera. Me invitaron a realizar el rito de comunión en ella, y así conocí su historia.

Por supuesto, alguien dirá que ella no tenía suficiente fe o que era la voluntad de Dios. Pero es mucho más fácil. Ni su fe ni sus oraciones vencerán el cáncer, solo un tratamiento adecuado a tiempo, cirugía y medicamentos.

Y cuando usted está gravemente enfermo, es necesario ir no al sacerdote, no a la abuela-bruja, sino al hospital para tomar pruebas e inmediatamente comenzar el tratamiento.

Ejercicios de respiración

Es imposible sobreestimar el papel de los ejercicios respiratorios en la práctica de la experiencia extracorporal. Es un factor acompañante muy poderoso que potencia su energía a alturas increíbles. Al usar ejercicios de respiración, usted posibilita la entrada en el estado alterado de conciencia, en trance, y las técnicas de visualización y meditación completan el proceso. Por supuesto, puede salir del cuerpo sin usar ejercicios de respiración, pero con ellos es más rápido y fácil. Además, la respiración tiene un efecto curativo muy poderoso para su cuerpo. Así que recomiendo usar ejercicios de respiración.

Si los ejercicios de respiración no lo relajan, sino que en cambio lo vigorizan, entonces puede prescindir de ellos. Para el logro de la experiencia extracorporal es suficiente con meditación y visualización.

La esencia de la técnica consiste en saturar activamente nuestra sangre con oxígeno. Es una poderosa herramienta que nos da la

naturaleza y tiene un fuerte efecto físico y mental. Por lo tanto, el uso de ejercicios de respiración tiene una serie de contraindicaciones.

En primer lugar, nunca utilice estas técnicas al conducir un coche. Es muy peligroso, se puede perder el control y sufrir daños. Mi caso lo considero una excepción y no recomiendo repetirlo.

Además, las personas que sufren de enfermedades como enfermedades del corazón, epilepsia, hipertensión pueden realizar ejercicios de respiración solo bajo la supervisión de otra persona. El observador debe conocer los métodos de primeros auxilios.

La prohibición total de los ejercicios respiratorios se aplica a las personas con desprendimiento de retina. Y también en el embarazo.

Las personas con diversos trastornos mentales también deben estar bajo control.

Ejercicio.

La posición más cómoda para los ejercicios de respiración es acostarse boca arriba. Es mejor no utilizar la almohada. Las vías respiratorias deben estar completamente abiertas. Una cabeza elevada bloquea el acceso al aire. Puede poner algo pequeño debajo de su cuello con la cabeza ligeramente hacia atrás. En la etapa inicial, usted puede levantar sus manos doblándolas detrás de su cabeza, poniendo su cabeza sobre las palmas de sus manos. Esto aumentará ligeramente el volumen de los pulmones. Después de unos minutos, las manos se pueden bajar al lado del cuerpo. Relájese y cierre los ojos. Por unos minutos, simplemente respire con calma. Luego comience lentamente a aumentar la cantidad de aire que inhala durante un minuto. Respire más y más profundo. Respire mejor con la boca. Luego comience a inhalar tanto aire como sea posible y un poco más rápido de lo habitual. Usted necesita hiperventilar sus pulmones. El ritmo debe ser así: cuatro respiraciones profundas, y en la quinta puede llenar los pulmones con aire y contener la respiración durante diez a veinte segundos. Exhala. Luego de nuevo cuatro respiraciones rápidas y profundas, y en el quinto contener respiración. Idealmente, este ritmo debe mantenerse durante un máximo de cinco minutos. Luego comience a respirar profunda y activamente sin contener la respiración por otros cinco minutos. Contener la respiración es necesario para aumentar el efecto y acortar el tiempo de

práctica. Pero puede hacerlo, también, sin contener las respiraciones, pero entonces se necesitará más tiempo. Cuando combinamos meditación, visualización y respiración, entonces tres o cinco minutos serán suficientes. Usted será capaz de sentir por sí mismo cuánto necesita respirar, alguien necesitará dos minutos y alguien necesitará diez. Esto será individual. Y dependerá de la profundidad de inmersión en el trance.

Después de diez minutos, usted vuelve a su respiración normal. Esta respiración será ligera y superficial. A veces puede casi detenerse, y eso es normal. Su cuerpo está saturado de oxígeno, y encima usted está en trance. Así que no se preocupe, la respiración se recuperará en un par de minutos. Si usted tuvo miedo del efecto de la práctica, simplemente gírese sobre un lado o boca abajo y volverá a la normalidad muy rápidamente.

En el momento de realizar el ejercicio puede sentirse mareado o un poco borracho y eso es normal. Esto no debe temerse. En la etapa inicial se puede realizar la técnica de respiración por unos minutos, luego volver a la normalidad y repetir otra vez, acostumbrándose gradualmente a estas sensaciones. En el momento de realizar el ejercicio usted puede tener emociones fuertes, esto también es normal. Si quiere llorar, llore. No se contenga. Puede haber recuerdos inusuales, y eso también es normal. Es necesario abrirse a las emociones y sentimientos. Pero recuerde, hacemos estos ejercicios solo para ayudarnos a lograr una experiencia extracorporal. Si decide practicar solo la respiración, entonces necesitará conocimientos y precauciones adicionales. El objetivo de nuestros ejercicios es experimentar un ligero estado de euforia, trance.

Vibración

Casi siempre antes de dejar el cuerpo siento una vibración dentro de mi cuerpo. A veces la vibración se combina con un fuerte zumbido en la cabeza. Pero no siempre es así. A veces solo siento vibraciones, y a veces solo ruido. Y rara vez no siento nada antes de salir. Y como el fenómeno de la vibración está directamente relacionado con la salida del cuerpo, creo que es importante describirlo.

¿Como entiendo yo las vibraciones? Cuando el alma viene a nuestro mundo para encarnarse en el cuerpo, necesita bajar la frecuencia de su energía vibratoria para fusionarse con la materia de nuestro cuerpo. La fusión se produce en el momento en que el sistema nervioso y el cerebro comienzan a formarse en el embrión. Posteriormente, el alma utiliza el sistema nervioso y el cerebro para interactuar con el cuerpo. Así que, cuando nuestra alma, conciencia o energía (lo pueden llamar como quieran) sale del cuerpo, entonces comenzamos a sentirlo a través de nuestro sistema nervioso. La energía pasa a una frecuencia diferente de vibración, lo cual hace eco en nuestro sistema nervioso.

Por mi experiencia y la práctica, he entendido que la llegada de la vibración indica que usted ya está listo para separarse. Y este es el momento en el que necesita dejar su cuerpo. Nuestra tarea es provocar la aparición de vibraciones y amplificarlas. Y para esto les daré un ejercicio. Pero primero describiré este fenómeno.

Habiendo experimentado las vibraciones una vez en la vida, usted ya no puede confundir esta sensación con nada. Disculpe la tautología, pero la vibración se llama vibración precisamente porque es una vibración real. No es una alegría. No es temblor de frío, o sensación en la piel, no es el pulsar de la sangre en nuestras venas, es una vibración físicamente perceptible dentro de nuestro cuerpo. Yo lo tengo normalmente dentro del pecho y lo encuentro como una sensación agradable. Esta sensación puede expandirse por todo el cuerpo, pero no es necesario. Las vibraciones pueden producirse también en la cabeza. Pero personalmente no me gusta esta sensación de las vibraciones en el cerebro. Esto me impide concentrarme, e inmediatamente trato de separarme del cuerpo o mover la vibración al área del pecho. Es posible. Podemos controlarla y amplificarla.

La vibración física es más similar al masaje eléctrico. Hay una función de vibración rápida en los masajeadores eléctricos. Pero nuestra vibración ocurre dentro del cuerpo, no en la superficie, y es bastante agradable. Es una vibración de energía pura. Y se debe al reajuste de la frecuencia vibratoria de la conciencia para el paso a una capa más sutil de realidad. Es un signo de transición al plano superior del ser. De hecho, la energía de nuestra conciencia está constantemente en un estado

de vibración. Pero en la vida ordinaria simplemente no lo notamos, porque vibramos al unísono con la materia de nuestro nivel. Al salir del cuerpo, ustedes también dejan de sentir vibraciones a medida que comienzan a vibrar en sintonía con un nivel de energía más sutil. Así que, si han dejado de sentir las vibraciones, puede significar solo dos cosas. La primera es que ya han dejado su cuerpo y ya están en un nivel de energía más alto, o la segunda, y es que han vuelto a su estado físico normal, y necesitan recuperar sus vibraciones.

Ejercicio.

Se sienta cómodamente en una silla o se acuesta. Cierre los ojos y relájese. Su tarea es concentrarse en su cuerpo. Concéntrese en su respiración, sienta el movimiento del aire en su pecho. A continuación, sienta las piernas, el abdomen, sube hasta el corazón, luego las manos. Tómese cinco minutos para examinar su cuerpo. Ahora imagine una pequeña y brillante nube de energía colgando sobre su cuerpo. Si deja que esta energía entre en usted, entrará en el área del corazón, pasará por todo su cuerpo y le sanará de todos sus dolores y preocupaciones. Confía en ella y déjala entrar. Deja que llene su pecho como un soplo de aire fresco. Siente su calidez. Deja que llene cada célula de su cuerpo. Disfrute del agradable calor y de la ligera vibración que aparece en su pecho. Ahora tome el control sobre esta energía. Usted ha fusionado con ella, ahora es parte de usted. Dirige su flujo a las piernas. Lentamente llene sus piernas con la vibración de luz. A continuación, eleve la vibración hasta el pecho y las manos. Entonces llene su cabeza con ella. Disfrute de las sensaciones, abre los ojos.

El propósito de este ejercicio es provocar la aparición de la vibración. Combinando esto con los ejercicios de respiración es más fácil de lograr, pero combinaremos todas las prácticas juntos más adelante. Ahora es importante hacer el ejercicio. El efecto de la vibración puede no aparecer inmediatamente, pero con la práctica todo funcionará. Aunque a veces la vibración puede ocurrir sin ningún ejercicio, solo en el contexto de una fatiga severa.

Métodos de separación con el cuerpo

En el momento cuando usted siente las vibraciones, está listo para dejar su cuerpo. Pero no sucederá por sí mismo. Si no se toman las acciones necesarias, usted permanecerá en el cuerpo o se separará y permanecerá en la misma posición sin siquiera darse cuenta de que ya se ha separado.

Así que es importante tomar algunas acciones. Y aquí es donde la capacidad de concentrarse y visualizar nos ayuda.

Cuando salga del cuerpo, usted se dará cuenta de que nuestros pensamientos juegan allí un papel enorme y tienen un poder increíble. Y es con esta fuerza con la que usted debe empujarse a sí mismo fuera del cuerpo. Son sus pensamientos en este punto los que adquieren protagonismo y el control sobre la separación. Además, usted debe tener un fuerte deseo y confianza en que tendrá éxito. Las dudas en este asunto solo obstaculizan.

Hay diferentes maneras de separarse del cuerpo. Usted tendrá que averiguar qué camino funciona mejor en su caso. Para mí, hay dos maneras fáciles de hacer esto: rodar o volar. Así que voy a empezar con ellos.

Método 1. Rodar.

Para obtener el mejor resultado, puede practicar primero con un giro real o caída del sofá. Acuéstese en el suelo o en el sofá y realmente dé un giro, voltee de lado, incluso puede caer del sofá. Deje que su cerebro y músculos recuerden estas sensaciones.

Y en el momento que sienta la vibración, haga lo mismo, pero sin usar músculos. Debe ser un esfuerzo de voluntad. Imagine cómo se mueve. Después de una salida exitosa usted va a entender cómo funciona, y la segunda vez será más fácil.

Método 2. Volar.

Después de sentir las vibraciones, piense que usted es muy liviano, tanto que lentamente se separa de su cuerpo y se eleva hacia arriba. Ayúdese a sí mismo alcanzando mentalmente el techo. Una vez que empiece a moverse, no se detenga hasta que pase todas las barreras, el techo, el tejado. Después de iniciar el movimiento, abra los ojos y solo

una vez que esté afuera, detenga el vuelo. Esto también se hace por el esfuerzo de su pensamiento. Esta es una forma eficaz, pero requiere cierta experiencia. Así que la primera vez es mejor no usarla. En primer lugar, porque no podrá parar y despegará muy alto, lo cual causará miedo, e inmediatamente volverá a su cuerpo.

Método 3. Balanceo.

Cuando sienta la vibración, imagine que lentamente empieza a balancearse hacia la derecha y hacia la izquierda. Primero hacia un lado, luego hacia el otro. Si es bueno en la visualización, el resultado será un rodar fuera del cuerpo.

Método 4. Tregar por una cuerda.

Imagínese que tiene una cuerda colgando sobre usted. Levante las manos y agárrala. Y empiece a levantarse tirando de la cuerda. Tan pronto como sienta que se levanta, abre los ojos. A continuación, tendrá que volar o visualizar una ubicación deseada.

Método 5. Visualización.

Esta es una forma muy eficaz. Y aquí es donde ayudan mucho los ejercicios de visualización. Imagine a dónde quiere ir. Recuerde tanto como pueda los detalles del lugar, del entorno, las sensaciones, los olores, etc. Dibuje una imagen del lugar lo más brillante posible. Si conoces la energía de un lugar, también siéntela. Luego dí a sí mismo que vaya allí inmediatamente y se imagina que encuentra allí.

Nuestros pensamientos fuera del cuerpo juegan un papel crucial. Y su deseo se cumple fácilmente allí. Pero hay una posibilidad de «fallar». Hay lugares que nos atraen más de lo que pensamos. Por ejemplo, el lugar de la infancia con el que tenemos conexión con fuertes emociones y recuerdos. Podemos terminar llegando allí. Pero ese no es el problema, simplemente comienza su viaje desde ahí.

Hay diferentes maneras de separarse del cuerpo. Y podemos encontrar una manera que esté más cercana a nosotros o sea más fácil de entender.

Hay otra manera. Esto es pedir ayuda en la separación del cuerpo. Nunca estamos solos con nuestros problemas, y siempre hay ayudantes a nuestro alrededor. Pueden ser las almas cercanas a nosotros o los maestros. Y usted puede recurrir mentalmente a ellos para que le

ayuden. Pero quiero advertirle: esto puede causarle mucho miedo y es posible que pierda el deseo de dedicarse a experiencias extracorporales por un tiempo. Así que utilice este método solo si está muy seguro.

Compartiré mi propia experiencia. Al comienzo de mis propias experiencias extracorporales, cuando todavía estaba teniendo dificultades para dejar el cuerpo, en el momento de sentir las vibraciones, oriente mis pensamientos en busca de ayuda. Y en el mismo momento sentí que alguien me tomó por las dos piernas, por los tobillos y empezó a jalar. Me causó un horror indescriptible. Me asusté y entonces todo se detuvo, incluyendo las vibraciones. Necesitaba ayuda, pero no esperaba que fuera tan aterrador. El hecho de que sentí las manos de alguien sugiere que ya estaba separado del cuerpo, simplemente no podía ir más allá de sus límites. Y, por supuesto, podía usar algo de ayuda externa, pero resultó que no estaba preparado para esto. Así que decida por usted mismo si está o no listo para tal ayuda.

Combinar todas las prácticas en un todo

Dejar el cuerpo

Finalmente, hemos llegado al punto en el que podemos poner todas las prácticas juntas y modelar el escenario perfecto para la salida del cuerpo. El momento perfecto para practicar una experiencia de salida del cuerpo es tarde por la noche o temprano en la mañana. Porque es en estos precisos momentos diariamente, durante muchos años, donde nosotros entramos en la zona de trance, cuando nos dormimos y cuando nos despertamos. Y como les dije, sin entrar en trance no se puede salir del cuerpo. El estado alterado de la conciencia es la base desde la cual comenzamos esta experiencia increíble de viajar a los niveles más altos y sutiles del espacio y de la existencia. Y es precisamente en este momento, por la noche y temprano por la mañana, que nos resulta más fácil experimentar esta experiencia extracorporal fuera de nuestros cuerpos físicos. Con la práctica, usted podrá dejar su cuerpo en cualquier momento del día o de la noche. Utilizando técnicas,

usted será capaz de lograr resultados exitosos cuando desee. Pero para el principio es mejor noche y mañana.

Entonces. Usted fue a la cama un poco antes de lo habitual. Nada le molesta. No hay sonidos extraños. Quizás hay alguna música melódica tranquila que le ayude a relajarse. Cierre los ojos y relájese. Sus pensamientos se detienen porque usted ha detenido su diálogo interno. Se enfoca en las sensaciones de su cuerpo. Se siente cansado después de un día vivido. Sus pies «zumban» de la fatiga. Imagine una nube de energía viviente y llene su cuerpo con ella. Deje que la luz de esta energía pase a través de sus piernas, manos y corazón. Entonces empiece a respirar lenta y profundamente. En un minuto aumenta el flujo de aire. Respire con la boca. A continuación, comience a aumentar la respiración y alternar las respiraciones profundas con retención de aire en los pulmones. Respire así durante cinco minutos, después baje el ritmo. Ahora sobre usted aparece una nube de energía brillante que está saturada con fuerza, y usted la deja entrar. La nube va por todo su cuerpo y causa una ligera vibración. Ahora usted ayuda a esta fuerza y comienza a respirar profundamente. Respire rápida y profundamente. Unos minutos son suficientes. Usted siente las vibraciones. Esta es una invitación para dejar el cuerpo. Usted ya prácticamente está afuera, queda solo un pequeño paso, es decir, un esfuerzo de voluntad. Usted gira de lado y continúa, se pone de pie y sin prestar atención a nada se dirige hacia la pared. Al llegar coloca su mano y penetra la pared. Si lo anterior resulto, cierre los ojos e imagine que está volando. Decida a dónde quiere ir y vuela allí. O simplemente salga de la casa y disfrute de la aventura.

Todas sus acciones futuras dependen de sus planes y de la capacidad para enfocarse en ellos.

Por supuesto, es probable que haya dificultades al comienzo de su camino, pero no se preocupe, usted las superará. El camino se hace al andar.

En cuanto al hecho de realizar la salida del cuerpo durante la mañana, se conservan los mismos principios. Pero por la mañana es un poco más fácil porque no usted no se dormirá rápidamente. Además, usted ha estado fuera de su cuerpo toda la noche, y regresar

nuevamente al estado extracorporal será más fácil. Necesita crear vibraciones a través de la visualización y la meditación y luego salir del cuerpo de la manera que prefiera.

Recomendaciones generales

Cuando hablamos de la práctica extracorporal, no estamos hablando de la ciencia exacta, como las matemáticas o la geometría, donde se pueden concebir fórmulas y volver a comprobar todo. Estamos hablando de un fenómeno de la conciencia que aún no ha sido estudiado y explicado. Por lo tanto, puede haber diferentes enfoques y explicaciones de la esencia de la experiencia extracorporal. Usted debe asumir la posición de confiar, pero revisar y comprobar. Sólo la experiencia personal, el esfuerzo personal y la investigación propia le ayudarán a comprender este fenómeno. Por mi parte, me gustaría dar algunas recomendaciones generales a los practicantes novatos que espero ayuden a acelerar sus prácticas.

Estoy seguro de que absolutamente todas las personas en la tierra tienen la capacidad de dejar sus cuerpos. Esto es inherente a nosotros. Cada noche hacemos este truco y por un tiempo existimos fuera de nuestros cuerpos. Sucede esto durante el sueño. Pero hay un problema serio para todas las personas, ya que lo hacemos inconscientemente. No controlamos el proceso de separación y desarrollo de eventos posteriores, y después de regresar perdemos la memoria de los eventos que ocurrieron con nosotros. Y esta es la tarea principal de todos los que quieren dominar la práctica fuera del cuerpo: dominar el control sobre la salida y permanencia fuera del cuerpo. Así que es necesario centrar la atención en la toma de conciencia sobre todo el proceso. Esto es para producir el ajuste fino de sus habilidades naturales, para poder controlar todo el proceso desde el principio y hasta el final conservando los recuerdos de lo sucedido. Para ello, en primer lugar, debemos hacer una lista de los principales problemas que nos impiden controlar este proceso y planificar cómo resolverlos. La lista de problemas es aproximadamente la misma para todos, y daré un ejemplo de tales preguntas.

- No recuerdo sueños o salidas.
- Falta de control sobre los pensamientos.
- Falta de un entrenamiento sistemático.
- Conciencia débil y consecuentemente energía debilitada.
- No hay condiciones para la práctica.
- Contraindicaciones por razones de salud.

Por supuesto, todos pueden añadir algo más a la lista, pero en general estas son las generalidades para casi todo el mundo. Por lo tanto, habiendo hecho una lista de problemas debemos comenzar a resolverlos, y de manera integrada, porque todas estas cuestiones están interconectadas. Echemos un vistazo a una muestra de soluciones.

Memoria

Quiero asegurarles que no hay un solo practicante, ni siquiera el más experimentado, que recordaría todas sus experiencias en su totalidad. Esto simplemente no es posible por una serie de razones, siendo el principal, los bloqueos de memoria. Simplemente no podemos recordar todo. Ya hemos hablado de esto. Pero si podemos lograr dominar la carga máxima posible de recuerdos. He aquí una de las técnicas que tenemos a nuestra disposición.

Para comprender lo que hay que hacer, es necesario entender el principio general del funcionamiento de la memoria humana. El ser humano básicamente, tiene dos tipos de memoria: a corto y largo plazo. Los científicos afirman que la memoria a corto plazo trabaja alrededor de un minuto, y es en este momento que el cerebro decide qué debe recordar y enviar a un almacenamiento de largo plazo, y lo que no importa y puede ser olvidado. Así que toda la memoria de una persona ha pasado a través de la memoria a corto plazo. Y es precisamente en esta propiedad de nuestra memoria donde se encuentra la clave para memorizar nuestras experiencias extracorporales.

Así que cuando usted se despierta, debe hacerlo lentamente, sin movimientos bruscos y sin abrir los ojos. En los primeros minutos después del despertar, repase en su memoria todo lo que recuerda. Cargue los recuerdos en su cerebro. Si quiere recordar mejor, entonces puede

anotar los recuerdos en un diario, esto consolidará aún más todo lo experimentado en la memoria. Y este lento despertar es la principal herramienta para memorizar experiencias fuera del cuerpo. Por supuesto, además de esto, es necesario entrenar la memoria general a través de la lectura, el recuerdo de sucesos diarios y así sucesivamente. Todo esto también tendrá un efecto positivo en su práctica extracorporal.

Falta de control mental

Una vez que empiece a entrenar, usted se sorprenderá de lo difícil que es mantener nuestros pensamientos bajo control y permanecer enfocados. Nuestros pensamientos se comportan como caballos desbocados, que necesitan ser dominados y adiestrados. La concentración y el control son la base de una experiencia extracorporal. Por lo tanto, es necesario comenzar a aprender la práctica de la meditación y la visualización de forma constante y regular. Esta es la única manera en que podemos controlar nuestros pensamientos rebeldes.

Falta de un entrenamiento sistemático

El éxito de la mayoría de las prácticas e iniciativas radica en un enfoque sistémico y un entrenamiento sistemático. Sin importar si se trata del desarrollo de una profesión o habilidad, el aprendizaje de idiomas, o del desarrollo de la práctica extracorporal. Así que es necesario hacer un horario de entrenamientos y apegarse a él. La constancia y persistencia es la clave del éxito.

Energía débil

A medida que avanza la edad las personas comienzan a vivir cada vez más en función de piloto automático. Es decir, los días, semanas, meses pasan volando y todo funciona como un reloj. Ni notamos el paso de los años. Este es el resultado de una conciencia débil, y como consecuencia de esto, tenemos la pérdida del control sobre la propia vida y el debilitamiento de la energía interior. La persona pierde el deseo de cambiar cualquier cosa en su vida, sin hablar de aprender la práctica extracorporal. Por lo tanto, el fortalecimiento de la conciencia general

conducirá al fortalecimiento de la energía interna, al deseo de tomar el control de su vida. Y como resultado -el fortalecimiento del control consciente en la práctica extracorporal.

La falta de condiciones para la práctica es un factor disuasorio. Si en la casa no hay posibilidades para la práctica, si constantemente algo obstaculiza sus ejercicios, entonces es necesario pensar en un plan de acción. Y lo mejor que podemos hacer es usar el despertar matutino para practicar. Por lo general, temprano en la mañana todo el mundo todavía duerme y nadie interferirá. Y en cuanto a los ejercicios de meditación y visualización, se pueden hacer estos ejercicios en el coche, por ejemplo, antes de dejarlo en el estacionamiento. Especialmente porque estos ejercicios no toman mucho tiempo. Utilizar descansos en el trabajo. En general, la cuestión debe ser resuelta, sin posponerla hasta los mejores momentos.

Y, por supuesto, su salud es importante. Si hay dudas sobre si usted puede practicar con su diagnóstico, como, por ejemplo, las prácticas de respiración, entonces es mejor consultar a un médico. No tiene sentido correr riesgos. En cualquier caso, siempre hay alguna salida. Por ejemplo, sesiones de grupo bajo la supervisión de un especialista.

Este es un breve ejemplo de la mejor forma de actuar. Elabore una lista de problemas y planifique formas de resolverlos. Y siempre obtendrá el resultado. Pero tiene que ser paciente para hacer el trabajo. Basándome en mi experiencia de enseñanza de la experiencia extracorporal, puedo decir que el resultado llega después de tres o cuatro semanas de entrenamiento diario.

He aquí algunas otras recomendaciones breves.

1. Trabajar los ejercicios en el orden que están en el libro. Y antes de comenzar el siguiente, asegúrese de que ha dominado el anterior.

2. Desarrollar la confianza en uno mismo. Las dudas nunca han sido útiles en la experiencia extracorporal. La disposición, la confianza y la actitud positiva aumentarán en gran medida las posibilidades de éxito.

3. No consuma alcohol durante el entrenamiento. Esto ayudará a mejorar la claridad de la consciencia y mejorará la condición física.

4. Aprende la práctica por su propia cuenta. Pida ayuda solo si es necesario. La experiencia extracorporal es una experiencia muy

personal. Y después de que aparezcan los resultados y entusiasmado por una ola emocional, no se apresure a contar a todos sobre sus aventuras. Piensa a quién y qué decir, si no quiere ser, por decirlo suavemente, incomprendido.

Conclusiones

Todo lo que he descrito en el libro es solo una modesta contribución al estudio de este asombroso tema -el fenómeno de la conciencia fuera del cuerpo. Estoy seguro de que gradualmente, dando pequeños pasos en la exploración de la conciencia, la humanidad será capaz de comprender su naturaleza y propiedades. También, a través de la conciencia, será capaz de comprender las cuestiones del diseño del universo y el papel que los humanos desempeñan en él. Estoy convencido de que en la conciencia de cada persona se esconde un increíble potencial del explorador y una fuente inagotable de conocimiento. Solo tenemos que encontrar la clave para usarlo para nuestro propio beneficio y el de la humanidad.

Al ser humano siempre han interesado preguntas muy profundas y personales: ¿quién es él, de dónde viene y a dónde irá? ¿Qué sentido tiene su existencia? ¿Por qué tiene que enfrentarse a tantas dificultades en su vida? Y en un intento desesperado por encontrar respuestas, el hombre parece golpearse contra las paredes sin éxito, intentando ir en diferentes direcciones, pero no encuentra ninguna respuesta. Entonces un día, baja las manos y comienza a nadar con la corriente, esperando que lo lleve a la orilla correcta. El hombre se entrega en las manos del destino, admitiendo su impotencia. Pero lo más sorprendente es que las respuestas estaban ahí siempre dentro de cada uno de nosotros. Miramos alrededor y buscamos, pero solo necesitamos mirar dentro de nosotros mismos. Nuestra conciencia tiene todas las respuestas. Guarda la memoria de nuestra naturaleza infinita y, aun mas, contiene la fuerza que necesitamos para superar las pruebas y manejar nuestras vidas. Nuestra consciencia puede cambiar nuestras vidas y llenarlas de significado, llenarlas de paz. Orientándonos hacia nuestro interior, a

nuestra consciencia, veremos que nuestra vida no está desprovista de significado, sino que tiene un plan que hemos elegido para nosotros mismos incluso antes de nuestro nacimiento. Veremos que todas las dificultades y desafíos de la vida fueron elegidos para nosotros con el fin de ganar experiencia en la solución de estos problemas. Veremos que todos nuestros seres queridos fallecidos son felices en su verdadero hogar -el mundo de las almas. Y si aprendemos a practicar experiencia extracorporal podemos incluso encontrarlos antes del final del viaje de nuestra vida. Y todo esto dentro de nosotros, todas las respuestas y soluciones ya están ahí, nuestra tarea es solo encontrar la llave a esta puerta increíble llamada consciencia.

Después de años de investigación, llegué a la convicción final de que nuestra consciencia es un principio divino en nosotros, y una de las tareas más importantes en la vida humana es usar esta chispa de Superconsciencia para nuestra propia transformación. Nuestra tarea es darnos cuenta de esto, llegar a ser conscientes y realizar el potencial con el que nacemos. Porque esta es la única manera de gestionar nuestra vida y obtener fuerzas para superar todas las dificultades y pruebas en nuestro camino de vida.

El milagro siempre está cerca y está dentro de nosotros.

Preguntas y respuestas finales

En este último capítulo he decidido responder a las preguntas que los lectores me hacen en mis páginas personales en las redes sociales. Algunos temas no están cubiertos en el libro, ya que es imposible cubrirlos todos, y otros no están completamente cubiertos, para no alejarse del tema. Por lo tanto, he elegido las preguntas más interesantes y que considero importantes para una mejor comprensión de la práctica general de la experiencia extracorporal.

1. ¿Por qué es difícil para los científicos confirmar la existencia de estados de la consciencia extracorporal? Por ejemplo, ¿el sujeto que sale del cuerpo no puede leer y recordar los números dejados para él en algún lugar acordado? ¿O no puede nombrar los muebles en la habitación de al lado?

La respuesta a esta pregunta no es fácil, porque implica muchos factores que deben ser considerados.

La práctica de la experiencia extracorporal generalmente representa una considerable cantidad de trabajo. Y puede pasar mucho tiempo antes de que usted tenga salidas conscientes y controladas de su cuerpo. Pero incluso entonces, las salidas controladas del cuerpo no serán diarias. Una experiencia extracorporal de éxito requerirá una combinación de una serie de factores, tales como el estado de ánimo adecuado, buena salud, equilibrio mental, hora del día, ambiente cómodo, tiempo para los ejercicios preparatorios. Pero incluso con una combinación exitosa de todo lo anterior, una salida consciente y controlada puede no ocurrir. Sucede que incluso los practicantes

experimentados no pueden salir del cuerpo durante varios meses. Es decir, incluso si usted domina de forma voluntaria la técnica de la salida del cuerpo, el logro final de esta experiencia seguirá dependiendo de una serie de factores concomitantes.

Ahora imagine que, a un practicante, incluso si es experimentado, lo colocan en un ambiente incómodo para él. A su cabeza se conectan los sensores de lectura con un montón de cables, sobre él se lleva a cabo una observación constante y continua y grabación de vídeo, etc. Esta es una situación bastante estresante en la que incluso quedarse dormido es difícil, mucho menos realizar una salida controlada del cuerpo. Lograr una separación con el cuerpo a pedido, y, además, en un entorno incómodo, en mi opinión, es simplemente una suerte increíble.

Pero supongamos que esto suceda y el sujeto pueda dejar el cuerpo. La pregunta que surge es: ¿a dónde irá cuando salga del cuerpo? Hay varias opciones.

A. La conciencia del sujeto se moverá a otro lugar. Este puede ser un lugar en la Tierra o más allá de esta. Puede ser una realidad de energía superior que el reflejo de nuestro mundo. Sucede a menudo que el primer movimiento, después de la separación del cuerpo, no tiene lugar bajo el control del practicante, ya que él puede ser atraído a un lugar de particular importancia para él y solo desde allí comienza la experiencia fuera del cuerpo controlada.

B. También el practicante puede entrar en la zona mental, la zona energoinformacional de la Tierra, cuya realidad puede ser muy diferente de nuestro mundo. Además, el practicante puede influir en el espacio circundante con sus pensamientos y expectativas, lo cual conducirá a un cambio en la realidad circundante. La mayoría de los practicantes terminan en esta zona mental, creo que más del 90%.

C. Finalmente, y en un pequeño porcentaje de casos, la conciencia del practicante puede terminar en el lugar correcto, es decir, cerca de su cuerpo y, además, en un estado bastante puro, para no influir en el medio circundante.

Pero hay otra pregunta: ¿podrán los practicantes atenerse al plan y hacer lo que se espera de ellos? El hecho es que después de la separación del cuerpo, los intereses pueden cambiar. Lo que parecía

importante antes de la salida puede simplemente olvidarse después, debido a su pequeñez e insignificancia. La conciencia, sin la influencia del cerebro físico, comienza a pensar de manera diferente, en diferentes categorías. Y para cumplir con el plan usted necesita ser un practicante muy experimentado.

Así que vamos a reunir toda la información.

Es muy difícil hacer una salida controlada del cuerpo a demanda, y aún más en un entorno incómodo. Si finalmente la salida fue exitosa, entonces usted necesita ser capaz de llegar al lugar correcto. Y si todo sale según lo planeado, es necesario atenerse al plan para llevar a cabo las tareas. De todo lo anterior se entiende que esta es una tarea extremadamente difícil incluso para un practicante experimentado. Es por eso por lo que es muy difícil confirmar la realidad de la experiencia extracorporal, y es por eso por lo que el porcentaje de evidencia es muy pequeño.

Es necesario modificar la metodología de verificación para confirmar la realidad de la experiencia extracorporal. Es necesario tener en cuenta todos los factores antes mencionados, especialmente el primero, sobre las condiciones de confort. Es necesario pensar en las tareas que el practicante puede realizar en casa, en un entorno cómodo. Además, no hay necesidad de limitarlo por tiempo, considerando límites razonables. De esta forma, cuando el practicante hace una salida controlada del cuerpo, será capaz de realizar las tareas asignadas para él.

2. ¿Están utilizando los organismos gubernamentales a los expertos en la experiencia extracorporal para sus propios fines?

Para empezar, es necesario determinar la lista de necesidades que pueden tener estructuras estatales para las cuales es necesario o posible utilizar el fenómeno de la conciencia fuera del cuerpo. Hablo en términos generales, porque se puede utilizar tanto la hipnosis y las habilidades psíquicas extrasensoriales, como directamente la experiencia

extracorporal. Bueno, la lista de necesidades puede diferir en los diferentes países, pero las principales son:

Recibir información privada, clasificada sobre otros países, sus líderes, su potencial militar, diversos desarrollos en el campo de la ciencia, la medicina y el complejo militar-industrial. En resumen, simplemente espionaje.

Obtención de la información sobre las posibles opciones para la evolución futura en el mundo y en determinadas regiones.

Obtener de la información y de ayuda para mantener el poder.

Por supuesto, hay otras necesidades, pero la principal sigue siendo obtener información.

Y si respondemos brevemente, entonces sí, los organismos gubernamentales en algunos países utilizan todas las posibilidades disponibles para resolver sus problemas, incluyendo las posibilidades que les da el fenómeno de la consciencia fuera del cuerpo.

Y ahora responderé con más detalle basándome en mi propia experiencia y observaciones.

Un día, fuera de mi cuerpo, me encontré con un practicante que estaba construyendo protección alrededor del hombre que lo contrató para este mismo propósito. La protección era necesaria para mantener la seguridad de la información. Después de este incidente, me interesé por la pregunta. La cuestión es hasta qué punto se ha desarrollado el ámbito de protección de los políticos prominentes y de los objetivos clasificados. Y qué protección necesitan. Como resultado, he pasado suficiente tiempo aprendiendo sobre esta práctica. Y esto es lo que descubrí.

Esta práctica existe. A algunos líderes políticos vigilan y protegen en el nivel de energía más cercano. En torno a ellos se construyen una protección activa y multinivel que tiene como objetivo principal la protección de la información. Imagínese qué información se puede obtener del presidente de una potencia nuclear, además, en un momento de tensión política entre países. Dado que el propio presidente no es un practicante activo, obtener información de él, por ejemplo, cuando duerme, no parece ser un gran problema para los practicantes experimentados. Por lo tanto, él necesita ayuda para proteger la información que está en

su cabeza y no solo de noche, sino también durante el día. Durante el estado de vigilia, la persona proyecta sus pensamientos en la zona mental, en el campo energoinformacional donde esta se convierte inmediatamente en una información públicamente disponible. Así que estas personas necesitan protección en el nivel de energía más cercano.

Pero cuál fue mi sorpresa cuando pude entrar libremente en un lugar especialmente protegido en el nivel material y ver una reunión de un político que debería tener la protección informacional-energética, pero no la tenía.

Inspirado por tal éxito, decidí visitar a otro político famoso, pero ya en otro país. Bueno, ni siquiera pude acercarme a él debido a que estaba rodeado de múltiples capas de protección. Y después de superar la primera capa de protección, me detectaron y fui sometido a un intento de lectura de mi información. Por supuesto, no les di esa oportunidad, ya que decidí no tomar más riesgos y simplemente volví al cuerpo.

Después de esto, varias veces más, fuera del cuerpo, visité objetos especialmente protegidos en nuestro mundo físico, lo cual me permitió hacer unas conclusiones finales.

La práctica de proteger a personas y objetivos espaciales existe, pero tiene poca aplicación. Principalmente debido a la falta de un gran número de profesionales experimentados capaces de realizar estas tareas. En segundo lugar, porque algunos políticos lo consideran como imposible y no le prestan mucha atención. En tercer lugar, las creencias religiosas impiden a algunos políticos apoyar esas prácticas.

De todo lo anterior, queda claro que la primera y la mayor amenaza que puede provenir del nivel de energía más cercano es la pérdida de información.

La segunda cosa que he encontrado al estudiar esta pregunta es que las personas no pueden dañar la salud de una persona desde el nivel de energía más cercano. Es decir, no pueden, por ejemplo, matar a su rival político ordenando tal servicio a los practicantes extracorporales. Hay varias razones por las que esto no es posible. Primero, una persona que ha alcanzado grandes alturas en la práctica de la experiencia fuera del cuerpo generalmente se convierte en alguien espiritualmente elevado. E imaginar que aceptaría matar a alguien usando su habilidad, es

prácticamente imposible. La segunda y principal razón es que en el segundo nivel de energía existen reglas diferentes. Allí a usted no será permitido cometer un asesinato real. Todo hombre tiene ayudantes invisibles que lo custodian, debido a que en el cuerpo hay un alma que vino a este mundo para recorrer su camino, cometer sus errores, superar dificultades y, por supuesto, hacer mucho bien. El alma humana es una partícula de la Superalma, una partícula de Dios y en el segundo nivel energético es bien conocida y comprendida, no permitiendo transferir el mal de nuestro mundo al mundo de energía más fina.

En resumen, puedo decir que la práctica de la protección existe, pero no se aplica ampliamente. Por supuesto, esta habilidad puede ser enseñada a casi cualquier persona, pero sin su crecimiento espiritual, sin fortalecer su conciencia, sin su comunicación con su yo superior, él no será capaz de alcanzar las alturas reales y estará satisfecho solo con visitar la zona mental, lo que limitará en gran medida sus posibilidades. Por lo tanto, la formación de tales especialistas puede tomar años y es imposible darles órdenes criminales, porque simplemente no serán capaces de llevarlas a cabo, bajo el riesgo de perder su habilidad. Por lo tanto, las funciones de estos profesionales son más consultivas y protectoras.

3. ¿Hay algunas recomendaciones de dieta y estilo de vida para un mayor éxito en el aprendizaje de la experiencia extracorporal?

Se puede responder con una frase: en un cuerpo sano -un espíritu sano. Esta declaración puede utilizarse como base para la toma de decisiones. Pero esto no es suficiente. Creo que el enfoque de la salud debe basarse en la concienciación. Sobre esto he hablado en detalle en las páginas de este libro, por lo que no voy a detenerme en detalle. Me limitaré a mencionar un punto importante: los extremos.

En mi opinión, los extremos son generalmente peligrosos, pero, aún más, cuando se trata de la salud. A veces somos demasiado insistentes y actuamos de forma exagerada. Y esto ya no contribuye ni a la salud ni a la práctica extracorporal. Estoy seguro de que el sentido de la medida

y la prudencia deben ser los principales criterios en la alimentación y el estilo de vida. Sobre esta base, recomiendo un cese completo del tabaquismo en todas sus formas y el uso de sustancias narcóticas. En relación con el alcohol, cada uno debe decidir por sí mismo, basándose en sus creencias, su salud y su capacidad para controlar la medida. Si no puede controlar su consumo de alcohol, es mejor dejarlo por completo.

En la alimentación también es necesario tener un razonamiento prudente. No es necesario ir a los extremos, esto no tendrá un efecto positivo a largo plazo. Creo que es necesario reducir el consumo de grasas animales y carne, pero no negarse por completo. Sin estos productos, la salud puede sufrir. Además, es necesario tener en cuenta las capacidades humanas, la región de hábitat y las características culturales.

En general, las cuestiones de salud, nutrición y estilo de vida requieren un equilibrio de todos los factores enumerados anteriormente. Y, por supuesto, sin extremos.

Este es el enfoque que hará más fácil para usted dominar la práctica de la experiencia extracorporeal.

4. ¿Cuán exacta es la información obtenida del campo energo-informacional de la Tierra?

Para responder a esta pregunta, es necesario entender cuál es este campo de información energética de la Tierra. En las páginas de este libro describo este campo, llamándolo nivel de energía mental. Y para no repetir el capítulo sobre el nivel mental, podemos definir el campo de información energética de la Tierra como una memoria colectiva y activa de la población de la Tierra. Puede compararse con la memoria operativa de nuestros computadores. Así que en esta memoria se almacena información actualizada que es necesaria ahora, que se utiliza hoy.

Pero ¿cómo se llena esta memoria, ¿qué entra en ella? Se llena esta memoria por nosotros mismos, a partir de nuestra creatividad, nuestros pensamientos, miedos, fe y todo lo que nace en nuestra cabeza. Nosotros proyectamos todos nuestros pensamientos en este campo energo-informacional de la Tierra. Sucede esto de forma inconsciente, porque es una de las características de nuestra conciencia. Pero no todo

lo que proyectamos en este campo permanece activo. El principio es que cuantas más personas proyecten allí los mismos pensamientos, más activa será esta información y más fácil será encontrarla y utilizarla. Y viceversa, cuanto más pequeño el grupo, más débil. Tomemos, por ejemplo, una de las religiones modernas a la que han recurrido millones de personas. El campo de información energética de la Tierra tendrá mucha información sobre este tema y estará muy activa. Pero si intenta recordar alguna fe antigua en algún ídolo, entonces tal información puede ya no estar allí o será muy difícil de encontrarla. Y esto se aplica a cualquier información. Todo depende de cuántas mentes están implicadas y el grado de actividad y dedicación que ejercen para manejarla.

Pero el campo energo-informacional de la Tierra no solo absorbe la información, sino que también la comparte activamente. Podemos obtener información de este campo, y para hacerlo, no tenemos que dormirnos ni entrar en trance. Podemos sacar inspiración, ideas. También, alguien puede hacerlo usando poderes psíquicos y conectarse intencionalmente con este campo, extrayendo la información.

Volviendo a la pregunta, ¿podemos confiar en esta información? La respuesta creo que es obvia. No se puede confiar cien por ciento en la información del campo de información energética de la Tierra. Este campo contiene información verdadera y falsa. Así que se puede decir: confía, pero revisa.

5. ¿Es posible viajar juntos fuera del cuerpo?

En mi práctica fuera del cuerpo, rara vez me encuentro con otros viajeros fuera del cuerpo. Estos encuentros son tan raros que se pueden contar en los dedos de la mano. Pero sí existen. Esto significa que los viajes conjuntos son posibles. Pero para que esto sea posible, deben coincidir varios factores. Y aquí está el asunto: los practicantes deben tener suficiente experiencia para dejar el cuerpo al mismo tiempo; deben ser capaces de atenerse al plan y moverse hacia el lugar correcto y deben ser capaces de ir más allá de la zona mental, ya que una reunión

en esta zona con su compañero sería solo ilusión. Y, por supuesto, es necesario ser capaz de guardar recuerdos de tales viajes conjuntos.

Considerando todo lo anterior, creo que esta es una tarea muy difícil pero posible.

6. ¿Es posible ayudar a otra persona a dejar el cuerpo si usted ya está fuera del cuerpo?

La respuesta a esta pregunta está estrechamente entrelazada con la anterior. Pero también tiene sus matices diferentes. Cuando usted sale del cuerpo, realmente puede ayudar a otra persona a dejar el cuerpo. Usted puede ver, por ejemplo, como los brazos o las piernas de otra persona están siendo liberados, pero él no puede dejar del todo su cuerpo. En este caso, es posible tomar sus manos y sacarlo del cuerpo. Pero tal contacto puede causar pánico en esta persona, lo cual inmediatamente lo traerá de vuelta a su cuerpo por completo. Por consiguiente, dicha asistencia o ayuda debería acordarse con antelación. Pero incluso en el caso de una ayuda exitosa, el resultado puede ser insatisfactorio, porque la persona que usted ha sacado del cuerpo puede estar inconsciente. Y entonces su apoyo es simplemente inútil. Por lo tanto, este tipo de ayuda tiene sentido solo cuando se realiza entre dos personas practicantes de la experiencia extracorporal preparadas y de mutuo acuerdo.

Referencias

- Bandyopadhyay, A. (2020). *Nanobrain. The Making of an Artificial Brain from a Time Crystal*. Publisher: CRC Press.
- Blanke, O., & Arzy, S. (2005). The out-of-body experience: Disturbed self-processing at the temporo-parietal junction. *The Neuroscientist*, 11(1), 16-24.
- Blackmore, S. J. (1982). *Beyond the Body: An Investigation of Out-of-the-Body Experiences*. London: Heinemann.
- Churchland, P.S. (1986). *Neurophilosophy: Toward a Unified Science of the Mind-Brain*. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.
- Churchland, P.S. (2002). *Brain-Wise: Studies in Neurophilosophy*. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press).
- Churchland, P.S. (2011). *Braintrust: What Neuroscience Tells Us about Morality*. Princeton University Press.
- Churchland, P.S. (2013). *Touching A Nerve: The Self As Brain*. W. W. Norton & Company.
- Crick, F. (1966). *Why I Am a Humanist*. Varsity, the Cambridge University newspaper.
- Hamzelou, J. (2020). *Una adolescente que nació sin la mitad de su cerebro tiene habilidades de lectura superiores a la media*. New Scientist.
- Feuillet, L., Dufour, H., & Pelletier, J. (2007). Brain of a white-collar worker. *The Lancet*, 370 (9583), p 262. Elsevier.
- Frith, C. D. (2007). *Making Up the Mind: How the Brain Creates Our Mental World*. Ed. Wiley-Blackwell
- Irwin, H. J. (1985). *Flight of Mind: A Psychological Study of the Out-of-Body Experience*. Metuchen, NJ: Scarecrow Press.

- Metzinger, T. (2009). Why are out-of-body experiences interesting for philosophers? *Cortex*, 45(2), 256-258.
- Monroe, R.A. (1971). *Viajes fuera del cuerpo: la expansión de la consciencia más allá de la materia*. Editorial: Palmyra. Madrid.
- Monroe, R.A. (1987). *Viajes lejanos*. Editorial Harmony.
- Monroe, R.A. (1994). *Viaje definitivo*. Editorial Harmony.
- Nelson, K. (2010). *The Spiritual Doorway in the Brain*. New York: Ed. Dutton (Penguin Group).
- Persinger, M. A. (2001). The neuropsychiatry of paranormal experiences. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 13(4), 515-524.
- Ramachandran, V. S. (2004). *A Brief Tour of Human Consciousness: From Impostor Poodles to Purple Numbers*. New York: Pi Press.
- Ramachandran, V. S. (2011). *The Tell-Tale Brain: A Neuroscientist's Quest for What Makes Us Human*. New York: W. W. Norton.
- Saxena, K., Singh, P., Sahoo, P., Sahu, S., Ghosh, S., Ray, K., Fujita, D., & Bandyopadhyay, A. (2020). Fractal, Scale Free Electromagnetic Resonance of a Single Brain Extracted Microtubule Nanowire, a Single Tubulin Protein and a Single Neuron. *Fractal and Fractional*, 4(2), 11.
- Seth, A. K. (2021). *Being You: A New Science of Consciousness*. New York: Dutton.
- Sergi, A., Messina, A., Martino, G., Caccamo, M.T., Magazù, S., Ruffini, G., Kuo, M-F., & Nitsche, M.A. (2025). The quantum-classical complexity of consciousness and orchestrated objective reduction. *Front. Hum. Neurosci.* 19:1630906.
- Sheldrake R. & Fox M. (2003). *The Physics of Angels: Exploring the Realm Where Science and Spirit Meet. (La física de los ángeles. Donde la ciencia y el Espíritu se encuentran)*. Editorial: Harper. San Francisco.
- Sheldrake R. (2005). *La nueva ciencia de la vida*. Editorial: Ripol Classic.
- Sheldrake R. (2020). *Ways to Go Beyond and Why They Work: Seven Spiritual Practices in a Scientific Age. (Formas de ir más allá y por qué funcionan: Siete prácticas espirituales en una era científica)*. Editorial: Coronet Books.

- Singh, P., Saxena, K., Singhanian, A., Sahoo, P., Ghosh, S., Chhajed, R., Ray, K., Fujita, D., & Bandyopadhyay, A. (2020). A Self-Operating Time Crystal Model of the Human Brain: Can We Replace Entire Brain Hardware with a 3D Fractal Architecture of Clocks Alone? *Information*, 11(5), 238.
- Tart, C. T. (2016). Out-of-the-body experiences. En E. D. Mitchell & J. White (Eds.), *Psychic exploration* (Cap. 15). Cosimo Classics
- van Lommel, P. (2011). *Consciousness Beyond Life: The Science of the Near-Death Experience*. Editorial: HarperOne.



Andrey Sherbakov

Nació el 20 de febrero de 1975 en la ciudad de Lisakovsk, República de Kazajstán. Desde la escuela se interesó por las cuestiones de la naturaleza de la conciencia humana y como resultado en 1993 ingresó a la academia espiritual, donde estudio durante 7 años, sirviendo paralelamente como pastor en la iglesia durante 10 años. Sin embargo, no encontró respuestas en religión, así que inició su propia investigación sobre la consciencia humana, a la cual se dedica actualmente. Al mismo tiempo se graduó de la escuela de construcción y durante muchos años se dedicó a la construcción con el fin de poder asegurar la sobrevivencia física y poder continuar con sus investigaciones. En este momento el autor se encuentra en el proceso de fundación y apertura de un Centro Internacional de Investigación para los estudios de la conciencia en los Estados Unidos.

<https://www.consciousnesscenter.com>



Nexus House Editorial

Santa Marta, Magdalena, Colombia · 2026

El libro *El fenómeno de la consciencia en estado extracorporal* de Andrey Sherbakov explora la naturaleza de la consciencia a partir de más de quince años de experiencias personales de estados extracorporales y reflexiones sobre la relación entre mente, cuerpo y realidad. El autor sostiene que la consciencia puede existir independientemente del cerebro y propone que las experiencias fuera del cuerpo, los sueños lúcidos, las experiencias cercanas a la muerte y algunos estados alterados de consciencia forman parte de un mismo fenómeno. La obra combina referencias provenientes de la psicología, la neurociencia, la física cuántica y la psicología transpersonal con una interpretación espiritual de la existencia humana. Sherbakov describe una estructura de la realidad compuesta por varios niveles energéticos, donde las almas evolucionan a través de múltiples encarnaciones y procesos de aprendizaje. Asimismo, explica conceptos como consciencia, subconsciencia, superconsciencia, consciencia colectiva y desarrollo espiritual. El libro también presenta métodos prácticos para desarrollar experiencias extracorporales mediante meditación, visualización, ejercicios de respiración y entrenamiento de la atención consciente. Finalmente, plantea que el propósito fundamental de la vida es el crecimiento de la consciencia, el autoconocimiento y la evolución espiritual, entendiendo la experiencia humana como parte de un proceso más amplio de aprendizaje y transformación.

<https://www.consiousnesscenter.com>



Nexus House Editorial

Santa Marta, Magdalena, Colombia · 2026