

Desarrollo de las facultades paranormales

La vida consciente mantiene al individuo en relación con el medio ambiente, sin embargo, es notorio que el subconsciente tiene una gran influencia en las acciones cotidianas. Cuando se conduce un automóvil, por ejemplo, frecuentemente es el subconsciente el que guía la dirección a seguir, pues muchas veces, concentrados en nuestros pensamientos o en una conversación, nos sorprendemos al llegar a destino sin darnos cuenta de la ruta seguida. Así mismo, el subconsciente permite realizar rutinas diarias como caminar, cambiar de posición y otras innumerables acciones automáticas; y se admite que existe algo interior que sugiere la acción o actitud más conveniente.

Una analogía muy representativa consiste en la figura de un barco cuyo casco representa el cuerpo físico; el consciente es el capitán desde el puente de mando que va ordenando el rumbo a seguir; mientras que el cuerpo de máquinas constituido por el subconsciente, se limita a cumplir las órdenes emanadas del capitán sin discutir las, y suministra todas las informaciones que se le solicitan acerca de la posición del barco.

En medio de las influencias externas, esa voz interior no siempre es escuchada. Prevalece la conciencia del momento y sus circunstancias, y sólo se le presta atención al ruido exterior; mientras la voz interior queda acallada, su influencia queda enmascarada y no puede participar completamente.

Generalmente, la voz interna se escucha cuando el individuo ha decidido lo que quiere y se dispone a luchar por conseguirlo. Para ello es necesario adiestrarse para lograr el autocontrol del pensamiento gracias a la calma de la mente, porque en caso contrario, la alteración ahogará la voz interna, cuya respuesta sólo se obtendrá si se coloca a la mente consciente en estado receptivo.

Esto se logra con una respiración rítmica que induce a la calma, la relajación física y la concentración del pensamiento. Una vez que se haya logrado el dominio de esta técnica, será la herramienta útil en casos de emergencia, cuando es imprescindible una reacción serena, producto de la participación del Yo interno como guía.

La respiración rítmica se adquiere sencillamente en cuatro pasos:

1. Inhalación lenta, pero constante, llenando completamente los pulmones.
2. Retención del aire durante unos segundos.
3. Exhalación lenta basada en el movimiento abdominal, sin relajar los músculos torácicos.
4. Reposo durante unos segundos y reinicio de todo el ciclo.

Todos los métodos de relajación son satisfactorios, sin embargo, es conveniente ensayar algunos, hasta conseguir el más apropiado para cada individuo, y convertirlo en herramienta que logre el hábito de relajación, natural y automático.

La llave que abre las puertas de la dimensión espiritual es la concentración. Quien no la descubra, difícilmente desarrollará sus facultades extrasensoriales. Es aconsejable hacer los ejercicios en un ambiente adecuado, aislado de ruidos molestos, y en una hora en que no se esté propenso a dormirse, porque se perdería el objetivo. Aunque la concentración se logra por distintas vías se puede tener un esquema inicial.

1. Conseguir una relajación física profunda, valiéndose del método más adecuado para uno mismo.
2. Concentrarse en la respiración rítmica, enfocando la atención en el abdomen y en el tórax.
3. Concentrarse en una imagen agradable y en un pensamiento de armonía para todo el organismo.
4. Desechar todas las ideas, imágenes y sonidos, enfocando el pensamiento frente a los ojos.
5. Dejar pasar todo pensamiento lógico, secuencial y cotidiano, propio del ritmo *beta* del hemisferio cerebral izquierdo; y disponerse a recibir la voz interior.
6. Permitir que la actividad de los hemisferios cerebrales se inhiba al máximo. El ritmo *alfa* propio del hemisferio derecho debe darle cabida a la frecuencia *theta* del cerebro límbico.
7. Disponerse a recibir imágenes, teniendo en cuenta que no deben ser analizadas, sino simplemente aceptadas. En ningún momento se pretende dejar de pensar y poner la mente en blanco, cosa que es imposible.
8. No proponerse discriminar si las percepciones extrasensoriales recibidas son producto de la imaginación, porque al practicar el análisis, se activa el hemisferio cerebral izquierdo y se pierde la concentración. Simplemente se observa y se escucha, sin intervenir.

9. Confiar en las imágenes que presenta el Yo interno y aprender a interpretarlas. Se debe sentir con intensidad lo que se ve, incluso dejarse llevar por la emoción del momento, por ejemplo, llorar o reír, que una vez calmada, dará paso a percepciones extrasensoriales a veces, sorprendentes.

Las percepciones extrasensoriales son muy ricas en imágenes simbólicas, en general peculiares para cada persona, que se escapan a la lógica formal. Por ello, las percepciones de las personas que han desarrollado sus capacidades paranormales no deben analizarse desde la perspectiva lógica, pues no se llegaría a conclusiones reales. El lenguaje paranormal está constituido por una serie de símbolos y signos; y es necesario conocer obras especializadas basadas en estudios científicos, para comprenderse en el poder de los signos que juegan un papel preponderante, muy lejos de la simplificación que usualmente se les aplica.

Según Elaine de Beauport: "Practicando la quietud, adquieres la capacidad de sintonizarte con las vibraciones más profundas de tu cerebro. El silencio y la inmovilidad te permiten dejar pasar los hechos, los matices, las complejidades, las emociones, ante la pantalla de tu mente, hasta que se enfocan en un espacio mayor, o más bien, hasta que llegas a un espacio mayor. Visualiza. Estás entrando en las ondas más finas de tu cerebro. Dejando de lado los procedimientos lógicos, te relajas y te presentas como si todas las conexiones fueran posibles. Permites que se presenten las asociaciones y las imágenes, y eventualmente, entras en la zona de quietud en la cual no sientes, no imaginas, ni piensas. Es una receptividad sin palabras, sin sentimientos, sin imágenes. Estás en una zona de energía donde solamente puedes ser pasivo y recibir. Sólo tu entrenamiento en la quietud y el silencio, te ayudarán a llegar a esta etapa intuitiva"

Efectivamente, quien logre llegar a esta fase, experimentará el placer de navegar por el mundo de la espiritualidad, por una dimensión distinta, y será capaz de conseguir cambios extraordinarios en su experiencia de vida, al mismo tiempo que podrá ayudar a los demás, pues entenderá el mundo de otra manera. De esta forma se abren nuevos canales de comunicación interna y las percepciones no se limitarán a las informaciones recibidas a través de los sentidos físicos, sino que se expresarán mediante las múltiples facultades extrasensoriales.