

# UNIVERSO

## ENERGÍA FOSFÉNICA

1

GENERALIDADES

NEUROCIENCIA & LUZ

*TÉCNICAS PEDAGÓGICAS*

*TÉCNICAS FOSFÉNICAS  
& DE DESARROLLO PERSONAL*

*INFORMACIONES FOSFÉNICAS*

*EL FOSFENISMO EN LA HISTORIA*

*LA LLAVE DEL CONOCIMIENTO*

*EL PODER DE LA LUZ*

*LAS EXTENSIONES DE CONCIENCIA*

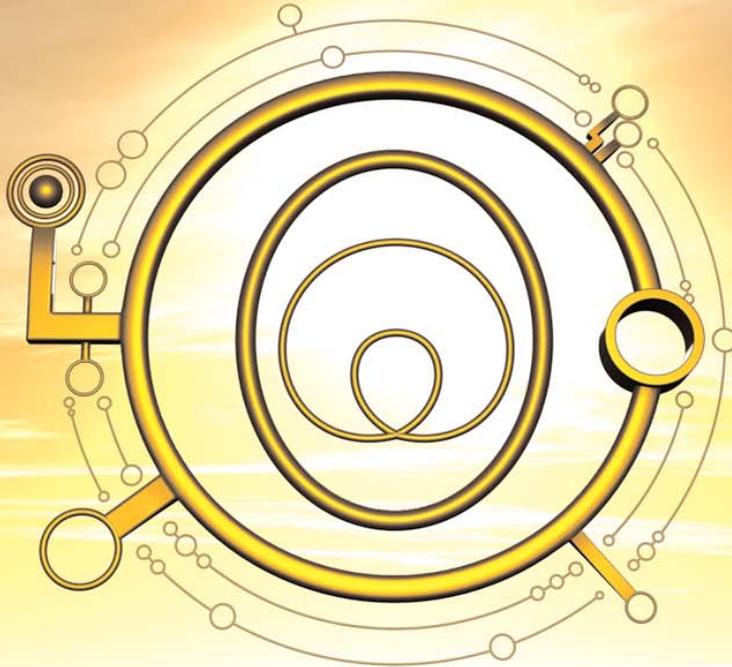
*LA FOSFENOTERAPIA*

# EDITORIAL

Version septiembre 2007

[WWW.FOSFENISMO.COM](http://WWW.FOSFENISMO.COM)

## GENERALIDADES N°1



*Fosfenismo® España e Iberoamérica se ha creado para divulgar la obra magistral y los descubrimientos de uno de los mayores maestros de nuestro siglo.*

**Daniel STIENNON**

*Un único objetivo, una única misión: PROTEGER Y PRESERVAR LA OBRA DEL Dr. LEFEBURE para las generaciones futuras.*

**Francesc CELMA**

*Quien no haya quedado fuertemente impresionado por el Fosfenismo, es que no lo ha entendido.*

Vehículo de Información y pasión, este nuevo número de *Universo Energía Fosfénica* es la continuación de *Vínculo Fosfénico*, cuyo primer número se remonta a agosto de 1992. *Vínculo Fosfénico* estaba reservado a las personas afines a las técnicas fosfénicas, auténtico guión para todos los practicantes del mundo que, gracias a los trabajos de Dr. Lefebure, viven maravillosas experiencias. Su objetivo era presentar distintos aspectos del Fosfenismo a través de textos inéditos, documentos, artículos de fondo, expedientes técnicos, programas de divulgación y consejos prácticos.

*Universo Energía Fosfénica* retoma algunos temas delicados de *Vínculo Fosfénico*, pero con un espíritu más llano con el fin de facilitar, dar a conocer y descubrir practicando, pero también pensando en los neófitos, sobre el extenso campo de aplicación del Fosfenismo.

Para este primer número, pensamos que era útil resumir en algunas líneas lo que es el Fosfenismo, su vínculo histórico en la génesis de la humanidad, y mostrar a través de sus aplicaciones, distintos aspectos de su práctica.

La Luz, fuente de conocimiento, es la puerta abierta a una gran aventura.

Daniel STIENNON

**Publicación:**  
Éditions PHOSPHÉNISME

**Director de la publicación:**  
STIENNON Daniel

**Redactor Jefe:**  
STIENNON Daniel

**Redactor edición castellana:**  
Francesc Celma

**Maqueta / Imprinta:**  
Editions PHOSPHÉNISME  
30330 LA BASTIDE D'ENGRAS

Depósito legal en l'INPI  
Distribución: VPC & INTERNET  
Depósito legal: en edición  
Impreso en Francia  
RCS Paris B 339 614 463  
N° SIRET: 339 614 463 00034  
N° ID Intracumunitario:  
FR21 339 614 463  
N° formación continua: 11 75 23430 75

La reproducción total o parcial de los artículos, imágenes y el contenido general de esta revista UNIVERSO ENERGÍA FOSFÉNICA sin acuerdo escrito de las Ediciones FOSFENISMO®, está prohibida conforme a la ley del 11 de marzo de 1957 de la propiedad literaria y artística.

© Todos los derechos de reproducción está prohibidos en todos los países, inclusive en lengua extranjera.

El editor no se hace responsable de los anuncios publicitarios y de las informaciones ofrecidas por terceras personas. Únicamente los autores mantienen su responsabilidad. Todo manuscrito, insertado o no, no será devuelto.

© Marca registrada para los libros, aparatos, grabaciones de audio y la metodología pedagógica.



# TÉCNICAS PEDAGÓGICAS

## LOS PROGRESOS DE CHRISTOPHE, UN NIÑO DE 17 AÑOS, DESPUÉS DE UN AÑO DE PRÁCTICA CON LA MEZCLA FOSFÉNICA.

Christophe es un adolescente de 17 años que tenía graves problemas con la ortografía. Tiene una buena memoria. Conoce convenientemente las reglas gramaticales pero, cuando se encontraba solo delante de una hoja de papel, todo se esfumaba. Durante 2 meses hemos trabajado con regularidad con los fosfenos, a razón de dos veces por semana.

### Efectos observados al cabo de 2 meses de práctica:

Mejora de la memorización de las palabras estudiadas con fosfenos. Según sus propias palabras, *las veía escritas en mi cabeza*. Donde realizaba antes alrededor de una cincuentena de faltas, no llegaba apenas a unas veinte.

Claridad intelectual: más rápida capacidad de reflexión. Su locución, tenía la tendencia de pronunciar las haches, devino más fluida. Afirmación de la personalidad.

Su profesor de matemáticas le comentó que había notado en él un buen cambio: mejora de su participación en clase, mayor claridad, mejora de la reflexión.

### Técnica utilizada para un dictado:

- Realizaremos un fosfeno.
- Leeremos la palabra a memorizar, cerrando los ojos, y visualizando la palabra en nuestra imaginación, nos aseguraremos que la memorización sea buena pronunciándola en voz alta. En esta fase, la energía del fosfeno se canaliza hacia las zonas de la memoria visual y auditiva.
- Generaremos un nuevo fosfeno y nos pondremos el antifaz cubriéndonos los ojos y así, escribiremos la palabra. El niño puede escribir sin mirar el papel fácilmente. La energía del fosfeno se canaliza hacia la memoria muscular.

Trabajando de esta manera, en un dictado, utilizamos tres tipos de memoria: auditiva, muscular y ocular.

Al cabo de dos meses, a pesar de progresar, su nivel ortográfico era todavía bajo. Pero hay que indicar que Christophe estuvo sin ir a la escuela desde los 2 a los 5 años, por estar ingresado en un hospital.

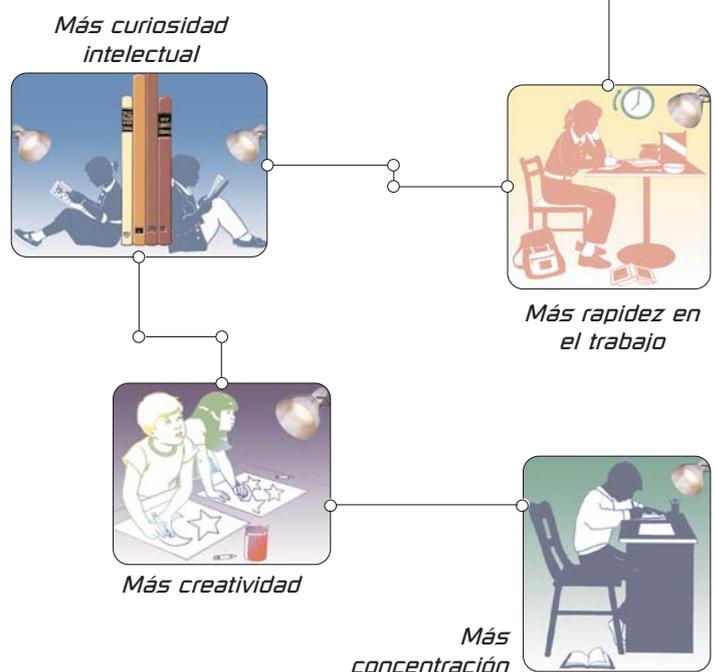


Todavía mostraba ciertas secuelas intelectuales. Decidimos por mutuo acuerdo adjuntar al principio de cada lección, una sesión de Alternófono, asociado a balanceos laterales de la cabeza.

**Resultados:** al finalizar el año Christophe alcanzó ampliamente el nivel medio de su clase en todas las materias, ante la estupefacción general del conjunto de sus profesores y se aseguró de esta manera el pase al siguiente curso.

## LA MEZCLA FOSFÉNICA

### SIGNIFICA:





# TÉCNICAS FOSFÉNICAS & DESARROLLO PERSONAL

## ENCONTRAR EL EQUILIBRIO GRACIAS A LA LUZ

**D**esarrolladas por el Dr. Francis LEFEBURE desde 1959, el FOSFENISMO es un conjunto de técnicas que tienen por objetivo estimular las capacidades cerebrales a partir de un método basado en las reacciones fisiológicas provocadas por LOS FOSFENOS, que se obtienen como consecuencia de la fijación de la vista en una fuente luminosa adecuada.

### ¿QUÉ SON LOS FOSFENOS?

Los fosfenos son las sensaciones luminosas subjetivas, o imágenes que persisten en la retina. Se obtiene un fosfeno fijando la vista alrededor de unos 30 segundos en la «lámpara fosfénica», situada a unos dos o tres metros de distancia de nuestra vista.

Estas cortas observaciones no fatigan nuestra vista, sino que al contrario, constituyen un excelente método de gimnasia ocular.



La única contraindicación para la utilización de fosfenos es el glaucoma, es decir, la hipertensión de los líquidos de los ojos, y claro está, las operaciones oculares. En la oscuridad, los fosfenos se presentan como una mancha de colores cambiantes que persisten alrededor de unos 3 minutos.

También se pueden obtener fosfenos fijando la mirada en alguna superficie que polarice la luz, como por ejemplo el reflejo del sol en el agua, o el reflejo de la luz sobre un muro blanco o en las páginas de un libro. En todos los casos, la luz produce un fuerte estimulación cerebral y facilita el trabajo intelectual, de aquí la utilización de los fosfenos en la pedagogía por ejemplo.

Pero uno de los primeros efectos de los fosfenos se observa en la distensión y en la relajación.

### RELAJARSE SIN ESFUERZO

Los fenómenos fosfénicos no son una simple curiosidad de la naturaleza, sino que ofrecen aplicaciones cotidianas útiles y prácticas. La primera acción de los fosfenos se hace evidente sobre el sistema nervioso, con una relajación profunda y una sensación de reposo que se siente después de haber hecho algunas observaciones.

Los pescadores son un ejemplo que ilustra bien esta acción favorable sobre el sistema nervioso. En efecto, cuando se están pescando, pueden permanecer muchas horas mirando el agua esperando que piquen; y no es la posible presa lo que les colma de tanta paciencia. Siguen el corcho con los ojos, lo atraen hacia sí mismos y afirman que si no pican, no se enfadan.

Personas hiperactivas o muy nerviosas, encuentran en este deporte un reposo y una calma muy particulares. Mencionan sentir mucha paz, tranquilidad y serenidad. Este bienestar proviene del reflejo del sol en el agua.

La fijación se realiza sin que el pescador preste importancia. Simplemente observan el oleaje y las corrientes de agua. De esta forma se genera un fosfeno que se mantiene permanentemente por el reflejo del sol en el agua y al mismo tiempo un ritmo regular producido por la corriente. Ritmo y fosfeno se extienden por el conjunto del sistema nervioso y la masa cerebral.

### RECUPERAR EL SUEÑO

Lo que nos interesa principalmente de este aspecto, es el efecto estructurador del fosfeno sobre la personalidad ya que es muy evidente que en la vida cotidiana cuanto más calma se experimenta y más se descansa, más eficaz y disponible se está para realizar nuestras actividades.

Además, las observaciones de la luz provocan un gran optimismo. Es interesante realizar varios fosfenos antes de irnos a dormir y observar en la oscuridad los colores sin esfuerzo del pensamiento. Después de tres minutos, se realiza otro fosfeno y una nueva observación.

En términos generales, el sueño aparece al poco rato, durante la observación de los colores, beneficiándonos además de un gran aporte de energía.

Hay muchas personas que han recuperado el sueño gracias a los fosfenos.



*Taller de creatividad para los niños*

A la mañana siguiente se sienten más reposadas y se levantan con una sensación de profundo bienestar y con cierta dosis de euforia.

Teniendo en cuenta los beneficios provocados por los fosfenos sobre el humor y el carácter es aconsejable realizar varios fosfenos al despertarnos y antes de empezar la jornada. Los fosfenos tienen también una particular acción sobre los sueños.

Las personas que nunca recuerdan los sueños, empiezan a recordarlos poco a poco. Los sueños se vuelven más luminosos, más coloreados y más lógicos. Con la influencia de los fosfenos, los sueños tienden a engrandecerse, al gigantismo. Paulatinamente, aparecen los sueños ascensionales.

A menudo, los niños hacen fosfenos únicamente por su acción sobre los sueños.

## MUCHOS DESCUBRIMIENTOS Y APLICACIONES

Gracias a los fosfenos, el Dr. LEFEBURE realizó multitud de descubrimientos en el campo de la fisiología cerebral, y descubrió un conjunto de técnicas que permiten obtener una amplia estimulación de las facultades mentales, en todos los ámbitos del desarrollo de la personalidad.

La simplicidad de este método permite aplicaciones inmediatas. Después de 39 años de existencia del Fosfenismo, podemos afirmar que no se encuentra en su fase inicial.

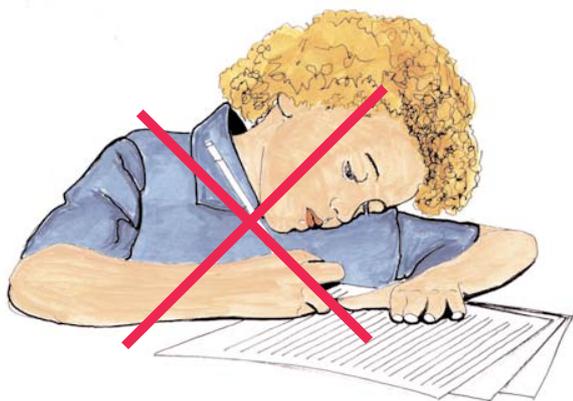
Decenas de miles de niños, estudiantes y adultos de todas partes del mundo, lo han utilizado para sus estudios y otros aspectos fisiológicos.

La simple práctica permite constatar la eficacia del método, no únicamente en los estudios sino igualmente en todas las actividades de la vida, ya que la acción estimulante de los fosfenos persiste entre las sesiones.

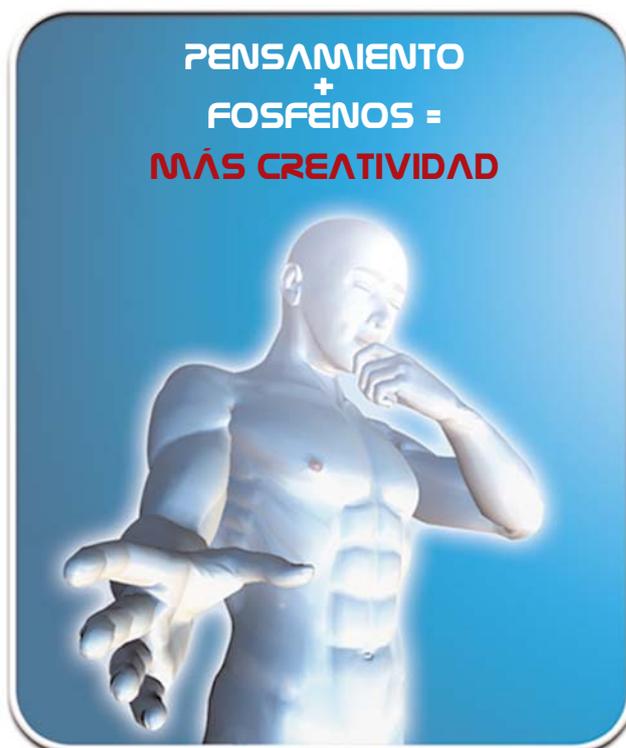
*La luz es una fuente de conocimiento  
(escuela de Aristóteles)*

Para más información:

[WWW.FOSFENISMO.COM](http://WWW.FOSFENISMO.COM)



*Con el examen cerebros cópico esta posición muestra que los ritmos cerebrales están alterados.*





# CONOCIMIENTOS

# FOSFÉNICOS

## DESARROLLO INTELECTUAL & INICIACIÓN

En 1959, el Doctor LEFEBURE era médico escolar; profesor de ciencias y matemáticas. Por esta razón, conocía bien la problemática con que se encontraban los niños, al igual que los problemas que los confrontaban con los maestros.

Éste es el motivo por el cual los fosfenos están adaptados a todas las formas de pedagogía y enfocados a la mejora de los resultados escolares. A la edad de 18 años, en la época en la que iniciaba sus estudios de medicina, Francis LEFEBURE recibió una iniciación por el maestro zoroástrico, Arthème GALIP, que le provocó numerosos fenómenos.

Su formación de médico y fisiólogo le permitió estudiar en profundidad los procesos fisiológicos de estos fenómenos, poniéndolos al alcance de todos. La simplicidad de este método permite ampliaciones pedagógicas inmediatas, susceptibles de interesar tanto a los alumnos como a los maestros, pedagogos, padres e hijos.

Después de 39 años del nacimiento del Fosfenismo, no podemos hablar de unos ensayos. Decenas de miles de niños, estudiantes y adultos de todo el mundo ya lo han utilizado en sus estudios y aprendizajes.

La simple práctica permite constatar la eficacia del método, no únicamente en el ámbito de los estudios, sino igualmente en todas las actividades de la vida, ya que la acción estimulante de los fosfenos es persistente.

Las crecientes dificultades encontradas en los sistemas de aprendizaje, y el fracaso escolar generalizado hasta el extremo que llega a empobrecer la lengua nativa en la escritura y la lectura, podría encontrar ciertos elementos de respuesta gracias a la utilización de los fosfenos en los campos de la pedagogía, para los que están particularmente bien adaptados; e incluso en la misma práctica personal para sentirse mejor y mantener nuestras capacidades cerebrales.

### ¿QUÉ ES UN FOSFENO?

La palabra fosfeno viene del griego «phainein» que significa aparecer, pero también brillar.

La palabra «feno» fue creada en 1834 por necesidades de la química, con la que se designa el núcleo del benceno. De allí proviene la denominación de sus derivados que contienen la misma raíz: el «fenol» es el más destacable. Fue llamado así por su brillo. En 1838, se tomó la misma raíz por investigadores de disciplinas diferentes.

El naturalista Leiorgne de Savigny lo empleó para designar una variedad de astas relucientes, y el fisiólogo Venzac lo utilizó para designar las sensaciones luminosas espontáneas.

El Doctor LEFEBURE creó la palabra Fosfenismo que haciendo referencia a la gramática, se trata de un neologismo por restricción de la palabra fosfeno, donde la raíz principal viene del griego «fos», luz, y recuerda a Foebus, el Sol.

Los fosfenos son pues todas aquellas sensaciones luminosas subjetivas, o imágenes de persistencia retiniana. En oscuridad, se presentan en forma de manchas de colores cambiantes y en movimiento, y duran alrededor de unos tres minutos.

Se las puede observar en el campo visual, dando la impresión que salen de un lado, se elevan o caen; o bien se eclipsan, pulsan, tiemblan, balancean e incluso giran. Los fosfenos poseen propiedades muy particulares, que se ignoraban antes de la aparición de los estudios del Doctor LEFEBURE.

Se puede considerar a los fosfenos como una energía intermediaria entre el pensamiento y la materia: son fotografiables en su fase terciaria, el resplandor difuso, que aparece en forma de un halo y permite la percepción de objetos en la oscuridad. El análisis de los fosfenos nos muestran que son la expresión directa de nuestros ritmos cerebrales.

Son el reflejo anticipado del funcionamiento cerebral y permiten saber lo que conviene o no a nuestro cerebro. Nos muestran muy exactamente cómo funciona nuestro cerebro y son de mayor sensibilidad que un encefalograma.

Gracias a la observación de los fosfenos, el Doctor LEFEBURE descubrió los ritmos cerebrales, que eran desconocidos antes de sus trabajos.

Es el principio de la Cerebroscopia, que nos descubre las verdaderas leyes del pensamiento provocando el desarrollo de las capacidades cerebrales e intelectuales más elevadas, así como el desarrollo de las facultades psíquicas más poderosas, tal y como el Doctor LEFEBURE destacó:

*Uno de los mayores campos de interés en el estudio de los fosfenos es que se rigen por las mismas leyes de periodicidad que el «pensamiento elemental», las imágenes mentales más simples sobre las que podemos prestar atención. Obedecen a los mismos ritmos que nuestros pensamientos cuando nos abandonamos a ellos mismos como consecuencia del cese de toda sensación sensorial exterior.*

## ¿CÓMO UTILIZAR LOS FOSFENOS?

Hacer únicamente fosfenos no desarrolla nada. Para canalizar la energía de un fosfeno, es necesario mezclar un pensamiento con un fosfeno. Esta mezcla se efectúa de manera muy simple: para un pensamiento visual, basta con recordar un objeto, por ejemplo, y pensar en él desde el principio de la observación, momento en que el cerebro se beneficia ya del aporte de la luz.

Al transcurrir unos 30 segundos, después de apagar la «lámpara fosfénica», se continúa pensando en el objeto, pero aceptando las ideas que aparecen y se imponen espontáneamente sin aparente relación con el pensamiento escogido. El pensamiento es tan extremadamente dinámico, que son todos los aspectos intelectuales los que se desarrollan día a día con la «mezcla».

Esta reflexión que se organiza espontáneamente se efectúa durante la presencia del fosfeno. Una vez que el fosfeno ha desaparecido, se fija de nuevo la vista en la «lámpara fosfénica» otros treinta segundos, dejando evolucionar otra vez de forma espontánea el pensamiento que aparece. Así se pueden efectuar todos los fosfenos que uno quiera.

También se puede mezclar un pensamiento auditivo con el fosfeno, es decir, que se elegirá un tema sobre el que se pensará durante la observación, y tras apagar la lámpara, nos abandonaremos a una reflexión espontánea. Las ideas que aparecen, permiten muy a menudo desarrollar y enriquecer la reflexión. Esto constituye un desarrollo extraordinario de la ideación y de la creatividad. Esta técnica se denomina «mezcla fosfénica».

Este ejercicio tan simple practicado regularmente, permite obtener a corto plazo excelentes resultados. Es posible utilizarlo en todos los aspectos escolares (por lo que es muy recomendable para los niños), ya que la energía del fosfeno fortalece y densifica el pensamiento, y como consecuencia, permite desarrollar la memoria, la ideación y la creatividad, de una manera notable. El Doctor LEFEBURE desarrolló la aplicación de los fosfenos en la enseñanza, en su obra *La mezcla fosfénica en pedagogía*.

La pedagogía es un ejemplo de la utilización de los fosfenos en la vida corriente, pero no es necesario tener estudios o estar estudiando para practicar la «mezcla fosfénica». Este ejercicio lo puede efectuar todo el mundo, desde los niños a las personas mayores.

Los resultados son siempre beneficiosos. No obstante, es posible ir más lejos aún, y obtener resultados más poderosos.

## FACILITAR EL APRENDIZAJE A LOS NIÑOS

Referente a la pedagogía, el Fosfenismo destruye la noción de inaptitud, indistintamente de la materia de estudio. Las ventajas del Fosfenismo son numerosas en el ámbito escolar. Desarrolla la memoria así como el sentido de la iniciativa. Además, la atención se ve reforzada enormemente, lo que implica una mayor comprensión de las materias, inclusive las más difíciles, como por ejemplo las matemáticas.

El Fosfenismo da la posibilidad a los niños que tienen problemas de retraso escolar, de lectura, de dislexia, de mala ortografía, etc. de alcanzar rápidamente el nivel general de la clase, e incluso de sobrepasar la media de la clase; su comportamiento es menos disperso y esto facilita la canalización de ideas y permite realizar las tareas con mayor profundidad.

El Fosfenismo es igualmente muy útil al estudiante para mejorar en sus disertaciones, ya que se mantiene la atención más fácilmente. Para el aprendizaje de una lengua, el Fosfenismo facilita la memorización de las nuevas palabras, las construcciones gramaticales y permite igualmente obtener una muy buena pronunciación. Los efectos empiezan a notarse después de la primera sesión de fosfenos. El Fosfenismo permite así la rápida evolución intelectual del alumno, del estudiante, y de cualquier persona que practique la «mezcla fosfénica».

## ¡SUPERE SUS EXÁMENES!

*Desarrolle una capacidad mental a toda prueba. Optimice sus capacidades utilizando la energía extraordinaria de los fosfenos con la «lámpara fosfénica de*



Equipo el ABC de la «mezcla fosfénica» CMF en venta en el sitio de Fosfenismo

## EL FOSFENISMO EN LA HISTORIA

Por otro lado, el Fosfenismo es una constante en la historia de la humanidad. Queda netamente demostrado en los estudios sobre las grandes civilizaciones. Desde que se tienen ciertos conocimientos en el terreno del Fosfenismo, es posible comprender los aspectos culturales e intelectuales de la evolución de la humanidad en relación con el Fosfenismo.

La práctica y la utilización de los fosfenos se pierden en la noche de los tiempos. Los fosfenos, con otros nombres, son una práctica universal, de aquí la importancia que en la antigüedad tenían los cultos solares, lunares, los cultos al fuego, etc. Todavía hoy, los Zoroástricos asocian el fuego sagrado, a sus plegarias. Los celtas practicaban el culto solar observando los reflejos del sol en el agua para desarrollar el don de la adivinación. Los principales dioses griegos eran dioses de la luz, como Zeus, Dionisos, Júpiter, Vesta, etc. y todas éstas civilizaciones tenían en su origen la utilización de técnicas de observación de elementos luminosos.

En tiempos de los romanos, los Vestales, los guardianes del fuego, eran los garantes de la sociedad romana, ante los dioses. Se prestaba juramento observando el sol naciente.

Era el culto a la Aurora. Los asuntos importantes se concluían dándose la mano y fijando la vista en el fuego, lo que constituía un contrato moral que no podía romperse.

De hecho, la mezcla de una idea de acuerdo con el fosfeno obtenido por la observación del fuego, densificaba considerablemente el pensamiento, lo que constituía una garantía de que el acuerdo se respetaría. En Grecia la mayor iniciación consistía en los Misterios de Eleusis. El grado más elevado de los misterios era la contemplación de la *Espiga de Trigo*: el candidato a la iniciación era introducido en una gruta alumbrada con una antorcha.

Se pedía al candidato que mirase la antorcha y después se le colocaba un pañuelo en los ojos, dejándole observar su luz espiritual. Esta luz no podía ser otra cosa que un fosfeno. A continuación, miraba de nuevo la antorcha y debía imaginarse una espiga de trigo. Este proceso se corresponde exactamente al de la «mezcla fosfénica», mezcla de un pensamiento con un fosfeno. Estaba prohibido revelar el contenido de los Misterios de Eleusis, bajo pena de muerte.

La razón estribaba en que los Misterios de Eleusis eran el fundamento básico de la sociedad griega.

Todos los grandes hombres de la Antigüedad griega pasaron por los Misterios de Eleusis. La civilización griega empezó su declive a partir del momento en que los Romanos prohibieron los Misterios de Eleusis, lo que prueba que las enseñanzas que eran transmitidas tenían un impacto considerable sobre el desarrollo intelectual y creativo de toda la sociedad.

## DE LA INICIACIÓN AL CONOCIMIENTO

Hace algunos años, un matemático griego describió una técnica iniciática que su padre le enseñó cuando era pequeño. Esta técnica estaba directamente relacionada con los Misterios de Eleusis, y fue transmitida a esta familia de generación en generación. Desde aquella época, esta familia ha estado esencialmente constituida por matemáticos lo que nos demuestra la incidencia de estas prácticas sobre el desarrollo intelectual. Ese secreto iniciático era el siguiente: el padre mandaba a sus hijos repasar sus lecciones de cara al sol, delante de un campo de trigo.

Se sobreentiende que los fosfenos juegan un papel importante en los individuos que seguían esta iniciación. La luminosidad del cielo griego y la fuerza del sol son tan grandes que provocan una acción muy profunda de la luz en la organización cerebral, incluso sin tener necesidad de mirar al sol.

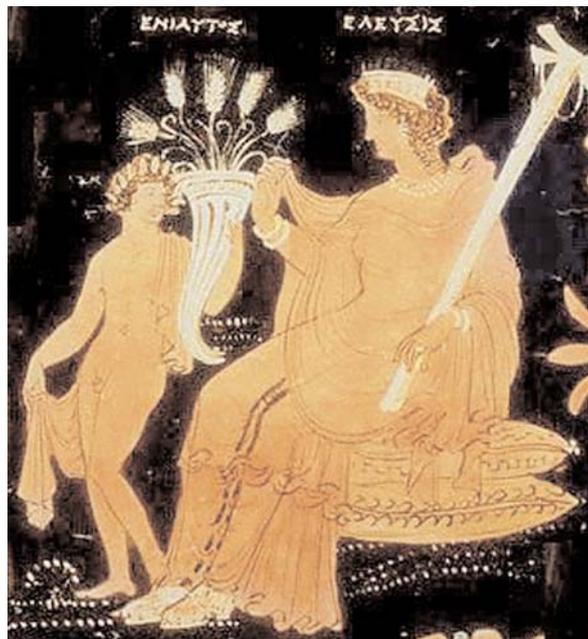
El repaso de las lecciones en ese ambiente constituye la mezcla de un pensamiento con el fosfeno. El otro aspecto

importante en la iniciación, es la noción del ritmo. En efecto, un campo de trigo es una masa de elementos en constante movimiento de ondulación, debido al viento.

Éste movimiento, como el de las olas, está formado por un ritmo regular que impregna el pensamiento. Las ideas y reflexiones sobre las que se trabaja durante la «mezcla» se organizan y estructuran con el ritmo, lo que a su vez imprime un ritmo al pensamiento.

Ahora bien, las capacidades psíquicas no pueden desarrollarse sino es con el mantenimiento de un ritmo en el pensamiento; y no cualquier tipo de ritmo es válido. Esto explica que todas las formas de «meditación» (del latín *meditatio*, ejercicio), consisten en la repetición de «mantras» con la finalidad de provocar ciertos ritmos fisiológicos.

La tradición occidental ha mantenido la práctica de la plegaria, que se realiza mediante la repetición de frases cortas. El rosario es la repetición cíclica de plegarias cortas, que inicialmente estaba acompañada de balanceos, como ocurre en todas las tradiciones iniciáticas auténticas.





*Aliniamiento de menhires en Stonehedge*

De esta manera, gracias a las investigaciones del Doctor LEFEBURE, accedemos directamente al conocimiento más profundo; lo que parecía constituir un misterio para todo el mundo: mantener y desarrollar los propios ritmos, de manera independiente.

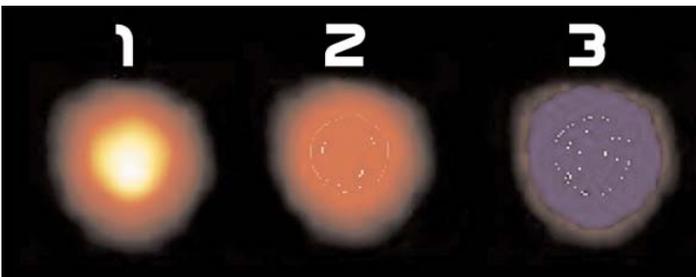
En definitiva, el Fosfenismo es una función natural del cerebro; es el punto en común de todas las religiones y de todos los conocimientos iniciáticos.

Las técnicas fosfénicas utilizan los ritmos naturales del cerebro y del cuerpo para desarrollar lo más elevado que existe dentro del Hombre.

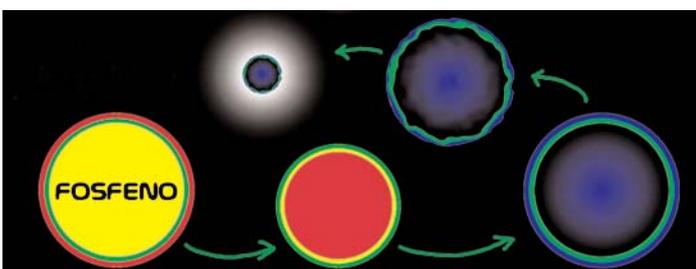


*Disco solar Azteca*

## LAS 3 PRINCIPALES FASES DEL FOSFENO



## EVOLUCIÓN DE UN FOSFENO



El célebre Nostradamus (1503-1566) escribió sus famosas profecías las *Centurias* por la noche en su casa de Salon de la Provence, en frente de la luz de una candela, y de una bandeja de plata o una bola de cristal.

De esta manera, realizaba un cofosfeno, y sobre todo, con una luz polarizada. Por otra parte, observaba el reflejo de la luna en una bandeja de plata, luz que es, volvemos a recordar, polarizada.

*Esta luz desarrolla la intuición y, por poco que se practique, induce la videncia.*

*¿No se dice que la luna inspira a los poetas? Sí, efectivamente, pero con la condición de fijar la vista en ella. Véase la técnica completa en el libro: «Fosfenismo la clave de las manifestaciones sobrenaturales Lourdes y el Fosfenismo».*

*Esta técnica utilizada por Nostradamus (técnica del cofosfeno) es de una eficacia extraordinaria y se ocultó completamente por una serie de circunstancias que hicieron que únicamente fuesen los iniciados (los fosfenistas) como usted ahora, los que pudieran comprender la práctica real a la que se referían.*

*¿En resumen, por qué especular sobre las Centurias de Nostradamus? Si todos los libros escritos sobre él, se hubieran escrito sobre su método fosfénico, la humanidad no estaría ahora en la situación en la que se encuentra.*



# EL FOSFENISMO

## EN LA HISTORIA

### EL REDESCUBRIMIENTO DE LOS ANTIGUOS SECRETOS INICIÁTICOS



*Cuba de Zoroastro*

**E**L FOSFENISMO, la ciencia de los fosfenos, tiene sus orígenes en los albores de la humanidad y ha formado parte de todas las culturas en todas las épocas; pero este hecho nunca ha quedado evidenciado claramente antes de los trabajos del Doctor LEFEBURE, quien en sus investigaciones sobre la fisiología cerebral trabajó más de treinta años sobre las aplicaciones de los fosfenos.

El Fosfenismo engloba todos los métodos de desarrollo personal y místico así como todas las técnicas iniciáticas, con la ventaja de hacerlo de una forma clara mediante el estudio y la metodología de los fosfenos: que son un método de análisis y medio multiplicador de los procesos psíquicos y mentales. El Fosfenismo constituye la enseñanza iniciática más elevada ya que forma parte integrante de todo individuo. Se trata, consecuentemente, de una técnica tradicional de desarrollo de las facultades psíquicas permitiendo un acceso a la iniciación, en el sentido literal del término.

A los 18 años, Francis LEFEBURE fue iniciado por Arthème Galip, como consecuencia de una imposición de manos que le provocó dotes de videncia, visiones y fenómenos de desdoblamiento. Ese zoroástrico le enseñó también, ciertos ejercicios, como los balanceos, a fin de mantener y desarrollar las capacidades recién despertadas. Gracias a ello el Doctor Francis LEFEBURE descubrió los fenómenos psíquicos que transformaron su vida y le llevaron hacia una investigación que ni él mismo podía imaginar que se prolongaría durante toda su vida y encontraría un éxito y repercusión considerables.

En la época en que recibió este impulso los fenómenos psíquicos eran todavía considerados como misteriosos y se les creía reservados a ciertos iniciados o elegidos.

A los 44 años, después de su encuentro con el místico indonesio Pak Subuh, el Doctor LEFEBURE tuvo la certeza que los fenómenos se debían a una práctica específica que afectaba profundamente al funcionamiento cerebral y que provocaba unos estados de conciencia muy particulares: al igual que Galip, Subuh se balanceaba, pero con unos efectos incomparablemente más benéficos.



*Pak Subuh*

Subuh creaba un ritmo en el pensamiento, lo que provoca transformaciones profundas de la personalidad y despierta las capacidades superiores del individuo ya que el ritmo estructura el pensamiento. En el «latihan», la ceremonia de iniciación de Subuh, las personas sentían intensamente los ritmos y las ondulaciones que nacían en lo más profundo de ellas mismas. De esta manera, tenían acceso a la *gran fuerza de la vida*, lo que los yoguis denominan kundalini. El pensamiento se veía influenciado favorablemente e incluso depurado. Analizando el efecto de los balanceos con ayuda de los fosfenos, el Doctor LEFEBURE hizo su primer gran descubrimiento en 1959 y se dio cuenta que los fosfenos hacían crecer el potencia energético del individuo.

### EL FOSFENO, CORDÓN UMBILICAL ENTRE NOSOTROS Y EL OTRO MUNDO

Los fosfenos constituyen lo que el Doctor LEFEBURE llama en su libro *La iniciación de Pietro*, «el cordón umbilical que nos conecta con el otro mundo». Efectivamente, el fosfeno es una sustancia sutil, intermedia entre el pensamiento y la materia (es fotografiable), también se le ha llamado forma-pensamiento. Consecuentemente, cuando se asocian los fosfenos a cualquier ejercicio tradicional, multiplicamos los efectos en proporciones considerables. De esta manera, obtenemos todo aquello que las sociedades «iniciáticas» supuestamente ofrecen a sus adeptos desde la noche de los tiempos.

En efecto, los fosfenos son una maravillosa fuente y método de análisis de toda acción del cerebro.

Permiten determinar de manera precisa lo que es favorable y desfavorable para el buen desarrollo del cerebro y el individuo en general. Con el estudio de los fosfenos, uno se da rápidamente cuenta si los ejercicios que realiza están bien, regular o mal practicados. Se sabe igualmente si estos ejercicios va a aportar alguna cosa o no nos aportarán nada; e incluso, se conoce el tiempo óptimo y mínimo de cada ejercicio para que sea eficaz.

## LOS MISTERIOS ELUDIDOS

Desde siempre, los fosfenos han sido el alma de las tradiciones y las técnicas iniciáticas. Se encuentran incluso en los inicios de las grandes religiones que se han fundado basadas en los cultos solares, lunares o de culto al fuego. Incluso existía una forma de desarrollo espiritual basado en la observación de las estrellas, aún practicada por los lamas tibetanos. La noción de «culto» designa los cuidados dedicados a un Dios. Por otro lado, el culto se efectúa por adoración. Este término proviene del latín «adorare» que significa «orar». Adorar, es pues, fundamentalmente orar.

Consecuentemente estos cultos se efectuaban con la plegaria asociada a la fijación de mirada en una fuente luminosa, directa o indirecta, como hacían por ejemplo los chinos observando el cielo luminoso.

Los Taoístas observaban el reflejo del sol en un espejo y el reflejo de la luna sobre una concha muy pulida, a fin de captar la esencia de las energías Yin y Yang. Sistemáticamente pues, generaban fosfenos. La religión arcaica china, es en sus orígenes, un culto al cielo luminoso.

En Persia, los zoroástricos observaban el fuego mientras rezaban.



*Los misterios de Eleusis*

Los egipcios, los romanos, los griegos, los celtas, los germanos, practicaban el culto solar y el culto al fuego. Los Ancianos vivían con el ritmo de la naturaleza, mucho más que nosotros ahora, y sentían lo que más les convenía para el desarrollo psíquico y espiritual. Ese principio, simple en su esencia, era tan eficaz, que en ciertas épocas estaba prohibido revelarlo bajo pena de muerte. Los taoístas fueron perseguidos por los nobles, una vez que éstos conocían los secretos de sus poderes.

Los Misterios de Eleusis implicaban la prohibición de desvelar las prácticas; no obstante conocemos gracias a textos antiguos, que consistían en la fijación de la mirada en una antorcha, y después la observación de la «luz» cuando la antorcha se apagaba. El iniciado debía pensar entonces en una espiga de trigo. Todavía en nuestros días, en Grecia, una familia de matemáticos transmite de generación en generación, un secreto iniciático que se remonta a los tiempos de los Misterios de Eleusis.

El actual guardián de dicho secreto, me explicó que cuando era niño, su padre le dijo de situarse cara al sol, delante de un campo de trigo, y mirase cómo se balanceaban las espigas, mientras recitaba las lecciones (la observación del sol sólo dura unos segundos).

No hay que olvidarse de quitarse las lentes de contacto que harían de lupa y nos quemarían la retina). Todos los grandes hombres de la antigüedad griega, pasaron por los Misterios de Eleusis.

Es totalmente evidente, que comprendían la importancia de mezclar un pensamiento con los fosfenos, practicando la «mezcla fosfénica». Fue a partir del momento en que esta iniciación ya no siguió practicándose (quizás bajo la presión de los Romanos) que Grecia empezó su decadencia.

*Monje Zoroástrico*

Lo propio y característico de un secreto es necesariamente que sea muy simple, ya que en caso contrario no habría ninguna razón para esconderlo.

Desafortunadamente muchos rechazan esta simplicidad a causa de los prejuicios y de falsas ideas y los Misterios de Eleusis se extravían en reflexiones

mayormente intelectuales y dogmáticas, limitando las investigaciones y haciendo inaccesibles sus objetivos. Por el contrario, las personas que han trabajado en los entornos esotéricos y espiritualistas reconocen que una vez despojados de estas superficialidades el acceso a las experiencias les ha sido muy fácil gracias a una práctica regular de las técnicas fosfénicas, donde pueden verificar los efectos en todas sus experiencias.

La iniciación posee dos aspectos complementarios: la práctica del pensamiento rítmico asociada a los balanceos.

### **PENSAMIENTO RÍTMICO Y BALANCEOS: FUNDAMENTOS DE LAS TÉCNICAS INICIÁTICAS**

En todas las grandes religiones, la plegaria está sistemáticamente asociada a los balanceos, como en el caso de los musulmanes, también en la religión israelita, en las prácticas budistas, en la religión Shinto (Japón) e incluso en la práctica hindú *sannyasi*, los lamas tibetanos, los sufíes, en las tradiciones africanas, al igual que en los indios de América del Norte y América del Sur.

Merece una mención especial la religión católica que ha expulsado de sí todas las técnicas iniciáticas. Los santos como San Simeón, las practicaba mientras oraba, y a tenor de las apariciones de Lourdes, Bernadette Soubirous efectuó unos balanceos que la Iglesia tomó como saludos.



*El Dr. LEFEBURE en la catedral de Lourdes*

Esto prueba que se ha perdido la característica iniciática de simples movimientos que poseen una acción psicológica profunda. Por este motivo un gran número de tradiciones, al igual que la Iglesia católica, ofrecen cantos y plegarias que se recitan en alternancia a fin de amplificar la función rítmica del cerebro. Su efecto es entonces mucho más intenso si se le añaden ligeros balanceos al ritmo de la plegaria ya que en ese momento toda la masa cerebral se encuentra mejor irrigada y estimulada en profundidad, lo que regenera las capacidades mentales y psíquicas. Además, la repetición rítmica estructura mucho mejor el pensamiento que los largos textos arrítmicos.

Por eso se utilizan frases bastante cortas que se puedan repetir fácilmente. No obstante la utilización de un soporte rítmico es absolutamente necesario para conservar un ritmo regular. Todas las meditaciones tradicionales se acompañan con uno o varios instrumentos de música. Si no hay ritmo regular la meditación o la plegaria no tiene ninguna oportunidad de provocar efectos ricos y profundos. Por razones fisiológicas es imposible la repetición de una frase constantemente al mismo ritmo, sin soporte rítmico exterior. Además, la regularidad del ritmo permite acumular las energías físicas y mentales, que después de un tiempo de latencia se transforman en fenómenos psíquicos (sin efecto de sugestión).

Actualmente, el mejor soporte rítmico es el Mantratrón (aparato desarrollado por el Dr. Lefebure), que nos permite realizar un trabajo muy eficaz y producir rápidamente las experiencias. El ritmo a utilizar es el de dos segundos (regularemos el Mantratrón a 1.00, lo que producirá un claqueteo cada segundo). En la práctica, hay que

empezar con la observación de un fosfeno. Después de haber apagado la «lámpara fosfénica», realizaremos ligeros balanceos laterales de cabeza al ritmo del Mantratrón: un segundo hacia la derecha y un segundo hacia la izquierda. El movimiento debe



*Bernadette Soubirous*

realizarse suavemente, sin interrupciones ni paradas. Seguidamente, comenzaremos a repetir a media voz una frase que no sea demasiado larga, de un tema escogido anteriormente y continuaremos la repetición mentalmente hasta la desaparición del fosfeno.

Realizaremos luego otro fosfeno y retomaremos el ejercicio. Para el paso siguiente y después de la repetición mental auditiva, se utiliza la visualización.

Para ello, después de generar un nuevo fosfeno, nos imaginaremos una flor que se balancea al viento, el balanceo de un péndulo, o un niño en un columpio, etc.

Moveremos esta representación mental al ritmo del Mantratrón y la mantendremos durante la duración del fosfeno. Cuando el fosfeno haya desaparecido totalmente continuaremos un poco más el ejercicio antes de realizar un nuevo fosfeno.

Cuando se haya acostumbrado a practicar ambas formas de trabajo por separado, las asociará, y aunque a priori pueda parecer algo dificultoso se sorprenderá de comprobar lo fácil que resulta.

La sesión puede durar un cuarto de hora, media hora e incluso toda una hora a condición de repetir las condiciones mencionadas anteriormente con la observación.

Durante una sesión de una hora se hacen alrededor de 6 fosfenos. No sobreviene ninguna fatiga, al contrario, la práctica del pensamiento rítmico con los fosfenos permite acumular las energías mentales y lo que es más importante las energías sutiles. De esta forma, se obtiene una gran estimulación cerebral y mental, desarrollo de la ideación, inspiración e intuición.

Después, con un poco de práctica regular se podrán percibir progresivamente los fenómenos de exteriorización de la conciencia fuera del cuerpo hasta percibir el doble totalmente exteriorizado.

La puerta queda entonces abierta para el «viaje astral».

¡No haga como una persona a la que yo entrené para el desdoblamiento por medio de las técnicas fosfénicas que, practicando una disciplina de meditación japonesa, se encontró indispuesto para su meditación al percibirse de pie junto a su propio cuerpo!

Es importante recalcar que el término «meditación» significa ejercicio (del latín meditatio), y que su objetivo es precisamente provocar el desdoblamiento (o extensión de la conciencia) y que esto no es posible hasta que el pensamiento sea perfectamente rítmico.

La exteriorización de la conciencia fuera del cuerpo es lo que persiguen todos los místicos para acceder a los mundos superiores. Ahora usted ya conoce el secreto, y si lo aplica, descubrirá que estamos en el inicio de la gran aventura del ser humano...



1



2

## IRAN



3



4



5



6

1 - Persépolis

2/3 - Antiguo templo zoroástrico del fuego.

4/5- Templo del de Yazd.

6 - Torre del silencio.



# LA LLAVE

# DEL CONOCIMIENTO

## LA LUZ, LLAVE DEL CONOCIMIENTO

Los elementos para estudiar la historia del Fosfenismo dentro de la historia de la Humanidad existen, pero no pueden ser relacionados sin antes conocer el Fosfenismo. Todos los estudios, ya sean de orden cultural, las tradiciones populares, o sean del ámbito religioso y de los cultos, todos contienen importantes aspectos ligados al Fosfenismo, es decir, están en relación directa con el fuego y la luz. Si estos aspectos no aparecen a veces como obvios es debido a que existe la costumbre de confundir lo que es esencial con la expresión y la forma que la cultura da al conocimiento.

Y ésta finalmente produce apego a las apariencias de los mitos y no a sus enseñanzas. Es cierto que no podemos tener conciencia de lo

que ya conocemos y que nos es muy difícil redescubrir nociones que no se corresponden ni con nuestra situación mental ni con nuestros prejuicios.

El Fosfenismo es una constante en la historia de la Humanidad. Esto queda de manifiesto de forma muy evidente en los estudios realizados sobre las grandes civilizaciones. Desde el momento en que se poseen algunos conocimientos en el ámbito del Fosfenismo, es posible e incluso fácil relacionar los aspectos de culto y culturales con el Fosfenismo.

### DEL FUEGO, DE LA LUZ Y DE LOS HOMBRES

Parece que fue después de la conquista del fuego, (Homo erectus, hacia el año 800.000 a.C.) cuando aparecieron los primeros ritos en relación con una espiritualidad naciente, expresada particularmente por el culto a los difuntos (Hombre de Neandental, entre 750.000 y 36.000 años a.C.). Fue igualmente en

ese período donde las herramientas y las

técnicas de caza se perfeccionaron enormemente. Después el Homo sapiens (del 35.000 al 10.000 a.C.) desarrolla la primera civilización y continúa la sofisticación de sus herramientas que disminuyen su tamaño pero son mucho más especializadas y más numerosas. Aparece el grafismo, es decir, los dibujos que encontramos en grutas, y objetos tallados.

Estos dibujos tienen la particularidad de mantener su propia originalidad de una gruta a otra, lo que significa que no responden a una moda, ni un estilo, que codifique los medios de expresión. Además, las grutas en las que se encuentran estos dibujos no estaban habitadas, lo que nos hace pensar en una intención particular en cuanto a la elaboración de los dibujos; cabe resaltar que estas comunidades vivían en chozas, y que las paredes decoradas están normalmente, en lugares menos accesibles que otras donde no encontramos ningún dibujo.

Podemos constatar la existencia de actos de consagración y de ritos mágicos, o mágico-religiosos ligados a la caza y a la fecundación.

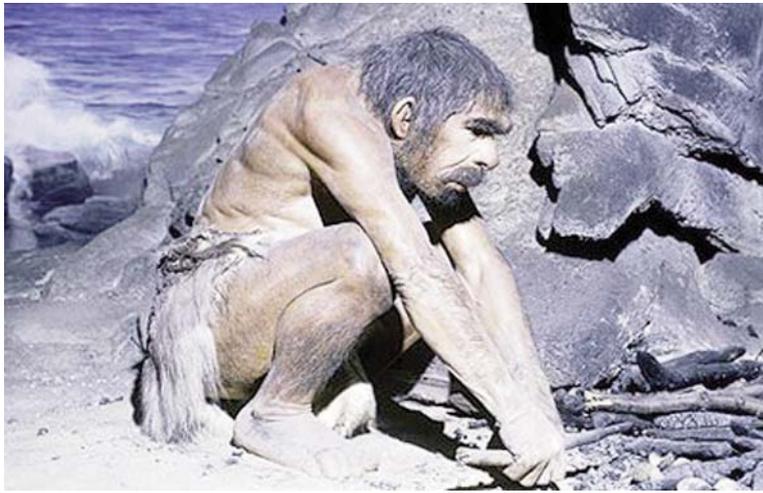
*Los seres tienen tendencia a exteriorizar su representación del mundo*  
*Charles DARWIN*

*Piense mientras observe un fosfeno y se convertirá en un ser de luz, un sol en la sociedad*  
*Dr. F. LEFEBURE*

*Al igual que el camaleón, el ser humano refleja la imagen de su medio ambiente. Practicar el Fosfenismo es preservarse de toda forma de mimetismo*  
*Daniel STIENNON*



Es el desarrollo del chamanismo en donde se encuentra el nacimiento de todas las civilizaciones. Tras la fase cazador-pastor, el hombre se convirtió en ganadero. Más tarde apareció el desarrollo de la agricultura. Estas formas de evolución aportaron cada una de ellas notables progresos y conocimientos técnicos.



Las tradiciones nacidas de la agricultura (calendarios, cultos a la tierra, etc.) han sido transmitidas hasta nuestros días, ya que nuestras sociedades se basan en el sedentarismo, mientras que antiguamente los pueblos eran nómadas. Finalmente, el descubrimiento del metal provocó una profunda aunque lenta revolución, al compás que las técnicas se perfeccionaban. La agricultura y el trabajo del metal se desarrollaron en el Oriente Próximo. Hay que recalcar que la utilización de la agricultura y del trabajo del metal implicaban la utilización razonable de la luz y el calor del sol para la primera y del fuego para el segundo. Para todo el mundo se trata de una evidencia, pero hablemos de las evidencias ya que el Doctor LEFEBURE mostró que en Fosfenismo el sentimiento de evidencia es precisamente un fenómeno fosfénico.

Este fenómeno se manifiesta por la intuición, en la inspiración de un elemento que permite ir más lejos en un campo de conocimiento. Pero se presenta acompañado de un sentimiento de evidencia, es decir, que se siente que este elemento ya existía, aunque no se tenía en cuenta su presencia. Las circunstancias particulares (investigación, reflexión, práctica) asociadas a la práctica del Fosfenismo, sacan a flote este elemento a la conciencia. Aparece como un resultado lógico y como una nueva solución. En cualquier caso, está bien remarcar que las evoluciones técnicas y tecnológicas se efectúan a partir de una relación entre el espíritu humano por un lado, y la luz del sol y del fuego, por otro.

## LA LUZ Y EL CONOCIMIENTO

La antigüedad ha sido juzgada por la importancia que las diferentes civilizaciones dieron al fuego y a la luz en sus diversas manifestaciones. Pero queda claro que no nos referimos a los aspectos de calor o calefacción o a la capacidad de cocer los alimentos. Por este motivo, en este punto se desarma la teoría basada en que los primeros hombres tomaron como dioses al sol y al fuego porque se trataba de fuerzas que no comprendían y que las adoraban por su ignorancia y por el temor que el fuego y el sol les inspiraban.

Al contrario, los estudios realizados sobre la civilización Aria, fuente común a los pueblos indo-europeos, mostraron que el aspecto brillante del Sol (Mitra) era considerado como próximo al hombre y se utilizaba en el sentido de «amistad» (ligado a las actividades del Hombre).

El aspecto complementario era el aspecto «oscuro» del sol (Varuna), considerado como alejado del hombre y de sus actividades, pero correspondiente al principio de acción del «Orden Cósmico» (justicia, dominio de los genios y de los muertos). Estos dos aspectos simétricos, dan valor a las nociones de «fuego visible» y de «fuego escondido»; lo que se evidencia en la mitología Shinto (Japón) por el hecho mítico que el dios del fuego fue decapitado por su padre.

La mitología Shinto utilizó un principio no visible (decapitación), ligado al fuego; lo que es esencial (ya que se trata de la cabeza, sede de la inteligencia y del conocimiento).

Si revisamos libremente esta simbología: existe en el fuego físico un principio no material que actúa sobre la inteligencia y el conocimiento. Y a partir de los elementos de la cultura Aria, podemos añadir que este principio da igualmente acceso a los mundos invisibles.

Normalmente, nada nos debería autorizar a comparar religiones tan diferentes, a menos que hubiese entre ellas un punto importante en común. Este punto en común es que la religión de los Arias y la religión Shinto son cultos solares.

¿Esto nos permite pensar que el «fuego oculto», este aspecto oscuro del sol corresponde al fosfeno? Esencialmente, las técnicas utilizadas, ya sea por los Arias o por cualquier otra civilización son las mismas.

## LA HERENCIA DEL PODER

La organización social de los Arias nos permite comprender el motivo por el cual las sociedades especializadas en las técnicas fosfénicas son tan escasas. En un principio, los pueblos Arias se desplazaban en inmensas



*Brahman arando en las orillas del Ganges*

comunidades, siempre en busca de nuevos pastos. Después fueron progresivamente volviéndose sedentarios y su civilización empezó a desarrollarse.

Esa sociedad estaba estructurada en tres clases sociales.

- La casta de los agricultores (Vaisya).
- La casta de los guerreros (kshatriya).
- La casta de los religiosos (Brahmana).

Los que poseían el poder procedían de alguna de estas tres actividades, como los monjes del Tíbet, los faraones, emperadores y grandes sacerdotes vinculados al sol. Los que eran de origen noble, clase consagrada al oficio de las armas, también tenían una formación religiosa.

Este fue el caso de ZARATUSTRA, que nació en el país de los Magos (Medie) y del Buda SAKYAMUNIA (la saga de los SAKYA), nacido en la tribu del mismo nombre donde sus miembros se denominaban *Hijos del Sol*, denominación que se daba a los pueblos que practicaban el culto solar.

También existieron grupos dedicados a dos actividades, como los sacerdotes-guerreros mayas, al servicio del sol; menos conocidos que los Templarios, a la vez sacerdotes y caballeros. Otros eran ribereños como Juana de Arco, y más recientemente tenemos los ejemplos de los «milagros» de FATIMA, LASALETTE y LOURDES.



Varuna



Mitra

No nos cansaremos de repetir que desde su nacimiento, Jesús estuvo rodeado de magos y de pescadores; y que más tarde sus primeros discípulos fueron pescadores y agricultores.

Esta constante pertenencia de los poderes sobrenaturales a los mismos tipos de actividades, pone de relieve que estos poderes son debidos a unas prácticas particulares comunes a las tres funciones. Su punto en común es el fuego y el sol. Los pueblos indo europeos (Hittites, Indo-iranianos, Latinos de Roma, Griegos, Celtas, Germanos), mantienen la heredad aria hasta nuestros días, sin darse cuenta que la distribución de los «poderes» calcan los fundamentos de la estructura Aria.

### LOS DIOS DE LA LUZ

Los principales dioses Arios eran MITRA y VARUNA. Estos dos términos se entienden separadamente pero forman en su conjunto una asociación importante. Esta pareja, regenta el universo.

En realidad se trata del sol percibido en dos aspectos: el aspecto MITRA es el aspecto brillante, la masa ilimitada. Cerca del hombre, guardián de sus actividades. Es el «amigo de todos». Pone a las personas en lugar que les corresponde en la sociedad.

El aspecto VARUNA es la «forma negra». Alejado del hombre, es justiciero, temible.

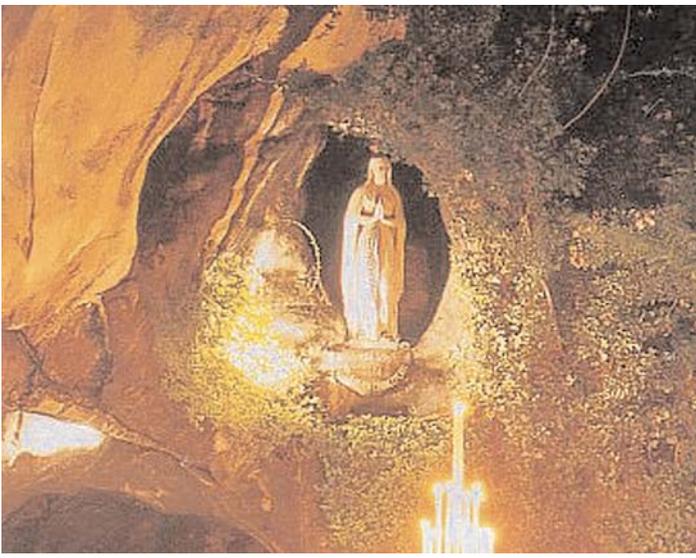
El Orden Cósmico actúa por él. Es el creador de las formas. Se impone una primera observación. En la práctica fosfénica, en los primeros segundos que vienen después de la observación de la «lámpara fosfénica», aparece el color azul fosfáceo, después pasa al rosa y al grisáceo. Es lo que denominamos un cofosfeno, que aparece durante la observación. Después de apagar la lámpara y cerrar los ojos se percibe el posfosfeno consecutivo a la observación. Este posfosfeno se presenta en orden inverso al cofosfeno; es decir, amarillo-verde o amarillo rodeado de rojo, después rosa, violeta hasta alcanzar el azul oscuro casi negro. En la observación del sol (dos segundos a lo sumo), el posfosfeno existe siempre, al igual que el cofosfeno. Cuando una muchedumbre observa el sol, como sucedió en el caso de Fátima, La Salette o Lourdes con Bernardette Soubirous, los fenómenos fosfénicos se amplifican y se transmiten por telepatía.

Se percibe entonces el cofosfeno solar, es decir, un disco oscuro que parece ocultar el sol, que explica los fenómenos de oscurecimiento del sol citados. Esta es una probable explicación de esta «forma negra» de VARUNA. Los arios practicaban el culto al sol, por lo que consecuentemente conocían claramente este fenómeno. En los textos, VARUNA nunca se comparaba al sol; únicamente MITRA se relaciona con el sol. Por contra, a VARUNA corresponde el OTRO MUNDO, y se sabe que el fosfeno es precisamente un enlace con el mundo invisible. MITRA y VARUNA son dos aspectos inseparables el uno del otro, al igual que para obtener un fosfeno hay que observar una fuente luminosa.

### UNA LUZ UNIVERSAL

Si hemos insistido en este aspecto cultural, es porque la civilización aria construye el fondo lingüístico más antiguo y cultural común a todos los pueblos indo-europeos.

Estos últimos continúan vinculando su legado a los cultos y las religiones, así como a las estructuras sociales, con adaptaciones originales y cercanas a cada pueblo.



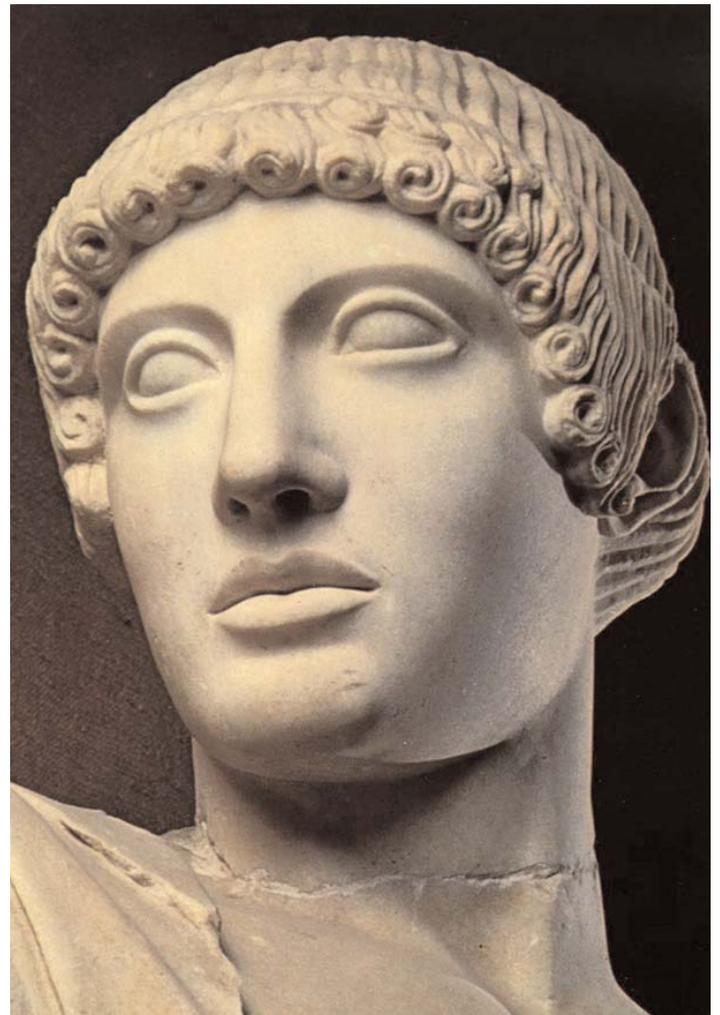
*La gruta de la Virgen María de Lourdes*

De esta forma, el origen solar de las religiones se encuentra en cada uno de estos pueblos. Por ejemplo, para los griegos, APOLO era el dios de la belleza, de la luz y de la adivinación.

Con estos atributos, encontramos a la luz asociada al conocimiento y a la videncia. En Roma, JÚPITER era el dios del cielo, de la luz, del rayo y del trueno, dispensador de los bienes terrestres y protector de la Ciudad. Era el padre y maestro de los dioses. Los romanos lo comparaban a ZEUS.



*Altar de Zeus*



*Apolo*

Éste era el dios supremo del panteón griego. Dios del cielo y maestro de los dioses, imponía en la tierra el orden y la justicia. Su atributo era el rayo. Así se comprende porqué los griegos y los romanos han respetado siempre las religiones de los pueblos que conquistaban y sometían. Probablemente conocían o presentían el origen común de los diferentes cultos y religiones, al contrario de los misioneros cristianos que siempre han hecho gala de incompreensión y de intolerancia vistas sus prácticas. No obstante, esta herencia nos ha llegado también a nosotros. En el plano lingüístico, el nombre de ZEUS tiene su origen en el término «dyu», donde la raíz védica «dyauh» significa cielo luminoso.

El concepto «dhiyah» significa pensamientos piadosos, plegarias y el sentido propio de la raíz «dhi» parece significar visión interior. De una manera muy clara destaca la estrecha relación que existe entre la visión interior, el pensamiento piadoso y el cielo luminoso. Estos conceptos corresponden exactamente a los de la «mezcla fosfénica» que consiste en mezclar un pensamiento en el cofosfeno observando una fuente luminosa, a fin de desarrollar la videncia.

#### **Más aún:**

Una derivación de «dyu» se convirtió en latín en una antigua forma, «deivos», que designa a partir de su origen indo-europeo, una potencia superior en relación al cielo Luminoso. Con el tiempo, «deivos» derivó en «deus», o sea, «dier» en francés.

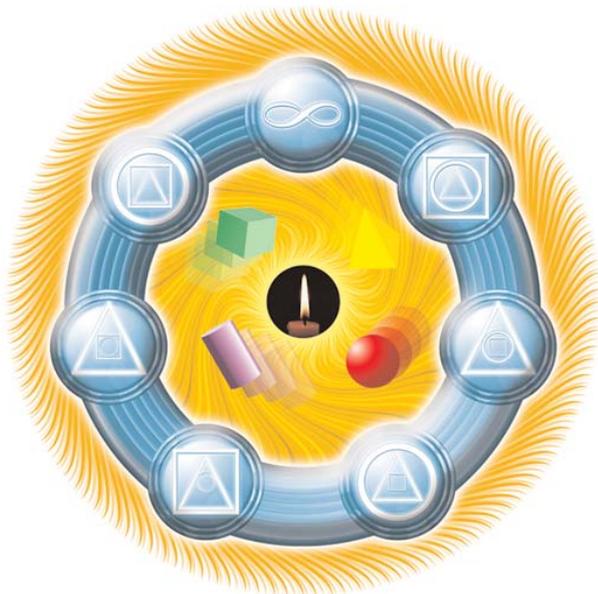
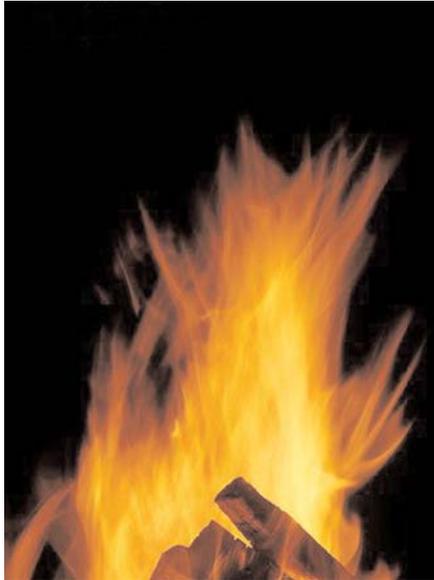
## ¡QUE SE HAGA LA LUZ!

Así pues, sin haber hecho ninguna referencia a los cultos, e incluso sin haberlos descrito, a partir de un análisis estrictamente cultural nos encontramos a lo largo de la historia de la humanidad el principio que ha permitido a los hombres evolucionar y progresar.

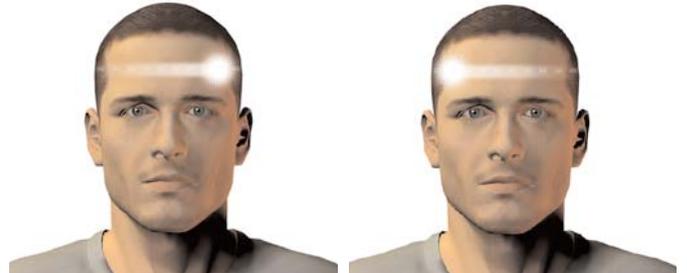
Ahora sabemos que  
**¡LA LUZ ES LA FUENTE DEL CONOCIMIENTO!**

En el presente, estamos convencidos de la importancia de los descubrimientos del Doctor LEFEBURE, que pueden hacer progresar la humanidad de una manera jamás vista en la historia. Aunque se diga que el progreso de nuestros tiempos jamás ha sido igualado en el pasado, al menos en el ámbito tecnológico, no sabemos lo que nos puede deparar una evolución equivalente, en el plano espiritual.

Pero a pesar de todo, ¡para comprobarlo, sólo es necesario intentarlo!



*Oscilación antero-posterior*

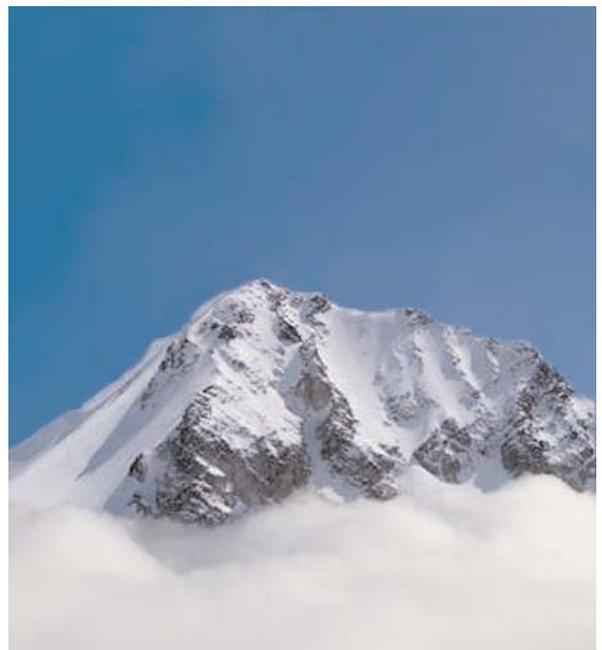


*Oscilación lateral*

### *Oscilación del punto de concentración: técnica avanzada*

*Los balanceos se efectúan siempre con un metrónomo, o mejor si cabe, con un MANTRATRÓN. Con un ritmo bien preciso y sobre todo bien regular, se trata de visualizar elementos de trabajo (formas geométricas, puntos luminosos, etc....) que se mezclan con el fosfeno permitiendo abrir nuevas vías neurológicas, vectores de experiencias psíquicas. Es lo que constituye la base de los ejercicios de pensamiento rítmico.*

*Ilustraciones extraídas del libro: «Yoga de dos segundos»  
Fosfenismo Ediciones versión 2007*





# EL PODER

# DE LA LUZ

## DEL MILAGRO AL CONOCIMIENTO

**E**l *fosfeno* es el cordón umbilical que nos conecta al «otro mundo». Es una frase del Doctor LEFEBURE que resume la importancia de los fosfenos en el desarrollo de las capacidades psíquicas. Nadie antes que él había comprendido la importancia de la observación de la luz, ni porqué todas las religiones y tradiciones iniciáticas se basan en las observaciones de fuentes de luz, como la religión zoroástrica, las religiones asiáticas (budismo, shintoísmo, taoísmo), el cristianismo original, etc.

El estudio de los fosfenos muestra que se trata de una energía que nos acerca a planos que no son perceptibles por los sentidos físicos, pero sin embargo son reales. A menudo en la historia, los fenómenos que son considerados como milagrosos han sido despojados de su verdadero sentido para impedir que se conozca el verdadero conocimiento, pero todos han tenido en su origen a los fosfenos.

Los lugares sagrados son aquellos en los que, después del paso de los siglos, e incluso de milenios, ha habido una práctica constante de fosfenos. La experiencia demuestra que los fosfenos son una energía que emana del cerebro y unos de los grandes descubrimientos del Doctor LEFEBURE es la «mezcla fosfénica», es decir, la mezcla de un pensamiento con un fosfeno.

Esta mezcla, produce una energía que se queda en el lugar donde se practica. Es los que los antiguos denominaban como «egregores», un cúmulo de energía que permitía acercarse a los planos sutiles. Existen algunos lugares privilegiados, como el monte Athos,

Se sienten transportados por los ritmos que les provocan un estado de receptividad mucho más profundo de lo habitual. Hay numerosas fiestas de la luz. En ciertas ocasiones las iglesias están completamente iluminadas por cirios durante el culto por lo que no se puede dejar de realizar fosfenos. Además, en la religión ortodoxa, los monjes se balancean mientras rezan fijando la vista en los cirios, lo que prueba que estas prácticas ya existían en los orígenes de la religión cristiana.



*Derviches en Melavna*

en Grecia, que ya era un lugar sagrado antes de la cristianización. En nuestros días, todavía los monjes utilizan los fosfenos con observaciones muy cortas del sol o muy largas con los cirios. Los peregrinos se daban cuenta que incluso fuera de los monasterios, todo el lugar estaba bañado de un ambiente particular.

Se percibe una fuerte sensación de balanceo que no es de orden físico, ni debido a la fuerza del viento.

En la misma Turquía, en Mevlana, importante lugar para el sufismo, los visitantes tienen la sensación de encontrarse *en otra parte*. Sienten una paz, una serenidad, jamás experimentada con anterioridad.

Algunos sufíes practican los giros: en el sama o danzas de los derviches danzantes, trabajan también mucho con el pensamiento rítmico, por la repetición de plegarias e incluso de textos o poemas sufíes. Sin embargo, hay que señalar que se benefician de condiciones de alumbrado tales que, o observando el cielo luminoso, o una pared blanca, o incluso el reflejo del sol en la arena, hacen sistemáticamente fosfenos. Un sufí me decía, hace poco, que le gustaba meditar en el desierto ya que allí obtenía los fenómenos más poderosos de desdoblamiento. Es decir, meditar significa hacer fosfenos practicando el pensamiento rítmico.

# EL "MILAGRO" DE FÁTIMA

(Portugal 1917)



1



2



3



4



5

1 - Los tres niños pastores (a la izquierda, Lucia dos Santos).

2 - La muchedumbre, subyugada por el prodigio solar

3 - Artículo de prensa sobre el fonómeno de 1917.

4 - La Hermana Lucia dos Santos.

5 - 70.000 personas congregadas cerca del pueblo de Fátima.

Y el desierto es un lugar especialmente propicio, debido a la reflexión de la luz sobre la arena y las rocas, así como el cielo puro cuyo color azul se debe a la reflexión de la luz sobre las capas de la atmósfera. La luz reflejada es luz polarizada y es esta polarización la que causa, particularmente, los fenómenos de videncia.

## LOS «PRODIGIOS SOLARES» A DISCRECIÓN

En Lourdes, en Fátima y en otros lugares donde se han producido los famosos «prodigios solares», los fieles han mirado la luz del sol a petición de los niños y lo han visto oscurecer, temblar, balancearse e incluso caer. De hecho, lo que tomaron como movimientos del sol no eran más que los ritmos del cofosfeno solar, es decir, el fosfeno que se percibe durante la observación de una fuente luminosa.

Lo que se ha considerado muy activamente como un milagro, es ante todo un conjunto de fenómenos fisiológicos que pueden reproducirse a voluntad utilizando una «lámpara fosfénica».

En efecto, fijando la mirada en una «lámpara fosfénica» durante treinta segundos, a una distancia de alrededor de dos metros, se percibe rápidamente una coloración azul que viene a cubrir toda la superficie del reflector, lo que da la impresión de que la lámpara se ha oscurecido. Pasados los 30 segundos, aparece una coloración rosada. Si se espera unos 3 minutos se percibe un ligero color verdoso.

Pasado este tiempo la luz retoma su color blanco original. Al final de los 30 primeros segundos de observación, es decir, al principio de la fase rosa del cofosfeno, se apaga la lámpara y se observa el fosfeno en la oscuridad con los ojos cerrados. Los colores continúan evolucionando. Se percibe en primer lugar, una mancha amarilla rodeada de verde que se vuelve violeta, después un azul oscuro casi negro. La última fase del fosfeno es de un resplandor oscuro grisáceo denominado «resplandor difuso».

Estos son los colores del posfosfeno, el fosfeno que sigue a la observación.

Pero incluso se manifiestan más particularidades, se percibe que el fosfeno tiene un comportamiento que le es propio: se eclipsa para luego reaparecer, pulsa, tiembla, da la impresión de agrandarse y empequeñecerse. Sus límites pueden temblar, y también puede voltearse y balancearse.

A menudo las personas que hacen fosfenos por primera vez ven al fosfeno moverse espontáneamente por su campo visual, sin que se produzca ningún movimiento de los ojos. Parece a veces salir de un lado superior, más elevado, o bien caer. Es evidente que este fenómeno se corresponde muy exactamente con los fenómenos percibidos como prodigios solares. En el plano individual, sólo unos pocos perciben el ritmo del fosfeno, por ejemplo su movimiento y una rotación o su balanceo y su pulsación.

Se comprende entonces que si estos fenómenos son fácilmente reproducibles con una lámpara, no es la «supresión de las leyes naturales» lo que ha provocado el movimiento del sol, sino una reacción fisiológica que produce una energía muy particular ligada a los ritmos cerebrales. Cuando una muchedumbre fija la mirada en la luz del sol o en una «lámpara fosfénica», los ritmos de cada individuo sufren una considerable amplificación, hasta el punto que personas que jamás tuvieron ninguna experiencia psíquica son arrastradas por el grupo y tienen percepciones subjetivas de las que ignoraban su existencia.

Los ritmos se transmiten de una persona a otra, provocando una reacción en cadena comparable a las reacciones nucleares. Es el ritmo-fosfenismo, es decir, el despertar por los fosfenos de ritmos cerebrales muy profundos, lo que constituye el primer aspecto de la llamada *iniciación*: la transmisión de los ritmos por el grupo.

Siempre es necesario empezar este tipo de experiencias con una «lámpara fosfénica» y no realizar observaciones prolongadas del sol. Inicialmente, si se hacen con el sol la observación sólo deben durar un segundo y no deber repetirse con frecuencia. Para practicar directamente con el sol, es muy importante conocer muy bien las técnicas fosfénicas y tomar ciertas precauciones elementales: quitarse las gafas o las lentes de contacto por su efecto lupa que quemarían la retina, beber mucha agua para fluidificar la sangre e irrigar bien los ojos.

Todo es una cuestión de dosificación de la energía ya que mirar el sol mucho tiempo no aporta mejores resultados. De hecho, se obtienen los mismos efectos con la «lámpara fosfénica» y además evita el riesgo de cualquier accidente a personas tentadas de prolongar la observación del sol. Este paréntesis es para prevenir a los imprudentes.

Pero cuando se realiza correctamente, la práctica con el sol aporta mucho tanto a nivel psíquico, como mental e iniciático.

## VISTA, VISIONES, VIDENCIA

La palabra iniciación proviene del latín «initium» que significa comienzo. La iniciación es pues, un impulso aportado por un grupo o por un individuo que posea una potencia suficiente para provocar ciertos fenómenos psíquicos al candidato a la iniciación. Pero enseguida se hace necesario mantener regularmente las energías despertadas por este método. La iniciación es un poderoso impulso que hay que aprovechar para organizar las energías del pensamiento rítmico.

Si olvidamos por negligencia este entrenamiento se produce la desaparición de los fenómenos. Nos hallamos pues, muy lejos de los milagros o la supresión de las leyes de la naturaleza, ideas provenientes de una profunda ignorancia. A partir del momento en que se estudian estos fenómenos fisiológicos, se tiene acceso a las energías que se pueden controlar y utilizar. Representan una herramienta que aclara las tradiciones y nos aleja de la superstición y del oscurantismo. Es decir, si el sol se hubiese desplazado fuera de su curso habitual...¿no estaríamos aquí para contarlos...!

La comprensión de estos fenómenos permite a cada uno de nosotros acceder fácilmente a experiencias muy elevadas. Son siempre niños los que han estado inicialmente en las «danzas del sol» e igualmente han tenido *visiones*. En la tercera fase del fosfeno, el resplandor difuso se presenta como una nube luminosa que produce visiones cuando se la observa. Es lo que observan los videntes cuando utilizan la bola de cristal. Colocan detrás de la bola un lámpara o unas velas y observan la luz. Ellos afirman que perciben una nube en el interior de la bola y que así sobrevienen las visiones, fijando la vista en la bola, lo que en realidad ocurre es el efecto amplificado de la luz.

Consecuentemente realizan sistemáticamente fosfenos; y cuando aparecen las nubes, aparecen las visiones. Estos videntes obtienen los mismos fenómenos que ocurrieron en los denominados prodigios solares.

Los niños decían que aparecía una nube luminosa y luego veían un personaje en el interior de esta nube. Igualmente, al final del fenómeno, la persona desaparecía y después también lo hacía el resplandor.

A propósito de este hecho, nunca mencionaron que se trataba de la Virgen; los niños de Fátima dijeron haber visto una *dama blanca* y Bernardette Soubirous habló de una *dama de la altura de una niña*.



El resto, no es más que una interpretación abusiva de los hechos. La similitud de las narraciones es completa entre los niños de Fátima y Lourdes y los videntes, que se sirven de una bola de cristal, que realiza una función de lupa a fin de amplificar el fosfeno.

En su libro *Fosfenismo la clave de las manifestaciones sobrenaturales, Lourdes y el Fosfenismo*, el Doctor LEFEBURE analiza las condiciones en las que vivió Bernardette Soubirous. Hay que destacar que ella jugaba frecuentemente con los fosfenos, lo que desemboca en aplicaciones muy instructivas para la ciencia.

### LOS SECRETOS DE NOSTRADAMUS

Cuando Catherine de Médicis pidió a Nostradamus realizar una videncia para saber cuánto tiempo reinaría cada uno de sus hijos, puso la condición expresa de experimentar ella misma esa visión. El vidente se entrenó mucho tiempo observando el *reflejo de la luna* en una bandeja de plata. Cuando un mes más tarde, se sintió preparado para responder a tal exigencia, tuvo que hacer un esfuerzo mental para que la reina percibiese los personajes dando una vuelta a la bandeja por cada año que sus hijos reinarían.

¡Esta visión se produjo en el interior de una nube! Está claro que Nostradamus pudo beneficiarse de los reflejos de la luna cada noche. Le hubiese sido más fácil observar los reflejos del sol durante el día, o el mismo sol directamente, o el reflejo del cielo si éste faltaba. Por la noche, también hubiese podido utilizar la luz de las velas o incluso



mejor, *Catherine de Médicis*

el fuego de la chimenea. Cuando se hace referencia a esta historia se observan múltiples comentarios sobre la importancia de los diversos signos astrológicos que decoraban la bandeja de plata. Pero era normal que un objeto perteneciente a un reputado astrólogo, tuviese una decoración que lo distinguiese como un objeto de calidad; al igual que las armaduras eran distintivo de los caballeros y los nobles.

Ninguna persona con anterioridad al Doctor LEFEBURE ha reparado en el interés de esta «tradición» de Nostradamus de observar el reflejo de la luna en una bandeja de plata. Si por otra parte se ha insistido en la importancia de la decoración, con toda la simbología y la interpretación que esto conlleva es debido a la completa ignorancia de las técnicas iniciáticas por parte de los historiadores y comentaristas; lo que ha tenido como resultado envolver de misterio a un personaje que siempre explicó cómo procedía

en su trabajo.

En efecto, desde los primeros cuartetos de sus *Centurias*, Michel de Nostre-Dame describe la técnica que utilizaba para provocar sus visiones. Invitamos al lector a revisarla.

Los símbolos astrológicos y de aspecto «lunar» (que por deformación se asocia a la brujería) en las prácticas de Nostradamus tuvieron el efecto de ocultar la parte fundamental y de confundir a los interesados. Con la apariencia de una misteriosa operación realizada con la complicidad de Selene, existe una constante desde el inicio en las videncias de Nostradamus: la observación de una fuente luminosa directa o indirecta, es decir, la utilización de fosfenos.

### UNA EXPERIENCIA FOSFÉNICA

Existe una tercera variedad de fosfenos que se pueden percibir claramente en la oscuridad. Si cerramos los ojos y observamos el caos visual, uno percibe que no se está en total oscuridad, contrariamente a lo que podría creerse, sino que se pueden observar ciertas manchas luminosas coloreadas.

Es lo que llamamos «caos visual» que está constituido por fosfenos provocados por la actividad cerebral, percepción visual de los intercambios interhemisféricos. Cuando se observan los detalles del «caos visual», nos damos cuenta que progresivamente se van perfilando y precisando y que se vuelven cada vez más luminosos y coloreados, apareciendo

movimientos y formas cada vez más numerosas. Después de densificar de esta manera el «caos visual», lo podemos percibir igualmente con los ojos abiertos, es lo que algunos denominan como visiones del «aura» describiendo colores y movimientos que no son más que los ritmos de su propio «caos visual». Esta percepción de diversas variedades de fosfenos y las experiencias que producen está al alcance de todo el mundo.



**Nostradamus y el Fosfenismo**



*Del molino de oraciones a la dinamo espiritual, la máquina que despierta kundalini.  
Kundalini tomo I*

En el libro *Místicos y Magos del Tíbet* Alexandra David-Neel describe los diferentes tipos de reclusiones que practican los religiosos:

*Meditar en las tinieblas es una práctica conocida en la India y en la mayor parte de los países budistas. Los birmanos construyeron a ese propósito unas cámaras especiales, de las que he visto diferentes modelos en mi estancia en los montes de Saghain, pero los religiosos sólo permanecen en ellas unos pocas horas.*

*Por el contrario, en el Tíbet existen personas que pasan muchos años en las tinieblas e incluso se encierran para siempre en esa especie de tumbas.*

Es muy evidente que en esas condiciones de total oscuridad el lama obtiene un «caos visual» permanente e impresionante lo que demuestra la importancia que los tibetanos dan a esta técnica.

Pero a partir del momento en que se conocen los principios fisiológicos que rigen las técnicas iniciáticas, no hace falta practicar un ascetismo tan riguroso.

El «caos visual» es, después de los fosfenos, unas de las energías sutiles más fácilmente perceptibles y observables, y da acceso a fenómenos muy interesantes. Esta técnica es comúnmente utilizada para provocar la videncia y el fenómeno del desdoblamiento.

La técnica consiste en observar los detalles de una luminosidad totalmente subjetiva y en su acepción filosófica, en *ir hacia la luz*. Es el inicio de todas las tradiciones iniciáticas verdaderas junto con la

práctica de la observación de fuentes luminosas directas o indirectas que es universal. De esta manera comprendemos mejor cuando los antepasados decían: *la luz es fuente de conocimiento.*

**¡ACTUALMENTE, GRACIAS A LOS TRABAJOS DEL DOCTOR LEFEBURE, SABEMOS EL PORQUÉ!**



## DESARROLLE SU FUERZA MENTAL UTILIZANDO LA ENERGÍA DE LOS FOSFENOS

El equipo expansión cerebral es actualmente el más completo para la practica regular, incorpora cinco libros, un CD de ejercicios, la *lámpara del Doctor Lefebure*, un mando a distancia, una bombilla para hacer fosfenos y una bombilla de luz natural.

Para ampliar la información:  
**[WWW.FITNESS-MENTAL.COM](http://WWW.FITNESS-MENTAL.COM)**

# FOSFENISMO LA CLAVE DE LAS MANIFESTACIONES SOBRENATURALES LOURDES Y EL FOSFENISMO *(Extracto)*

Desgraciadamente, debemos exponer aquí lo que pasó en San Damiano, una verdadera «fábrica de Milagros», que aporta MILES DE MILLONES a Italia debido a la cantidad de peregrinos que acuden y hacen florecer todos los comercios, como hemos sabido por amigos italianos. Poco antes del cincuenta aniversario de los hechos extraordinarios de Fátima, me di cuenta de que, desde hacía algunos años, el estudio de los fosfenos me producía, y producía en los demás, una serie de fenómenos parecidos a la «danza del sol» de Fátima (que a menudo se ha llamado *La Joya de la Iglesia Romana*, a pesar de que lo ignoraba todo acerca de este «milagro».

Dada mi educación católica romana, quise ser correcto con «mi Papa» y le escribí para sugerirle que diera un gran giro a la Iglesia y aprovechara el cincuentenario para anunciar que, en esta ocasión, el regalo de la Santa Virgen era un método pedagógico, cuyo valor se apoya, entre otros, en el estudio de los hechos que se desarrollaron en Fátima.

El Vaticano me mandó un acuse de recibo, pero se negó a cualquier discusión científica a propósito de los movimientos aparentes del sol durante esta danza.

Parece que esta celebración del cincuentenario fue súbitamente avanzada de octubre a agosto de 1967, por temor a que mi explicación saliera a la luz y ridiculizara a la Iglesia. Unos días antes de la celebración, imprimí 300 folletos: *La clave científica de Fátima*. Y el día que los periódicos debían hablar del tema, había grandes titulares... sobre un caso rocambolesco de platillos volantes.

Más tarde, escuché decir a un conferenciante en una reunión de ufología que esta historia de platillos volantes era falsa y que había sido completamente orquestada por el ejército francés.

A buen entendedor pocas palabras bastan. Yo soy un investigador, no un historiador, les dejo a ellos la tarea de estudiar lo que pasó. En Fátima, el día del cincuentenario, el Papa respondió a mi servicio de prensa hablando de una explicación de Fátima *nueva y particular que no incluye la fe y no está alumbrada por las luces de la razón*.



*Pablo VI*

Gracias, no todo el mundo ha tenido el honor de ser insultado por el Papa.

Pero recordemos que Pablo VI, que se había encontrado muy bien durante la crisis francesa de junio del 68 (la hija mayor de la Iglesia podía venirse abajo, pero esto le daba completamente igual), fue víctima de una «depresión nerviosa» en julio de 1968.

Todos los periódicos hablaron de ello.

Sospeché lo que había pasado. Ocurrió unos días después de que le hiciera llegar unas fotocopias de cartas de personas que habían conseguido por sí mismas una «danza del sol» con el método publicado en *La Iniciación de Pietro* y que detallé más tarde en el apéndice de *La mezcla fosfénica en pedagogía*.

Por lo tanto, compré el periódico *La Croix* de la semana. Yo tenía razón, pues decía que «el Papa padece una depresión nerviosa debido a disputas de naturaleza científica». Él que era muy inocente, se sumergió en una depresión nerviosa por culpa de una explicación científica incontestable, porque podía ser verificada experimentalmente, de la «danza del sol en Fátima» (considerada como el mayor milagro de la Iglesia Romana), pero no ocurrió lo mismo con su entorno.

## MÁS FUERTE QUE EN FÁTIMA, EN KEREZINEN EL SOL SE PARTE EN DOS

El 8 de diciembre de 1953, en el campo donde un millar de personas estaban rezando, se produjo un fenómeno típicamente fosfénico comparable a la danza del sol de Fátima, pero con un elemento más. Lo vamos a analizar aquí:

*De pronto, se esparció una claridad extraña... El velo de las nubes se rasgó y, en el claro, apareció un sol totalmente rojo en un trozo de cielo azul... Parecía como si el sol se fuera a caer. Y he aquí que el sol se escindió, se dividió en dos, y cada una de las dos mitades giró sobre sí misma. Y, mientras cada mitad del sol giraba en sentido inverso a la otra mitad, estas dos soles emitían rayos intensamente coloreados... Tiñendo con los mismos colores las caras y los objetos de alrededor.* (Raoul Auclair, *Les apparitions de Kerezinen*, pág.23).

Que el sol caiga, gire y proyecte rayos coloreados a su alrededor, es algo que ya hemos estudiado suficientemente a propósito de Fátima en *Fosfenismo y origen de las religiones*, *La Iniciación de Pietro* y *La mezcla fosfénica en pedagogía*, como para no insistir más.

Pero el elemento suplementario es esta escisión en dos del sol, con rotación en sentidos contrarios de cada parte.

## EXPERIENCIAS FOSFÉNICAS QUE EXPLICAN ESTA ESCISIÓN

Dos grupos de experiencias con fosfenos esclarecen muy bien este fenómeno. En efecto, si miramos un objeto en la lejanía, es decir, prácticamente en el infinito, nos parece único. Y los ejes de los ojos son paralelos. Por el contrario, pongamos dos linternas en una caja, con sus ejes horizontales y paralelos, a unos seis centímetros de distancia, con un orificio de dos centímetros frente a cada lámpara. Coloquemos un cartón vertical entre las dos, que se prolongue con otro unos veinte centímetros por delante de la linterna. Miremos fijamente las linternas durante algunos segundos y luego apaguémoslas.



Deberíamos ver un solo fosfeno, pues los dos ejes de los ojos son paralelos, como en el caso de la observación de un objeto en el infinito. Y, sin embargo, vemos dos. Este fenómeno dio origen a mi obra *La exploración cerebral por las oscilaciones de los fosfenos dobles*.

Si después miramos fijamente el sol y nos contentamos con una observación somera, tenemos la impresión de ver un solo fosfeno. Pero si, en las mismas condiciones, miramos el sol a través de dos tubos de cartón, uno delante de cada ojo, obtendremos dos fosfenos. La única explicación es que hay una influencia del recuerdo del contexto físico sobre la percepción del fosfeno.

Pero esta explicación no es completa. En efecto, volvamos a mirar fijamente al sol con los dos ojos, sin los tubos de cartón, pero prestando más atención a la forma del fosfeno.

Veremos que el fosfeno consecutivo a la fijación de la mirada es alterno, comienza esta duplicación con alternancia de los extremos, es decir, nos encontramos ante el mismo fenómeno que nos ha servido de base para el estudio de lo que puede actuar favorable o desfavorablemente sobre el cerebro: la alternancia de los fosfenos dobles.

Por lo tanto, el hecho de que el sol pareciera dividirse en dos fue

## EXPERIENCIA FOSFÉNICA QUE PONE EN EVIDENCIA LA TENDENCIA DEL CEREBRO AL TRABAJO ALTERNO DE LOS HEMISFERIOS CEREBRALES

En cuanto al hecho de que los soles giraran en dirección contraria, es de la misma naturaleza que una experiencia todavía más extraordinaria que he tenido ocasión de realizar recientemente. El sol, muy rojo, se disponía a ponerse ocultándose tras un tejado.

Me paseaba frente a un escaparate con un cristal muy grueso que llegaba hasta la acera. El sol se hallaba más o menos a 20 grados de este escaparate. Por un fenómeno de reflexión parcial, veía muy nítidamente su reflejo en el escaparate, reflejo que, sin embargo, era mucho menos brillante que él.

Entonces me pregunté qué pasaría con el reflejo si provocaba con el sol la famosa «danza del sol de Fátima», por el método que he publicado varias veces. Esta danza se desarrolla en el cofosfeno solar (es decir, el fosfeno asociado a la percepción).

Como el reflejo era mucho menos brillante que el sol, porque el ángulo de incidencia de los rayos sobre el cristal inducía una pequeña pérdida de luz por reflexión, pensaba que no pasaría nada alrededor del reflejo, ya que su luminosidad sería insuficiente para provocar cofosfenos.

Pero mi sorpresa fue grande al ver que el reflejo presentaba exactamente los mismos movimientos que el sol, pero simétricos con respecto al plano del cristal.

Tenemos aquí un buen tema de reflexión para los neurólogos y, sobre todo, para los histólogos que estudian el trayecto de las fibras nerviosas intracerebrales. Esta experiencia prueba claramente el origen fosfénico de la rotación en sentido inverso de los dos soles de Kerezinen.

Doctor Francis Lefebure



# LAS EXTENSIONES DE CONCIENCIA

## *EL DESDOBLAMIENTO ASTRAL O LA EXPLORACIÓN DEL MUNDO SUBJETIVO*

**M**uchos persiguen el desdoblamiento sin saber los que realmente es, ni tan siquiera en qué consiste. En esta situación es muy difícil reconocer el fenómeno. Hay un gran antagonismo entre las experiencias iniciáticas y las experiencias psicológicas.

Estas últimas no pueden considerarse experiencias iniciáticas que son de un dominio totalmente aparte. Es extremadamente importante conocer en qué entorno nos movemos y cuales son sus límites. También hay que conocer porqué se aplica cierta técnica, qué resultados puede esperarse de ella, y hacer uno mismo la elección de la técnica que va a utilizar en su búsqueda.

No podemos pedir a nuestro cerebro lo imposible, y tanto en la teoría como en la práctica, es necesario definir el terreno sobre el que trabajamos. Desafortunadamente muchos se embarcan en investigaciones con el fin de atraer los fenómenos hacia sí con una idea preconcebida, y con los prejuicios que han acumulado con el tiempo. Pero en el momento en que se enfrentan a un fenómeno que les obliga a plantearse ciertas cuestiones y a salir del plano de confort intelectual donde viven, rechazan el fenómeno en sí mismo e incluso lo califican de «peligroso», o que provoca miedo.

Este peligro, este miedo, es el de descubrirse ellos mismos.

Se limitan únicamente a la descripción de fenómenos superficiales. La mayoría de veces esos fenómenos son puramente psicológicos. Así, se comienza por dejarse impresionar e influenciar por un determinado ambiente o actitud, que actúa más como poder de sugestión que de catalizador de verdaderas experiencias.

Paralelamente, es frecuente vivir sensaciones que sólo se acercan a la superficie de una «almohada psicológica» del individuo, y se confunde con un objetivo cumplido, o por un contacto con el «yo» profundo.

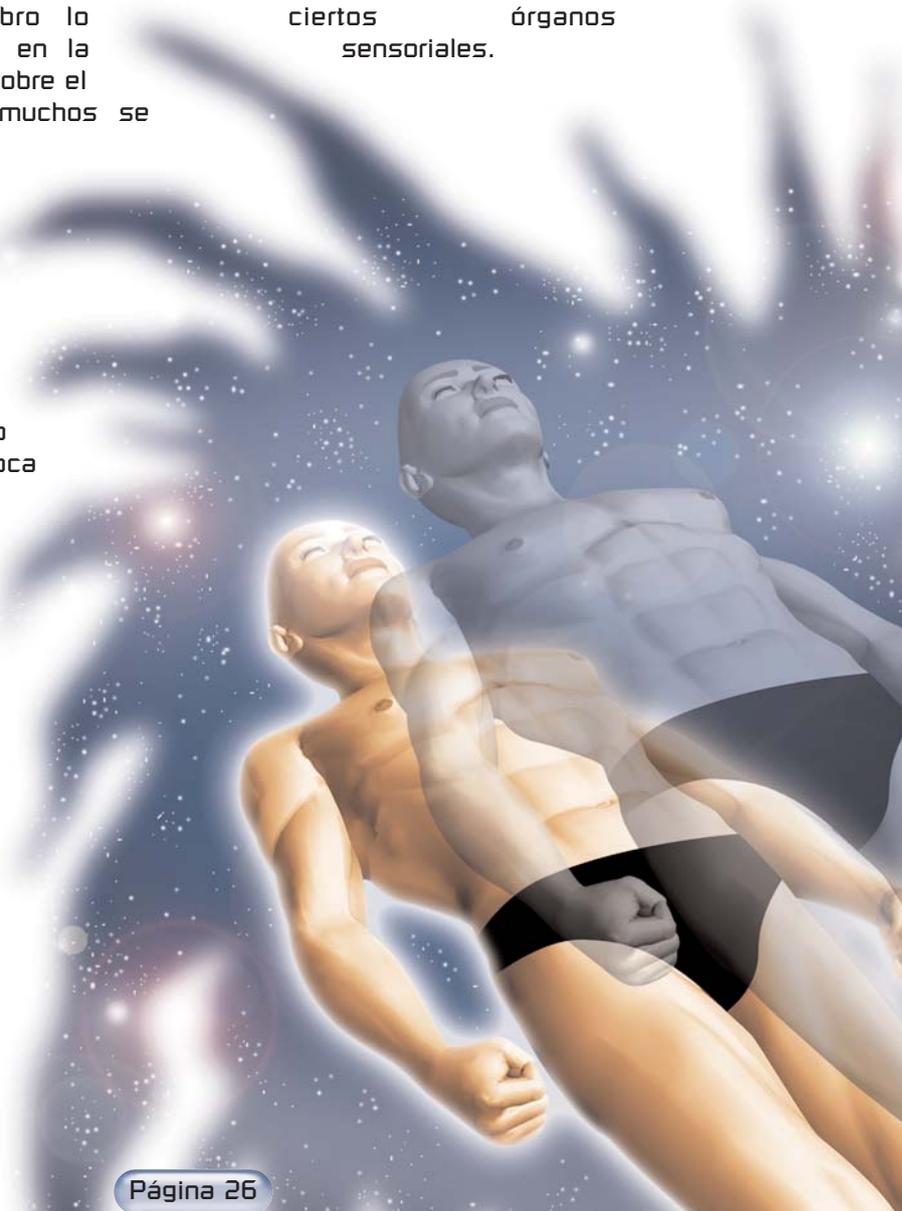
La mayoría de las veces, estas sensaciones no son más que una ilusión que se toma como placentera, porque se perciben imágenes y sensaciones agradables, y detienen la experiencia en este punto.

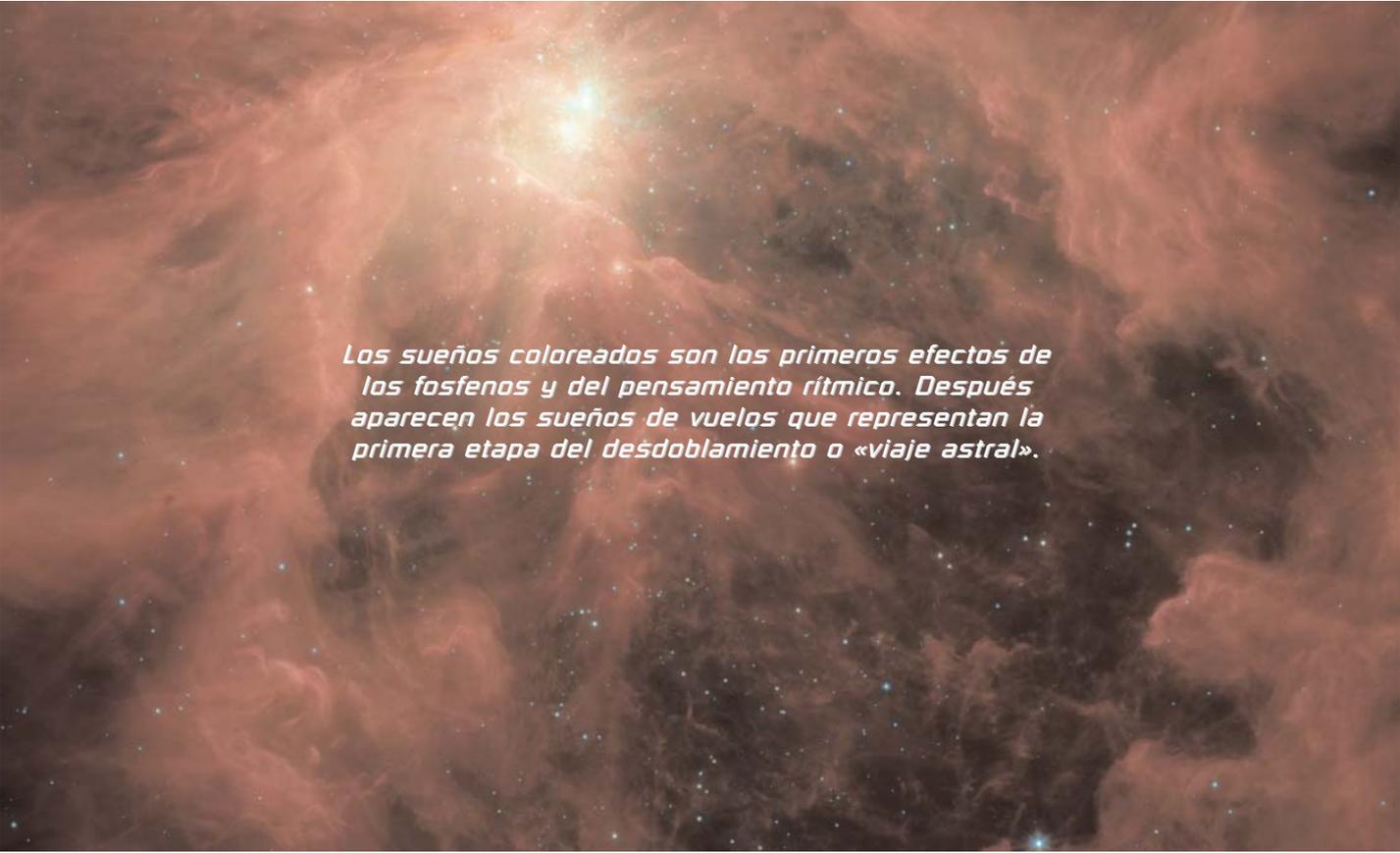
Si usted va a ver una película a Geoda (Porte de la Villette, Paris 19ème), que posee una pantalla gigante de 180°, también vivirá múltiples sensaciones y experiencias, sin moverse de la butaca.

Tendrá la impresión de que su cuerpo se vuelve pesado, ligero, que se cae, que uno empequeñece de tamaño o al revés, aumenta de tamaño, que se vuela o flota en el aire sin esfuerzo. A fin de cuentas, lo que se experimenta son divertimentos sensoriales ya

que la película le habrá estimulado

ciertos órganos  
sensoriales.





*Los sueños coloreados son los primeros efectos de los fosfenos y del pensamiento rítmico. Después aparecen los sueños de vuelos que representan la primera etapa del desdoblamiento o «viaje astral».*

Pero de ninguna manera se tratan de fenómenos psíquicos. Se encuentra dentro de un mundo de sensaciones sensoriales y desea que continúen mientras sean agradables. Es de hecho como si le picase el cuerpo y se rascase. Al momento el rascarse se transforma en placer.

En medicina este fenómeno se denomina *voluptuosidad de rascado*. En estas situaciones, nos encontramos en un callejón sensorial sin salida cercano a un estado patológico.

Los fenómenos iniciáticos se producen muy raramente durante los entrenamientos, y sobrevienen unas horas o unos días después de los entrenamientos. Por lo tanto, es importante no confundir las diversiones sensoriales que únicamente provocan unas sensaciones placenteras, con los ejercicios iniciáticos, que nos conducen a verdaderas experiencias fuera de las sesiones de entrenamiento, muy a menudo durante la noche, proyectándose la conciencia en los planos cósmicos. Los fenómenos iniciáticos van mucho más lejos que las sensaciones creadas por nosotros mismos.

Muy pocos aceptan ir más allá en sus estudios ya que sus creencias se hallan todavía ligadas a la voluntad subconsciente. Los que profundizan, descubren, por el contrario, otros aspectos de sí mismos y del universo.

**¡EL DESDOBLAMIENTO NO ES UN FENÓMENO RARO!**  
*Ha sido practicado a lo largo de toda la historia y se encuentra en el corazón de todas las iniciaciones*



*EL EQUIPO contiene un libro dos CDs y la «lámpara fosfénica de bolsillo» (Ref. : CDA) está a la venta en el sitio de Fosfenismo*

Para saber más  
[WWW.FOSFENISMO.COM](http://WWW.FOSFENISMO.COM)



# LA FOSFENOTERAPIA

## LA LUZ ES BUENA PARA LAS PLANTAS, LOS ANIMALES Y LOS SERES HUMANOS. DEFINICIÓN DE "HELIOTERAPIA" (ENCICLOPEDIA).

**T**risteza que me envuelves! ¿Nos invade la tristeza cuando está el cielo gris? Esto se parece mucho a este famoso síndrome denominado «depresión invernal» o «depresión afectiva estacionaria»; puede corresponderse con los cambios de humor, o simplemente con la fatiga pasajera o crónica. Puede tratarse también de problemas de sueño, de falta de concentración y memoria, de dificultades de adaptación, etc. En efecto, la ausencia de luz puede entrañar en la mayoría de casos una modificación de los ritmos internos, ya sean de origen fisiológico, psicológico o los dos juntos. Se sabe también que la mujer es cuatro veces más sensible a este problema que el hombre.

En Francia, la intensidad luminosa pasa de los 100.000 lux en un día de verano a los 1.500 en otoño. Estas cantidades insuficientes para nuestra necesidades, disparan las depresiones de invierno que afectan al 75% de las mujeres entre 30 y 50 años, sin contar el número importante de personas que trabajan en entornos mal iluminados, incluyendo los alumnos y los estudiantes.

La luminoterapia, una solución..

Hoy en día, es indispensable conocer hasta qué punto la luz influye en nuestro sistema nervioso y globalmente en nuestro comportamiento habitual. El sol, visto desde el punto de vista de la luz, este astro que ensalza nuestra vida cotidiana, tiene efectos benéficos y curativos para nuestro cuerpo. Sólo hace falta respetar ciertas reglas.

De ahora en adelante, la tristeza, depresión, fatiga, etc. se tratarán con la luz, al aumentar la producción de melatonina (hormona reguladora de los ritmos internos



sueño-vigilia). La luz posee la facultad de reequilibrar los ritmos internos de nuestro organismo, de mejorar el humor y ayudarnos a cargarnos de energía. La luminoterapia está actualmente prescrita y administrada por numerosos médicos y clínicas.... no obstante, la *lámpara del Doctor LEFEBURE* es más eficaz.

La *lámpara del Doctor Lefebure* tienen múltiples aplicaciones, con las que obtendrá, sin lugar a duda, resultados espectaculares.

Además de reequilibrar las energías y regular nuestro funcionamiento hormonal la *lámpara del Doctor Lefebure*, estimula nuestras capacidades psíquicas, mentales e intelectuales, y refuerza nuestras defensas naturales.

La lámpara se acompaña de una garantía de tres años y de soporte telefónico y online ilimitado.

Una gran parte de la labor del Doctor LEFEBURE consiste en explicar los beneficios de la luz en la regulación de los ritmos internos del organismo en general, y también de manera particular en el aumento considerable de las facultades cerebrales tales como la memoria, la ideación, la creatividad, y todo ello de forma remarcable.

### LA MEZCLA FOSFÉNICA, UN MÉTODO FIABLE

Es un método comprobado en numerosos campos: no tiene ningún peligro ni para los niños ni para los adultos. Ya hay numerosos países que practican con la «mezcla fosfénica» en pedagogía. Los trabajos del Doctor LEFEBURE han sido reconocidos a nivel internacional y han recibido numerosos galardones, testimonios y premios. La calidad, la veracidad y el sentido con los que sus trabajos han sido creados han hecho de él un genio, al igual que otros grandes investigadores de nuestro tiempo. Las lámparas de luminoterapia son muy caras y son muy limitadas en sus posibilidades en comparación con la *lámpara del Doctor LEFEBURE*, que por si sola constituye una fuente de equilibrio y desarrollo personal.



# FOSFENISMO Y DEPRESIÓN

*Depresión por falta de luz*

*El invierno y las penumbras son como una escalera que desciende a los infiernos*

Francisco Rodríguez

Así describió el periódico el País, este periodo del año para las personas que padecen el llamado trastorno afectivo estacional, Noeman Rosenthal, profesor de psiquiatría clínica de la Universidad Georgetown, de Washington, quien durante veinte años ha investigado en el Instituto de Salud Mental de Estados Unidos, este tipo de



de depresión relacionada con el invierno y los ambientes que no están correctamente iluminados, pues estos trastornos están íntimamente relacionados con la duración del día y la falta de luz.

Aunque no existen datos epidemiológicos fiables sobre el proceso, existen claras diferencias por áreas geográficas, incluso dentro de un mismo país, a medida que nos aproximamos al norte la incidencia aumenta y desciende cuando nos aproximamos al sur. En la actualidad en países como España que tienen uno de los más altos índices de horas solares por día, se da también este tipo de afección, y ello es debido a que en la edificación actual, no se ha tomado en cuenta la arquitectura de la luz.

Los síntomas son similares a los de cualquier depresión: tristeza, pérdida de energía, disminución del impulso sexual, escasez de contactos sociales y familiares, descenso de la actividad diaria, irritabilidad, ambientes oscuros, aumento importante del apetito en especial por carbohidratos y dulces etc. Hoy el estado de la investigación en Neurociencia permite afirmar que la luz es biodinámica, pues afecta profundamente al sistema endocrino, y a través suyo, a todos los sistemas biológicos.

Especialmente, la ausencia de luz influye negativamente sobre el estado de ánimo y afecta a la capacidad del cerebro para el manejo de la información. Por tanto, la calidad de la iluminación artificial, es significativa para la seguridad y el rendimiento escolar y laboral.

El fracaso escolar y el absentismo laboral, están también íntimamente relacionados con la calidad de la iluminación.

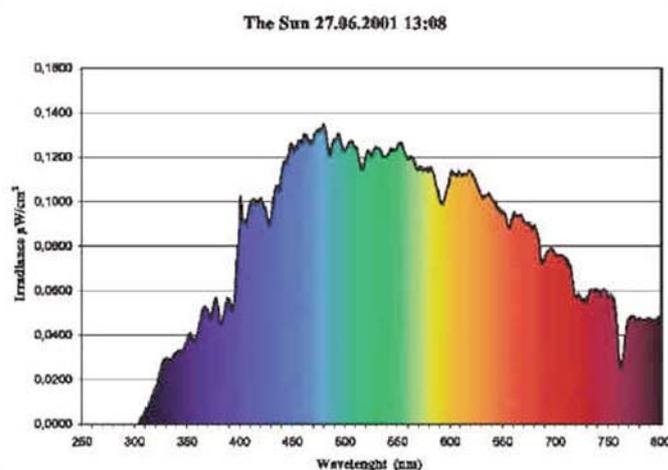
Las investigaciones actuales demuestran que en los pacientes con este tipo de afecciones se han encontrado alteraciones de la melatonina, esto es debido a que el ciclo circadiano de la luz noche-día, claridad-oscuridad, produce una estimulación cíclica de los neurotransmisores, los mensajeros de la información entre las neuronas. Nuestro reloj biológico

responde a la luz diurna, favorece la producción de serotonina y dopamina, que activan la atención y estimulan la actividad. Por el contrario, en ausencia de estímulos luminosos, aumenta la melatonina que induce al sueño.

La falta de ritmos luminosos naturales, altera el ciclo melatonina/serotonina, lo que causa somnolencia y decaimiento matinal e insomnio de noche, hemos señalado que el treinta por ciento de la población mundial, la mayoría de los países desarrollados, sufre insomnio crónico.

La cantidad de luz nos afecta. En invierno hay menos luz natural, al igual que sucede en muchos de nuestros hogares, escuelas, locales y grandes almacenes mal iluminados, lugares en donde pasamos la mayor parte de nuestro tiempo. Por el contrario, la luz del verano y una luz artificial adecuada favorece la actividad y el optimismo.

En los ambientes cerrados, la iluminación artificial escasa y de intensidad constante, monótona, nos aísla de los ciclos estacionales y diurnos de la luz solar biodinámica causando una ausencia de estimulación fotobiológica que provoca el efecto descrito. Es por ello que precisamos una luz brillante y de una intensidad mínima entre ochocientos y mil lux, que diga a nuestro sistema nervioso que ya es de día, y nos despierte el ánimo, sin necesidad de estímulos químicos como el café o el tabaco.



La iluminación más usada desde Edison es la lámpara incandescente donde dominan los colores amarillo-naranja-rojo, con ausencia de tonos de alta frecuencia, verde, azul y violeta, la luz fluorescente, normalmente usada, genera una luz fría, de dominante verde azulada, siendo deficiente en la franja azul-violeta y naranja-rojo. El uso de tubos fluorescentes en ambientes de trabajo es una de las patologías del edificio enfermo. Podemos señalar como ejemplo que las semillas no germinan bajo la luz de los fluorescentes pues es necesario para ello la emisión de colores naranja-azul, como hacen las llamadas lámparas de espectro total. La fotobiología nos dice que la percepción de luz brillante por la glándula pineal inhibe la secreción de la melatonina y proporciona serotonina.

Este hecho es observable claramente en los animales, recuerden el antiguo dicho de «acostarse con las gallinas y levantarse con el sol». En las personas sanas, que trabajan en ambientes luminosos adecuados y bien aireados, no se hallan deficiencias en la secreción de melatonina.

Estos procesos biológicos eran ya conocidos en el pasado pues, hacia el año doscientos después de cristo, Tolomeo, observó que cuando situaba una rueda dentada giratoria entre un observador y el sol, a ciertas frecuencias, el parpadeo de la luz del sol a través de los dientes de la rueda giratoria podía provocar la aparición de colores y dibujos ante los ojos del observador llegando a producir cierta euforia.

En el siglo XVII, un científico Belga, Plateau, utilizó una rueda giratoria para estudiar la «fusión del parpadeo», observando que a medida que se aceleraba el parpadeo de luz, se alcanzaba un punto en que parecía «fundirse» en una única luz constante. Descubrió que este fenómeno tenía implicaciones importantes para el diagnóstico, ya que los individuos sanos podían ver los parpadeos de luz a frecuencias mucho más altas que los individuos enfermos.

A principios del siglo siguiente, el psicólogo francés, Pierre Janet, insigne profesor de Sigmund Freud, observó que cuando exponía a los pacientes del Hospital de la Salpêtrière de París a luces parpadeantes, experimentaban importantes reducciones de la histeria, conseguían una mayor relajación y procesos de recuperación más rápidos. Ya en 1934, los científicos que



investigaban los ritmos eléctricos del cerebro descubrieron que los estímulos de luz, a ciertas cadencias, provocaban que los ritmos cerebrales adoptaran la misma frecuencia que emitían los destellos, observando como el parpadeo asociado a la luz parecía alterar la actividad de las ondas cerebrales de todo el cortex y no sólo en las áreas asociadas a la visión, lo que demostraba que la utilización de la luz a ciertos ritmos parecía derribar algunas de las barreras psicológicas entre las distintas regiones del cerebro.

Los sujetos hablaron de luces y colores ajenos a la tierra, colores mentales, y no colores puramente visuales.

En 1959, siendo médico del Servicio de Salud Escolar, el Doctor Francis LEFEBURE descubrió y analizó la acción dinamizante de la luz sobre las funciones cerebrales.

Su método se basa en los fosfenos, es decir, las manchas multicolores que persisten en la oscuridad durante unos tres minutos, tras mirar fijamente una fuente luminosa adecuada, «lámpara fosfénica», durante unos treinta segundos.

El extraordinario descubrimiento del Doctor LEFEBURE, es que al mezclar un pensamiento con el fosfeno, se transforma la energía luminosa en energía mental. Por estos trabajos el Doctor LEFEBURE obtuvo el reconocimiento internacional y fue premiado con la medalla de Oro en el concurso Lepine de 1963, con la medalla de Plata en el concurso Lepine de 1964, con la medalla de Oro en el Salón Internacional de Inventores de 1964, con la medalla Vermeil en el Salón Internacional de Inventores de 1967, con la medalla de Plata en el Salón Mundial de Inventores de Bruselas de 1975, por su método *La mezcla fosfénica en pedagogía* con más de 57.000 ejemplares vendidos.

Sus investigaciones le permitieron comprobar que el primer efecto del fosfeno se aprecia sobre el sistema nervioso. De ahí la profunda relajación y descanso que se siente cuando se hacen fosfenos, así como la evidente mejoría del estado de ánimo y de la sociabilidad del individuo, la clara mejora en su sueño, más reparador y profundo, la mayor y mejor voluntad para superar obstáculos, la gran rapidez mental que se manifiesta, acompañada de una mejor capacidad de memorización, etc. Comprobó que ritmo y fosfeno se expanden en el conjunto del sistema nervioso y de la masa cerebral y son las dos condiciones que determinan el desarrollo de las facultades superiores del cerebro.

Con la práctica regular del Fosfenismo se consiguen ideas mejor estructuradas; es una herramienta importantísima en el control del fracaso escolar, los profesores que utilizan el método fosfénico en sus escuelas relatan que los padres son los primeros sorprendidos por los cambios en sus hijos y por los evidentes progresos en el estudio y en el carácter, con tan solo ser constantes en la práctica diaria. Los últimos estudios sobre la influencia de la luz y el ritmo en los procesos biológicos del cerebro han llevado a la conclusión científica de que el tratamiento de estos enfermos se basa en la fototerapia.

# FORMACIONES

## ORGANIGRAMA

### **FORMACIÓN DE BASE** Curso de expansión y activación cerebral

Aprender a transformar la energía luminosa en energía mental y utilizar el fosfeno para el desarrollo de la memoria, la concentración y la creatividad.

Fosfenismo y desarrollo individual o la aplicación del fosfeno en la vida cotidiana. Aplicación pedagógica y terapéutica.

### **FORMACIÓN SUPERIOR** Técnicas iniciáticas

Talleres prácticos de kundalini y desdoblamiento.

### **FORMACIÓN CONTÍNUA** ESPECIAL NATURO-FOSFENOLOGÍA