

OJOSOLAR

Métodos del OjoSolar

Historia

Como mucha gente que leerá este artículo, siempre me fascino lo paranormal. Cuando era un adolescente leí todo libro sobre proyección astral y sueños lúcidos a mi alcance. Era usual verme en la biblioteca y gastaba mis ahorros en libros.

Se convirtió en una obsesión que no podía controlar. Un día, lo que más había deseado sucedió, tuve una salida extracorporal.

Una noche estaba meditando con la ilusión de dejar mi cuerpo. Había probado por tres meses sin éxito. Puse la alarma para que me despertara a las 4 de la madrugada para probar una técnica que había leído. Continué con mi meditación y eventualmente, me dormí.

Me desperté temprano en la mañana por el sol que brillaba sobre mis ojos. Me di cuenta de que la alarma no me había despertado. Estaba decepcionado y estaba triste pensando que nunca podría realizar aquellas aventuras que leía. Después de unos minutos con estos sentimientos, todavía tenía sueño, así que acurruqué mis almohadas y volví a dormir. Para ir al grano, finalmente tuve mi primer experiencia extracorporal.

Muchos años han pasado y muchas cosas ocurrieron en este periodo. Tuve muchas proyecciones astrales y sueños lucidos, pero no podía controlar las experiencias y ocurrían cuando menos lo esperaba. Quería poder proyectarme cuando quisiera y no cuando el destino lo decidiera. Así que me senté y empecé a buscar que es lo que estaba haciendo mal. Se podría esperar que después de 11 años estudiando proyección astral y sueños lucido, podía experimentarlos cuando quisiera. Entonces, en 1998, mi vida cambió su dirección. Fue el año en el que descubrí el primer método OjoSolar.

Estaba golpeando mi cabeza tratando de encontrar la razón de mis fallas. Traté de pensar en cada técnica que había funcionado para mi, y cada técnica no había funcionado. Pronto descubrí que la mayoría de mis proyecciones astrales y sueños lúcidos habían ocurrido en la mañana. Esa era la clave, durante la mañana mi mente estaba despierta pero mi cuerpo adormecido.

Sabia que había encontrado algo, pero me di cuenta que todas las mañanas se experimenta este estado, y sin embargo no todas las mañanas tenía proyecciones astrales y sueños lúcidos.

Empecé a pensar en todas las técnicas (chequeo de realidad, afirmaciones, etc.) que había probado durante las horas de mañana y recordé mi primer experiencia extracorporal, 11 años atrás.

El día anterior a mi primer proyección astral había comprado un libro yoghi que me había enseñado una técnica llamada "Técnica de enfoque en el tercer ojo". Se suponía que daba el poder para experimentar sueños lúcidos y proyecciones astrales.

Recordé haber hecho esa técnica antes de volver a la cama aquella mañana. También me di cuenta de que había usado esa técnica cada vez que tuve una proyección astral o sueño lucido. Puedes imaginar mi excitación después de este descubrimiento.

Junté una mezcla de técnicas decidiendo cuales habían funcionado y cuales no. El resultado final fue el Método 1 del OjoSolar, el cual me ha asistido en mis viajes astrales y sueños lúcidos casi todas las mañanas.

Factores

¿Qué es el Método 1 del OjoSolar? Para entender este método, hay que conocer lo que causa un sueño lucido o una proyección astral.

En el sitio Web del OjoSolar, dijimos que existen dos factores que causaban sueños lúcidos y proyecciones astrales, pero recientemente hemos encontrado tres más. Los 5 factores que causan sueños lúcidos y proyecciones astrales son:

1. Estado de Conciencia
2. Conciencia Corporal
3. Deseo
4. Técnica
5. Ambiente

Una vez que estos factores están presentes, la inducción de un sueño lucido o proyección astral se vuelve natural. ¿Natural dices? Si, los sueños lúcidos y proyecciones astrales son un fenómeno natural, como lo es el dormir. Pero si esto es así, ¿Cómo es que nunca los experimentamos? La respuesta es que ya has experimentado estos estados cada noche, más o menos. Tu sueñas y dejas tu cuerpo cada noche (aunque la ciencia no la haya probado). La diferencia es que ahora estas conciente de que estas cosas te suceden, concientizarse es el secreto. ¿Y cómo concientizas sueños lúcidos y proyecciones astrales? Practicando los 5 factores mencionados.

Déjame explicarte cada uno de los factores y mostrarte cómo afecta tu habilidad para tener sueños lúcidos y dejar tu cuerpo:

- ✓ Estado de Conciencia – Hay un estado, o nivel, que tu mente necesita alcanzar para poder soñar en forma lucida o abandonar el cuerpo. Una vez que logras alcanzar y mantener este estado, ya estas en la mitad del camino.
- ✓ Conciencia Corporal – De la misma manera en que tu mente necesita un estado de conciencia para soñar en forma lucida o abandonar el cuerpo,

también hay un estado en que tu cuerpo necesita estar. Un estado de descanso y no descanso.

- ✓ Deseo – Esta se explica a si misma. Conozco gente obsesionada con la idea de tener un sueño lucido o proyección astral, el problema es que no lo logran mediante las técnicas que usan. Algunas maneras de expresar tus deseos son usando afirmaciones, visualizaciones e hipnosis. Estas deben expresar tu deseo para que sea efectivo. Por ejemplo, una persona adicta a fumar puede desear dejarlo, pero es deseo debe estar profundamente establecido e su subconsciente para lograr resultados positivos.
- ✓ Técnica – La técnica que utilizas debe ser analizada y probada. He visto muchas técnicas basadas solamente en teoría. Estas son publicadas en libros, y eventualmente, aceptada por los practicantes, aunque en realidad, no funcionan. La consecuencia es gente que cree que nunca tendrá un sueño lucido o proyección astral porque las técnicas no le funcionan, cuando en realidad la técnica es inefectiva, pero nunca fue probada. Para que una técnica cause una proyección astral o sueños lucido, la persona que creo la misma debe realmente entender como los sueños lúcidos y proyecciones astrales suceden
- ✓ Ambiente – Este es el factor más importante, y usualmente, al que menos atención se le presta. Por ambiente, me refiero al ambiente físico en el cual tu mente y tu cuerpo deben estar para permitir un sueño lucido o proyección astral.

Mucha gente cree que usando una técnica van a lograr un sueños lucido o proyección astral, pero no es así. Tu mente y tu cuerpo deben estar en un estado en el cual la proyección astral o el sueño lucido sean posibles. Las mejores técnicas no funcionarán, si estas condiciones no se cumplen.

Después de todas las técnicas que he probado, me he dado cuenta de que para tener una proyección astral o un sueño lucido naturalmente, tu mente debe estar alerta, pero tu cuerpo debe estar profundamente dormido. Esta es la razón por la cual mucha gente ha recurrido a técnicas de relajación profunda,

como la técnica llamada RMP (relajación muscular progresiva), creyendo que iba a ayudarlos a relajar profundamente su cuerpo.

El problema con estas técnicas es que, aunque el cuerpo se relaje profundamente, el cuerpo también lo hace, eventualmente. Para los pocos que han logrado mantener su mente alerta mientras su cuerpo permanece dormido, las experiencias han resultado borrosas, confusas e incontrolables.

Lo que es peor, la experiencia solo dura unos pocos segundos, porque aunque se mantenga la mente despierta, la misma intentara dormir por lo cual hay que realizar esfuerzo para mantener la conciencia y el control.

Solo debes entender que para lograr una proyección astral o un sueño lucido, la técnica que uses debe cubrir los 5 factores mencionados. La mayoría contiene solo uno, algunas otras dos. El Método 1 del OjoSolar contiene los cinco factores, y es esta la razón de su éxito.

Técnicas Involucradas

Lo que hace que el Método 1 del OjoSolar sea tan exitoso son las poderosas técnicas del OjoSolar involucradas. Usar las técnicas separadamente puede ayudar a obtener una proyección astral o sueño lúcido. Juntas, producen un efecto explosivo, un método a prueba de fuego. Las técnicas en juego son:

1. Técnica de Enfoque en el Tercer Ojo
2. 6 horas de sueño/1 hora despierto
3. Sugestiones Auto hipnóticas
4. "Sentado"
5. Privación del Sueño

Técnica de enfoque en el tercer ojo

Más adelante, te daré instrucciones detalladas del método de enfoque en el tercer ojo en la forma exacta en la que lo explican los Yogis, pero por ahora, entiende que se trata de mover los ojos hacia el Ajna chakra.

El tercer ojo, o Ajna chakra, como lo llaman los Yogis, está localizado en el centro de la cabeza, arriba y detrás del nivel de los ojos. La ciencia moderna lo llama glándula pineal, aproximadamente 9mm x 6mm, y no entiende exactamente cuál es su función, pero reconoce que es afectada por la luz.

Muchos textos aseguran que cuando se enfoca en el tercer ojo, se produce un cambio en la conciencia. Los hipnotizadores suelen inducir la hipnosis a un sujeto haciéndolo mirar hacia arriba, a un objeto brillante, no solo porque causa fatiga, sino porque causa a la mente a aceptar sugerencias más fácilmente. Los Yogis creen que la concentración en el tercer ojo causa poderes psíquicos por la misma razón.

El poder de la técnica de enfoque en el tercer ojo radica en la habilidad de hacer a un sujeto concentrarse en un simple pensamiento. Es una poderosa concentración del subconsciente, haciendo de esta técnica la más sencilla para lograr que la mente acepte tus más anhelados deseos. Es como un imán, y una vez que uno se concentra en este imán todas las sugerencias mentales son absorbidas por el subconsciente.

El tercer ojo, es una puerta directa al subconsciente, y esta razón por la cual los Yogis creen que, fuera de todos los métodos de meditación, la técnica de enfoque en el tercer ojo es la mejor manera de calmar la mente dispersa. Y son estas las razones por las cual la incluyo en el Método de OjoSolar.

Ha hecho extremadamente fácil, para mi y mis estudiantes, controlar la mente inquieta. Cuando te concentras en el tercer ojo, pierdes fácilmente la conciencia de tu cuerpo físico. Todos los pensamientos pasajeros se disipan y la concentración en un simple pensamiento aumenta. Los Yogis creen profundamente que, una vez abierto el Ajna chakra mediante la concentración en este, los poderes de la proyección astral y el control onírico son alcanzados. Sin embargo, no se concentran en el Ajna chakra por estas razones, sino para alcanzar la iluminación.

Gente que ha probado la técnica de enfoque en el tercer ojo en el método del OjoSolar, dice que nota un aumento de claridad en sus pensamientos, como si su mente subconsciente aceptara cada sugerencia dada. Cuando dejaron de usarla, su cantidad de experiencias extracorporales y sueños lúcidos

empezaron a decrecer. Mark uso la técnica y se dio cuenta de cómo concentraba sus sugerencias auto hipnóticas:

“Concentrándome en mi tercer ojo, me di cuenta de que otros pensamientos no entraban en mi mente. Excepto aquellos que yo decía: ‘Voy a inducir un sueño lucido.’, ‘Voy a inducir una experiencia extracorporal.’, y pequeñas imágenes de cómo sería ir al lugar en el que había estado durante mi anterior experiencia extracorporal. ...me dormí bastante rápido en comparación al resto de las noches de esta semana.”

Djey ha notado inmediatos resultados usando esta técnica en sus meditaciones:

“Incluyendo la técnica de enfoque en el tercer ojo de Joe Russa a mis usuales formulas de meditación, tuve resultados inmediatos. La primer noche / mañana experimente imágenes hipnagógicas claras, verde pálido, primero, y un claro y colorido paisaje, después... Practique la técnica de enfoque en el tercer ojo de nuevo por cinco minutos y sentí suaves vibraciones y mis oídos zumbaban.”

Jagan y yo nos volvimos muy buenos amigos durante su entrenamiento. Me dijo que sus experiencias extracorporales y sueños lúcidos eran muy borrosos. Le recomendé que probara la técnica de enfoque en el tercer ojo durante sus experiencias extracorporales y sueños lúcidos y ver si experimentaba diferencias:

“Mis escenarios no son muy brillantes durante mis experiencias extracorporales. Anoche me senté en el suelo durante mi experiencia extracorporal y medite en mi tercer ojo. Desde entonces los escenarios son vividos. Tal vez sea eso lo que debo hacer antes de continuar con el resto de la experiencia.”

A continuación presento la detalladas instrucciones de la técnica de enfoque en el tercer ojo, como se presenta en muchos textos Yogis:

“...gira hacia arriba los globos oculares hasta que estén fijados en algún punto de la frente, entre los ojos- de la misma manera en que los Yogis lo hacen...”

Este método fuerza los ojos, pero es muy efectiva, como resultado de muchos experimentos y experiencias.”¹

Para asegurarme de que estás haciendo este método efectivamente, tratare de clarificar un poco las instrucciones desde la investigación que hemos realizado. Con tus ojos abiertos, coloca la punta de tu dedo entre tus cejas, un poco arriba de los ojos. Aleja la punta del dedo de la frente perpendicularmente 3 pulgadas (7.62 Cm, puedes usar una regla para calcular la distancia). Ahora, trata de observar la punta del dedo tan claramente como puedas. Esta es la posición que deben tener los ojos una vez que los cierras. Manteniendo la vista en la punta de tu dedo, cierra los ojos.

Otra persona que probó el método del OjoSolar tuvo problemas al hacer la técnica del enfoque en el tercer ojo la primera vez. Clarity pronto se dio cuenta de que fue mucho más fácil la segunda vez:

“Volví al sofá, me puse los tapones de oído, baje un poco el tono de la luz y use la técnica de enfoque en el tercer ojo por cinco minutos. Me di cuenta de que lo que funciona para mi es decir ‘Todo es un sueño’ y ‘Estoy soñando’ mientras me concentro en mi tercer ojo. Además, ahora puedo girar mis ojos hacia mi tercer ojo y mantenerlos allí hasta que decido detenerme (podía hacerlo por menos de un minuto cuando empecé a usar la técnica).”

6 horas de sueño/1 hora despierto

El instituto *Lucidity* hizo un avance en el campo de los sueños lúcidos cuando anuncio públicamente su descubrimiento del *método de siesta*. Sin embargo, no fueron los primeros en descubrir esta forma de inducción porque antes muchos adeptos habían hecho investigaciones, ellos fueron los primeros en estudiar y anunciar este método públicamente.

En un extracto de un artículo publicado en su sitio web, el instituto *Lucidity* explica su descubrimiento:

“Levantarse una hora antes, mantenerse despierto por 30-60 minutos leyendo sobre sueños lúcidos, usar un poco la técnica MILD, después tomar una siesta de mañana es una forma muy efectiva de inducir sueños lúcidos.”²

¹ Higher Psychical Development-The teachings of the Yogis por Hereward Carrington. 1983, NewCastle Publishing Co., Inc. North Hollywood, California.

Tras una larga y extenuante investigación con varias personas, perfeccione ese método haciendo cambios específicos que crean el ambiente necesario para inducir, no solo sueños lúcidos, sino también experiencias extracorporales, el método perfeccionado se llama 6 horas de sueño/1 hora despierto, por falta de un mejor nombre.

La técnica de la siesta del instituto *Lucidity* fue solo creado para inducir sueños lúcidos, y no experiencias extracorporales. Es mucho más fácil inducir sueños lúcidos, pero se necesitan procedimientos específicos para inducir experiencias extracorporales, que el método de la siesta no poseía. Esto es entendible, dado que el instituto *Lucidity* solo investiga sueños lúcidos, y no experiencias extracorporales.

La teoría detrás del método de la siesta y otro muy similar llamado *dormido / despierto / dormido* (en realidad, ambos son el mismo método) es que, si estas dormido pero tu mente está alerta, entonces tu mente debería poder controlar conscientemente tu dormir o el ambiente del sueño.

Mientras te quedas dormido vas perdiendo la conciencia. Puede ser que recuerdes un sueño, pero la mayoría de nosotros no controlamos los eventos que suceden en el mundo onírico. Y es aquí cuando la técnica de la siesta actúa.

Estos métodos mantienen a tu mente lo suficientemente alerta para que, cuando te quedas dormido, no pierdas toda la conciencia, y estés conciente de los eventos que suceden al dormir.

Las experiencias extracorporales suceden cuando tu mente está en su estado más alerta. Es aquí donde se presentan las diferencias entre la técnica de la siesta y la técnica 6 horas de sueño/1 hora despierto. El método 6 horas de sueño/1 hora despierto tiene lugar en el momento específico en el que tu mente tiene el estado más alerta durante el sueño. La técnica de la siesta promedia la cantidad de sueño y vigilia que necesitas, haciendo más probable que no alcances el estado alerta máximo de tu conciencia.

² An Hour of Wakefulness Before Morning Naps Makes Lucidity More Likely por Stephen LaBerge, Leslie Phillips, & Lynne Levitan. From *NightLight* 6(3), 1994. The Lucidity Institute, Palo Alto, Ca.

Debido a que la técnica de la siesta no requiere un horario preciso, genera otra inconveniencia. Digamos que usualmente duermes 4 horas, y usas la técnica de la siesta, deberías levantarte para llevarla a cabo después de haber dormido 3 horas. Estudiando la teoría relacionada, tu mente estaría muy cansada, y no estaría lo suficientemente alerta, causando que tu sueño no se torne lucido, porque no se durmió lo suficiente.

Digamos que usualmente duermes 9 horas. De acuerdo con la técnica de la siesta deberías despertarte tras 8 horas de sueño. La investigación muestra que una persona promedio necesita dormir 8 horas para estar completamente energizado y renovado. Esto causara que tu cuerpo este demasiado energizado como para generar la lucidez y eventualmente no te permitirá volver a dormir. Estudiar esto me permitió darme cuenta de que se necesita de un determinado numero de horas que necesitas dormir para que tu cuerpo se mantenga cansado y tu mente alerta. Aquí es cuando entra la técnica 6 horas de sueño/1 hora despierto.

Como puedes ver, el método 6 horas de sueño/1 hora despierto es tan sencillo como su nombre. Simplemente duermes 6 horas, te mantienes despierto por una hora, haciendo algo activo durante este periodo, y después vuelves a dormir.

Otro descubrimiento que hemos hecho es que el instituto *Lucidity* no menciona en su método que, debido al reloj biológico y el ritmo circadiano, debes realizar estos métodos en un momento específico para que sean efectivos. Esto es lo que el método 6 horas de sueño/1 hora despierto te hace hacer. El momento específico será explicado más adelante.

Sugestiones Auto Hipnóticas

Hollywood siempre ha mostrado a la hipnosis como una persona en trance que no posee control sobre sus actos. Nada podría estar más alejado de la verdad. Cuando te encuentras en un trance hipnótico, tienes completo control sobre tu acciones. Si el hipnotizador te da la sugestión de que saltes por la ventana, probablemente lo mirarías y le dirías que lo haga el mismo.

Si el hipnotizador te da una sugestión que aceptas, al sugestión tiene un efecto. Si no la aceptas, la sugestión no tiene efecto. Entonces, ¿Qué es la hipnosis?

La hipnosis es una cantidad de sugerencias repetidas dadas a un sujeto puesto en trance por un hipnotizador, para llevar a cabo una acción, o para causar un efecto. La palabra trance puede sonar mística, pero básicamente significa que tu cuerpo está relajado, y tu mente está libre de pensamientos. El trance usado en la técnica del OjoSolar, es suave, esto significa que tu cuerpo no necesita estar profundamente relajado y tu mente no será forzada a permanecer libre de pensamientos.

La auto-hipnosis es una cantidad de sugerencias repetidas que una persona se da a si misma, para realizar una acción, o para causar un efecto. Un autohipnotista repite sugerencias hipnóticas mentalmente, o grabándolas y luego reproduciéndolas mientras permanece en trance.

Las sugerencias necesarias que son usadas en el método del OjoSolar, son sugerencias cortas, específicas y formuladas en el tiempo presente. La mente subconsciente es como un computador, no le gustan las preguntas generales. Si simplemente le pides al computador ayuda, el computador no entenderá con que necesitas ayuda, o será inefectivo para proveer una respuesta. Si específicamente le dice al computador con qué necesitas ayuda, el computador te dará la respuesta que necesitas.

Durante mi investigación, he encontrado que las sugerencias generales no dan buen resultado, si producen resultado alguno. Cuando específicamente le digo a mi mente lo que quiero en una corta y específica oración, los resultados son sorprendentemente precisos.

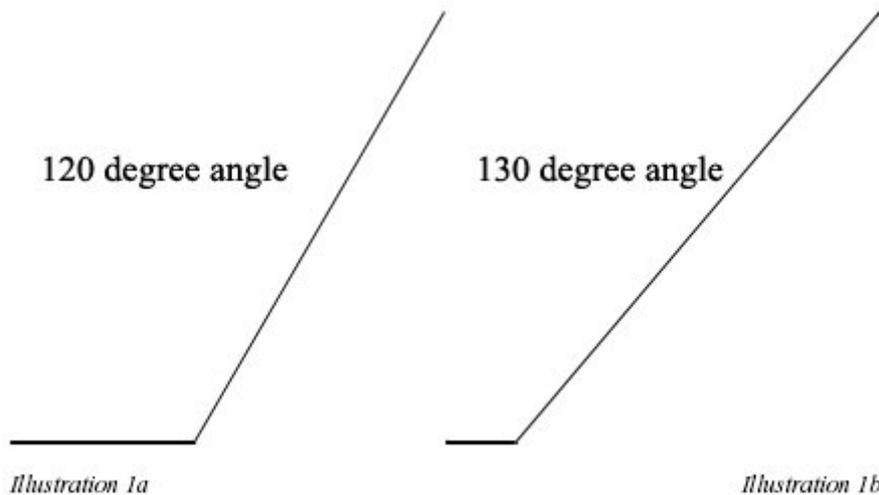
La sugestión auto hipnótica que te darás será dada mentalmente. Dirás estas sugerencias acostado, justo antes de ir a dormir, porque en ese momento tu mente se encuentra adormecida y más susceptible a ser comandada.

“Sentado”

La técnica “sentado” es una técnica que use en mis sueños lúcidos y proyecciones astrales exitosas. Descubrí esta técnica tras buscar un común denominador en mis pruebas exitosas. Después de investigar aun más, encontré que esta técnica es importante para tener una experiencia exitosa. El lado positivo de esta técnica es que maximiza tus posibilidades de tener una experiencia extracorporal o sueño lúcido. Otro aspecto positivo, es que hizo mi

experiencias más duraderas y claras. El lado negativo de esta técnica es que hace más difícil el dormir. Aquí están las instrucciones para realizar la técnica “sentado”.

1. Inclina tu cuerpo en un ángulo de entre 120-130 grados. Mira las ilustraciones para ver como se debe ver. Una manera de lograr esto es sentándose en un sofá. No empujes la parte inferior de la espalda hacia el respaldo del sofá, porque esto causa que la espina se curve y no relaje tu cuerpo para dormir. La mayoría de los sofás tienen un respaldo bajo, lo que causa que dobles tu cuello como si miraras hacia arriba. El punto 2 debería prevenir esta curvatura del cuello.



La mejor manera de realizar la técnica “sentado” es usando una silla reclinable o de césped, posicionada en un ángulo de 120 – 130 grados. Puedes hacer la medición usando un medidor de ángulos, y usándolo en la articulación de la silla de forma paralela al suelo, y midiendo, preferiblemente, un ángulo de 130 grados. La razón más importante de usar este tipo de sillas, es que tienen un alto respaldo y no permite que tu cuello de mueva hacia atrás.

2. Lo más importante que debes tener en cuenta de esta técnica es la comodidad. SI NO TE ENCUENTRAS COMODO, TU CUERPO NO SE DORMIRÁ. No importa la clase de silla que uses, SIEMPRE pon una almohada verticalmente en tu espalda doblando uno de los extremos para que mantenga tu cabeza hacia delante y le de apoyo. Si tienes dos almohadas puedes usar

una para la espalda y otra para sostener la cabeza. También puedes comprar alguna almohada larga para que puedas doblar uno de los extremos y usarlo como soporte para la cabeza. Necesitas que la almohada sea tan mullida como sea posible, preferiblemente almohadas de algodón o plumas. **Asegúrate de que tus músculos no estén tensos, sino relajados. Deja que tu cuerpo se hunda en el asiento y toma algunas respiraciones profundas para relajarte.**

Levantando tu cabeza logras que tu campo de visión mire hacia delante, y no hacia atrás en un ángulo de 100-110 grados con respecto al suelo. Tu mente está acostumbrada a mantener tu cabeza mirando hacia arriba, los costados o abajo mientras duermes, pero no está acostumbrada a que duermas con tu cabeza mirando hacia delante. Por lo tanto, de esta manera, tu mente permanece más alerta mientras tu cuerpo se duerme.

3. Como he dicho en el punto número 2, lo más importante a tener en cuenta es la confortabilidad. La mayoría de sillas reclinables o de césped tienen apoyo para los pies. Los sofás, en cambio, no poseen este tipo de soporte. Puedes comprar un reposo para pies en alguna tienda de muebles o usar una pequeña mesa adelante del sofá con una almohada para apoyar los pies. También puedes dormir en el piso con la parte superior del cuerpo apoyada en el sofá o la cama. No olvides las almohadas!

Privación del sueño

Un día, estaba tratando de terminar un proyecto para el trabajo que tenía que entregar al día siguiente. Sabía que debía trabajar toda la noche para cumplir con la fecha de entrega. Termine el proyecto a tiempo, pero estaba extremadamente cansado y desorientado. Ni siquiera un café me mantenía alerta.

Esa noche sabía que ni bien mi cabeza tocara mi almohada me quedaría dormido. Por coincidencia, estaba trabajando en un diseño usando la privación del sueño para inducir sueños lúcidos y proyecciones astrales, proyecto ahora llamado *Método Del OjoSolar 3 – Privación Del Sueño*. Existía una teoría en la comunidad de la nueva era que decía que al hacer cualquier tipo de trabajo con los sueños, era importante mantener un hábito de sueño de 8 horas. En otras

palabras, duerme en el mismo momento por la misma cantidad de tiempo cada noche. La prueba que hice probó exactamente lo opuesto.

Decidí que no había mejor momento para probar el Método Del OjoSolar 3, que esa noche. Para hacer una historia larga corta, estaba completamente fascinado, no solo porque tuve una experiencia extracorporal y un sueño lucido en una sola noche, sino también por la calidad y duración de la experiencia. Después de probar este método con otras personas, comprobé mi teoría de que la privación del sueño podía ser usada como una vital catapulta para inducir este tipo de fenómenos.

Tu mente no necesita tanto sueño como tu cuerpo. Además, tu mente no duerme de la misma manera en que lo hace tu cuerpo. Cuando la mente duerme, entra en diferentes estados que van desde delta (la forma más profunda del sueño, sin REM), a theta (la forma más ligera de sueño, con REM). Hay otros estados más ligeros que tu mente puede experimentar, pero estos son usualmente relacionados con la vigilia y no con el sueño.

Los científicos han dicho por mucho tiempo que el tiempo promedio de sueño que necesita un ser humano es de entre 8 y 9 horas. Si dormimos menos cantidad de horas, las horas faltantes deberán ser compensadas durmiendo horas extras en las noches siguientes. Este proceso natural es llamado "deuda de sueño" por los científicos.

Si usualmente duermes 6 horas por día, tu deuda de sueño es de 2 o 3 horas. Está es la razón por la cual mucha gente se despierta atontada todos los días y necesita cafeína para despertarse. Si duermes de esta manera por meses adquieres mucha deuda de sueño. Incluso dormir un día entero no alcanzaría para pagar toda la deuda.

Entonces, si no duermes por una noche entera, tu mente y tu cuerpo terminan extremadamente cansados al día siguiente, pues están acostumbrados a dormir cierta cantidad de horas cada día. Cuando tu mente y tu cuerpo finalmente duermen, sucede algo extraño. El cuerpo se mantiene profundamente dormido, mientras la mente constantemente visita las ondas theta. Aunque desconozco porque esto sucede, creo que esta relacionado con la necesidad de la mente de recuperar el sueño. Creo que la mente se refresca

a si misma en el ligero estado de sueño theta y permanece ahí constantemente para refrescarse porque no obtuvo la cantidad necesaria de sueño. Los científicos no saben exactamente que es lo que la mente hace mientras duerme. Pero saben que ocurre más actividad cerebral durante el sueño que durante la vigilia.

Método 1: Del Crepúsculo Al Amanecer

V3.3

En el Primer método del OjoSolar intervienen: Técnica de enfoque en el tercer ojo; 6 horas de sueño/1 hora despierto; sugerencias auto hipnóticas.

El primer método del OjoSolar se divide en dos fases. La primer fase es la preparación para la segunda. El sueño lúcido o proyección astral toma lugar en la segunda fase.

Resumen

1. Ve a dormir a cualquier hora entre 11:00 PM – 1:00 AM, y duerme por 6 horas.
2. Permanece despierto 1 hora.
3. Ve de nuevo a dormir.

METODO DETALLADO

Primer Fase de Sueño

1. Prepara tu alarma para que te despierte 6 horas después de la hora en que planeas empezar a dormir, esta hora debería ser cualquiera entre 11:00 PM – 1:00 AM.
2. Mientras estas acostado con la espalda recostada en la cama y te preparas para dormir, cierra los ojos y realiza la técnica de enfoque en el tercer ojo mientras te repites las siguientes sugerencias mentalmente: *“Hoy va a ser el día en el que voy a tener una experiencia extracorporal.”* o *“Hoy me voy a dar cuenta de que estoy soñando”*. Si tu mente empieza a divagar o te encuentras quedándote dormido, notarás que tus ojos pierden la concentración en el tercer

ojo. Tan solo vuelve a mover los ojos hacia el tercer ojo y continua con las sugerencias auto hipnóticas. Eventualmente, perderás la conciencia y te quedaras dormido o estarás muy cansado para continuar, si esto llegara a suceder detén la inducción y permítete quedarte dormido.

3. Duerme por 6 horas.

Segunda Fase de Sueño

1. Levántate y lava tu cara con agua fría. Permanece despierto por 1 hora. Durante este periodo puedes leer y realizar visualizaciones sobre sueños lúcidos o proyección astral. Por lo menos 3 veces durante este periodo, lava tu cara con agua fría, y muévete por la casa para no causar somnolencia.

2. Una vez que la hora haya pasado, acuéstate y prepárate para volver a dormir. Cierra los ojos; **realiza la técnica de enfoque en el tercer ojo y las sugerencias auto hipnóticas hasta que sientas que las vibraciones empiezan a llegar (sabrás lo que son una vez que lleguen). Si empiezas a perder la concentración, vuelve la concentración suavemente hacia el tercer ojo.**

3. Permítete quedarte dormido. Puedes tener problemas para volver a dormirte por hasta una hora y media., pero esto es normal. Eventualmente, te quedaras dormido y entonces es cuando empieza la diversión.

Entonces cualquiera de las siguientes cosas puede pasar:

- Después de un largo periodo de tiempo no te has podido dormir, pero te sientes adormecido. Puedes realizar la técnica de enfoque en el tercer ojo para provocar las vibraciones. Sentirás una oleada eléctrica inofensiva en todo el cuerpo. Finalmente, cuando esta oleada disminuya, estarás en el estado de paralización. Todo esto es normal y es lo que se supone debe suceder. Luego, podrás abandonar el cuerpo. (En este punto, estás entrando en los niveles avanzados de estos fenómenos. Si te interesa, nuestro sitio posee manuales de nivel avanzado que puedes ordenar).
- Te quedarás dormido, levantarás, y ya estarás en el estado de paralización, el cual necesitaras para salir de tu cuerpo.

- Podrás estar en un sueño muy vivido, en el cual, te darás cuenta de que estas soñando. Puedes continuar con el sueño lúcido o convertirlo en una experiencia extracorporal. (Pasar de un sueño lúcido a una experiencia extracorporal es parte de nuestro manual de nivel avanzado, que puedes ordenar en nuestro sitio).
- Puedes experimentar un falso despertar y convertirlo en una experiencia extracorporal o sueño lúcido. Un falso despertar es un sueño en el cual crees que te has despertado y seguido con tu rutina diaria. Estos sueños son inmensamente vividos, aunque no posees control.

NOTA: Debido al la cantidad extra de horas de sueño dormidas en este método, y la habilidad de nuestro cuerpo de adaptarse a cambios, conviene realizar esté método una vez a la semana o cuando se necesite. Dormir mucho no le permitirá a tu cuerpo estar suficientemente descansado cuando vuelvas a probar el método.

Método 3: Privación del Sueño V3.0

El tercer método del OjoSolar involucra todas las técnicas descritas en la sección “Técnicas Involucradas”. El método debería tomar dos días para ser realizado. El segundo día está dividido en dos fases. La primer fase es la preparación para la segunda. En la segunda fase el sueño lúcido o proyección astral, toma lugar. Se conciente, de que si usualmente duermes 6 horas o menos, tal vez no necesites omitir toda la noche de sueño, porque tal vez ya te encuentres privado del sueño a causa de tu “deuda de sueño” (ver sección “Técnicas Involucradas”). Si es así puedes ir directamente a la segunda parte del sueño.

Resumen

Primer noche

1. Haz todo lo posible por no quedarte dormido.
2. Si sientes que necesitas dormir por la tarde solo hazlo por 2 ó 3 horas.

Segunda noche

1. Ve a dormir a cualquier hora entre 11:00 PM – 1:00 AM, y duerme por 6 horas.
2. Permanece despierto 1 hora.
3. Vuelve a dormir, preferiblemente usando la técnica “sentado”.

METODO DETALLADO

Primer noche

1. Haz todo lo posible por no quedarte dormido. Hagas lo que hagas, no te acuestes porque te quedarás dormido. Navega por Internet o mira televisión sentado. Varias veces durante la noche, lávate la cara con agua fría. O mejor aun, cuando sientas que te estas quedando dormido, toma un baño de agua fría. Bebe una taza de café fuerte o fuma cigarrillos si eso te ayuda a mantenerte despierto. Usualmente me asomo a la ventana en una noche fría y miro las estrellas.

2. Si sientes que definitivamente necesitas dormir, prepara tu alarma para que te despierte tres horas más tarde y ve a dormir. Asegúrate de que la alarma sea fuerte y este cerca de tus oídos o no la escucharas y seguirás durmiendo. Cuando te despiertes, no sigas durmiendo, no aprietes el botón que hace que la alarma suene de nuevo en unos minutos ni vuelvas a dormir. Toma un baño de agua fría y bebe un café fuerte.

Segunda noche

Primer fase de sueño

1. Prepara tu alarma para que te despierte 6 horas después de la hora en que planeas empezar a dormir, esta hora debería ser cualquiera entre 11:00 PM – 1:00 AM.

2. Mientras estas acostado con la espalda recostada en la cama y te preparas para dormir, cierra los ojos y realiza la técnica de enfoque en el tercer ojo mientras te repites las siguientes sugerencias mentalmente: *“Hoy va a ser el día en el que voy a tener una experiencia extracorporal.”* o *“Hoy me voy a dar cuenta de que estoy soñando”*. Si tu mente empieza a divagar o te encuentras quedándote dormido, notarás que tus ojos pierden la concentración en el tercer ojo. Tan solo vuelve a mover los ojos hacia el tercer ojo y continua con las

sugestiones auto hipnóticas. Eventualmente, perderás la conciencia y te quedaras dormido o estarás muy cansado para continuar, si esto llegara a suceder detén la inducción y permítete quedarte dormido.

3. Duerme por 6 horas.

Segunda fase de sueño

1. Levántate y lava tu cara con agua fría. Permanece despierto por 1 hora. Durante este periodo puedes leer y realizar visualizaciones sobre sueños lúcidos o proyección astral. Por lo menos 3 veces durante este periodo, lava tu cara con agua fría, y muévete por la casa para no causar somnolencia.

2. Una vez que la hora haya pasado, acuéstate o usa la técnica “sentado” y prepárate para volver a dormir (puedes probar acostarte sobre tu espalda, en forma llana, pero si no tienes un sueño lúcido o proyección astral, o si son borrosos y duran por un corto período de tiempo, usa la técnica “sentado”). Cierra los ojos; **realiza la técnica de enfoque en el tercer ojo y las sugestiones auto hipnóticas hasta que sientas que las vibraciones empiezan a llegar (sabrás lo que son una vez que lleguen). Si empiezas a perder la concentración, vuelve la concentración suavemente hacia el tercer ojo.**

3. Permítete quedarte dormido. Puedes tener problemas para volver a dormirte por hasta una hora y media., pero esto es normal. Eventualmente, te quedaras dormido y entonces es cuando empieza la diversión.

Entonces cualquiera de las siguientes cosas puede pasar:

- Después de un largo periodo de tiempo no te has podido dormir, pero te sientes adormecido. Puedes realizar la técnica de enfoque en el tercer ojo para provocar las vibraciones. Sentirás una oleada eléctrica inofensiva en todo el cuerpo. Finalmente, cuando esta oleada disminuya, estarás en el estado de paralización. Todo esto es normal y es lo que se supone debe suceder. Luego, podrás abandonar el cuerpo. (En este punto, estás entrando en los niveles avanzados de estos fenómenos. Si te interesa, nuestro sitio posee manuales de nivel avanzado que puedes ordenar).
- Te quedarás dormido, levantarás, y ya estarás en el estado de paralización, el cual necesitaras para salir de tu cuerpo.

- Podrás estar en un sueño muy vivido, en el cual, te darás cuenta de que estas soñando. Puedes continuar con el sueño lúcido o convertirlo en una experiencia extracorporal. (Pasar de un sueño lúcido a una experiencia extracorporal es parte de nuestro manual de nivel avanzado, que puedes ordenar en nuestro sitio).
- Puedes experimentar un falso despertar y convertirlo en una experiencia extracorporal o sueño lúcido. Un falso despertar es un sueño en el cual crees que te has despertado y seguido con tu rutina diaria. Estos sueños son inmensamente vividos, aunque no posees control.

NOTA: Si has salteado la parte de privación del sueño de este método es porque usualmente duermes por 6 horas o menos, es mejor que este método sea practicado una vez a la semana o cuando más se lo necesite. Necesitas acumular suficiente “deuda de sueño” para que el método funcione de forma eficiente. Dormir mucho no le permitirá a tu cuerpo estar suficientemente descansado cuando vuelvas a probar el método.

Método 4: “Sentado” V3.0

Excepto por la técnica llamada “Privación del Sueño”, este método utiliza todas las técnicas mencionadas en la sección “Técnica Involucradas”. El cuarto método del OjoSolar se divide en dos fases. La primer fase es la preparación para la segunda. En la segunda fase el sueño lúcido o la proyección astral, toma lugar.

Resumen

1. Ve a dormir a cualquier hora entre 11:00 PM – 1:00 AM, y duerme por 6 horas.
2. Permanece despierto 1 hora.
3. Ve de nuevo a dormir.

METODO DETALLADO

Primer Fase de Sueño

1. Prepara tu alarma para que te despierte 6 horas después de la hora en que planeas empezar a dormir, esta hora debería ser cualquiera entre 11:00 PM – 1:00 AM.
2. Mientras estas acostado con la espalda recostada en la cama y te preparas para dormir, cierra los ojos y realiza la técnica de enfoque en el tercer ojo mientras te repites las siguientes sugerencias mentalmente: *“Hoy va a ser el día en el que voy a tener una experiencia extracorporal.”* o *“Hoy me voy a dar cuenta de que estoy soñando”*. Si tu mente empieza a divagar o te encuentras quedándote dormido, notarás que tus ojos pierden la concentración en el tercer ojo. Tan solo vuelve a mover los ojos hacia el tercer ojo y continua con las sugerencias auto hipnóticas. Eventualmente, perderás la conciencia y te quedaras dormido o estarás muy cansado para continuar, si esto llegara a suceder detén la inducción y permítete quedarte dormido.
3. Duerme por 6 horas.

Segunda Fase de Sueño

1. Levántate y lava tu cara con agua fría. Permanece despierto por 1 hora. Durante este periodo puedes leer y realizar visualizaciones sobre sueños lúcidos o proyección astral. Por lo menos 3 veces durante este periodo, lava tu cara con agua fría, y muévete por la casa para no causar somnolencia.
2. Una vez que la hora haya pasado, acuéstate o usa la técnica “sentado” y prepárate para volver a dormir (puedes probar acostarte sobre tu espalda, en forma llana, pero si no tienes un sueño lúcido o proyección astral, o si son borrosos y duran por un corto período de tiempo, usa la técnica “sentado”). Cierra los ojos; **realiza la técnica de enfoque en el tercer ojo y las sugerencias auto hipnóticas hasta que sientas que las vibraciones empiezan a llegar (sabrás lo que son una vez que lleguen).** Si empiezas a perder la concentración, **vuelve la concentración suavemente hacia el tercer ojo.**
3. Permítete quedarte dormido. Puedes tener problemas para volver a dormirte por hasta una hora y media., pero esto es normal. Eventualmente, te quedaras dormido y entonces es cuando empieza la diversión.

Entonces cualquiera de las siguientes cosas puede pasar:

- Después de un largo periodo de tiempo no te has podido dormir, pero te sientes adormecido. Puedes realizar la técnica de enfoque en el tercer ojo para provocar las vibraciones. Sentirás una oleada eléctrica inofensiva en todo el cuerpo. Finalmente, cuando esta oleada disminuya, estarás en el estado de paralización. Todo esto es normal y es lo que se supone debe suceder. Luego, podrás abandonar el cuerpo. (En este punto, estás entrando en los niveles avanzados de estos fenómenos. Si te interesa, nuestro sitio posee manuales de nivel avanzado que puedes ordenar).
- Te quedarás dormido, levantarás, y ya estarás en el estado de paralización, el cual necesitaras para salir de tu cuerpo.
- Podrás estar en un sueño muy vivido, en el cual, te darás cuenta de que estas soñando. Puedes continuar con el sueño lúcido o convertirlo en una experiencia extracorporal. (Pasar de un sueño lúcido a una experiencia extracorporal es parte de nuestro manual de nivel avanzado, que puedes ordenar en nuestro sitio).
- Puedes experimentar un falso despertar y convertirlo en una experiencia extracorporal o sueño lúcido. Un falso despertar es un sueño en el cual crees que te has despertado y seguido con tu rutina diaria. Estos sueños son inmensamente vividos, aunque no posees control.

NOTA: Debido a la cantidad extra de horas de sueño dormidas en este método, y la habilidad de nuestro cuerpo de adaptarse a cambios, conviene realizar este método una vez a la semana o cuando se necesite. Dormir mucho no le permitirá a tu cuerpo estar suficientemente descansado cuando vuelvas a probar el método.

NOTAS FINALES: *Si te encuentras paralizado o flotando por encima de tu cuerpo, has pasado el nivel de principiante.*

Conclusión

Los métodos del OjoSolar han tenido extraordinarios resultados. La mayoría de la gente tuvo éxito la primer noche que probó. Dicho esto, es importante que sigas las instrucciones de los métodos del OjoSolar tan detalladamente como sea posible cada vez que la pruebas. Recibí una carta de Alexander como uso la primer técnica del OjoSolar con pocos resultados, hasta que notó que había dejado de lado algunos detalles de las instrucciones:

“Saludos, Joe!

Antes que nada, me gustaría agradecerte por la fabulosa técnica de proyección astral que has creado, OjoSolar. La he probado varias veces, sin obtener grandes resultados, pero supongo que no estaba suficientemente intencionado. Hace dos noches, hice todo “al pie de la letra”. Me levanté a las 5 AM, volví a dormir concentrándome en el sexto chakra y repitiéndome que iba a tener una experiencia extracorporal. Todo ocurrió exactamente – y enfatizo, exactamente – como la escena que has descrito. Primero, tuve un sueño, en el cual una chica, pequeña pero fuerte estaba coqueteando conmigo, y no me podía librar de ella. Luego, fue como si alguien me hubiese dicho (o me lo dije a mi mismo). “Esto es un sueño, ¿porque gastar un esfuerzo?” – lucidez! Dado que era un sueño, decidí despertar como lo esperaba, paralizado. Escuche el sonido del viento y algunas voces y música en mi oído izquierdo. Casi inmediatamente, y extremadamente fácil, floté fuera de mi cuerpo hacia el techo, viéndolo acercarse. Todo el proceso ocurrió como si fuera u programa. Nadé en el aire, atravesé la pared de mi cuarto y volé hacia la sala de mi casa...

Alexander A.”

Para finalizar, si has tenido éxito con cualquiera de nuestros métodos, por favor, realmente apreciaríamos si pudieras dejar tu historia exitosa en la sección “Membership Testimonial” en nuestro sitio web:

<http://www.suneye.org> o <http://fly.to/suneye>