

ejercicio nº 13

## ¿CÓMO SABEMOS CUANTO HEMOS EVOLUCIONADO EN LA CLARIVIDENCIA?

A decir verdad la clarividencia es mucho más fácil que la telepatía. A estas alturas aquellas personas que hayan seguido los ejercicios anteriores, ya deben haber notado aunque sea mínimamente unos avances, para poder verificarlo harán el siguiente ejercicio.

### Apartado 1º

Cierra los ojos y ¿qué ves? Quizás lo primero que veas hayas practicado o no serán unas suaves manchas grises o bien ínfimos puntitos apenas visibles cambiantes. Todo cuanto observes será siempre más claro que la misma oscuridad mental “entre” si hay mucha luz exterior puedes ayudarte poniendo la mano sobre los ojos.

### Apartado 2º

También (eso ya de acuerdo con el avance de cada persona) se pueden ver nubes cambiantes y, o teñidas con suaves luces bastantes difuminadas.

### Apartado 3º

Pequeños puntitos luminosos que se desplazan como meteoritos en todas las direcciones en tu espacio mental incluso podrás ver uno o algunos que de vez en cuando cruzan tu espacio mental y estos son muy brillantes y luminosos algo más grandecitos que los demás, aunque raramente pero pueden verse.

### Apartado 4º

Nubes o formas claramente nítidas y con colores vivos.

¿cómo son estos colores vivos nubes o formas?

Con sus permiso les voy a enseñar o indicar una forma rápida de verlos, aunque en realidad no es la más adecuada y, que conste que solo se los indico solo para poder ver aunque sea por una sola vez estas nubes formas y colores. Quizás algunas personas ya lo sepan, otras no. Lo que sí que se, es que algunos ciegos tienen esto como practica y se lo hacen muy a menudo. La verdad es que ellos no tienen nada que perder pues no pueden ver y se pueden permitir ese lujo de hacérselos cuantas veces lo quieran. Pero les recomiendo por favor que esto no lo tomen como practica ni como rutina, ni como de (paco a san juan o de ciento en viento) solo como para comprobar lo que estoy diciendo.

Es una llamada de atención muy severa no lo hagas muy a menudo ni juegues con este ejercicio. ¿lo comprendes, me entiendes, has entendido?

Les explico esto último porque no todas las personas somos iguales yo por ejemplo desde muy pequeño desde los 7 años que llevo gafas con 1'75 diatrías en cada ojo. Las gafas las uso solo para ver de lejos ya que de cerca veo muy bien. He hecho esta practica lo menos en unos 20 años unas cien veces y nunca me ha pasado nada con los ojos ni con la vista y ni las diatrías me han disminuido ni crecido por lo tanto pienso que esta practica es más que normal pero eso no quiere decir que como no, todos somos iguales puedan tener problemas en un uso abusivo por eso les recomiendo que sean prudentes. Pero que lo practiquen unas 5 veces como para poder entender esto de los colores y formas, no hay ningún mal en ello, al contrario conocer y saber, es avanzar.

Si vemos el ojo que tiene tres zonas, la pupila, el iris y la zona blanca que es la parte esclerótica. Bien pues en un solo ojo apoyamos la yema del dedo índice sobre la zona blanca del ojo protegido con el párpado, has una ligera y suave presión continua sobre la parte blanca del ojo y seguidamente antes de un minuto podrás ver esos colores y formas tan bonitas preciosas y extraordinarias. Que solo pueden velos algunos videntes, en sueños y sobre todo son los

verdaderos colores espirituales que la mayoría de veces podemos verlos cuando estamos practicando los llamados viajes y proyecciones. (*me pregunto si todas las personas que dicen que se proyectan pueden ver estos colores tan vivos y brillantes, si es así, sus proyecciones son las de un nivel de dimensiones superiores*) No son colores que puedan verse en la naturaleza o muy difícil puedan verse, ni tan siquiera ha habido pintor que pueda expresar esos colores. Pero realmente estos son los colores áuricos de cada persona.

En realidad estos colores pertenecen a las altas esferas, ya que tienen una rata vibracional muy alta y por eso ciertamente, es muy difícil poder verlos con el ojo desnudo. Pero aunque sea contradictorio, el color negro brillante y vivo, es uno de los colores más lindos, e incluso todas las gamas de los grises. Ciertamente en una de las películas he podido ver algo que se le acerque en la película *más allá de los sueños, de Robert Williams*. Bien una vez lleguen a visualizar estas formas y colores soltar la presión y continuar con los ojos cerrados aún pueden verse maravillas hasta que estas visiones desaparezcan por completo.

Pues bien continuando con el apartado 4º, si cerrando los ojos y tratando de ver en la oscuridad mental, al cabo de unos minutos pueden ver estos colores vivos y electrificantes sin otra ayuda más que los de tus ojos cerrados y concentración, puedes decir que estás a un buen nivel y el ejercicio clarividente será el siguiente:

RELAX. RELAX. RELAX.

Cierra los ojos.

Inhala por la nariz profundamente de forma que el aire hinchen sutilmente tus pulmones, estómago, vientre y bajo vientre, como si quisieras empujar el aire hasta tus genitales. Cuando sientas una agradable sensación en los genitales que pueda ser al cabo de unos tres o más minutos, (*puedes si lo deseas como ejercicio de purificación sanguínea, limpieza y mayor aportación de oxígeno al cerebro y reoxigenación de las venitas capilares. Hacerlo todo el rato que quieras es por si no decir poco un de los ejercicios pránicos muy beneficiosos para mantener la juventud y unos ojos con una mirada brillante y cautivadora*) bien continuamos, al cabo de esos tres minutos que comienzas a sentir esa agradable sensación en los genitales, se aprieta fuertemente los párpados que aunque ya los tengamos cerrados, hacer como una intención de cerrarlos un poco más fuerte (ojo solo con la ayuda de los párpados) hay que utilizar toda la fuerza de los párpados, los músculos y los nervios de la cara para presionar fuertemente con los párpados. Cuando aprietas los párpados al mismo tiempo retienes la respiración con los pulmones llenos de aire, hasta que los pulmones griten socorro de necesidad de aire.

En estos momentos puedes ver las nubes y, o colores vivos hay que visualizarlos bien y memorizarlos.

Cuando sientas esa necesidad de volver a respirar sueltas el aire y respira normal y lentamente, al mismo tiempo relajas los párpados y mantienes todos los músculos de la cara totalmente relajados y continúa con los ojos cerrados el tiempo que quieras. Como ya tienes una memoria de los colores vistos, trata de buscarlos en tu espacio mental con tus ojos cerrados, no te preocupes que tarde o temprano aparecerán. En el momento que comiencen a aparecer en tu mente los colores es, en esos momentos cuando comienza el verdadero estímulo del centro psíquico de la glándula clarividente y telepática (el tercer ojo)

Practícalo cuantas más veces puedas pero como mínimo dos veces al día mañana y noche.

Procura por favor para tener mayores posibilidades y te sean más fáciles las cosas, tanto al nivel espiritual, chákrico, como material, áurico y a los niveles psíquicos, practica estas 4 cosas.

1º evitar las críticas y las envidias, 2º los malos pensamientos, 3º a poder ser, una alimentación sana, evitando si es posible embutidos y cárnicos ( no caer en el fanatismo, háganlo despacito, tiempo al tiempo y conociendo el pro qué lo haces) 4º dar bendiciones.

Quizás para algunas personas pueden que les parezca exagerado y, o exigentes, pero la verdad es que son, primordiales para los senderos espirituales, áuricos y chákricos. Haz lo posible para que no te ciegue el fanatismo. El fanatismo bloquea y finalmente refuerza el deseo reprimido que, con el tiempo explota. Hazlo todo suave y despacito, con conocimiento y a medida de tus necesidades y, con el convencimiento evita las exageraciones y fanatismos. Aunque en esta

vida, nada está prohibido, cada persona con su vida puede hacer lo que quiera aceptando siempre las reacciones de sus acciones.

Muchas gracias por TU tiempo y por TU atención.

Vuestro bienqueriente amigo y sirviente PARADHARMA das.

## 2º ejercercicio VER EL AURA DE LAS PLANTAS Y ÁRBOLES

Al principio aprenderemos a ver el aura de los árboles ya que es mucho más fácil y cuando tengamos un poco más de experiencia podremos ver el de las plantas.

Si observamos con un poco de atención la parte más alta de los árboles, sobre todo sus hojas que son suavemente movida por el viento podremos observar que cada hoja o la cima misma del árbol está rodeada de una suave luz-aura-luminosa tirando al color del humo del incienso (si éste es de buena calidad) y sobre todo cuando son vista a la contraluz del cielo mismo.

Este ejercicio es muy importante porque nos ayudará a comprender que todo cuanto tiene vida está rodeado de una esfera áurica pudiendo ser de mayor o menor tamaño y luminosidad de acuerdo nivel de pureza y elevación de cada individuo o ser. Cuando un árbol o un edificio son centenarios al mismo tiempo es rodeado por una intensa aura centenaria que indica su antigüedad. Cuando llegan a alcanzar los 200 años tienes dos auras. Hay edificios o árboles que tienen dos y más de estas auras. Es de la misma forma, no se si lo sabéis u os habréis fijado que el tronco de los árboles cuando es cortado podremos ver como hay en su interior varias circunferencias. Cada circunferencia indica un año de vida del árbol. Cada vuelta en la cáscara de un caracol significa también su año así sucede lo mismo en las tortugas, caracolas, etcete.

Bueno cuando seáis un poquito más expert@s es entonces cuando podréis ver directamente a las plantas que están a ras de tierra y ver su aura, aunque si lo deseáis siempre pidiendo permiso a la planta tomar una de sus hojas y mirarla a luz del cielo y también la observareis. Pero si podéis hacer a menos de ello mucho mejor ya que tanto en las ciudades como en el campo tenemos material suficiente entre árboles y plantas que son bastante altas o bien agacharos un poquito.

Bien ya tenéis material para vuestro avance clarividente para una semana. Solo los más aventureros, decididos y con una voluntad de hierro se pondrá a la practica las más veces posibles. Recordar que cuanto más practiquéis más beneficios obtendréis.

## 14º 2 FORMAS DE ESTIMULAR LA CLARIVIDENCIA CON LA AYUDA DE UNA FOTO DIBUJO.

Mis saludos y mis respetos a toda la comunidad y en especial a todas las personas que forman parte de esta comunidad doble saludo ¿no?

Como sabréis que después del ejercicio 11 a partir de ahí los ejercicios iban a ser más complicadillos. Es por eso que aunque en apariencia no estoy acá o bien no exponga muy a menudo mensajes es precisamente por ello porque esto es una comunidad de ejercicios, realizaciones llegar en algún día por fin a tener éxito en lo que estamos buscando. Ya he tenido respuesta de participantes que ya comienzan a tener pequeños éxitos y están pero que muy contentos. Hay cientos de webs y comunidades que hablan al respeto de estos temas y todos son valederos y esta comunidad es una más de las tantas que su finalidad no es LA COMUNIDAD DE ATRAL TELEPATÍA Y.....no la finalidad ni la fama ni el nombre de tal o cual comunidad. Sino la esencia de lo que en cada una de ellas podamos encontrar y realmente podamos realizar o despertar en nuestras psíquique. Mi sola intención es dar algo para que quienes quieran puedan evolucionar y aprender. Si una persona evoluciona y aprende, al mismo tiempo después podrá ayudar y enseñar a otras para que también evolucionen. Cada comunidad existente que tenga que ver con los temas de auto-ayuda es una explosión en cadena. Aprendemos y evolucionamos, para después enseñar y dar la oportunidad a que otr@s aprendan y evolucionen. ¿qué seamos pocos? Somos los que estamos y los que deseamos. Y aquí nada sucede por casualidad, sino por causalidad. La inquietud el deseo y los sentimientos es, lo que TE hace encontrar lo que ESTÁS buscando.

## 1º EJERCICIO

tomaremos una fotografía o bien un dibujo. Al principio será mejor que la foto o el dibujo no tenga muchos detalles como paisajes o muchas cositas en la que pueda perderse la vista. Más bien podremos tomar fotos como por ejemplo una cara que pudiera poder ser esa carita de nuestro@ hij@, nuestra pareja, o bien para quienes están en esas edades de.... pues la cara de sus ídolos cantante, artista de cine, etcete, o bien si tenemos a mano una revista que aunque no sean del mundo de la fama puedan ser de precios@s modelos o eteces. Lo importante es, que mientras hacemos el ejercicio podamos hacerlo con una foto que nos dé una cierta gratificación. Como por ejemplo lo que de verdad está más apropiado para estos ejercicio es, la foto de nuestra pareja o nuestro@ hij@ por que hay un vínculo tan fuerte que eso hace que estimulen todas nuestras neuronas y sobre todo la parte íntima de nuestra psíquique además cuando se hace con este tipo de fotos suceden cinco cosas 1º más l@s amamos 2º más sentimientos tenemos de comunicación mental con ell@s por lo tanto estimulamos al mismo tiempo el potencial telepático. 3º aprendemos a visualizar y a desarrollar el potencial de la imaginación. 4º nos enamoramos más de nuestro@s hij@s o pareja. Y 5º desaparecen todos los defectos que puedan tener. Hay muchas más pero para una pequeña comprensión solo enumeramos estas cinco.

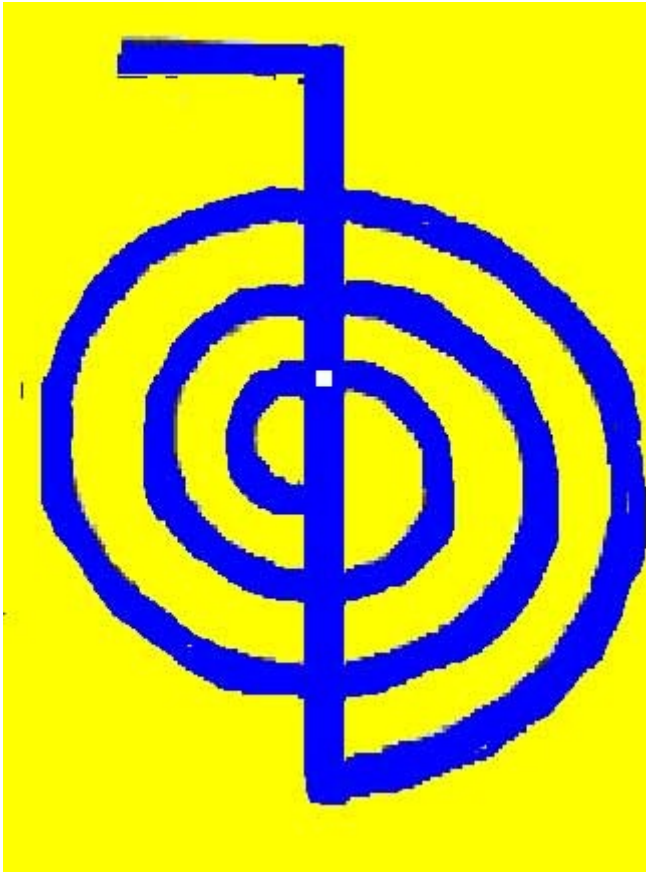
Y para cerciorarnos de ello podemos hacer la prueba de buscar una persona que realmente a simple vista y por primera vez su cara para ti sea fea, porque para otras personas pueda ser lindas. Ya que cada un@ tenemos una forma distinta de mirar las cosas. Como está el ejemplo la madre escarabajo, que les dice a sus hijos “venid acá mis flores que coméis verdaderos manjares” bueno perdón por el ejemplo pero sirve. Bien, ya hemos elegido la fea persona. Mirémosla fijamente (sin que se percate o se sienta ofendida) la miramos unos cinco segundos y cerramos los ojos sin tratar de visualizarla, se hace solo para cambiar la mirada, aunque también podemos hacerlo después de mirar a la persona dirigir la mirada a otro punto (ojo que no sea otra cara) tendremos la mirada apartada el doble del tiempo que la hemos mirado. Volvemos de nuevo a mirarla por cinco segundos. Retirar mirada, volver a mirar y así hagámoslo como mínimo de cinco a diez veces a la décima mirada, nos daremos cuenta que ya no es tan fea como en la primera mirada. ¿qué es lo que ha sucedido? Exactamente el punto quinto 5º y al mismo tiempo aunque muy, muy, muy sutilmente el 3º. Después de unos días si continuamos viéndola, ya aquella fealdad que veíamos en la primera vez ha desaparecido, aunque continuemos viéndola fea, pero ya no es tan fea.

En cambio si lo hacemos con una persona primera vez vista y que tenga unos rasgos que nos gusten o bien que esa personita sea atractiva. Cuanto más la miramos, más precios@ es, y esta es, exactamente la misma química que sucede entre l@s enamorad@s que llega el momento que ya no puedes vivir sin ella. ¿Se comprende lo que estoy tratando de decir?

Por lo que vemos de cualquier parte que se mire es beneficioso.

Pero bueno para facilitarles un poco las cosas y que desde principio podamos aprender y comprenderlo un poco mejor les coloco este dibujo (*anteriormente tenía otro dibujo pero este es bastante más concreto para lo que tratamos de perseguir*) después con el tiempo cada cual elegirá cuales más les convenga para ir sumando poco a poco dibujos o fotos más complicadas. El kik de la cuestión es, poder ir visualizando poco a poco cada detalle de cada dibujo o foto incluso hasta el más simple o escondido. 1º nos ayuda a concentrarnos, 2º nos ayuda a visualizar cada vez un poco mejor hasta que llegemos a tener imágenes concretas y más o menos perfectas y 3º ..... explicado más abajo con el segundo ejercicio (**K\*K**).

Bien ¿ves este dibujo-símbolo?



Pues en el centro de el hay un punto cuadrado y blanco. Pues bien, hay que mirarlo detenidamente por el tiempo de 30 a 60 segundos, luego cierra los ojos y veremos cómo queda visualizado en nuestra pantalla mental. Al principio puede que aparezca y desaparezca continuamente o parece como si fluctuara o temblara como si no acabara de implantarse la foto en la mente (es muy normal al principio y en l@s principiant@s) aunque ya si hemos llegado al 13º con éxito esto será de lo más sencillo, como principio. Pero bueno ya a estas altura no creo que estemos hablando con principiant@s. A partir de aquí viene lo mejor. La imagen podrá permanecer en nuestra pantalla mental un buen rato hasta que desaparezca, si desaparece manténgase con los ojos cerrados que volverá de nuevo a aparecer. Así lo hará algunas veces hasta que finalmente desaparezca definitivamente. Que por lo general en los principios suele ser de entre 30 a 60 segundos, cuando veamos que pasado unos 20 segundos o contados 20 latidos del corazón y no vuelve a aparecer, se da por terminado el ejercicio. Y se vuelve a empezar de nuevo.

Hay que repetir este ejercicio, mínimo tres veces, por ejemplo y de acuerdo a la persona: puede que en la primera vez del ejercicio tenga una duración de visualización en nuestra pantalla mental de un minuto. En la segunda vez, la visualización del dibujo pueda alcanzar hasta el minuto y medio y en la tercera vez hasta los dos minutos y medio o tres. En cada intento nos dará la impresión que el dibujo desaparece mucho más rápidamente que en la primera vez o en las anteriores, pero no es verdad sino que siempre el tiempo de permanencia en nuestra pantalla mental, su tiempo es superior. Cuando queramos dar por terminado el ejercicio en su completo después de la 3º - 4º -6º ó 10º vez hagamos que en el último ejercicio después de que ha aparecido por completo el dibujo, mantengámoslos otros cinco o diez minutos los ojos cerrados y disfrutemos lo que nos llegará a continuación (que en cada persona sus experiencias siempre son muy diferente pero atractivamente atractivas).

Este ejercicio háganlo o bien a la mañana o a la noche. Si puede ser a la mañana y noche mejor y si se hace mañana, tarde y noche muchísimo mejor.

A partir del 4º día que se hace este ejercicio pasaremos a hacer el siguiente ejercicio con este mismo dibujo después del séptimo día cada cual irá incrementando sus ejercicios con dibujos o fotografías cada vez algo más complicadas. El ejercicio es el siguiente:

Visualizaremos de nuevo el mismo dibujo, pero esta vez no lo miraremos fijamente en su punto central sino, que abriremos y cerraremos los ojos intermitentemente todo lo rápido que podamos

hacerlo. Cada abrir y cerrar de ojos funciona exactamente al flash de una cámara fotográfica. Abrir y cerrar ojos por el tiempo de un minuto y después los cerraremos y mantendremos los ojos cerrados para tratar de visualizar algo en nuestra mente. Al principio por lo general no seremos capaces a ver nada pero la insistencia en el tiempo y tratar (pero sin tensión, con relax) de visualizar algo veremos como pasado unos dos o tres minutos, güay del paraguay . después cuando nosotr@s queramos volvemos de nuevo al ejercicio (tres veces) ¿qué es lo que sucede en estos momentos que son muy cruciales? Ya no estamos trabajando ni con la mente ni con la visualización (sobre todo si nos mantenemos relajad@s) sino que entra en actividad o en el despertar del tercer ojo. Activamos mucho, mucho, con muchísimo más potencial el despertar del tercer ojo o bien el chakra frontal o el chakra AJÑA. (K\*K)<o:p></o:p>

La glándula pituitaria está localizada a la altura de entre los ojos y a una profundidad y distancia que existe en medio del espacio que hay entre las sien y la oreja. Poniendo ambos dedos de ambas manos en el centro del espacio que hay entre las sienes y las orejas y a la altura de los ojos, podremos imaginar donde está la pituitaria. A razón de este último detalle viene descrito el siguiente ejercicio clarividente y telepático.

Recordemos para no confundirnos entre la pituitaria y la pineal, que la pitu... tiene 10 letras y la pineal tiene 6 letras, la que tiene más letras, es la que tenemos delante =pitu... y la que tiene menos letras pin... es la que tenemos detrás y un poco por encima del cerebelo. (muchas personas se hacen confusión de qué glándula es la 1º y qué otra es la 2º. Solo lo digo como referencia)

También les comunico que durante el día después de estos ejercicios, pueden tener grandes sorpresas, y precisamente esas sorpresas son las que activan y estimulan mucho más nuestra glándula pituitaria. Después de haber hecho todos estos ejercicios. Y más o menos una semana después pueden hacer durante el día mirar una persona un cuadro o un paisaje y cerrar los ojos para tratar de visualizar. La mente y la mirada conjunta es un verdadero compendio de grabaciones constante que quedan impregnadas por siempre en nuestro cerebro (aunque relativamente las olvidemos) por eso hay personas que son muy inteligentes o grandes estudiantes o miradores. Son personas de mirada fotográficas.

Expuesto últimamente: También en esta otra de mis comunidades hay ejercicios que sirven en más o menos lo mismo pero si pinchan aquí con el ratón les llevará a ella. [14ºCK. UNA VISUALIZACIÓN E INTEGRACIÓN DEL CHO KU REI.](#)

Muchas gracias por TU tiempo y por TU atención.

Vuestro bienqueriente sirviente y amigo PARADHARMA das.

1º cortar de una cartulina del color blanco satinado un pedacito cuadrado de 5x5

2º. en el centro mismo de la cartulina un círculo de dos centímetros y medio de diámetro.

3º dibujar el círculo de negro o bien recortar de otra cartulina de color negro un círculo como el descrito y pegarlo en el centro de esta cartulina blanca.

Bien ya tenemos el material necesario para comenzar a practicar nuestro 11º ejercicio.

Explico detalladamente la preparación de la cartulina con su tamaño adecuado para poder ser llevado a cualquier lugar donde vallamos a practicar el siguiente ejercicio, para los casos en que queramos desplazarnos o bien hacerlo al día más de dos o tres veces. Entonces podéis sacar la cartulina y podéis practicar. Aunque si lo deseáis en vuestra habitación podéis tener otro similar que esté permanentemente pegado en la pared.

Bien comenzamos una vez tengamos ya fabricada la cartulina.

#### 1º NIVEL

Pegarla con celo en la pared o lugar donde vayamos a practicarlo (cuando yo comencé con el ejercicio como lo hacía en el campo, lo pegaba en un árbol)

La cartulina tiene que estar a la misma altura de nuestra vista y a una distancia 60 a 70 centímetros de nuestros ojos (tres palmos aprox.) Como es de suponer tanto si estamos de pie o sentado/as el círculo siempre debe estar a la altura de nuestros ojos. Miraremos fijamente el centro mismo del punto negro todo el tiempo que queramos ocupar en el ejercicio. En esta ocasión mientras miramos fijamente el círculo podemos pestañear para que no nos lagrimeen los ojos. La respiración pausada y tranquila. Y estar ahí en el círculo con la mente, el pensamiento y la mirada.

(Qué cosas pueden suceder mientras ponemos atención con la mirada fija sobre el círculo)

1º al cabo de un ratito podremos apreciar que alrededor del círculo negro una fina línea de un color blanco muy brillante como si fuera una especie de rayo luminoso que rodea el círculo.

2º puede que el círculo negro parezca desplazarse, si lo hace siempre será de un color grisáceo tirando al negro.

3º si nos fijamos bien y ponemos verdadera atención, podremos darnos cuenta que en el interior del círculo negro hay miles de pequeñísimos puntitos grises o algo brillantes que se mueven constantemente sin parar (es la creación en movimiento y sucede en todas las cosas)

No le demos mucha importancia al 2º es igual que se desplace o no. Lo que sí y son muy importantes son los 1º y el 3º que es donde más atención tenemos que poner.

Cuando queramos dar por terminada esta sesión del primer nivel cerraremos los ojos e interiorizándonos en el círculo, lo visualizaremos internamente hasta que el círculo desaparezca por completo. Es preferible no abrir los ojos hasta que no estén completamente seguro/as que ya desapareció. Ya que el círculo puede desaparecer y reaparecer entre tres a diez veces. Nos daremos cuenta como el círculo que en vista era negro, en nuestra mente podemos verlo o bien en su estado negativo o bien como un potente (más o menos dependiendo de la persona) punto o foco de luz. Si aprendemos con el tiempo a enfocar este punto de luz brillante puede ayudarnos mucho, como punto de partida en nuestras meditaciones y pensamientos.

Si la sesión la pretendemos hacer de una duración de más de 15, 20 o mas minutos será mejor que cada cinco minutos cerremos los ojos para visualizar internamente el punto y cuando haya desaparecido por completo volver a mirar fijamente el punto negro.

Con este simple ejercicio lo que estamos haciendo de una forma muy sutil y muy, muy, muy lentamente despertar, desarrollar y expandir el potencial del tercer ojo. Y tener una visión clarividente tanto con los ojos cerrados como abiertos.

Este ejercicio lo haremos por el espacio de tres o cuatro días y cuando estemos bien familiarizados con el ejercicio del primer nivel pasaremos al ejercicio del 2º nivel.

Ojo sean sincero/as con ustedes mismo/as no se me cuelen y quieran pasar rápidamente al 2º nivel porque ello puede retrasar en consideración el proceso.

## 2º NIVEL

1º\* Tendremos la cartulina con el círculo en la pared a la altura de nuestros ojos pero esta vez estaremos de pie a una distancia del círculo de un metro. Lo miramos fijamente y pasados unos tres minutos sin dejar de mirarlo caminaremos hacia el círculo muy, muy, muy lentamente hasta que tengamos el círculo tan cerca de nosotros que la distancia mínima entre los ojos y el círculo sea de 40 centímetros (dos palmos) después retirarse hacia atrás con la misma lentitud hasta llegar de nuevo al punto de partida. hay que hacerlo lo mínimo unas 10 veces.

2º \* Volveremos a acercarnos y a alejarnos de la misma forma que lo hicimos al principio (1º\*) pero esta vez sumándole al ejercicio el siguiente: esta vez aunque no dejamos de mirarlo vamos a trabajar la visualización. ##### un STOP.

NOTA: Si se ha seguido paso a paso los diez primeros ejercicios, a estas alturas ya no podremos tener problemas con la visualización interna o la imaginación. Es muy importante que a partir del ejercicio clarividente número 11º podamos tener bien desarrollada la imaginación o visualización interna. Aunque para los que todavía les cueste visualizar, practicaremos el siguiente ejercicio

pero me recomiendo que, hasta que no lo tengan medianamente conseguido, se detengan aquí en el ejercicio clarividente número 11º, sino pueden llegar a una insatisfacción y desilusión y abandonar el tema o dejarlo para quizás de aquí a algunos años.

El ejercicio para desarrollar la imaginación interna es el siguiente:

Cojamos un cuadro o dibujo que sea de un tema donde exista mucha variación de detalles en el dibujo o cuadro. Por ejemplo. Un caballo pastando en un prado con algunos arbolitos. O un dibujo con muchas flores. Lo importante es que haya mucha variedad en detalles. Mirémoslo fijamente por el tiempo de 10 segundos después cerremos los ojos y tratamos de visualizar el dibujo. Supongamos que en el primer intento somos capaces de visualizar el caballo. Abrimos los ojos y miramos nuevamente por diez segundos el dibujo el caballo y lo que esté más cerca del caballo. Cerremos los ojos y tratemos de nuevo de visualizar el caballo y lo más cercano al caballo. Hay que hacerlo así consecutivamente abrir, mirar, cerrar, visualizar y cada vez hay que sumar más detalles en nuestra visualización interna.

No os preocupéis si a los primeros días os cuesta un poco pero con la perseverancia y constancia podremos alcanzar la meta deseada. Después con el tiempo o los años nos lo vamos a agradecer a nosotros/as mismo/as. Es una asignatura que cada uno/a debe auto-imponerse.

Bueno continuamos donde el STOP#####: bien a cada paso que demos hacia el círculo mandaremos con nuestra imaginación un rayo de luz o rayo láser que saldrá de nuestros ojos hacia el círculo, chocará contra el círculo y el rayo volverá hacia el centro de la frente (tercer ojo, AJÑA chacra)) después otro paso, el rayo, otro paso, el rayo y así consecutivamente hasta que estemos a dos palmos del círculo y al alejarnos haremos el mismo proceso. Repetir este ejercicio (2º\*) mínimo unas diez veces.

3º\* Después de terminado el ejercicio 2º\* nos sentaremos tranquilamente, cerraremos los ojos y visualizaremos el círculo y vamos mandando el rayo de luz o láser desde nuestros ojos, que choque en el círculo y retorne al tercer ojo. Aquí ya podéis hacerlo las veces o el tiempo que queráis. Aunque si lo llegáis a hacer por un tiempo más largo de 15 minutos y si no os habéis dormido (durmido) podréis tener gratas sorpresas. Esto dependiendo de cada individuo. Quizás algún día alguien nos diga "pues miren tuve esta experiencia...."

### 3º NIVEL: EL REOJO

A veces, muchas personas dicen que les ha parecido ver algo que se movía o quizás les pareció percibir una sombra, pero que cuando miran fijamente hacia ese punto donde creyeron ver o percibir algo, no son capaces de ver nada, creyeron que se debió a una imaginación. Pues no, no, no, no señore/as eso es una pura realidad, es una visión que todos tenemos y nos ha sucedido cientos de veces pero que nunca le hemos dado ni la más mínima importancia, por eso no somos capaces a despertar o reforzar este poder clarividente que ya como patrimonio natural todo/as tenemos. (Recuerden que órgano que no se utiliza se atrofia)

Bien pues con un poco más de insistencia y constancia vamos a aprender a ver las cosas desde ese otro punto de vista. EL REOJO.

Quizás me sea un poco complicado explicarlo pero leyéndolo atentamente llega a comprenderse cómo ha de hacerse.

La cartulina y esta vez no importa si estamos de pie o sentado/as a la altura de la vista y a una distancia de 70-80 centímetros. Cerramos el ojo derecho y miramos con el ojo izquierdo el círculo, movemos lentamente la cabeza hacia la derecha sin dejar de mirar el círculo hasta que veamos que casi estamos a punto de perderlo de vista y nos quedamos allí en esa posición y mirándolo un buen rato (10 segundos) pero ahora con los dos ojos abiertos. Después volvemos rápidamente la cabeza a su posición de partida y lo miramos solamente dos segundos y volvemos a girar de nuevo lentamente la cabeza hacia la derecha hasta que casi estemos a punto de perderlo de vista. Ahora ya no es cuestión de tener un ojo cerrado, solo se hace al principio como punto de partida del ejercicio. Hacerlo unas diez veces y cerrar los ojos por dos o tres minutos para descansarlos. Después hacer lo mismo moviendo la cabeza hacia la izquierda y observando el círculo con el ojo derecho. Quizás al principio no comprendáis el funcionamiento



de este ejercicio clarividente pero si cuando tengáis ocasión practicáis como divertimento y prueba lo que os indico, llegareis a comprender como funciona el ejercicio del REOJO.

Cuando se vuelve rápidamente al punto de partida podemos llegar a percibir o ver cosas que con una mirada normal no somos capaces.

#### 1º EJERCICIO DE DIVERTIMIENTO Y EXPERIENCIA.

Ahora seguro que estáis frente a frente de la pantalla del ordenador. ¿qué es lo que veis? Solo lo que estáis leyendo y nada más. Ahora mira a dos palmos de distancia de la pantalla hacia la derecha u izquierda o hacia arriba y mirar sutilmente como el que no quiere la pantalla . ¿qué veis? Podréis notar la frecuencia vibratoria de la pantalla. La pantalla se está moviendo continuamente cosa que mirándola de frente y fijamente esa percepción se nos escapa

#### 2º EJERCICIO DE DIVERSIÓN Y EXPERIENCIA.

Cuando estéis en la calle y tengáis ocasión de ver cómo circulan los coches automóviles (carros). Mirar fijamente la rueda trasera y pasar rápidamente la mirada a la rueda delantera, si lo hacéis con la suficiente rapidez podréis ver y contar los radios de la rueda por muy rápido que el coche, automóvil o carro, vaya. Cuando seamos capaces de lograr tener esta visión sin muchos problemas, podremos llegar a ver tantísimas cosas que antes no veíamos que podremos decir "es como si estuviera viviendo en otro mundo" (la percepción de otros seres que a simple vista desnuda no logramos ver)

Esto se debe a las diferentes ratas de vibraciones de visión, audición y las ratas que se vibran a los niveles espirituales.

Un simple ejemplo: los elefantes son capaces de emitir sonidos que nosotros a simple oído desnudo no somos capaces de oír. La frecuencia de sus sonidos son tan graves y bajas que no nos es posible escucharlas. Pero si elevamos con un aparato apropiado, cinco veces su frecuencia, podremos escuchar que tienen más de cincuenta diferentes sonidos que les sirven para comunicarse. Los perros también son capaces de escuchar frecuencias muy altas y sobre todo muchos minutos antes de que alcancen nuestro entorno, como por ejemplo, los truenos y las bombas. Los perros, gatos, aves o otros son capaces de escucharlos. Cuando una bomba es lanzada, ellos ya están escuchando el silbido de la caída. Y algunos hasta pueden percibir los movimientos de tierras mucho antes de que estos ocurran.

Bueno aquí les dejo por ahora con un ejercicio que al ser uno solo es muy extenso, divertido, incógnito y complicado. Creo que van a necesitar lo menos un par de semanas para poder tener los primeros resultados satisfactorios dependiendo del nivel de cada individuo. Volveré muy pronto con el 12º ejercicio

bueno ya ven que ya no es tan fácil como los diez primeros ejercicios que son algo complicadillos, pero divertidos y además nos mueve esa incógnita de querer continuar adelante por las nuevas sorpresas, experiencias e incógnitas que nos esperan.

Muchas gracias a todo/as ustedes por su atención y dedicación.

Mis saludos y mis respetos de vuestro amigo, sirviente y bienqueriente PARADHARMA das

1º ejercicio

#### ESTIMULAR LA VISIÓN CLARIVIDENTE (sobre la mano)

Poner la mano sobre un trozo de papel negro o una tela del mismo color cuadrado que sea de unos 20 ctms de largo por 20 de ancho poner la mano derecha sobre la tela negra y mirarla durante unos 40 segundos. Hay que mirar la mano de una forma distraída sin mirar directamente a ningún punto de la mano. Cuando hayan pasado esos 40 minutos sin apartar la vista, retiramos rápidamente la mano y continuamos mirando sobre el lugar que un instante antes estaba la mano. Veremos como queda plasmada en forma etérica la forma de la mano, hay que quedarse mirando todo el tiempo que percibamos la forma etérica. Nos daremos cuenta que la forma de la mano es aún mucho más oscura que la misma tela o el papel. Quizás en algún momento desaparezca pero vuelve a los dos segundos, y no importa si al parpadear pierdes la visión que

volverá al segundo. Cuando ya no la veamos más cerraremos los ojos e intentaremos verla en nuestra mente. Al principio lo único que quizás veamos es la tela o el papel de la mano de un color etérico más bien tirando al blanco se podría decir que es el color negativo. Pues bien observa en tu mente el color de la tela y continúa observando hasta que logres ver la forma de la mano y cuando pasado un ratito se pierda la forma de la mano o la tela continúa esperando unos 5 segundos pues puede ser que vuelva a reaparecer. Si pasados esos 5 segundos no aparece vuelves de nuevo con el ejercicio.

NOTA: cuanto más veces lo hagas más estimularas el despertar de la clarividencia. Notarás que cuanto más tiempo lleves con este ejercicio más tiempo podrás observar la mano que se refleja sobre la tela. Como primer ejercicio está muy bien que nos lo tomemos en serio ya que estimulamos aunque poco a poco y lento lento iremos comenzando a darle la orden a nuestro subconsciente que es lo que queremos y que pretendemos. Cuando el sub después de tanto martillearlo con nuestro ejercicio lo irá aceptando como una cosa natural y le irá pasando la información a las neuronas y otras glándulas de cerebro para que en su tiempo despierten de su condición dormida.

Recuerden: órgano que no se utiliza se atrofia. Y cuando un órgano se atrofia queda como en coma o en un sueño profundo: hablo solo en relación a las glándulas y poderes paranormales

### 3º ejercicio PUNTITOS BRILLANTES EN EL CIELO

para poder practicar este ejerc... hay que elegir un día que el cielo esté bastante limpio de nubes para que el pasar de las nubes no nos interrumpa constantemente la visión que intentamos tener clarividente. Después adoptamos la postura más cómoda para poder observar el cielo un buen ratito sin que tengamos que sentir las molestias del cansancio en un breve tiempo.

Suponiendo que ya estamos cómod@s , miraremos fijamente al cielo sin ansiedad, simplemente observando llegará un momento quizás al minuto o a los cinco o quizás a más, veremos como el cielo se nos llena de infinitos puntitos brillantes de luz que van de un lado para otro sin rumbo y sin chocarse entre ellos. No traten de seguir su trayectoria, simplemente observen y ya está, veremos como al rato hay más y más. Si los pierden debido a un pestañeo u otra razón, no se preocupen continúen mirando y reaparecerán.

NOTA: algunos dicen que esos puntitos son el prana u energía, otros dicen que son los microbios que tenemos en el ojo que al poner atención creamos con nuestra visión un microscopio capaz de poder verlos. Otros dicen que son el polvo que constantemente fluctúan por el ambiente que descansan sobre el ojo. No importa sea lo que sea pero lo importante es que practiquemos este ejercicio que nos hace tener una visión más limpia y adecuada para la clarividencia.

Recuerden que la mayoría de [nosotr@s](#) no somos capaces de verlo hasta que no comenzamos a darnos cuenta de su existencia y de estos ejercicios y esto es un paso muy importante para nuestro trabajo clarividente. A partir de ahora sabemos un poco más y conocemos otra cosa más que está ahí pero no percibíamos.

Este ejercicio tiene más detalles más profundos que ahora no es posible explicar hasta que no seamos un poco más [expert@s](#) después con el tiempo explicaré otros detalles sobre este ejercicios que no acercará más a la clarividencia y a la comprensión de el por qué.

Si queréis avanzar hay que trabajar duro.