



**GENERALIDADES SOBRE
LA MEZCLA FOSFÉNICA**

LA MEZCLA FOSFÉNICA

GENERALIDADES SOBRE LA PRÁCTICA DEL FOSFENISMO

¿Qué es la mezcla fosfénica? Principio básico

Hacer fosfenos solos no desarrolla nada, o casi nada, en el ámbito mental. Sólo hacer fosfenos aporta una gran relajación física y un aumento de energía mental. Sólo la «mezcla fosfénica» estimula el conjunto de las facultades cerebrales.

La «mezcla fosfénica» consiste en mezclar un pensamiento con el fosfeno.

Esta mezcla se realiza en el tiempo (manteniendo un pensamiento concreto elegido de antemano durante la presencia del fosfeno), o a la vez en el tiempo y en el espacio (localizando la imagen mental visual o auditiva en el interior del fosfeno). Esta segunda manera de actuar es más eficaz, pero más difícil. Para obtener verdaderos resultados sobre el desarrollo de las capacidades mentales, hay que asociar los fosfenos al trabajo cotidiano, el estudio o los temas de reflexión.

¿Cuáles son las contraindicaciones de la práctica?

La única contraindicación para la práctica del fosfenismo es el glaucoma, es decir, la hipertensión de los líquidos del ojo, que se traduce por fuertes dolores en el fondo del ojo.

En realidad, es una contraindicación parcial, porque personas con un glaucoma ligero, contra nuestra opinión, han practicado con los fosfenos, pero tomando ciertas precauciones elementales.

Han utilizado una bombilla más débil, se han colocado más lejos y han mirado fijamente la lámpara durante menos tiempo. El glaucoma no ha evolucionado, y los ojos han ganado en resistencia.



De esta manera, estas personas han podido acercarse progresivamente a la lámpara y después han pasado a una bombilla un poco más potente, sin molestias ni fatiga. Las personas muy sensibles a la luz observan también que, con la práctica regular de los fosfenos, sus ojos se adaptan mejor a los ambientes luminosos y que, al cabo de unos meses, pueden abandonar las gafas de sol.

Después de una operación quirúrgica en los ojos (personas que han sido operadas, por ejemplo, de una catarata o un desprendimiento de retina), conviene esperar entre 1 y 2 años.

Después de una operación con láser, debe esperarse entre 6 meses y 1 año.

El efecto sobre la vista es muy favorable, siempre, por supuesto, que se respeten las normas de iluminación; se trata de normas establecidas por más de 35 años de experiencias con miles de casos. Por otra parte, algunos métodos de rehabilitación visual, como el método BATES, utilizan la luz para rehabilitar la vista. En definitiva, la práctica de fijaciones cortas de la mirada en una fuente luminosa constituye una excelente gimnasia para el ojo.

No hay que inquietarse si al principio se producen algunos problemas de adaptación, como lagrimeo o dolor de cabeza; desaparecerán al cabo de unos días

¿Es un problema ser miope, hipermetrope o astigmático para practicar el Fosfenismo?

No, porque la cantidad de luz recibida es siempre la misma y esta energía es lo que cuenta para nuestra operación de mezcla. Por otra parte, mejora ciertas enfermedades visuales, como las sinequias (adherencias) entre el iris y el cristalino, debido a la intensa gimnasia del iris provocada por la alternancia de iluminación viva y oscuridad. Los miopes podrán constatar una mejora significativa de su agudeza visual.

La práctica regular del Fosfenismo aumenta la agudeza visual en una dioptría el primer mes, sea cual sea la naturaleza de la deficiencia inicial.

Las personas que llevan lentillas de corrección observarán rápidamente una mejora de su agudeza visual, que incluso puede conducirlos a prescindir de las lentillas.

¿Cuáles son los trastornos de la vista que el Fosfenismo no modifica?

Las cataratas: la práctica del Fosfenismo no tiene ninguna acción favorable ni desfavorable, que conozcamos, cuando las cataratas están bastante avanzadas.

En este caso, molestan considerablemente para la práctica, a causa de la iluminación insuficiente de la retina.

No es imposible que la estimulación de la circulación del ojo que produce la alternancia de iluminación intensa y oscuridad tenga una influencia favorable para una catarata incipiente. Carecemos de experiencia en este ámbito.

Los cuerpos flotantes del humor vítreo (la jalea blanda que forma la masa del interior del ojo, detrás del cristalino): en general, estos cuerpos flotantes son bastante transparentes y no se perciben frente a una iluminación intensa. Por lo tanto, se produce un alivio momentáneo, pero ninguna influencia sobre estos cuerpos, favorable o desfavorable.

Hay que señalar que, a partir de la cincuentena, los restos de los vasos embrionarios de la retina caen al humor vítreo. La frontera entre lo normal y lo patológico es aquí bastante borrosa.

Las conjuntivitis: según los oftalmólogos, a los que hemos pedido su opinión, la iluminación que empleamos no puede agravar una conjuntivitis y todavía menos provocarla. En el tracoma, una conjuntivitis infecciosa crónica de origen africano, los ojos enrojecen más fácilmente durante la experiencia, lo cual es un signo que puede ayudar en la detección de esta enfermedad en un sujeto que ignoraba que la padecía, pero esta congestión conjuntival no afecta al desarrollo de la enfermedad.

La discromatopsia (o trastorno en la percepción de los colores): la forma más conocida de trastornos de la percepción de los colores es el daltonismo verdadero (confusión entre el verde y el rojo). Evidentemente, es difícil interrogar a un daltónico sobre los colores que percibe en el fosfeno, puesto que las palabras no tienen el mismo sentido que para nosotros. Pero conocemos el caso de un enfermo que presentaba un trastorno de la percepción de los colores, diferente del daltonismo, un trastorno identificado 2 veces, una al incorporarse al servicio militar y otra a raíz de un examen profesional. Este alumno nos decía que, en el fosfeno, los colores le aparecían más brillantes y mejor diferenciados que de costumbre.

He hecho fosfenos y tengo la conjuntiva roja y picor en los ojos

El enrojecimiento se debe a la vasodilatación de la conjuntiva. La causa es la falta de costumbre y desaparece a los 2 o 3 días de práctica del Fosfenismo.



El picor procede de una falta de parpadeo.

¿Cuántos fosfenos se pueden hacer al día con la «Lámpara Fosfénica del Doctor Lefebure 2008»?

Tantos como se quiera. Los estudiantes que preparan sus exámenes repasan sus lecciones con fosfenos durante largas horas (a veces hasta 8 o 9 horas) el mismo día y continúan experimentando sus efectos beneficiosos. Desde hace más de 40 años que el método se difunde, ningún estudiante se ha quejado hasta el momento de ningún problema.

Muchas personas lo corroboran y muestran su satisfacción, así como los resultados positivos obtenidos mediante la práctica del método. Si esto provocara algún problema, ciertamente habríamos restringido la difusión al medio esotérico, un medio que no tiene este tipo de preocupaciones debido a su gran sed de conocimientos.

Además actualmente utilizamos una bombilla especialmente fabricada para el Fosfenismo de luz natural, que ofrece una luz extremadamente relajante tanto para los ojos como para la actividad neurológica.

¿Qué hay que hacer en caso de dificultades para observar y habituarse a la luz?

Colocarse más atrás o alejar un poco la *Lámpara Fosfénica del Doctor Lefebure 2008* del metro preconizado por el Doctor Lefebure. Inclinar ligeramente la lámpara hacia abajo a fin de que el haz de luz ilumine un poco más en dirección al suelo. La nueva bombilla genera una luz totalmente solar, luz natural cien por cien.

¿Se necesita un material especial para practicar el Fosfenismo?

Si es sólo a título de prueba para hacer algunos fosfenos, una bombilla doméstica blanca montada en una lámpara sin pantalla o una lámpara de escritorio pueden servir. Pero si se desea pasar a una práctica efectiva, es mejor hacerse con un material especializado. De esta manera, no solamente el fosfeno será mejor, sino que no se constatará ninguna fatiga ocular, incluso con un tiempo de práctica muy largo, como los estudiantes en periodo de exámenes, que hacen gran número de fosfenos durante días enteros, de 8 a 9 horas.

¿Es beneficioso aumentar la potencia de la luz?

En el ámbito pedagógico, NO. La norma establecida por el Dr. Lefebure después de 35 años de experimentación muestra que la potencia de la bombilla de luz natural, 23 w. que equivalen a 125 de las antiguas bombillas de filamento es suficiente para provocar las reacciones neurológicas buscadas.

Por otra parte, observe que la iluminación es demasiado débil para tener una incidencia negativa sobre el ojo a un metro, distancia a la cual hay que colocar la *Lámpara Fosfénica del Doctor Lefebure 2008*. No existe ningún desprendimiento de calor que pueda dañar al ojo y ***más con la nueva bombilla que es de bajo consumo y aún después de horas de funcionamiento no desprende casi calor.***

El deslumbramiento provocado por los faros de un coche es mucho peor que el de la *Lámpara Fosfénica del Doctor Lefebure 2008* que se ha diseñado especialmente para que la su luz sea reconfortante. Además, conocemos a varias personas del mundo del escenario, especialmente actores, que nos han dicho que han hecho fosfenos con los proyectores de cine o de teatro, sin ninguna molestia, y que han observado que memorizan sus textos en un tiempo récord.

¿Cómo se hace un posfosfeno?

Mire fijamente la *Lámpara Fosfénica del Doctor Lefebure 2008* durante treinta o cuarenta segundos y después cierre los ojos en la oscuridad; observe la mancha de color que aparece en el campo visual. El fosfeno se presenta en forma de una mancha de colores cambiantes, que persisten durante unos tres minutos.

Mi fosfeno no está fijo en el campo visual

El fosfeno sigue los movimientos, incluso involuntarios, de los ojos.

La práctica regular reforzará los músculos periorbitales y en poco tiempo el fosfeno dejará de moverse hacia la derecha, la izquierda, abajo o arriba.

Mi fosfeno está sujeto a tiempos de eclipse muy largos

El fosfeno está regido por los ciclos de la alternancia cerebral. Cada color que aparece en el campo visual está entrecortado por un tiempo de eclipse llamado fosfeno negativo.

Si este tiempo de eclipse le parece anormalmente largo, esto indica una alteración fisiológica cuyas causas pueden ser múltiples: falta de sueño, estado depresivo, toma de medicamentos y, más raramente, problema ocular o problema neurológico.

Mi fosfeno presenta poco o ningún color

Si su fosfeno no sigue el ciclo descrito, esto indica una alteración fisiológica cuyas causas pueden ser múltiples: falta de sueño, estado depresivo, toma de medicamentos y, más raramente, problema ocular o problema neurológico.

Mi fosfeno es de diámetro pequeño

El fosfeno es proporcional al diámetro angular de la fuente. Con una *Lámpara Fosfénica del Doctor Lefebure 2008* a un metro de distancia, el fosfeno se presentará de manera óptima en el campo visual.

¿Cómo hacer un cofosfeno, o fosfeno asociado a la luz?

Mire fijamente la *Lámpara Fosfénica del Doctor Lefebure 2008* durante tres minutos y después, en la oscuridad, con los ojos cerrados, observe la mancha de colores que aparece en el campo visual.

¿Cómo observar el resplandor difuso?

Inmediatamente después de apagar la *Lámpara Fosfénica del Doctor Lefebure 2008*, puede presentarse una luminosidad blanquecina en el campo visual. Esta luminosidad sólo es perceptible por una persona de cada diez. No dura más de unos segundos. Le sigue la primera fase del fosfeno. Este resplandor difuso vuelve a aparecer una vez que el fosfeno ha desaparecido por completo. Puede empezar a aparecer al cabo de 5 minutos, pero generalmente lo hace al cabo de un cuarto de hora de observación del campo visual. Se presenta en forma de una luminosidad blanquecina o grisácea que atraviesa como un barrido el campo visual. El fosfeno por sí mismo es de tipo puramente fisiológico y su fenómeno es bien conocido en medicina oftálmica. No tiene nada de misterioso, se debe al trabajo de tres variedades de conos presentes en el ojo. En cambio, el resplandor difuso es un enigma para la ciencia actual. Presenta propiedades sorprendentes; es muy transmisible por telepatía. En la oscuridad total, e incluso con varias vendas sobre los ojos, se puede distinguir perfectamente un objeto de forma cuadrada o un objeto circular que pasa por delante.

En ciertas condiciones, se puede fotografiar. Puede amoldarse al pensamiento (ordinario); darle una forma.

También posee propiedades calóricas. No hay que confundir el resplandor difuso con el fosfeno y el caos visual.



¿Cómo ver el caos visual?

Una vez que el fosfeno ha desaparecido, se prolonga la observación del campo visual durante 30 a 45 minutos. Por momentos, éste se ve atravesado por una niebla de color que puede estar entrecortada por la presencia de resplandores difusos.

¿Hay que quitarse las gafas y las lentillas para practicar con la lámpara fosfénica?

NO, cómo se ha mencionado anteriormente, la *Lámpara Fosfénica del Doctor Lefebure 2008* no tiene propiedades calóricas. Por lo tanto, no es útil quitarse las gafas o las lentes de contacto para la práctica de la «mezcla fosfénica».

¿Hay que quitarse las gafas o las lentillas para practicar con el sol?

SÍ, con el sol, es ABSOLUTAMENTE OBLIGATORIO quitarse las gafas, ya que producen un efecto de lupa y pueden provocar quemaduras en la retina, también las lentes de contacto, que provocan sequedad en la córnea y una quemadura periférica, y seguir las indicaciones dadas por el Dr. LEFEBURE como, por ejemplo: en ayunas, beber en abundancia para favorecer la vasomotricidad de los capilares, lo cual fluidifica la sangre, mejora la irrigación de los globos oculares y evita la fatiga. No beber alcohol ni bebidas con gas, puesto que el gas carbónico modifica la vasomotricidad de los capilares. Y sobre todo no mirar fijamente el sol durante más de 2 o 3 segundos. La activación cerebral con el sol es mucho más fuerte que con culaquier otra fuente de luz, pero es tan potente que lo principal, lo más importante, la «mezcla fosfénica» se hace muy difícil si no se está entrenado. Así pues no nos especialmente útil en el entreno cotidiano.

LA FIJACIÓN DE LA MIRADA EN EL SOL DEBE DURAR 2 o 3 SEGUNDOS, NO MÁS.

¿Es preferible mirar fijamente el sol al amanecer o al anochecer?

En los dos casos, la salida o la puesta del sol proporcionan una luminosidad «suave», pero no hay que olvidar los consejos anteriores. Y recordar siempre la regla: una iluminación mínima para un máximo de fosfenos.

¿Cuáles son las otras fuentes luminosas con las que se pueden hacer fosfenos?

El reflejo del sol en el agua o en cualquier superficie pulida (espejos, metales etc.)

La fijación de la mirada en las estrellas (especialmente el lucero del alba).

La luna.

Las llamas de un fuego.

¿Es posible hacer fosfenos con una vela?

Únicamente con velas muy grandes cuya mecha presente cierto diámetro. Sin embargo, tenga en cuenta que los resultados serán muy débiles, por no decir insignificantes, porque el impacto sobre el cerebro no es suficientemente importante para provocar la reacción neurológica buscada. Además, si se acerca mucho, corre el riesgo de que el calor le seque la córnea y provoque un incidente ocular. Por lo tanto, es preferible no utilizar una vela.

No consigo poner mi pensamiento en el interior del fosfeno

Lo más importante es centrar la atención en el pensamiento y no en el fosfeno. El fosfeno está obligatoriamente presente, por lo tanto, la mezcla del pensamiento con el fosfeno se establecerá por sí misma.

A causa de los ciclos de alternancia cerebrales, a menudo se produce un cruce entre el pensamiento y el fosfeno. Unas veces se ve el fosfeno y otras se percibe más el pensamiento.

¿Al cabo de cuánto tiempo puedo observar los primeros resultados?

En el ámbito pedagógico, hay que contar alrededor de un mes, el tiempo mínimo necesario para la fortificación y la creación de las nuevas vías neurológicas. Es importante observar que los efectos del Fosfenismo se basan en la sensación de evidencia. En consecuencia, en la mayoría de los casos, los resultados sólo serán visibles en el cuaderno de notas, en el momento de los exámenes o cuando se tenga necesidad de utilizar la memoria sobre algo aprendido con fosfenos. Siempre a causa de esta sensación de evidencia propia del Fosfenismo que nos enmascara las causas, la mayoría de las veces los resultados serán observados por el entorno más bien que por el propio practicante. Por ejemplo, en el caso de un niño, serán el profesor o los compañeros los que se sorprenderán al constatar el cambio (la progresión).

¿Qué es una sal fosfénica?

La mezcla del pensamiento y el fosfeno da lugar a un pensamiento de gran nitidez. El Doctor Lefebure llamó «sal fosfénica» a esta mayor nitidez producida por el fosfeno. Este concepto de «sal fosfénica» debe tomarse en sentido simbólico y filosófico como el resultado de la combinación del pensamiento y el fosfeno, de la misma manera que, en física, se necesita un ácido y una base para formar una «sal», provocando un desprendimiento de energía. En efecto, la luz es una energía que, al golpear el ojo, provoca reacciones químicas y eléctricas en el cerebro, lo cual da lugar a sincronizaciones entre las células cerebrales, acelerando y amplificando los procesos fisiológicos.

La corta fijación de la mirada en una fuente luminosa adecuada proporciona pues una energía suplementaria al conjunto de la masa cerebral, lo cual mejora las capacidades mentales, es decir, la inteligencia.

¿Cuáles son las diferentes categorías de fosfenos que se pueden utilizar en el Fosfenismo?

Existen múltiples maneras de obtener fosfenos. Fosfenos producidos por alucinógenos: los alucinógenos producen fosfenos que se presentan en forma de alucinaciones asociadas, en ciertos casos, a un bienestar temporal. Sin embargo, los alucinógenos producen también lesiones orgánicas y cerebrales.

Sus efectos son diametralmente opuestos a los efectos de la «mezcla fosfénica» que nosotros estudiamos, aunque los dos procesos sean paralelos. Los drogadictos que se ponen a practicar el Fosfenismo terminan por abandonar su dependencia a la droga, porque el Fosfenismo refuerza las estructuras psicológicas del individuo.

Fosfenos por compresión: es posible producir fosfenos mediante una presión de las manos sobre los globos oculares. Esta técnica es muy utilizada por los yoguis, pero a la larga puede producir un desplazamiento del cristalino. Por esta razón, nosotros no la utilizamos. Si recibe un puñetazo en un ojo, verá «las estrellas»; se trata de fosfenos.

¿De dónde viene la palabra «fosfeno»?

Utilizamos esencialmente la categoría de fosfenos que los oftalmólogos llaman *imágenes de remanencia*, *imágenes de persistencia retiniana* o *postimágenes*, que se pueden provocar de varias maneras.

Por otra parte, la persistencia retiniana constituye uno de los principios más importantes del cine; en efecto, en 1829, un belga, llamado Plateau, descubrió que la imagen deja un rastro en la retina durante una décima de segundo. Por ello, una serie de diez imágenes que desfilan durante un segundo da lugar a una sensación de movimiento.

El primer aparato de este inventor se llamaba «fenaquisticopio». Como vemos, el fosfeno ha tenido, en esta forma, un futuro muy próspero...

El origen de la palabra «fosfeno»:

La palabra «fosfeno» viene del griego *phôs*, luz, y *phainein*, que significa «aparecer», pero también «brillar». La palabra «feno» fue creada en 1834 por necesidades de la química, para la cual designa el núcleo del benceno. De ahí la denominación de los derivados, que contienen la misma raíz, el más importante de los cuales es el fenol. Se llamó así porque es también brillante.

En 1838, se recuperó la misma raíz. La palabra «fosfeno» era utilizada por investigadores de disciplinas diferentes. El naturalista Lelorgne de Savigny (1777-1851) la empleaba para designar una variedad de luciérnaga, y el fisiólogo Venzac para designar las sensaciones luminosas espontáneas.

El Doctor Lefebure creó la palabra Fosfenismo® haciendo lo que se llama en gramática un neologismo por restricción a partir de la palabra «fosfeno», cuya raíz principal significa luz y recuerda a «febo», el sol. Este término es también más eufónico para designar el conjunto de las técnicas fosfénicas.

Además, utilizamos el término «imágenes mentales». Para evitar una confusión demasiado grande entre los conceptos de «imágenes mentales» e «imágenes de persistencia retiniana», designamos pues a estas últimas con la palabra «fosfeno». Esta terminología es importante, porque, en los textos antiguos, se encuentra la descripción de los fosfenos, pero los autores, al no disponer de un término capaz de describirlos y designar estas percepciones subjetivas, frecuentemente han utilizado los términos «colores» o «luz», lo cual hace incomprensibles sus textos. Por ejemplo, en un pasaje de sus *Parva Naturalia*, Aristóteles describe el fosfeno por contigüidad de colores y el posfosfeno solar:

(...) la impresión no está solamente en los órganos de la sensación, sino también en los órganos que han dejado de sentir, y está en el fondo y en la superficie. Es evidente cuando olemos alguna cosa de manera continua; en efecto, cuando se pasa de una sensación a otra, la impresión sigue a la sensación, por ejemplo, cuando se pasa del sol a la oscuridad, ocurre que no se ve nada, porque el movimiento causado en los ojos por la luz todavía subsiste.

Y si miramos mucho tiempo un solo color, ya sea blanco, ya sea amarillo, lo vemos allí donde dirigimos la mirada. Y si hemos parpadeado al mirar el sol u otro objeto brillante, para los que lo han observado siguiendo la línea recta —siguiendo esta línea la vista consigue ejercitarse— aparece primero tal como es en lo referente al color y después se convierte en roja, a continuación en púrpura, hasta que llega al color negro y desaparece.

ARISTÓTELES, *Tratados breves de historia natural*, Planeta-De Agostini, Barcelona, 1996.

Mi vista no me permite hacer fosfenos, ¿qué puedo hacer?

Si no tiene acufenos patológicos, puede trabajar con el equivalente del fosfeno en el ámbito auditivo, es decir, con los acufenos fisiológicos. La técnica es la misma: mezcla del pensamiento con el feno, en este caso, el acufeno (zumbido de oídos que se produce al taparse los conductos auditivos). Véase *Expansión cerebral por la luz natural*.

¡PARA SU SEGURIDAD!

No utilizar nunca otras lámparas que no estén certificadas como Fosfénicas®.

Y SOBRE TODO NO UTILIZAR NUNCA NI LÁMPARAS DE INFRARROJOS NI LÁMPARAS DE ULTRAVIOLETAS.

Con las de ultravioletas, la úlcera de la córnea está asegurada o, al menos, una conjuntivitis; y las de infrarrojos provocan cataratas si se utilizan en exceso. En los dos casos, es inútil e incluso peligroso utilizar estas lámparas.

EVITAR LOS TUBOS FLUORESCENTES llamados comúnmente de «neón».



WWW.LUZ-NATURAL-MENTE.COM