



DESDOBLAMIENTO

DESDOBLAMIENTO MEDIANTE LAS TENSIONES ESTÁTICAS...



El desdoblamiento es el objetivo de toda iniciación y existen multitud de ejercicios destinados a provocarlo. El Dr. LEFEBURE, médico e investigador francés, aporta una nueva visión sobre este fenómeno. Su método, el Fosfenismo, un yoga mejorado científicamente, propone ejercicios especialmente eficaces y rápidos obtenerlo.

Muchas personas buscan el *desdoblamiento* sin saber realmente que es ni en qué consiste, por consiguiente es difícil identificar correctamente los fenómenos. Existe un fuerte antagonismo entre las experiencias iniciáticas y las experiencias psicológicas. Estas últimas no entran en el marco de las técnicas iniciáticas ya que pertenecen a otro ámbito. Es importante saber sobre qué terreno se trabaja y cuáles son sus límites. También hay que saber porqué se aplica tal técnica, qué resultados se puede obtener, y hacer uno mismo la elección de las técnicas que va a utilizar en su búsqueda.

No se puede pedir lo imposible a nuestro cerebro y tanto en la práctica como en la teoría, es necesario definir el terreno sobre el cual se trabaja.

En efecto, se ha invertido mucho tiempo intentando mejorar los fenómenos, y son muchos los prejuicios que se han acumulado con el paso del tiempo. A menudo cuando nos acercamos a un fenómeno incómodo que obliga a plantearnos preguntas,

reaccionamos con la negación del fenómeno o afirmando que es peligroso. Ahora bien, este peligro, este miedo, es el riesgo de descubrirse a uno mismo. Nos limitamos a la creación de fenómenos superficiales puramente psicológicos. Del mismo modo es frecuente vivir sensaciones que sólo afectan a la superficie de la capa psicológica del individuo, y eso lo tomamos normalmente como un objetivo alcanzado o como un contacto con nuestro yo profundo. La mayoría de las veces estas sensaciones no son más que una ilusión que se toma como una fuerte emoción, porque percibimos imágenes y algunas sensaciones, lo que nos resulta muy agradable pero ello detiene el camino en esta etapa.

Si van a ver una película a la Géode (Puerta de la Villette, París 19) que tiene una pantalla gigante de 180°, vivirán múltiples sensaciones y múltiples experiencias, sin movernos de la butaca. Tendremos la impresión de que el cuerpo se vuelve pesado, ligero, que caemos, que subimos o también que nos convertimos en más pequeños o más grandes, que volamos y flotamos en el aire sin esfuerzo. A fin de cuentas lo que vivimos son distracciones sensoriales ya que la película impresiona los órganos sensoriales, pero de ninguna manera se producen fenómenos psíquicos. Nos hallamos en un callejón sin salida sensorial y deseamos que las sensaciones continúen, ya que son agradables. Esto en realidad es lo mismo que cuando tenemos picor: no paramos de rascarnos.

Al cabo de un instante eso se transforma en placer y lo encontramos agradable. En medicina, este fenómeno se llama rascado de voluptuosidad.

Los fenómenos iniciáticos se producen muy raramente durante los entrenamientos; ocurren a partir de las 24 horas siguientes. No hay que confundir las distracciones sensoriales, que causan un momento de placer, con los ejercicios iniciáticos, que desembocan en verdaderas experiencias fuera de las sesiones de entrenamiento. Éstas ocurren a menudo por la noche proyectando la conciencia hacia los planos cósmicos. Los fenómenos iniciáticos van más allá de las sensaciones que están dentro de nuestra creación personal. Hay que tener valor para sobrepasar estas capas vinculadas a la voluntad subconsciente. A cambio los que profundizan descubren otro aspecto de uno mismo y del universo.

¡El *desdoblamiento* no es un fenómeno extraño! Se ha practicado siempre y se encuentra incluso en el corazón de todas las iniciaciones.

El método de preparación al *desdoblamiento astral*, se basa en los trabajos del Doctor Francis Lefebure, cuya base es la utilización de los fosfenos combinado con los ejercicios iniciáticos de las tensiones estáticas.

La genialidad del Doctor Lefebure es haber descubierto el fundamento de todas las tradiciones y las iniciaciones, y poder demostrarlo. En efecto, hasta ahora se ignoraba lo que constituía verdaderamente el denominador común de las iniciaciones porque se ahogaban en conceptos e interpretaciones a menudo sin relación con la realidad. Al llamar la atención sobre fenómenos espectaculares, estos conceptos desvirtuados no hicieron más que acelerar, al compás de los siglos, la pérdida del sentido de algunas prácticas. Además, esto impedía el acceso a las experiencias.

En 1945, aprovechando su formación de científico, el Doctor Lefebure estudió a fondo las analogías entre el microcosmos y el macrocosmos. Puso de relieve leyes de simetría entre el espíritu y la materia, es decir, hizo asequible a nuestra manera de pensar, las características fundamentales del espíritu y el pensamiento, permitiéndonos comprender mejor tanto el sentido de algunas prácticas ancestrales como los distintos planos sobre los cuales se sitúan las experiencias. Después de 1959, el Doctor Lefebure desarrolló un conjunto de técnicas que permiten comprobar la realidad de algunos fenómenos y penetrar en este universo tan extraño que es el *desdoblamiento*.

A la edad de dieciocho años el Doctor Francis Lefebure fue iniciado, tras una imposición de manos, por un zoroástrico, Arthème Galip, lo que le produjo *videncias esotéricas* así como numerosos fenómenos psíquicos. Tras esta iniciación, Arthème Galip le enseñó distintos ejercicios para que pudiera mantener el impulso dado. Entre estos ejercicios las *tensiones estáticas* desempeñaban un papel especialmente importante para causar los fenómenos de *desdoblamiento*.

Los ejercicios de *tensiones estáticas* se encuentran en distintas tradiciones y, aunque el principio sigue siendo el mismo, acumular ritmos en el pensamiento por medio de los ritmos físicos, la manera de practicarlos varía un poco de una tradición a otra. De manera que estos ejercicios pueden practicarse de pie, estirado o sentado.

La manera en que el Doctor Lefebure recomienda realizarlos proviene de su primer maestro y aparecen en el centro de todas las tradiciones. Estos ejercicios son una mejora de los realizados en la iniciación zoroástrica en la que solamente se practican las grandes tensiones de todo el cuerpo.

Es importante tener en cuenta que la tradición que se siga importa poco. No importa si realiza los movimientos de pie, o pone énfasis en las tensiones globales de todo el cuerpo, lo fundamental en este trabajo es elegir un buen ejercicio y una vez encontrado entrenarse en ello.

Como siempre, se trata de acumular ritmos y todo el esfuerzo deberá orientarse en respetar el tiempo dedicado al método. Los ritmos propuestos son el resultado de un estudio realizado por el Doctor Lefebure sobre la alternancia de los fosfenos dobles, gracias al estudio del cerebroscopio (véase la *Exploración del cerebro por las oscilaciones de los fosfenos dobles*).

El director de la *Escuela del Doctor Lefebure*, Daniel Stiennon, ha practicado durante mucho tiempo estos ejercicios de tensiones estáticas. En el texto siguiente relata sus experiencias de *viaje astral* en los inicios de sus entrenamientos hasta la obtención de fenómenos espirituales muy elevados.

Me acuerdo, como si fuera ayer, de mis primeras experiencias de desdoblamiento astral por los ejercicios de tensiones estáticas. Había grabado sin interrupciones los ciclos de ejecución del ejercicio en un casete de 60 minutos. Así, por la noche, no tenía más que escucharlo y repetir varias veces el mismo ejercicio.

Y es lo que les aconsejo, grabarlo sobre un CD o un lector de MP3. Después de haber estudiado cada ejercicio (días o semanas) y llegar al último (que se practica generalmente al cabo de un mes y medio), seleccionamos alguno de los ejercicios finales y lo grabamos varias veces sin interrupción hasta llenar un CD de 60 minutos.

Por la noche, no tendremos más que escuchar la grabación y repetir el ejercicio.

De esta manera pude observar, después de dos meses de práctica a razón de una media hora todas las noches, que por la noche repetía estos ejercicios pero en espíritu, es decir, mi doble repetía los ejercicios de tensiones estáticas. Eso tenía como efecto mantenerme perfectamente consciente en el sueño. Esta toma de conciencia de mi doble y de este estado de hipervigilia me permitía desplazarme en el mundo sutil con una facilidad total.

Al principio me permitía volar y planear por los aires, recorrer importantes distancias a gran velocidad, elevarme en el cielo y descender en picado como lo haría un avión a reacción. Momentos increíblemente agradables y maravillosos que me recuerdan que esto me pasaba frecuentemente cuando era niño. Por la noche tenía a menudo la impresión de que mi cama despegaba del suelo conmigo, luego, dejándola, viajaba a un universo mágico, tal y como lo imaginan los niños. Un universo lleno de decorados y personajes como los de las historias de Lewis Carol en Alicia en el país de las maravillas.

Hay que observar que muchos niños tienen este tipo de experiencias y que nuestras películas de ciencia ficción del género de Superman no son más que la exteriorización por el adulto de esta vida interior, rica y apasionante.

He aquí algunas de mis primeras experiencias seleccionadas con el fin de permitirles mostrar lo que se entiende por viaje astral y lo que ello implica.

Marzo de 1986

Después de dos meses de trabajo sobre los ejercicios de tensiones estáticas se produjo la cuarta salida fuera del cuerpo.

Después de un pequeño viaje a un universo sutil, decidí recobrar mi cuerpo buscando seguir lúcido hasta la reintegración de mi doble en mi cuerpo físico.

Decidí proceder por etapas y detenerme, en primer lugar, sobre el techo de un gran edificio vecino. Oí un ruido que interpreté como el ruido de un avión a reacción, me asusté un poco. Tuve esta reflexión espontánea: ¿y si el avión me atropella? Esta duda me hizo volver a mi cuerpo a toda velocidad y me desperté precipitadamente. Mi corazón latía muy rápido, pero sobre todo, la temperatura de la superficie de mi pecho estaba como la de una persona que tiene una fuerte fiebre, lo que hice comprobar a mi compañera.

Diez minutos más tarde, esta sensación había desaparecido. Me dí cuenta de que el ruido que había interpretado como el de un avión era el del camión de la basura. Había cambiado la hora de recogida. El servicio lo hacía habitualmente hacia las diez de la noche y no a las siete de la mañana. Mi subconsciente no había registrado este nuevo ruido matinal y lo había interpretado mal.

Regresé en perfectas condiciones y seguí analizando la experiencia.

Primera constatación:

_ Existen planos que se pueden crear con una facilidad desconcertante.

_ Es mejor no tener cardiopatías. Observemos que nunca se ha pedido a un ciego conducir un coche y menos aún un coche de carreras.

_ Está comprobado que algunas personas tienen un límite de máxima resistencia al miedo superior al de la mayoría de la gente. Esta es la razón por la que les gusta los deportes de sensaciones fuertes, como el salto en paracaídas, el puenting, el ala delta, etc.

_ A los que les gusta el riesgo he aquí la ocasión de vivir increíbles experiencias, con menos riesgo que el salto en paracaídas y con la diferencia que es menos caro. No obstante, aprendí a controlar este plano de la conciencia, donde se puede crear con mucha facilidad lo que las tradiciones llaman el bajo astral.

Aprendí en primer lugar, con mucha paciencia y perseverancia, a cruzar las puertas cerradas, paredes, límites, árboles, objetos como una mesa o un armario,... luego viajando por ese espacio subjetivo y por las montañas.

Al cabo de algunos meses, no encontré ninguna dificultad. Aunque todas estas experiencias hayan sido deliciosamente agradables, buscaba sin embargo una experiencia que pudiera causarme escalofrío.

En los libros de ocultismo se habla de los peligros del viaje astral y, en particular, de entidades que se encuentran en el bajo astral, larvas y muchos demonios salidos del espíritu de algunas personas psíquicamente enfermas. ¿Pero podría crearlos yo debido a que no tengo un buen estado de ánimo y tengo la debilidad de dejarme impresionar por esta literatura un poco simplista? En las experiencias se encuentra lo que es agradable en función de nuestras creencias, nuestros prejuicios, nuestro nivel intelectual y nuestro estilo de vida, consecuencias evidentes de nuestra educación y nuestras lecturas, también las antiguas.

Por ello durante una experiencia, decidí deliberadamente crear mi propia entidad. Creé un dragón de tres cabezas; hay que resaltar que esta creación era el contenido de lo que podía hacerme más miedo. Quiero decir que no era la imagen del dragón de tres cabezas la que me daba miedo sino lo que representaba. Era la materialización más profunda de mi sentimiento de miedo.

Había leído también que en caso de conflicto no hay ni vencedor ni vencido. Tenía dudas de ello y decidí meterme con mi criatura en una fantástica persecución astral, me llenaba a cada segundo de un sentimiento de miedo cada vez mayor, como un hombre perseguido en tiempo de guerra. Me dejé llevar por el juego hasta el momento en que decidí despertarme para poner fin a este suspense. Este juego con el miedo se encuentra en las películas de terror tan populares. Sin embargo las experiencias astrales pueden tener más intensidad que una película de terror.

Amplificación de los sentimientos en los planos sutiles en el viaje astral

Entre las experiencias descritas por algunos autores, está el tema del amor en el astral.

Hemos visto que al pensamiento se le puede engañar con cualquier sentimiento, entonces ¿por qué no con un sentimiento erótico?

Durante las contracciones estáticas, cuando se representa un haz de chispas que gira alrededor de la imagen mental, he tomado como tema a mi compañera a quien he puesto en el centro de esta meditación. Al cabo de una semana, me desperté en plena noche por las contracciones mentales que se desencadenaron, y cuando tome conciencia de mi doble percibí el de mi compañera, completamente invadido de un sentimiento erótico tan intenso y tan fuerte como nunca habría podido tener en la realidad.

El amor desdoblado es una sensación increíble, embriagadora e indescriptible. Todo un universo que debe descubrirse.

Al cabo de seis meses consideré haber disfrutado de las principales sensaciones de este plano: el bajo astral.

Como investigador y explorador la conclusión a la que llego es que todo está vinculado a uno, todo está en la cabeza. Decíme qué experiencias tienen y les diré quienes son. Hay tantas experiencias como individuos, pero para ello el espíritu tiene que ser sano, este plan de la creación es un depósito inagotable de percepciones y sensaciones que son nuestros propios pensamientos ampliados...

Noviembre de 1986

Deseo densificar aún más mi doble y afianzar los ritmos más profundamente para cruzar otro plano de conciencia.

El tema de mi programa de entrenamiento es la representación de mi doble en el fofeno. Hago balanceos con ritmo, haces de chispas en mí y en la imagen de mi doble, y con un remolino de luz dentro de éste. La luz se eleva dentro de la imagen del doble desde el perineo hasta la cima de la cabeza, luego sale y desciende siempre en un movimiento rotatorio en torno a mi doble. De nuevo haces de chispas salen de mi cuerpo, se dirigen hacia la representación de mi doble y lo penetran, vienen a reunirse en el perineo y se elevan en un movimiento rotatorio; y así sucesivamente, siempre con haces de chispas con ritmo, con ondas sucesivas.

Ocho días más tarde, las tensiones estáticas se repiten durante mi sueño con una fuerza inusitada. Una fuerza majestuosa en la que percibo mi doble rodeado de potentes corrientes luminosas que se arremolinan. Llevado por estas corrientes me siento levantado a alta velocidad como un cohete que deja el suelo, o como estos juguetes de niño contruidos con un resorte que se aprieta y se afloja, proyectando una hélice que realiza un pequeño viaje por los aires.

Tengo el sentimiento de estar sobre las nubes, en un cielo muy claro, a mucha altitud. Es una experiencia

embriagadora, con un sentimiento de calma e increíble belleza.

Renuevo varias veces esta experiencia, pero en cada una siento que hay un límite máximo de subida que no llego a superar. Es como un escalón que me impide subir más arriba en el cielo.

Diciembre de 1986

Para los ejercicios de tensiones estáticas uno llega a exteriorizarse con una gran facilidad, pero queda aún por encontrar el medio de evolucionar en este universo intangible.

Son raras las personas que tienen estas experiencias nocturnas propulsadas a planos superiores y se encuentran a un guía que les pueda ayudar en esta búsqueda.

Y para comprender bien el problema lo expondré a partir de esta comparación: en la Tierra, todos los caminos si no conducen a Roma llevan siempre a alguna parte, y se pasa de paisajes a comarcas y de comarcas a países. El espacio es amplio.

La diferencia de las experiencias en el astral, consiste en poseer los conocimientos precisos para llegar, ya que no se puede ir a ninguna parte sin un conocimiento previo. Es necesario estudiar con profundidad todas las claves que darán acceso a los distintos planos de la conciencia, como los pilotos del rally Paris-Dakar que estudian y señalan su itinerario sobre un mapa antes de lanzarse a la aventura.

Este es el sentido profundo de la meditación: del latín meditatio, ejercicio. En esta fase de entrenamiento es indispensable poseer las claves que van a permitir llegar a la gran experiencia.

Toda esta información se encuentra reunida en el curso titulado Meditación de elevación del alma a través del cosmos, o en Conjunto de meditaciones cósmicas que se presentan en un equipo de 16 CD con cursos completos del Doctor Lefebure.

El ejercicio de meditación consiste en seguir la sesión de tensiones estáticas con un trabajo mental que consisten en dar a su pensamiento la dirección deseada a las experiencias.

Es muy importante entender esta analogía que da el Doctor Lefebure: se sube en una bomba donde se está conectado. Hay que tener cuidado en que nuestros pensamientos sean saludables durante el entrenamiento, para que las experiencias estén dirigidas hacia estados de consciencia cada vez más sutiles.

Contactos en el astral Febrero de 1988

Todas las noches me despierta mi doble que repite las tensiones estáticas y, progresivamente, adquiere mayor densidad.

Soy cada vez más capaz de moverme en este otro universo tan real como el universo físico. Una noche me encuentro en un paisaje que conozco bien ya que es un lugar donde pasé algunos meses de mi infancia y todas mis vacaciones: en la Bretaña, en la explotación de mi primo. Allí en medio de un campo se encuentra un árbol imponente. Avanzo hacia él y suavemente penetro dentro como si quisiera formar un solo cuerpo con él y con la naturaleza. Luego me siento propulsado exteriormente y me encuentro en el cielo. Me elevo.

La tierra se aleja debajo de mí y se vuelve cada vez más pequeña. Sobre mí percibo la inmensidad del cosmos. Repentinamente voy en caída libre a una velocidad vertiginosa. Acabo de pasar el equivalente espiritual de la línea de equigravitación, es decir, la línea donde la gravitación es igual entre la tierra y el sol. Acabo de entrar en el alto astral. Sigo viajando para encontrarme en el plan cósmico. Allí se me ofrece un espectáculo grandioso.

Miríadas de estrellas centellean a lo lejos. Siento presencias. La alegría y la felicidad me invaden. Un ser que no conozco se acerca a mí y siento por instinto e intuición que forma parte de mis guías. En compañía de este ser de luz contemplo este universo cósmico.

Por telepatía intercambiamos algunas impresiones y valoro cada minuto que pasa. Luego de golpe me siento llevado en un remolino y me despierto.

Meditación cósmica **Enero de 1988**

Sabía que el Doctor Lefebure hacía meditaciones en dirección a la constelación de Sagitario, algo de lo que habíamos hablado. Durante mi período de entrenamiento intenté documentarme sobre esta región del cosmos leyendo libros de astronomía. Y tuve la ocasión de orientarme, pues es mejor preparar un viaje astral como se prepararía una visita a un país

extranjero. Es mejor saber siempre de antemano lo que se piensa hacer y lo que se desea visitar.

Después de haber examinado textos y fotografías sobre astronomía, practiqué los ejercicios de tensiones estáticas esforzándome, durante las contracciones mentales imaginadas, en encontrar el recuerdo de las fotografías de la constelación de Sagitario. En cuanto el recuerdo de una de las fotografías se presentaba a mi espíritu, había otra representación mental: la imagen de Doctor Lefebure. Luego, me imaginaba haces de chispas que venían hacia mí, con la idea de que era él el que repetía cada contracción mental, siempre en virtud del gran principio iniciático que se basa en las leyes de inversión. Para salir fuera de su cuerpo o producir una extensión de conciencia es preferible, en efecto, representarse su doble dentro de sí mismo (véase las Homologías o analogías del microcosmos y del macrocosmos, del Doctor Francis Lefebure).

Después de varias tandas de ejercicios hechos pacientemente ocurrió la experiencia, el contacto. Me encontré con el Doctor Lefebure en alguna parte del cosmos. No estábamos solos y me presentó a sus guías. Hablaban entre ellos. Después la nada, el agujero negro. Me desperté por la mañana con pocos recuerdos.

El Doctor Lefebure me llamó por la mañana a primera hora y me preguntó si por la noche había experimentado algo especial. No dije nada durante algunos segundos. No me atreví a hablar. Anticipó mi respuesta y me dijo haber tenido un encuentro conmigo. Le había parecido luminoso y hablamos de la «iniciación». ¡El vínculo que se había creado iba más allá de mis expectativas! Las experiencias que relato aquí tienen la particularidad de estar relacionadas con los ejercicios de tensiones estáticas, por esta razón las seleccioné, con la esperanza de que les dieran suficiente valor a todas y a aquellos que se comprometan en esta vía iniciática.



CURSO PRÁCTICO DE DESDOBLAMIENTO ASTRAL

con un CD audio doble de
ejercicios prácticos
+ el libro *Desdoblamiento astral*

**PREPARACIÓN AL
DESDOBLAMIENTO ASTRAL**
o
exploración del mundo subjetivo