

# Experiencias fuera del cuerpo: Técnicas

Por Telekineticlover

Las experiencias fuera del cuerpo (EFCs) fue una de las primeras cosas que atacaron mi mente cuando era joven. Cuando eres nuevo practicando habilidades psíquicas crees en cosas, pero hay aun ese lado escéptico que te dice que puede ser falso. Mientras continúas aprendiendo, vas por medio de niveles de creencia. Una vez que ya tienes tu primera experiencia paranormal tu mente explota. Una vez que tengas tu segunda experiencia paranormal explota tu mente más aun. Poco a poco vas acostumbrándote a sucesos extraños a tu alrededor, pero esas primeras veces siempre serán las mas impactantes.

Cuando tuve mi primera EFC después de seis meses de entrenamiento, estuve en total trance por algunos días. Me recuerdo bajando las escaleras en estado de incredulidad, mientras veía a mis padres. Les dije que había ocurrido y no recuerdo sus reacciones, pero estoy seguro que tuvo algo que ver con, “ Oh Señor, espero que esto sea solo una fase” .

Mientras entrenas EFC ciegamente, y eventualmente las consigues (como yo lo hice), seria mas rápido para ti entender que es lo que esta ocurriendo – y ajustar tu practica a lo que necesitas o quieres hacer. Con muchas esperanzas, espero que mis enseñanzas como profesor les ayuden a realizar una EFC en menos de seis meses.

## **Estado mental**

Es posible tener EFC en distintos estados mentales, pero el mas común/fácil es encontrarse en un trance. Tu mente tiene que estar en este estado específico para poder conseguir una EFC.

Tal vez este artículo resumido de los casilleros de la biblioteca de Atenea con un poco de mis conocimientos pueda ayudarlos un poco, más algunos tipos de estados mentales.

Durante el día, mientras te encuentras haciendo lo que ustedes los jóvenes suelen hacer, tus ondas cerebrales están completamente activas. Expertos científicos han nombrado ese estado como “ Beta” . Así que: Beta es igual a hacer lo que sueles hacer.

Cuando te calmas un poco pero aun estas enfocado y alerta, estas en estado “ Alfa”. Alfa es igual a estar alerta y relajado.

Cuando disminuyes tu mente un poco mas y comienzas a sentirte agotado y con sueño, tus ondas cerebrales disminuyen también – este estado es llamado “ Theta” . Theta es igual a estar cansado.

Y finalmente, te quedas dormido y caes en un profundo sueño. Sueño profundo es igual a “ Delta” .

Fácil de recordar. Beta – Hacer lo que sueles hacer; Alfa – Alerta y relajado; Theta – Cansado; Delta – Sueño profundo. (Obviamente tu cerebro es mucho mas complicado que esto, pero esto es un artículo de EFC no las funciones del cerebro).

Las EFC son inducidas cuando te encuentras por un momento en estado Theta y engañando a tu cuerpo con que estas en estado Delta. Esto significa que pones tu cuerpo a dormir y luego te profundizas en estado Theta hasta tener una EFC.

### **Poniendo tu cuerpo a dormir**

Suena un poco fuera de lo común el que puedas poner a dormir a tu cuerpo y que tu mente pueda estar completamente despierta – pero realmente no es tan difícil de lograr. De hecho estoy seguro que puedes lograrlo después de unos cuantos intentos. La llave para lograrlo es mantener tu cuerpo completamente inmóvil sin importar que ocurra.

Esto es un poco más difícil de lo que aparenta, así que tienes que ejercitar un poco de fuerza de voluntad. Vas a tener diferentes problemas y entre los más comunes el querer cambiar de posición – lo único que tienes que hacer es ignorar todo y mantenerte firme en la decisión de no moverte. Usualmente esto te tomara entre 10 y 20 minutos.

Durante este tiempo puedes comenzar a pensar en distintas cosas...tales como que tanto trabajo tienes que hacer al siguiente día o talvez que tanto tienes que estudiar para mi materia la siguiente clase.

Después de este tiempo podrás notar que diferentes partes de tu cuerpo están paralizadas.

Una buena manera de darte cuenta que tu cuerpo esta realmente paralizado es intentar convencerte de que alguna parte esta en una extraña posición. Por ejemplo, cuando mi cuerpo esta dormido, puedo convencerme de que mis brazos están cruzados sobre mi pecho (cuando realmente están bajo mi almohada). Van a sentirse como si en realidad estuvieran en mi pecho, pero solo por el hecho de que no tengo sentido de donde realmente están.

Después de poner tu cuerpo a dormir, deberías estar en un buen estado mental. Robert Monroe (un famoso investigador de EFC) llamó este estado como enfoque 10. Tu mente esta completamente despierta y activa, pero tu cuerpo esta dormido. Desde aquí ya estas manejándote desde un trance.

### **Saliendo del trance**

Es difícil de describir lo que se siente estar en un trance. No lo conoces hasta que lo estas haciendo (usualmente), pero te das cuenta que estuviste en un trance una vez que despiertas de el. Has estado en trances antes...son como sueños. ¿Alguna vez has estado tan absorbido en un libro o película que no te das cuenta de lo que ocurre a tu alrededor? Esos son trances ligeros.

Yo induzco un trance de dos maneras. La primera, solo me siento y no pienso en absolutamente nada. Aclaro mi mente lo mejor posible y no pienso en nada hasta entrar en el trance(o me duerma). Es muy simple de describirlo, pero un poco difícil de hacer.

El segundo método que utilizo es repetir una palabra una y otra vez. Usualmente yo repito “ Voy a tener una experiencia fuera del cuerpo” una vez y otra vez en mi cabeza. Para principiantes recomiendo este método.

## Quedándose dormido

Bueno, realizas todos los métodos y pasos vistos hasta este momento los cuales hiciste con mucho esfuerzo..luego envés de tener una EFC te quedas dormido. Desde que el estado de las EFC es entre despierto y dormido, muchas veces no tienes control, y caes en el estado de sueño. O te sientes impaciente y fastidiado y simplemente te rindes. Ambos casos son comunes, pero no dejes que eso te venza. Si continuas insistiendo tendrás una EFC..solo toma unos cuantos intentos.

## Dejando tu cuerpo

Así que estudiaste bastante y pusiste atención a mi clase, pero, ¿cuando sabes que estas listo para dejar tu cuerpo? Me refiero a que solo estas allí acostado – ¿como podrás saber cuando es hora de irse? ¿Y como te vas una vez que ya sea hora?!

La simple respuesta es: lo sabrás.

Pero eso no es completamente cierto.

Cuando recién comencé mi entrenamiento en EFC solía leer bastante acerca de ello, buscaba en bibliotecas, libros e incluso le preguntaba a personas...obviamente en ese tiempo nunca me entere de la existencia de alguna academia que se especializara en estas habilidades, y las practicaba una y otra vez, cada método, lentamente. Hice esto durante 6 meses seguidos, practicando cada noche y algunos días sin descanso. Finalmente, una noche, mi motivación se acabó, y decidí tomarme un descanso. Esa siguiente mañana tuve mi primera EFC.

Recuerdo que soñé que me encontraba al lado de una carretera. Comencé a despertar del sueño, y mi visión se convirtió de una visión de sueño a verme yo mismo acostado en la cama.

Mientras estaba acostado en la cama, estaba aburrido y cansado. Comencé a jugar con mi brazo – lo hacia flotar para arriba y luego lo hacia regresar, luego hacia que se moviera a la izquierda y luego rotaba completamente a la derecha. Después de 30 segundos de hacer esto, me di cuenta que mi brazo no debería moverse para adelante! Estaba impresionado. Inmediatamente, mi conciencia salió de mi cuerpo por tres segundos, luego regreso. Estaba demasiado emocionado como para pensar lógicamente o experimentar – Termine mi EFC y salte de la cama conmocionado.

Después de unas cuantas EFC, comencé a saber reconocerlas...Comencé a desarrollar un sentido para reconocerlas.

**Conclusión: La meta de este artículo es simplemente conseguir sacarte de tu cuerpo. Una vez que estés afuera, hay bastantes problemas (para los cuales eres libre de descubrirlos tu mismo). Salir es el primer paso, y espero que esta recopilación de la biblioteca te haya ayudado a hacerlo.**

## **LICENCIA:**

Documento bajo Licencia Creative Commons 2.5



**Usted es libre de:**

- Copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra

**Bajo las condiciones siguientes:**



**Reconocimiento.** Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciadador.



**No comercial.** No puede utilizar esta obra para fines comerciales.



**Sin obras derivadas.** No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.