

EL DESPERTAR DEL TERCER OJO

3.1 ¿Qué es el tercer ojo?

El tercer ojo es la puerta que abre al espacio de la conciencia y a los mundos interiores. También es el principal órgano para gobernar y poder despertar el cuerpo de energía. Así pues, en la práctica el tercer ojo actúa como un "conmutador" que puede activar frecuencias más elevadas del cuerpo de energía y, en consecuencia, conducir a estados de conciencia más elevados.

Desde un punto de vista terapéutico, la experiencia profesional me ha mostrado que numerosos pacientes se sentían mejor cuando conectaban con el tercer ojo, independientemente de la naturaleza de sus problemas.

Debido a su función de conmutador, tan pronto como se activa el tercer ojo tiende a iniciarse el movimiento de diversas corrientes de energía. Lo cual supone el ajuste automático de un gran número de desórdenes físicos y emocionales, un proceso que podría definirse como una especie de auto-acupuntura. Además, incluso el proceso inicial del despertar del tercer ojo tiende a ponernos en contacto con los planos más profundos de la personalidad, lo cual por sí mismo supone una importante acción terapéutica. Por supuesto, no estoy sugiriendo que sea suficiente conectar con el tercer ojo para sanarlo todo, aunque el potencial de este centro es tan grande que no me sorprendería que en las próximas décadas se desarrollarán cada vez más las "terapias del tercer ojo".

Desde un punto de vista espiritual, tanto en la tradición cristiana como en la hindú se encuentran textos que comparan el cuerpo con un templo. Si pretendiéramos desarrollar dicha analogía, equipararíamos al tercer ojo con el portal del templo. Cruzando dicho portal se pasa de lo profano a lo sagrado, del estado donde se lee y se piensa acerca de la vida espiritual al estado en que se comienza a experimentar. El tercer ojo siempre ha sido considerado por quienes buscan conocerse a sí mismos como una de las joyas más preciosas, de ahí la piedra preciosa que se coloca en la frente de las estatuas de los Budas.

En este capítulo describiremos cómo comenzar a establecer una conexión con el tercer ojo (práctica 3.2), así como una técnica de meditación (3.7) mediante la cual se puede explorar y desarrollar aún más el tercer ojo.

3.2 Primera apertura

Advertencia previa a la práctica de apertura

Esta práctica de apertura se ha diseñado para dar una primera "pista" del tercer ojo, mediante el despertar de una cierta sensación en el entrecejo. Se ha pensado para que sea puesta en práctica una sola vez, o bien unas cuantas veces durante un corto período de tiempo. A partir de entonces, el trabajo en el tercer ojo se continuará mediante la práctica de meditación indicada en la sección 3.7, así como con las demás prácticas que contiene el presente libro.

Un buen modo de comenzar es elegir un día en el que no se tenga nada que hacer, por ejemplo al principio de un fin de semana, y enfocarse intensamente en las prácticas. Después de este fuerte impulso inicial será más fácil seguir las restantes prácticas.

Las prácticas pueden efectuarse a solas o con amigos, en cuyo caso la energía será más intensa. El mejor día del mes para empezar es el inmediatamente anterior a la luna llena. Sin embargo, no hay que preocuparse en exceso por el calendario, ya que lo principal es hacer, más que esperar a que llegue el momento perfecto.

Se recomienda vestir ropas de colores claros, preferiblemente blancas. Evítese vestir de negro.

Debe recordarse que se está tratando con percepciones sutiles. La vibración no es de esperar que sea sentida como una daga en la frente. Aún en el caso de que solamente se sienta una vaga titilación o presión en el entrecejo, es más que suficiente para comenzar el proceso. Todas las demás prácticas del libro contribuirán a intensificar y desarrollar la percepción inicial.

Recuérdese: ni imaginación ni visualización. Déjese que las cosas lleguen por sí mismas. Una tenue vibración ya está presente en el entrecejo de todo el mundo. El propósito es revelar esta vibración natural, para más adelante cultivarla.

Léanse detenidamente las instrucciones que se presentan en la siguiente sección, preferiblemente unas cuantas ocasiones antes de ponerlas en práctica.

Preparación

Elija una habitación tranquila donde nadie pueda interrumpir durante al menos una hora. Esta práctica puede realizarse junto con amigos - no es necesario hacerla a solas - pero no debería estar presente en la habitación nadie que no esté realizándola.

Enciéndanse velas alrededor de la habitación.

Despréndase del cinturón, corbata u otras prendas restrictivas.

Quítese el reloj de pulsera.

Túmbese en el suelo, preferiblemente sobre una alfombra, sábana o manta delgada. Los brazos no deberían cruzarse, sino yacer a ambos lados del cuerpo. Es recomendable que las palmas de las manos miren hacia arriba.

Las piernas no deberían cruzarse.

Cierre los ojos. Mantenga los ojos cerrados hasta el final de la práctica.

Relájese durante dos o tres minutos.

Hágase el zumbido durante cinco a diez minutos (sección 2.4).

Fase 1

Hágase consciente en la garganta. Comience a respirar con la fricción en la garganta, tal como se explicó en el capítulo precedente (sección 2.1).

Hágase consciente de la vibración generada en la laringe por la fricción en la garganta.

Únicamente se trata de estar consciente, sin ninguna concentración en particular.

Fluya con la energía. Si aparecen algunos movimientos en el cuerpo o en la conciencia, déjese que sucedan.

Continúe durante cinco a diez minutos, respirando con la fricción en la garganta y siendo consciente de la vibración en la laringe.

Fase 2

Mantenga la respiración con la fricción en la garganta.

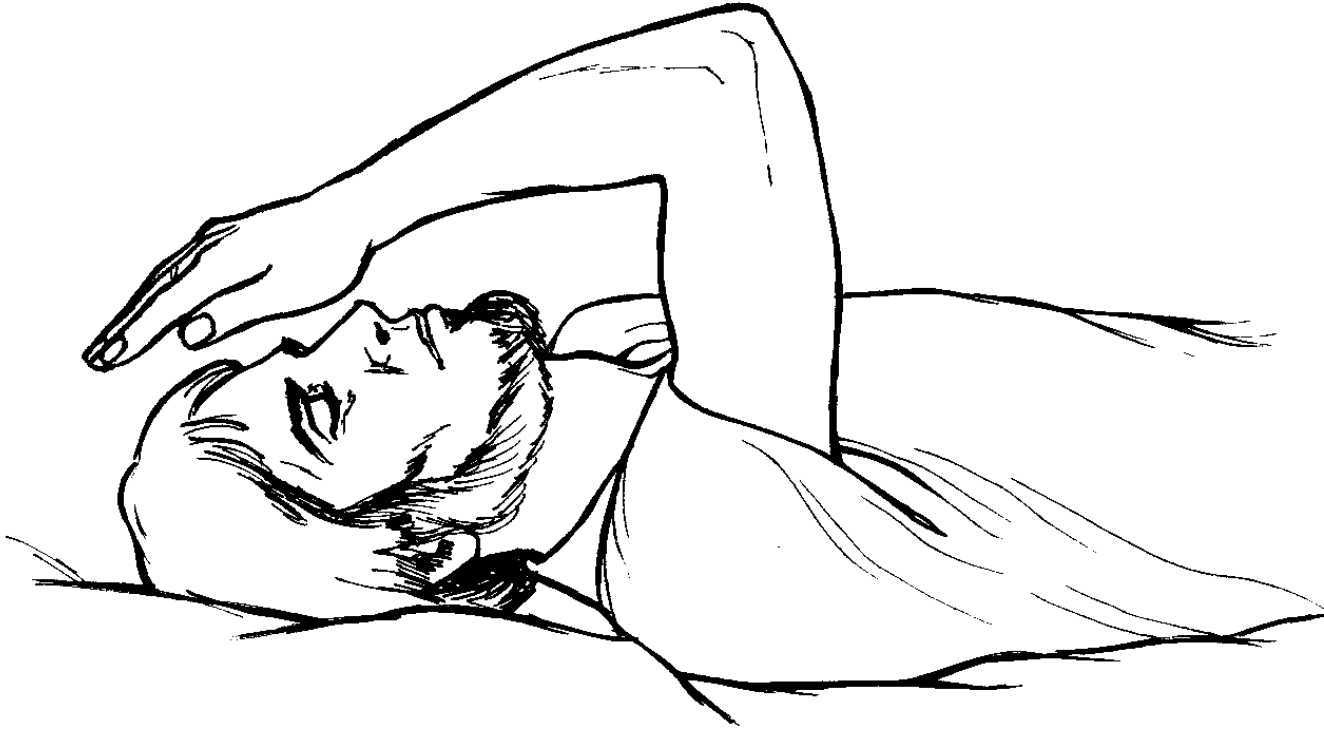
En lugar de ubicar la conciencia en la laringe, hágase ahora consciente de la zona del entrecejo.

No hay que concentrarse. Si se "agarra" el área del entrecejo con un foco excesivo, el proceso no podrá revelarse. Flúyase con la energía. Sígase lo que llega espontáneamente. Si la respiración cambia con naturalidad y se hace más intensa, debe entonces seguirse dicha - u otra - tendencia natural de la respiración. No obstante, hay que asegurarse de que se está manteniendo al menos alguna fricción en la garganta durante las primeras cinco fases de la práctica.

Permanezca "solo consciente" del entrecejo, respirando con la fricción en la garganta durante unos cinco minutos. Para esta práctica no es preciso controlar el tiempo con precisión, por lo que no hay necesidad alguna de mirar al reloj.

Fase 3

Coloque la palma de la mano enfrente del área del entrecejo, sin que la mano toque la piel, a una distancia de unos tres a cinco centímetros.



Obsérvese que la mano no toca la piel.

Durante algunos minutos permanezca inmóvil en el suelo con los ojos cerrados, mientras respira con la fricción en la garganta, consciente del entrecejo y con la palma de la mano a unos tres centímetros por encima de dicha zona.

Fase 4

Mantenga la mano frente a sí mismo, o bien vuélvala al costado, según prefiera.

Permanezca con los ojos cerrados, respirando con la fricción en la garganta, consciente del área del entrecejo.

Comience a esperar la aparición de una vibración en el entrecejo, la cual puede tomar diferentes aspectos: bien una clara vibración o picazón, o incluso una presión bastante difusa, una sensación de peso o de densidad, en el área del entrecejo.



No hay que esforzarse. Permanezca tranquilo, ya que hay que permitir que las cosas sucedan naturalmente. Recuerde que los ojos deben permanecer cerrados durante todas las fases de esta práctica.

Fase 5

Tan pronto como perciba la más leve sensación de vibración o picazón, presión, pulsación, peso o densidad, debe proceder del siguiente modo: conecte la fricción en la garganta con la sensación del entrecejo.

Conectar significa estar simultáneamente consciente, tanto de la fricción en la garganta como de la vibración (o picazón, densidad, presión...) en el área entre las cejas. Conforme se procede de este modo, la conexión entre la energía de la fricción en la garganta y el tercer ojo se va percibiendo cada vez con mayor claridad.

A medida que se combina con la fricción en la garganta, cambiará la vibración, haciéndose más sutil a la vez que más intensa.

Si se siente vibración o picazón en cualquier otra parte del cuerpo - por ejemplo en toda la frente, los brazos, o incluso en todo el cuerpo - no hay que prestar atención a la misma. Se trata de permanecer consciente de la vibración (o densidad, presión...) en el área entre las cejas.

Continúe con la realización de esta fase durante unos diez minutos, fortaleciendo la vibración en el entrecejo mediante la conexión con la fricción en la garganta.

Recuérdese que no hay que imaginar ni visualizar nada. Se trata de fluir con lo que venga.

Fase 6

Interrumpa la fricción en la garganta.

Ya no hay que enfocarse en la vibración.

Permanezca con los ojos cerrados, consciente únicamente del área del entrecejo durante otros diez minutos (o, preferiblemente, algo más).

Hay que estar absolutamente inmóvil, sintiendo la energía en torno a uno mismo. Cuanto más inmóvil se esté, más intensa será la sintonía.

Obsérvese si puede percibirse alguna sensación de luz o de colores en la zona del entrecejo.

Comentarios

- No hay que concentrarse o "agarrar" el área del entrecejo, sino mantener un foco muy suave en dicha área. Con una concentración excesiva únicamente se conseguiría bloquear el proceso. No se trata de "hacer", sino de predisponerse a que las cosas sucedan por sí solas.
- Enfocarse en el área del entrecejo quiere decir, sencillamente, estar consciente de dicha área, y no - por el contrario - dirigir los globos oculares como si se tratara de observarla. En el caso de que se efectuaran dichos movimientos con los ojos, se originaría una tensión que se interpondría y distorsionaría el curso natural de la experiencia. Es decir, los ojos no hay que dirigirlos hacia ninguna parte en particular. Este comentario es de aplicación para las demás prácticas contenidas en el presente libro.
- Al principio es normal experimentar una vibración (o presión, densidad...) en otras zonas de la frente o de la cara. Cuando esto ocurra, no debe prestarse atención a dicha vibración, sino enfocarse en la vibración del entrecejo, conectándola con la fricción en la garganta. Con la práctica, todo será sencillo.
- Si se practica con amigos debe comprobarse que no se está tocando a nadie, al objeto de evitar transferencias indeseadas de energía.
- Si la experiencia se hace excesivamente intensa, lo único que hay que hacer es abrir los ojos, con lo cual se volverá al estado normal de conciencia.

Primera Apertura - Sinopsis de la Práctica

Tumbarse en el suelo y relajarse.

- 1) Fricción en la garganta + conciencia en la laringe
- 2) Fricción en la garganta + conciencia en el entrecejo
- 3) Como en 2) + palma de la mano frente al tercer ojo
- 4) Fricción en la garganta + buscar la vibración, picazón, presión, densidad... en el área del entrecejo
- 5) Conectar la fricción en la garganta con la vibración en el entrecejo
- 6) Quietud absoluta - conexión con la energía en torno a uno mismo

3.3 Experiencias varias

En el Capítulo 10 se puede consultar un resumen de las experiencias que es más frecuente encontrar cuando se empieza a trabajar con el tercer ojo de acuerdo con los principios y técnicas desarrolladas en el presente libro.

En lo que concierne a esta primera apertura, lo único que importa es la vibración (o picazón, o densidad...) en el área entre las cejas y la luz, si es que se perciben. La

mejor actitud es no prestar atención a ninguna otra manifestación que pueda ocurrir mientras se implementa dicha práctica.

Cuando se trabaja con el tercer ojo y con energías etéricas, especialmente al principio, puede que tengan lugar otras manifestaciones menores tales como la picazón, o incluso sacudidas, en diferentes partes del cuerpo, o bien imágenes que se instalan de repente en la conciencia. Déjese que vayan y vengan, ya que no tienen demasiado significado. Límitese a seguir la técnica como si no sucediera nada.



le ocurrir que la vibración, la picazón, la densidad o la luz que se sienta en el entrecejo sea bastante intensa; pero realmente no importa si son un tanto tenues o fuertes. Como se verá más adelante, la intensidad de la energía puede variar mucho de un día a otro para una misma persona; y bien puede ser que se haya intentado la "primera apertura" en un día de baja intensidad energética. Sin embargo, independientemente de lo tenues que puedan ser dichas cualidades, son el primer hilo, y en el transcurso del presente libro se irá introduciendo de forma gradual una técnica sistemática para transformarlas en una percepción clara del tercer ojo.

3.4 Referencias experienciales

vibración \Leftrightarrow etérico (fuerza vital)

colores, luz \Leftrightarrow astral

luz púrpura \Leftrightarrow espacio astral

A medida que se practiquen las diversas técnicas que trabajan con el tercer ojo, podrá principalmente encontrarse con tres tipos de experiencias en el área del entrecejo: 1) vibración, 2) colores y luz, 3) luz púrpura. La primera indica una activación del plano etérico, la segunda del astral y la tercera - la percepción de la luz púrpura - indica que se ha establecido una conexión con el espacio astral (los términos "etérico" y "astral" serán más adelante desarrollados con amplitud).

Por supuesto, estas indicaciones son excesivamente simples como para poder ser exactas. Pero desde un punto de vista experiencial proporcionan una referencia útil para facilitar la búsqueda del propio camino en la etapa inicial.

1) Vibración, picazón, sensación de presión, peso o densidad, tienen el mismo significado cuando se sienten en el entrecejo. Indican que se ha activado algo en la parte etérica del tercer ojo. El cuerpo etérico es el plano o estrato donde se contiene la fuerza vital, equivalente al *prana* de la tradición hindú o el *qi* de la medicina tradicional china. (El tercer ojo no es un órgano físico, sino que es predominantemente etérico y astral).

La vibración (o cualquiera de sus equivalentes, como picazón, pulsación, presión, peso, densidad...) es la sensación por la que se percibe el etérico. Siempre que se sienta en cualquier parte del cuerpo, indica que el etérico está activado en dicha zona. Por consiguiente, la percepción de la vibración en el entrecejo no es otra cosa que la percepción de la parte etérica del tercer ojo.

Dado que la picazón, presión, densidad o peso tienen más o menos la misma significación, a efectos simplificadorios nos referiremos a todas ellas en conjunto con una sola palabra: vibración. Por lo tanto, siempre que se lea "vibración" en el presente libro, se debe interpretar que nos estamos refiriendo a todo el conjunto de manifestaciones citadas. Por ejemplo, "construir la vibración en el entrecejo" significaría construir la modalidad que sea más natural en uno mismo: vibración, presión, densidad... En cualquier caso, transcurrido cierto tiempo la vibración se percibirá o si fuera todas las modalidades citadas al mismo tiempo.

Existen diferentes niveles de vibración, al igual que existen diferentes niveles de energía etérica, unos más sutiles que otros. La intensidad de la vibración puede variar de un día a otro. Además de las variaciones cuantitativas, también la cualidad de la vibración tiende naturalmente a diferir de un día a otro. En consecuencia, es importante no apegarse a ninguna modalidad, sino fluir con lo que venga cada día. Tras algún tiempo, la experiencia se hará más estable y los movimientos de la energía estarán más bajo control.

2) El segundo tipo de experiencia que puede tener lugar en el entrecejo es la de luces (no físicas) de varios tipos, desde una vaga neblina, nube o brillo hasta colores y formas organizados. Estas variadas manifestaciones pueden considerarse como equivalentes, e indican que algo se está activando en la parte astral del tercer ojo. Para simplificar, nos referiremos a todas ellas con el término "luz". Así, cada vez que se lea "luz" en el presente libro, implica que nos estamos refiriendo al conjunto de manifestaciones mencionado (neblina, colores, formas luminosas, puntos brillantes, brillos...). Elijase la que llegue con más naturalidad a uno mismo, permitiendo que se vaya refinando gradualmente hasta convertirse en una luz cada vez más brillante.

El cuerpo astral es el plano de la conciencia mental y de las emociones. La ecuación "luz (no física) = astral" no es absoluta, ya que ciertas frecuencias elevadas de luz provienen de planos muy por encima del astral. Pero, como pronto se aprenderá a discernir, las luces y colores que normalmente aparecen en el entrecejo cuando se "activa" el tercer ojo son un claro indicador de que la parte astral del tercer ojo se está activando.

3) La luz púrpura es a menudo percibida como el fondo de las otras luces o formas de color. Da la sensación de una extensión o espacio que se extiende frente al tercer ojo. Cuanto más profundamente se contacte la luz púrpura, más se percibirá como un espacio que no solo está enfrente sino también alrededor de uno mismo. Este espacio se corresponde con lo que los esoteristas denominan espacio astral.



Este espacio de conciencia no siempre se percibe como púrpura, sino también como azul oscuro e incluso negro. Lo que más importa es la sensación de espacio, independientemente del color de fondo que se perciba. Por tanto, emplearemos el término "espacio" para indicar la extensión oscura al fondo del tercer ojo, cualquiera que sea su color.

Obsérvese que la percepción del espacio púrpura es bastante sencilla, así como que muchas personas lo han experimentado (particularmente durante la infancia) sin haberse dado cuenta de su verdadera naturaleza.

3.5 Cuando no se siente ninguna vibración

A continuación se exponen unas cuantas indicaciones para quienes no puedan sentir ninguna vibración en el entrecejo mientras realicen los ejercicios.

Es posible, y no es infrecuente, que la vibración esté pero que no se registre. Puede que se esté esperando algo extraordinario o muy intenso. Tal vez sea demasiado simple. Esta vibración ha estado siempre en el entrecejo y nunca se le ha prestado la atención suficiente.

Puede que se esté bloqueando el proceso por practicar con vehemencia. Asegúrese de que no hay concentración, déjese que las cosas sucedan por sí mismas. No hay que buscar la vibración, hay que dejar que venga. Continúe con la práctica, insista; pero con el espíritu de dejarse llevar.

Hay otra razón por la cual puede que no se sienta ninguna vibración: tal vez se esté teniendo luz en lugar de vibración. Recuérdense las referencias:

vibración <=> etérico

luz <=> astral

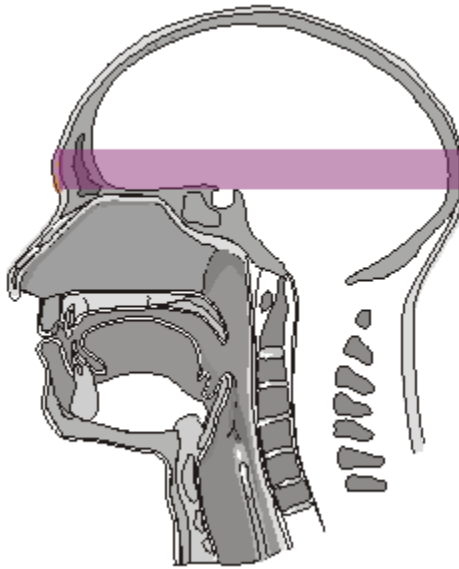
Si se está percibiendo luz en alguna de sus formas (desde un simple haz borroso y desdibujado hasta un maravilloso espacio púrpura, pasando por diversos tipos de colores y formas), en ese caso se está ya en el astral, y por tanto ya no se está en el etérico. No se puede (al principio) estar dentro y fuera de la casa al mismo tiempo. Consecuentemente, si se está teniendo luz, es bastante posible haber soslayado el nivel de la vibración. En dicho caso, continúe la práctica con la luz en vez de con la vibración. En el plan de meditación que se sigue en el presente libro (sección 3.7), esto supone pasar de la fase 2 a la fase 3. No hay que preocuparse por la vibración, sino conectar la vibración en la garganta con la luz.

Después de haber efectuado estas prácticas con cientos de estudiantes de Clairvision School, nunca he visto a nadie que no lograra sentir la vibración después de unas cuantas prácticas. Síganse los *Oxyrhynchus Sayings of Jesus*, donde se habla acerca

de aquellos cuya búsqueda no cesa hasta que encuentran, "y cuando encuentren se quedarán atónitos". Persevere, persevere, persevere... y todo llegará.

3.6 Otros comentarios acerca del tercer ojo

Es práctico considerar el tercer ojo como si fuera un parche o moneda grande en el centro de la frente (área del entrecejo). En realidad, el tercer ojo es más bien como un túnel o tubería que va desde el área del entrecejo hasta el hueso occipital, en la parte posterior de la cabeza.



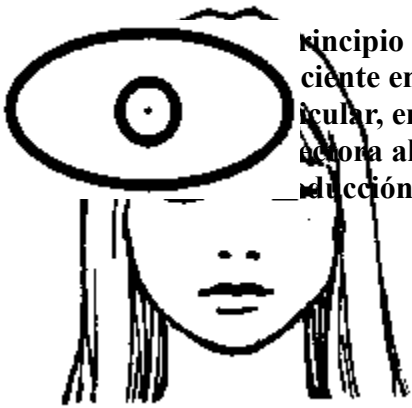
El túnel del tercer ojo

A lo largo de dicho túnel existen varios centros de energía, mediante los cuales se puede conectar con diferentes mundos y áreas de conciencia. Esto explica por qué distintos sistemas pueden "ubicar" el tercer ojo en sitios diferentes: cada uno elige uno de los centros de energía que se emplazan a lo largo del túnel como punto de referencia, o incluso a veces una estructura de energía adyacente al túnel del tercer ojo.

Otro punto importante a tener en cuenta es que el tercer ojo no es físico. La parte más material del tercer ojo es una estructura de energía que se integra en el cuerpo etérico, o plano de la fuerza vital. El cuerpo etérico tiene múltiples conexiones con el cuerpo físico y por lo tanto el tercer ojo, al ser el "conmutador principal" del cuerpo etérico, está asimismo estrechamente conectado a ciertas estructuras del cuerpo físico, como por ejemplo las glándulas pituitaria y pineal.

Sin embargo, sería simplista decir que el tercer ojo es la glándula pituitaria o la glándula pineal, como se afirma en ciertos libros. Como se ha explicado anteriormente, el túnel del tercer ojo no es físico. El tercer ojo impacta su energía en

varias estructuras del cuerpo físico, incluyendo el seno frontal, los nervios ópticos y sus ramificaciones, los nervios de la placa cribiforme del hueso etmoides, las glándulas pituitaria y pineal, algunos de los núcleos en el centro del cerebro, los ventrículos del cerebro y otras más. Sería en exceso simplista y limitador tomar una de estas estructuras y etiquetarla como "tercer ojo". Insistimos una vez más en que el tercer ojo no es físico, sino que es un órgano de energía. Puede tener conexiones privilegiadas con determinadas estructuras físicas, aunque no puede limitarse a ninguna de ellas.



Al principio no hay que preocuparse de ninguna otra parte del túnel, sino estar consciente en el entrecejo. Hay que empezar en algún punto, y este centro en particular, en el área entre las cejas, posee la gran ventaja de crear una energía que se difunde ahora alrededor del aura tan pronto como es activado. Más adelante se hará la reducción a otros centros del "túnel".

Así pues, en el presente libro, siempre que hablemos de "el ojo" nos estaremos refiriendo al área del entrecejo (entre las cejas). Lo cual, por supuesto, no implica que el entrecejo sea el tercer ojo en su totalidad. Aunque, en las etapas iniciales de aprendizaje, es el área que se usará y desarrollará como conmutador principal, el lugar donde se permanecerá consciente constantemente. Si se tienen sensaciones en otras áreas de la cabeza no debe tratarse de suprimirlas, ni tampoco de prestarles atención todavía. Manténgase el foco en el entrecejo.

3.7 Meditación en el tercer ojo

Ahora comenzaremos con nuestra principal técnica de meditación. Los estadios iniciales de este proceso de meditación no pretenden la proyección a estados de transcendencia espectaculares, sino trabajar en la construcción sistemática del tercer ojo, para más adelante lograr el verdadero silencio interior. Como se analizará en el Capítulo 9, relativo a la toma de conciencia, uno de los principios de nuestra aproximación es que uno no puede luchar mentalmente contra la mente. No puede forzarse a la mente a permanecer en silencio. Pero puede construirse una estructura que trascienda la mente, desde donde la mente pueda dominarse. En tal sentido, el tercer ojo puede ser comparado a una torre de control, semejante a la del vigésimo hexagrama del *I Ching*. Las primeras fases de este proceso de meditación pretenden la estructuración del tercer ojo y su integración en el propio sistema, tan tangiblemente como sea posible.

Las fases 4 y 5 tratan del espacio interior y de los vórtices misteriosos. Durante las primeras semanas de la práctica, para simplificar, puede decidirse obviar la fase 5 (el vórtice), yendo directamente desde la fase del espacio a la "no-técnica", o

meditación propiamente dicha, cuando se está "solamente consciente" por encima de la cabeza.

Preparación

Quítese los zapatos, el cinturón, la corbata y el reloj.

Siéntese en el suelo con las piernas cruzadas, o en una silla, con la espalda vertical. No es preciso estar en el suelo; pero la espalda ha de estar muy recta y vertical. Si se está sentado en una silla es preferible no apoyar la espalda en el respaldo, de modo que se permita el libre flujo de las energías.

Meditación, fase 1: la laringe de energía

Cierre los ojos. Mantenga los ojos cerrados hasta el final de la meditación.

Comience respirando con la fricción en la garganta (sección 2.1).

La respiración con la fricción genera una vibración en la garganta. Hágase consciente de la vibración en la laringe. Utilice la fricción en la garganta para intensificar la vibración en la laringe.

La vibración en la garganta se compone de dos partes: una física, creada por una acción mecánica de la respiración, y otra más sutil, como una picazón, que puede percibirse aún después de interrumpir la respiración con la fricción en la garganta.

Emplee la fricción en la garganta para intensificar la picazón no física.

Ajuste la posición de la columna. Busque la verticalidad absoluta. Alinee el cuello con el resto de la espalda en busca de una postura perfectamente vertical. Asegúrese de que la cabeza, el cuello y el resto de la espalda están perfectamente alineados y verticales.

Observe cómo se intensifican la vibración en la laringe y el flujo de energía en la garganta cuanto más próximo se está a la postura de perfecta verticalidad.

Cultive la quietud.

Meditación, fase 2: vibración en el ojo

Siga respirando con la fricción en la garganta; pero deje que descienda la conciencia de la garganta. Hágase consciente de la vibración en el entrecejo.

Conecte la vibración en el ojo (i.e. en el entrecejo) con la fricción en la garganta.

Si no se está suficientemente seguro de lo que significa 'conectar', límitese a permanecer consciente de ambos centros al mismo tiempo: la respiración con la fricción en la garganta y la vibración en el entrecejo. Pronto se evidenciará el hecho de que hay una cierta interacción entre la garganta y el ojo. Esto es lo que significa conectar.

La fase 2 consiste en usar la fricción en la garganta como un amplificador, para cultivar y la vibración en el ojo.

Si se puede elegir entre una densidad pesada o una sutil picazón, es preferible quedarse con la picazón. Evite la sujeción de la mente. Mantenga la experiencia ligera.

Meditación, fase 3: luz en el ojo.

Mantenga la fricción en la garganta. (Los ojos permanecerán cerrados hasta el final de la meditación).

Haga descender la conciencia de la vibración. En vez de esto, empiece a buscar en el entrecejo una niebla o neblina, o un brillo, o cualquier tipo de luz o color. Todas ellas pueden integrarse como diferentes modalidades de "luz", lo cual, naturalmente, en el contexto del presente libro, no hace referencia a una luz física sino espiritual, la cual es percibida con los ojos cerrados.

Un principio esencial del trabajo es:

¡No trate de ver la luz, trate de sentirla!

Recuerde, no hay que imaginar ni visualizar - solamente hay que tener conciencia de lo que está frente a uno mismo.

Tan pronto como se perciba alguna de esas modalidades de luz (neblina, brillo, color...), aunque sea vagamente, conecte con la fricción en la garganta. Así como en la fase 2 se conectaba la fricción con la vibración en el entrecejo, ahora se está conectando la fricción con la luz. En vez de amplificar la vibración, ahora se trabaja para amplificar la luz.

A medida que se avanza en la práctica se percibirán partes de la luz cada vez más brillantes. Se ha de descender paulatinamente la conciencia de las partes más neblinosas para enfocarla en las más brillantes. Conecte la fricción amplificadora con las partes más luminosas de la luz.

Es frecuente la experiencia de minúsculas partículas brillantes de luz, esparcidas por el espacio frente a uno mismo, moviéndose aleatoriamente en todas direcciones. Conforme se conecte la fricción con dichas partículas luminosas, algunas de ellas



entrarán en uno mismo e irán directamente al corazón, alimentándolo con una energía preciosa.

Meditación, fase 4: conciencia en el espacio

Permanezca en el ojo, entre las cejas.

En lugar de enfocarse en la propia luz y en sus partículas brillantes, hágase consciente del fondo de la luz. La penumbra o luz púrpura al fondo de todos los colores dará una sensación de espacio, el cual se extiende frente a uno mismo.

El espacio puede aparecer como púrpura, azul oscuro o incluso únicamente oscuro. Más que su color, lo que importa es la sensación de extensión.

Limítese a permanecer consciente en el espacio. Déjese absorber en él.

En este punto la fricción en la garganta puede disminuirse o incluso interrumpirse. Reanude la respiración con fricción si la mente divaga con pensamientos.

Meditación, fase 5: pivotando en el espacio

Comience a pivotar en el espacio frente a sí mismo, haciendo espirales hacia adelante y en el sentido de las agujas del reloj, como si estuviera cayendo hacia adelante en un túnel.

Pivote como si estuviera atrapado en un vórtice o remolino.

El vórtice está ahí, en el espacio, esperando. No debe tratar de inventarse un movimiento en espiral. Más bien se trata de dejarse coger por el vórtice y ser arrastrado por su movimiento natural.

A medida que se gira, a veces cambiarán las cualidades y el color del espacio, como si fuéramos proyectados a un área completamente distinta. Únicamente se trata de ir reconociendo las diversas sensaciones y sentimientos y continuar con el vórtice.

De vez en cuando - o incluso constantemente si se desea - puede emplearse la fricción en la garganta para amplificar el efecto del vórtice.

No-técnica

Deje caer cualquier conciencia de la respiración, del ojo, del espacio...

Hágase consciente únicamente por encima de la cabeza.

No haga nada, no busque nada, esté "sólo consciente".

Ni siquiera esté consciente de sí mismo - únicamente consciente.

Permanezca extremadamente inmóvil.

Practique el arte de perder el control.

Permita que la conciencia despegue, por encima de la cabeza.

Vuelva y finalice la meditación

Vuelva a estar consciente en el entrecejo.

Escuche los sonidos de afuera.

Hágase consciente del cuerpo. Haga unas cuantas inhalaciones prolongadas.

Emplee cuanto tiempo desee para volver por completo, y entonces chasquee los dedos de la mano derecha y abra los ojos.

Comentarios, fase 1 (vibración en la laringe)

- No importa si al principio se encuentra difícil separar la vibración física de la no-física. Es suficiente con tener un vago sentido de la vibración, tanto de la física como de la no física, para que el proceso siga su curso. De cualquier modo, si se tratara de ser en extremo preciso, la mente probablemente se interpondría en el camino y bloquearía el proceso.

Todo cuanto se relaciona con la vibración probablemente quedará más claro después de leer los Capítulos 4, 6 y 8 y practicar las técnicas de las circulaciones energéticas.



- Al principio puede servir de ayuda colocar la mano cerca de la garganta, a unos 2 ó 3 centímetros de distancia, al objeto de aumentar la sensación de energía en dicha área. Con el tiempo, ello ya no será necesario.
- Para esta práctica, así como para cualquier trabajo en la laringe de energía, es crucial que el cuello esté tan vertical como sea posible.

¿Cuáles son las diferencias más obvias que pueden observarse entre los cuerpos de los animales y los de los seres humanos? Una diferencia importante es que la columna vertebral humana es vertical, mientras que los animales suelen vivir en posición horizontal. Asimismo, cuando los animales tienen laringe, esta no es vertical. Esto nos da una pista acerca de la importancia que tiene la verticalidad

para que la laringe pueda alcanzar su *status* cósmico en conexión con el Espíritu. Puede hallarse otra pista percibiendo lo que sucede cuando se efectúa la primera fase de la meditación: tan pronto como se consigue una posición del cuello absolutamente vertical tiene lugar una intensificación súbita de la vibración en la laringe.

Comentarios, fase 2 (vibración en el ojo)

- La laringe de energía actúa como amplificador y moldeador (da forma). Al conectarse el área del entrecejo con la fricción en la garganta, se trabaja en el fortalecimiento del tercer ojo.

Respecto a la experiencia, cabe decir que la intensificación de la vibración en el tercer ojo que tiene lugar tan pronto como se conecta con la fricción en la garganta, indica que está teniendo lugar la acción de la laringe.

- Como se ha explicado anteriormente, la vibración puede asimismo sentirse como una picazón, una presión, una densidad... Esta fase es el trabajo de construcción del plano etérico del tercer ojo.

Comentarios, fase 3 (luz en el ojo)

- Al principio, conectar la luz en el ojo con la fricción de la garganta simplemente significa sentir ambos simultáneamente. Entonces, se produce automáticamente un intercambio entre los dos, por el cual la energía generada por la fricción en la garganta se comunica con la parte del (tercer) ojo que percibe la luz. En la práctica, la experiencia es bastante simple: la fricción parece que "alimenta" la luz, haciéndola más tangible y brillante, lo cual es otro ejemplo de cómo la laringe puede usarse para "dar forma".
- La mayor parte de los estudiantes que creen que no pueden ver la luz, en realidad la ven; pero no la reconocen. Se ha de aceptar que, al principio, la sensación de luz puede ser débil, como un haz algo borroso o difuso, por ejemplo. Pero incluso este tenue brillo es el primer hilo. Emplee el efecto amplificador de la laringe para desarrollarlo. Practique, practique, practique... y el humilde brillo se transformará en una luminaria.

Comentarios, fase 4 (el espacio)

- Una experiencia corriente cuando se alcanza la percepción del espacio púrpura es la de un sentimiento de inmenso desahogo en el corazón, como si de repente se hubiera liberado un peso enorme. Tan pronto como se contacta el espacio interior, el corazón se siente inmensamente más ligero. Algunas explicaciones de este hecho podrán encontrarse en la sección 3.10.

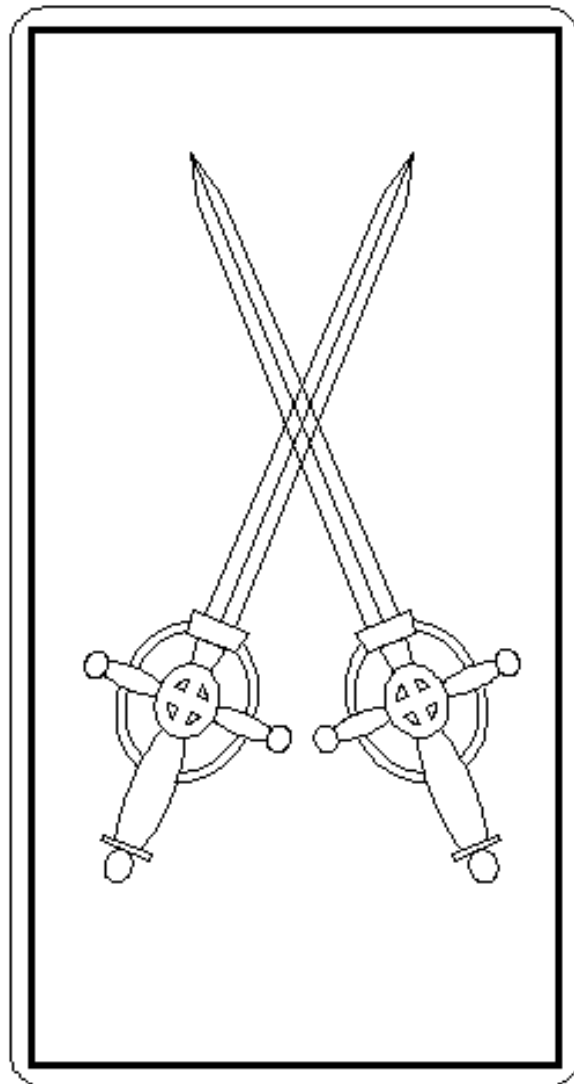
Comentarios, fase 5 (el vórtice)

- El sentido de las agujas del reloj no debe tomarse como algo sistemático y obligatorio. Como siempre, se ha de seguir la energía del instante, ya que algunas veces es posible que se pivote hacia atrás o en dirección contraria a la de las agujas del reloj. Sin embargo, cuando ningún viento o corriente en particular nos lleve hacia atrás, es preferible moverse hacia adelante y en el sentido de las agujas del reloj.
- El vórtice es tanto un remolino como un túnel al mismo tiempo. Es preferible no tener ideas preconcebidas acerca de cómo aparecerá, sino dejar que la percepción emerja gradualmente por sí misma.
- Pivotar en el espacio conduce a la elaborada ciencia de los vórtices, mediante la cual se puede viajar lejos en el espacio y en el tiempo. Introduce una forma de viajar en la que el propósito no es proyectarse fuera del cuerpo, sino sumergirse internamente con tal profundidad que ya no hay nada de que escaparse. El efecto vórtice, el cual conduce de un espacio-tiempo a otro, se utiliza con profusión en ISIS, las técnicas Clairvision de regresión.
- Hay que aproximarse al vórtice con gran respeto y reverencia, como si nos acercáramos a un arcángel muchos eones más mayor que nosotros, y el vórtice nos introducirá en extraordinarios misterios.

Pensamientos durante la meditación

Si emergen pensamientos durante la meditación no hay que prestarles atención, hay que limitarse a seguir con el proceso. Pronto se notará que una fuerte vibración en el entrecejo tiende a aquietar la mente y reducir de forma significativa su continuo flujo de pensamientos. Por tanto, no se precisa luchar mentalmente contra los pensamientos. Basta con no enfocar la atención en ellos. Cada vez que un pensamiento distraiga, basta con volver al tercer ojo y continuar el ejercicio. Persevérese en el proceso y, a medida que se desarrolle el tercer ojo, los pensamientos serán, cada vez más, un problema menor. A partir de cierto nivel de desarrollo, el tercer ojo proporciona la capacidad de escaparse por completo de la mente, y por consiguiente de los pensamientos, a propia voluntad.

Cuando el nivel de los pensamientos llega a ser molesto, pueden a menudo aquietarse mediante la intensificación de



la fricción en la garganta, la cual tiene el efecto de reforzar la vibración en el ojo. Pero recuérdese que en nuestra meditación el propósito no es mantener la mente silenciosa - un ejercicio notablemente desesperanzador - sino construir el tercer ojo. Cuando esto se ha logrado, los pensamientos ya no importarán nunca más.

Sinopsis de la meditación del tercer ojo

Preparación: siéntese con la espalda recta y vertical

- 1) Fricción en la garganta + vibración en la laringe
- 2) Fricción en la garganta + vibración en el entrecejo
- 3) Fricción en la garganta + luz en el entrecejo
- 4) Espacio
- 5) Pivotar en el espacio: el vórtice

No-técnica: solo estar consciente por encima de la cabeza

Tiempos sugeridos para cada fase

- Para una meditación de treinta minutos: cinco minutos para cada una de las cinco fases, más cinco minutos por encima de la cabeza.
- Para una meditación de sesenta minutos: Fase 1, cinco minutos. Fase 2, diez minutos. Fase 3, diez minutos. Fase 4, de diez a quince minutos. Fase 5, de quince a veinte minutos. Más cinco minutos por encima de la cabeza.
- Para una meditación de diez minutos: tómense unos dos minutos para cada fase.

La Fase 1 no debe obviarse nunca, incluso si el tiempo disponible es escaso, dado que es una componente esencial del proceso.

Práctica 3.8: más zumbido

Esta técnica emplea el zumbido que se practicó en la sección 2.4. Siéntese con la espalda recta y vertical y hágase consciente en la garganta. Repita las fases 1, 2 y 3 de la meditación del tercer ojo, aunque haciendo un zumbido en lugar de la fricción en la garganta.

Déjese sumergir en el espacio, tal como se vio en las fases 4 y 5, empleando el zumbido de vez en cuando para penetrar en el espacio con más profundidad.

Comentario

- **Estos zumbidos proporcionan un medio poderoso para proyectarse en el espacio. No dude en recurrir a los mismos en cualquier ocasión en que los pensamientos o actividades mentales molesten o se interpongan durante la meditación.**

3.9 Cómo organizar la práctica

Durante los primeros días de práctica haga tanta meditación como le sea posible, repitiendo la práctica de la primera apertura (sección 3.2) y usando la meditación del tercer ojo (3.7), así como su equivalente con el zumbido (3.8) y cualquier otra técnica contenida en el presente libro. Este fuerte impulso inicial hará que sea más fácil seguir el resto del proceso.

A partir de entonces, un buen método de proceder es dedicar algún tiempo todas las mañanas a la práctica de la meditación del tercer ojo (3.7) y otros ejercicios. Por ejemplo, medite durante unos veinte o treinta minutos y entonces practique los ejercicios de circulaciones energéticas (Capítulos 4, 6 y 8) durante diez minutos, las técnicas de visión (Capítulos 5 y 7) durante diez minutos, y las técnicas de protección (Capítulos 18 y 20) durante diez minutos. Haga una práctica nocturna (Capítulos 13, 14 y 15) cada noche antes de dormir, y quizás también por la tarde o al comenzar la noche, por ejemplo si se está cansado al llegar a casa después de trabajar.

Si se dispone de más tiempo, ciertamente es posible, y beneficioso, dedicar largos períodos a los ejercicios. Aunque debería quedar claro que las técnicas Clairvision se han diseñado para personas que viven en el mundo, y no invitan a retirarse de las actividades cotidianas sino a comenzar a realizarlas con una nueva conciencia, tal y como se analizará en el Capítulo 9.

El secreto del éxito no consiste en pasar largas horas meditando, sino en incorporar cada vez más estas prácticas en las actividades cotidianas. La piedra angular de nuestro método es mantener una conciencia permanente en el tercer ojo (en el área entre las cejas), independientemente de lo que se esté haciendo (aparte de dormir). Lo cual no se refiere a la luz o el espacio, que deben dejarse para los momentos de meditación, sino a mantener constantemente una conciencia de la vibración en el entrecejo. Así se alcanzará un doble propósito: por una parte, se estará gradualmente más presente en las propias acciones, más centrado; y por otra parte, el tercer ojo se nutrirá de dicha conciencia y se desarrollará como un centro de energía poderoso. Todas las técnicas contenidas en el presente libro pueden considerarse como ocasiones para cultivar una nueva conciencia. El primero y principal beneficio de nuestras técnicas de visión es que al implementarlas hay que permanecer consciente y presente en el área entre las cejas.

Si se dispone de escaso tiempo, puede muy bien seguirse el proceso indicado (técnica 3.7) de meditar tan solo de cinco a diez minutos cada mañana, e incorporar las restantes prácticas en las rutinas diarias. Pero dichos cinco a diez minutos de

meditación matutina son esenciales para el desarrollo del tercer ojo. Si la "agenda" es tal que el período de práctica es por la tarde en vez de por la mañana, debe asimismo tratarse de mantener de cinco a diez minutos de meditación matutina a ultranza, ya que ello asegura la reconexión del tercer ojo, modificándose por completo la energía para el resto del día.

Independientemente del formato que se decida adoptar para la práctica, recuérdese que esta parte del camino tiene que ver con la construcción - construcción del cuerpo sutil -, por lo que cuanto más se practique antes se concluirá el edificio.

3.10 Los misterios del espacio

Mientras se practica ISIS - las técnicas Clairvision de regresión - no es raro volver a experimentar la condición del embrión durante los días que siguen a la concepción. El feto puede sentirse "bañándose" en el espacio púrpura. El espacio púrpura lo rodea por completo, como si fuera un mar. El embrión es diminuto y el espacio alrededor da la sensación de ser inmenso. Dicho espacio no es distinto del espacio púrpura que se percibe en el tercer ojo, durante las fases cuarta y quinta de la meditación del tercer ojo.

Para el embrión, el espacio está fuera y alrededor de sí mismo. Pero para nosotros el mismo espacio está dentro. Para entrar en el espacio, uno se ha de retirar hacia dentro y atravesar el portal del tercer ojo. En los *Upanishads*, el ser humano es comparado con una ciudad con diez puertas. Nueve de dichas puertas abren hacia afuera y sólo una hacia adentro. Las nueve exteriores son los dos ojos, las dos orejas, las dos fosas nasales, la boca, el ano y el órgano generador. La décima puerta es el tercer ojo o *ajña-cakra*, el cual no está abierto al mundo externo sino al espacio interior.

Así que, lo que estuvo fuera para el embrión, ahora está dentro para nosotros. Durante el proceso embrionario por el que se construye el feto tiene lugar una interiorización del espacio astral. Es una inversión fascinante, mediante la cual el interior se convierte en exterior y el exterior se convierte en interior. Y en la muerte sucede todo lo contrario: lo individual se reintegra en el espacio.

Esto nos conduce a un entendimiento más profundo de la palabra "existencia", empleada para describir el período de vida en la Tierra. En latín *ex* significa fuera y *sistere* significa tomar posición. Existencia, por lo tanto, significa tomar posición fuera, esto es, salir del espacio. Existir es la salida temporal del espacio que se experimenta entre el nacimiento y la muerte.

Ahora puede entenderse la sensación de alivio y desahogo que se siente en el corazón cuando uno se sumerge en el espacio púrpura durante la meditación. Es como si de repente el corazón fuera liberado de todas las presiones de las distintas encarnaciones vividas, de todos los problemas de la existencia - ¡suficiente para sentirse mucho más ligero!-. Uno de los resultados de la iniciación es establecer una

conexión permanente con el espacio sin perder el anclaje con la Tierra. Se puede disfrutar de la paz del espacio cósmico y, al mismo tiempo, permanecer plenamente involucrado en las actividades diarias. Pasado un determinado nivel, esta alegre ligereza se queda para siempre en el corazón, sin importar lo que pueda suceder afuera.

Debe quedar patente que el propósito del estilo de trabajo de Clairvision no es sacar al individuo fuera de la encarnación para llevarlo a un paraíso flotante y feliz, sino prepararle para el trabajo de alquimia interior, la transformación de la sustancia íntima de sus cuerpos. El propósito es conseguir la iluminación aquí y ahora, en medio del embrollo cósmico que es la vida moderna. Paradójicamente, conectando con el espacio se crea una libertad interior que nos permite estar en el mundo de una manera más plena.