



INTERNATIONAL
ACADEMY OF
CONSCIOUSNESS

LA GUÍA ESENCIAL
sobre
CONSCIENCIA
&
VIAJE ASTRAL



© IAC

Índice

| | |
|--|----|
| Capítulo 1 | |
| Introducción a la ciencia de la consciencia | 3 |
| Capítulo 2 | |
| ¿Qué es el viaje astral y cómo lo puedes experimentar? | 7 |
| Capítulo 3 | |
| Beneficios del viaje astral | 12 |
| Capítulo 4 | |
| Historia de la experiencia fuera del cuerpo | 16 |
| Capítulo 5 | |
| Cómo proyectarse astralmente en 3 sencillos pasos | 21 |
| Capítulo 6 | |
| Tu plan de vida | 26 |
| Capítulo 7 | |
| Acerca de nosotros | 28 |



1

CAPÍTULO UNO

*INTRODUCCIÓN A
LA CIENCIA DE LA
CONSCIENCIA*

Introducción a la Investigación de la Consciencia y las EFCs

Ciencia de la Consciencia

La Ciencia de la Consciencia es la ciencia que estudia la consciencia (también conocida popularmente como principio inteligente, alma, espíritu o esencia individual) teniendo en cuenta todos sus atributos: capacidad psíquica o fenómenos multidimensionales; existencias múltiples y sus manifestaciones tanto dentro como fuera del cuerpo físico.



La Ciencia de la Consciencia difiere de las ciencias convencionales en que su fundamento científico se basa en un nuevo, más completo, paradigma filosófico. Mientras que las ciencias convencionales consideran que la realidad es solamente física, la Ciencia de la Consciencia emplea un paradigma consciencial que reconoce a la realidad como multidimensional.

Según la Ciencia de la Consciencia, **la verdadera naturaleza de la consciencia se extiende mucho más allá de los límites del cerebro físico**. Este hecho elude la ciencia convencional, que considera que la consciencia es generada por el cerebro físico, limitando así la investigación a metodologías materialistas.

La verdadera naturaleza de la consciencia se extiende mucho más allá de los límites del cerebro físico



Dado que actualmente la tecnología no es lo suficientemente sofisticada para detectar dimensiones más sutiles donde se manifiesta la consciencia, **la investigación participativa es una de las principales premisas de la Ciencia de la Consciencia**. La investigación participativa requiere que el investigador sea tanto el científico como el objeto de estudio.

La Ciencia de la Consciencia se basa en la capacidad inherente del ser humano de salir del cuerpo físico con lucidez para realizar investigaciones científicas en dimensiones no físicas. La experiencia fuera del cuerpo es entonces la principal herramienta de investigación, ya que brinda oportunidades para recopilar datos a partir de los cuales se pueden extraer conclusiones sobre nuestra naturaleza multidimensional.



La **Ciencia de la Consciencia** también tiene como objetivo investigar los fenómenos parapsíquicos, con énfasis en la experiencia fuera del cuerpo y el uso consciente de la bioenergía (*chi, prana, energía vital, energía sutil*). La investigación de IAC se centra en cómo dominar y beneficiarse de estos fenómenos.

La Ciencia de la Consciencia se basa en la capacidad inherente del ser humano para salir del cuerpo físico con lucidez

EFC: Una herramienta para la autoinvestigación

Aunque es una experiencia fascinante en sí misma, el propósito de la experiencia fuera del cuerpo (o EFC) es acelerar nuestra evolución personal brindando a las personas la oportunidad de percibir de primera mano las dimensiones no físicas, invisibles pero reales, con las que interactuamos todo el tiempo.



El propósito de la experiencia fuera del cuerpo (o EFC) es acelerar nuestra evolución personal brindando a las personas la oportunidad de percibir de primera mano las dimensiones no físicas, invisibles pero reales, con las que interactuamos todo el tiempo.

Algunos beneficios clave de la experiencia fuera del cuerpo (EFC) son:

- Testimonio personal irrefutable de la vida después de la muerte.
- Excursiones a lugares tanto en dimensiones físicas como no físicas.
- Encuentros con personas (incluidos amigos y familiares) que han fallecido.
- Recordar nuestro plan de vida (propósito de vida) para esta vida, que fue establecido antes de nacer.
- Incremento de las capacidades psíquicas, percepciones extrasensoriales, autocontrol energético y defensa energética personal.
- Consciencia de las interacciones energéticas con individuos físicos y no físicos.
- Asistencia a los necesitados a través de la transmisión de energías terapéuticas mientras se está fuera del cuerpo.
- Comunicación directa con individuos no físicos evolucionados cuya presencia la mayoría de las personas no puede percibir.
- Recuerdo de vidas pasadas.
- Expansión del autoconocimiento y aceleración de la madurez de la consciencia.



2

CAPÍTULO DOS

*¿QUÉ ES
EL VIAJE ASTRAL
Y
CÓMO PUEDES
EXPERIMENTARLO?*

¿Qué es el Viaje Astral y Cómo Puedes Experimentarlo?

¿Qué es Exactamente el Viaje Astral?

El Viaje Astral – también conocido como experiencia fuera del cuerpo o EFC para abreviar – es un fenómeno en el que la consciencia (mientras se manifiesta directamente en el cuerpo sutil, también conocido como cuerpo astral) experimenta la realidad más allá del cuerpo físico.

Muchas sensaciones y fenómenos se experimentan a menudo durante una proyección astral, particularmente en el momento de separación o desconexión. Este es el punto en el que algunas personas reportan varios fenómenos que incluyen, entre otros: vibraciones; balonamiento; parálisis del sueño y un sonido/sensación de "zumbido" en la cabeza. Todos ellos, combinaciones de los mismos o, a veces, ninguno de estos fenómenos pueden ocurrir.

¡La experiencia de cada uno es única!

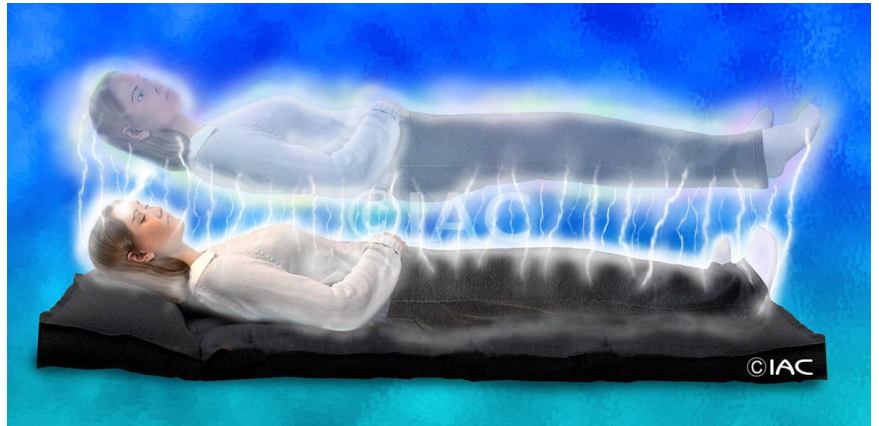


Muchas sensaciones y fenómenos pueden ocurrir durante una EFC.

Tipos de Proyección Astral

Existen diferentes tipos de proyecciones astrales, cuya calidad varía según el nivel de lucidez y control energético que experimente la persona. La siguiente es una lista de tipos de experiencias fuera del cuerpo:

En otras palabras, su "sistema energético" es más como el agua y menos como el pegamento.



1. Experiencias Fuera del Cuerpo Espontáneas

Estas son proyecciones no planificadas, a menudo más allá del control de la persona. Este tipo de experiencias suceden cuando una persona tiene una predisposición a cierto grado de "soltura" en su bioenergía (*chi*, *prana*, *energía sutil*).

En otras palabras, su "sistema energético" (que es como el "enlace" o "campo magnético" entre su cuerpo astral y su cuerpo físico) es, metafóricamente, más como el agua y menos como el pegamento.

En este tipo de proyecciones, una persona puede simplemente estar durmiendo la siesta o durmiendo por la noche. Mientras su cuerpo duerme, se desconectan, toman conciencia y se encuentran fuera de su cuerpo, manifestándose en su cuerpo astral. A veces, incluso pueden ver su propio cuerpo físico durmiendo.

El cuerpo astral literalmente "se sale" del físico y puede resultar en una sorpresa extraordinaria para el individuo.

2. Experiencias Fuera del Cuerpo Forzadas

Estas salidas repentinas del cuerpo físico pueden ser causadas por un shock repentino o por un trauma en el cuerpo. Incluyen, pero no se limitan a, un choque entre vehículos o algún tipo de evento traumático. Las experiencias cercanas a la muerte (ECMs) son EFCs forzadas.

Varias personas han informado cómo, durante una situación traumática, de repente se encontraron afuera mirando hacia su cuerpo físico inmóvil. En estos casos, el cuerpo astral literalmente "se sale" del físico y puede resultar en una sorpresa extraordinaria para el individuo.



3. Proyecciones Inconscientes

Mientras te dormías, ¿alguna vez has tenido una sensación de hundimiento seguida de una sacudida que te despertó? Lo más probable es que te hayas reconectado con tu cuerpo físico después de una ligera separación o desconexión. La mayoría de nosotros nos separamos al menos unos centímetros del cuerpo físico cada noche cuando nos vamos a dormir.

Por lo general, el cuerpo sutil o astral flota justo encima del físico, permaneciendo unido o conectado al cuerpo a través de un vínculo energético (a veces llamado cordón de plata). Este proceso natural nos permite recargar nuestro cuerpo astral con la energía sutil que requiere. Entonces, en esencia, estamos fuera del cuerpo pero no somos conscientes de ello.

4. Proyecciones semilúcidas

Una proyección semilúcida puede dejarte recuerdos limitados de la experiencia. Durante la experiencia en sí, podrías estar alternando entre proyección y sueño pero nunca alcanzar realmente la lucidez o la consciencia plenas.

Debido a que la consciencia es limitada, también puedes tener un apagón o experimentar sólo breves momentos de lucidez. Esta limitación en la lucidez muchas veces resulta en no recordar completamente la experiencia.

5. Proyecciones totalmente lúcidas o conscientes

Esto ocurre cuando alguien está completamente consciente. Por lo tanto, este es el tipo de proyección astral más productiva ya que la persona tiene el control de sus pensamientos y energía y puede aprovechar al máximo la experiencia proyectiva.

Una proyección completamente lúcida puede incluir o no un despegue consciente del cuerpo físico. Sin embargo, una vez proyectado, el individuo estará plenamente consciente, con sensaciones intensificadas y en control del cuerpo sutil (cuerpo astral).

¿alguna vez has tenido una sensación de hundimiento seguida de una sacudida que te despertó?

Lo más probable es que te hayas reconectado con tu cuerpo físico después de una ligera separación o desconexión.



¿Cómo puedes experimentarla?

Cualquiera puede aprender a dominar la experiencia fuera del cuerpo. Sin embargo, aquellos que comiencen a intentarlo tendrán diferentes niveles de habilidad natural. Hay una variedad de factores que pueden promover o inhibir que ocurra una proyección.

Hay muchas técnicas disponibles que se enfocan en diferentes fortalezas. Por ejemplo, algunas técnicas se basan en la creatividad y la visualización, mientras que otras son más metódicas.

La mejor manera de tener éxito es perseverar y encontrar una técnica para salir fuera del cuerpo que funcione para usted.



Un buen punto de partida para aprender a inducir una experiencia fuera del cuerpo es leer todo lo que pueda sobre el tema. Esto incluye técnicas, beneficios, sensaciones comunes y optimizaciones. Esto ayuda a sumergir tu mente en la idea de la proyección y a saturar tus pensamientos y energías.

A continuación, haz una lista de técnicas que creas que podrían ser adecuadas para ti. Aplica una sola técnica diariamente, ya sea cuando te vayas a dormir o en el horario que prefieras. Se recomienda probar cada técnica al menos 10 veces antes de pasar a otra (aunque más o menos funcionará para diferentes personas).

Es útil llevar un diario organizado de tus experiencias y tomar nota de todas las sensaciones o experiencias que puedan surgir. Esto te ayudará a determinar qué técnicas funcionan mejor para ti.



3

CAPÍTULO TRES

*BENEFICIOS
DEL
VIAJE ASTRAL*

Beneficios del Viaje Astral

Beneficios del Viaje Astral

Una proyección astral es muy rica en cuanto a posibilidades y beneficios. Éstos son algunos de ellos:

- ★ Acceso a otros planos de realidad
- ★ Encuentros con seres queridos que han fallecido
- ★ Encuentro directo con guías espirituales y mentores
- ★ Perder el miedo a la muerte y comprenderla mejor
- ★ Ayudar a otros seres (físicos o no físicos)
- ★ Recuerdo de vidas pasadas
- ★ Aumento de habilidades psíquicas
- ★ Identificación del plan o propósito de vida de uno
- ★ Aceleración de la propia madurez y del despertar
- ★ Equilibrio energético y autodefensa energética



➤ Acceso a otros planos de realidad

A través de una experiencia extracorporal podemos llegar a otras realidades, o dimensiones, más allá del plano físico. Por ejemplo, podemos visitar el lugar donde existimos antes de llegar a nuestra vida actual. También podemos ver adónde iremos una vez que lo dejemos.

➤ Encuentros con seres queridos que han fallecido

Así como es posible visitar estos lugares, también es posible conocer y hablar con personas que ya fallecieron, incluidas aquellas que conocimos en nuestra vida.



➤ Encuentro directo con un guía espiritual

Estos seres, también conocidos como mentores, ángeles de la guarda o protectores, son 'conciencias' que habitan la dimensión astral, pero nos acompañan y ayudan en el camino. En general, la gran mayoría de las personas hoy en día no son capaces de percibir su presencia. Si uno deja el cuerpo, puede verlos e incluso tener una conversación que le cambiará la vida.

➤ Perder el miedo a la muerte y comprenderla

Cuando nos encontramos lúcidos fuera del cuerpo, descubrimos por nosotros mismos, sin condicionamientos ni creencias místicas, que la muerte no existe.

Fuera del cuerpo físico, somos exactamente iguales y en el mismo nivel evolutivo. Excepto para la mayoría de nuestras necesidades diarias como respirar, comer, etc. Estas son funciones exclusivas del cuerpo físico denso.

Al darse cuenta, a través de experiencias personales, de que la muerte no existe, uno perderá completamente el miedo a la muerte. La consciencia no muere: pasa por transiciones.

➤ Ayudar a otros seres, físicos o no físicos

Con el conocimiento y el control adquiridos a través de experiencias fuera del cuerpo (es decir, proyección astral, viaje astral), aprendemos a trabajar con nuestra propia energía a favor de otros seres.

Esto puede suceder a través de la transmisión lúcida y consciente de energía terapéutica. La donación de energía se puede hacer estando fuera del cuerpo al acercarse a otros con la intención de ayudar.



➤ **Recuerdo de vidas pasadas**

A veces, durante una proyección astral, o mientras intenta tener una, la persona puede tener recuerdos espontáneos y saludables de vidas pasadas. Esta información puede ayudarnos a saber más sobre nosotros mismos. Al conocer nuestro pasado, podemos superar ciertos traumas, sanar ciertas enfermedades y expandir nuestro sentido de fraternidad y universalismo.

➤ **Aumento de habilidades psíquicas**

El control y la experiencia que proviene de las proyecciones expande naturalmente nuestras capacidades psíquicas o percepciones extrasensoriales personales.

➤ **Identificación del propósito del propio proyecto de vida**

A través de una proyección consciente, podemos recordar o identificar nuestro plan establecido para la existencia física actual, descubriendo así el propósito principal de nuestra vida..

➤ **Aceleración de la madurez y del despertar**

Con un conocimiento más profundo de la realidad obtenido a través del estudio y la experiencia de las dimensiones astrales, aumentamos nuestro nivel de madurez consciencial, acelerando también nuestra evolución espiritual y evitando perder un tercio de nuestra vida durmiendo (lo que le sucede a la mayoría).

➤ **Equilibrio energético y autodefensa energética**

Nuestro campo de energía está en su punto más saludable cuando está expandido y equilibrado. En esta condición somos más inmunes a la contaminación energética, que muchas veces se debe a la intrusión energética de otros seres (físicos y no físicos).

Este estado de equilibrio energético personal resulta en muchos beneficios para nuestra salud física, disposición mental y estabilidad y resiliencia psicológicas.

Esta homeostasis del campo energético es característica de nuestro bienestar general, control del estrés negativo, aumento de la autoconfianza y el equilibrio emocional, ampliación de las capacidades intelectuales y autoconocimiento. Cualquiera puede aprender a gestionar y controlar su propia energía aplicando diferentes técnicas y optimizaciones.



4

CAPÍTULO CUATRO

*HISTORIA DE LA
EXPERIENCIA
FUERA DEL CUERPO*

Historia de la Experiencia Fuera del Cuerpo

Historia de la Experiencia Fuera del Cuerpo

Siempre estamos reflexionando sobre la proyección astral, sus beneficios, técnicas y consecuencias. Por otro lado, es importante recalcar que este fenómeno, también conocido como viaje astral, experiencia extracorporal, experiencia fuera del cuerpo o proyección consciente, es tan natural como el ser humano. Es tan antiguo como la humanidad misma – quizás incluso más antiguo que esto. Dejar el cuerpo es tan natural como respirar o dormir. Es parte de nuestra vida natural, esto incluye a aquellos con formas de vida “menos evolucionadas”.



Muchas personas que han experimentado dejar su cuerpo informan haber visto a sus mascotas.

Ven a sus perros, proyectados y activos fuera de sus cuerpos. Si un animal hoy en día es capaz de salir de su cuerpo, podemos inferir que los humanos primitivos experimentaron este mismo fenómeno.

Dejar el cuerpo es tan natural como respirar o dormir. Es parte de nuestra vida natural, y esto incluye a aquellos con formas de vida "menos evolucionadas".

A lo largo de la historia ha habido diversos registros de proyecciones astrales. Estas fuentes nos dan una idea del carácter universal de esta capacidad de salir del cuerpo. Veamos algunos ejemplos de casos reales para ampliar el conocimiento respecto a este tema.

Por ejemplo, encontramos que la evidencia más remota aparece en el Antiguo Egipto, hace entre 5.000 y 3.000 años. Los sacerdotes egipcios sabían de la existencia del cuerpo astral.

Lo llamaron “Ka” y dejaron muchas inscripciones y dibujos en las paredes de varios templos y edificios. Lo representaron como algo sutil y ligero abandonando el cuerpo físico.

Durante este tiempo, se llevaron a cabo iniciaciones. Sesiones que en realidad eran ensayos donde los individuos demostraban su capacidad de salir del cuerpo y presentarse parcial o totalmente materializados frente a un grupo.



En la Antigua Grecia, vemos referencias en el Templo de Eleusis, en los escritos de filósofos como Platón, Hermótimo de Clazomenae, Heródoto y en algunos informes del historiador Plutarco de Queronea.

Plutarco nos cuenta la historia de Arisdeu, que tuvo lugar en el año 79 del siglo primero. Arisdeu era un individuo deshonesto y con mala reputación en su comunidad. Sufrió un accidente en el que cayó y se golpeó la cabeza contra una roca, resultando en un coma que duró un par de días.

Durante este coma, Arisdeu se percibía a sí mismo fuera de su cuerpo. Se encontró con una guía espiritual y habló con ella.

Durante esta experiencia, Arisdeu también vio otra dimensión que estaba habitada por espíritus desequilibrados y se quedó allí para estudiarlos.



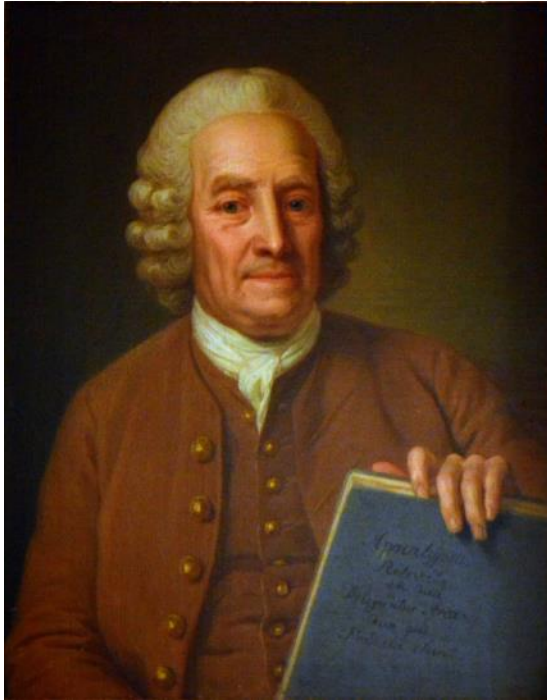
Entonces, en un momento determinado, sintió una fuerza que le tiraba hacia adentro de su cuerpo. Arisdeu despertó en el plano físico en el mismo momento en que estaba a punto de ser enterrado.

Uno puede imaginar la reacción de la comunidad. Sin embargo, a partir de esta experiencia, Arisdeu cambió su ética, valores y comportamiento, transformándose en un ciudadano respetado y valorado en su comunidad.



Hoy podemos entender claramente que tuvo una experiencia cercana a la muerte, o ECM, que es algo más común en estos días.

Cabe mencionar que en la Biblia hay varios relatos de proyecciones conscientes como en Ezequiel, III:14; el Apocalipsis de Juan, 1:10 y 11; 4:2; así como en las Epístolas de Pablo de Tarso (II Corintios, 12:2).



Emanuel Swedenborg, con 75 años, sosteniendo el manuscrito de Apocalypsis Revelata (1766)

En la Edad Media, debido a la represión durante la Inquisición, la proyección consciente era practicada, estudiada y conocida sólo dentro de ciertas escuelas o sociedades secretas.

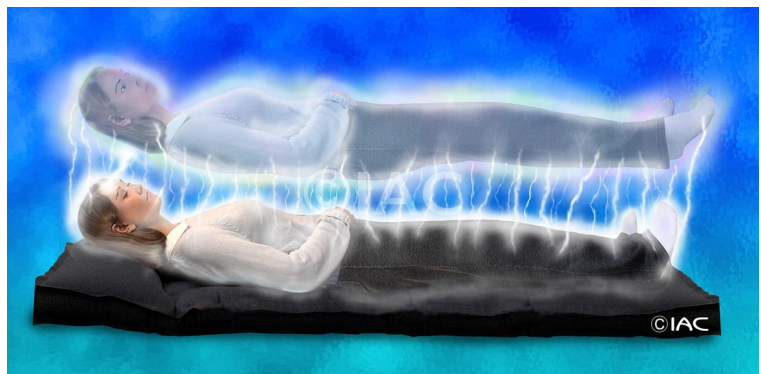
Lamentablemente, después del fin de la Inquisición, estos movimientos esotéricos y ocultistas continuaron ocultando información a la población.

Esto creó la base para los mitos actuales y las ideas erróneas sobre los peligros de las proyecciones astrales, aferrándose a las viejas estructuras de poder y jerarquía.

En los siglos XVIII y XIX, tres valientes pioneros de este estudio popularizaron el viaje astral, llegando incluso a publicar libros sobre el tema.

Estos pioneros fueron el filósofo sueco **Emmanuel Swedenborg**; el escritor y novelista francés **Honoré de Balzac**, con su cuento "Louis Lambert"; y el francés **Allan Kardec**, creador del Espiritismo.

La mayoría de las personas se separan al menos unos centímetros del cuerpo físico cada noche cuando van a dormir



Otros nombres influyentes a lo largo de la historia incluyen: Apolonio de Tyana, Antonio de Padua, Padre Pío.

En verdad, el aspecto más serio revelado en esta discusión es que el fenómeno de la Experiencia Fuera del Cuerpo (proyección astral o viaje astral) es antiguo y universal. Observamos que diferentes personas a lo largo de la historia tuvieron experiencias y se siguen teniendo cada vez más.

Estas experiencias ocurren independientemente de la cultura, la educación, la situación financiera, el estatus social, la religión, el credo, el sexo o la edad de las personas.

La experiencia fuera del cuerpo es positiva y beneficiosa. **Es importante detener los conceptos erróneos, la desinformación y la manipulación traída a lo largo de los siglos debido al control del poder y la ignorancia sobre el tema.**

Hoy existe una alternativa científica con el propósito de estudiar este fenómeno.

Cualquiera puede desarrollar sus habilidades, percepciones y autocontrol lo suficiente como para poder tener una proyección astral consciente.



“El viaje astral es tan natural como ser humano y tan antiguo como la humanidad.”



5

CAPÍTULO CINCO

*CÓMO
PROYECTARSE
ASTRALMENTE
EN 3 SENCILLOS
PASOS*

© IAC

Cómo Proyectarse Astralmente en 3 Sencillos Pasos

Cómo Proyectarse Astralmente para Principiantes

La proyección astral es algo que se puede aprender y practicar. Si bien la cantidad de esfuerzo y tiempo para alcanzar una experiencia fuera del cuerpo lúcida puede variar de persona a persona, un poco de teoría y seleccionar el enfoque adecuado puede marcar una gran diferencia..

Esta sección consta de tres partes: el proceso, consejos para ayudarte a comenzar y una visión general de los beneficios de la EFC.

EL PROCESO

Experiencia Fuera del Cuerpo para principiantes en 3 sencillos pasos

Despegando

Al intentar un viaje astral, lo primero que debes comprender es cómo producir el despegue. En otras palabras, necesitas aprender a relajar el cuerpo físico hasta el punto en que tu cuerpo astral esté libre para despegar.

Aparte de la relajación profunda del cuerpo físico, necesitarás tener la "relajación" equivalente de tu sistema energético. Saber cómo desbloquear tus chakras y lograr una mejor distribución de la energía en todo este sistema puede ser de gran ayuda en este proceso.

Lo ideal es que llegues a un estado con tu energía que produzca una ligera expansión de estas. Este sistema energético es el vínculo entre el cuerpo físico y el cuerpo astral, al expandirlo será más fácil lograr el despegue.

Desbloquear chakras y expandir tu energía no son las únicas condiciones necesarias para producir una EFC lúcida. Sin embargo, trabajar en esto puede aumentar considerablemente tus posibilidades de un despegue lúcido.

Al intentar un viaje astral, lo primero que debes comprender es cómo producir el despegue. En otras palabras, necesitas aprender a relajar el cuerpo físico hasta el punto en que tu cuerpo astral esté libre para despegar.



Las áreas bloqueadas de tu sistema energético pueden mantener tu cuerpo astral "pegado" al cuerpo físico. Por ejemplo, podrías llegar a un punto de relajación donde sientas que tus piernas y brazos flotan, e incluso lograr que la cabeza del cuerpo astral se mueva un poco, pero todavía sentir como si hubiera un peso sobre el pecho que te mantiene dentro del cuerpo.

Permanecer Lúcido Durante el Despegue

Para aprender a conseguir la proyección astral, la lucidez es primordial. Estar lúcido significa estar consciente, dando sentido a la información que recibimos del entorno que nos rodea de forma consistente, de manera muy similar a como necesitamos hacer al estar despiertos.

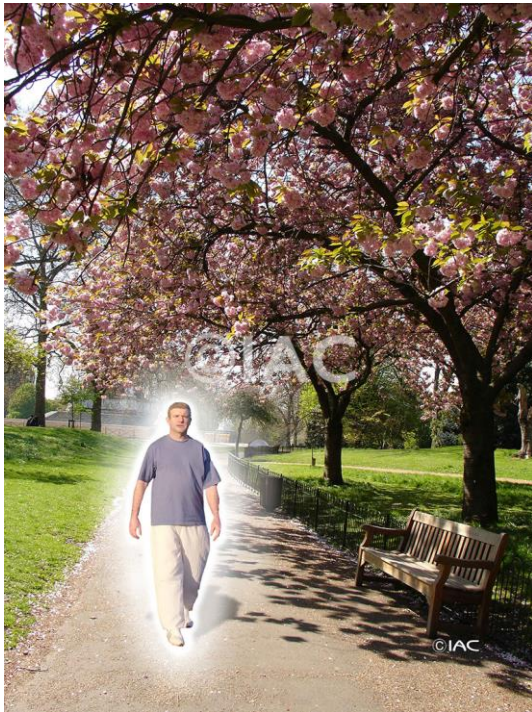
Podríamos decir que lucidez significa estar "despierto". Sin embargo, evitamos esa palabra para no confundirla con el estado de nuestro cuerpo físico.

El esfuerzo requerido para alcanzar una Experiencia Fuera del Cuerpo lúcida puede variar de persona a persona.



Nuestro cuerpo físico puede estar despierto o dormido. Como consciencia, podemos estar lúcidos o no. Entonces, el truco para la proyección astral es dejar que el cuerpo físico se relaje y duerma, pero permanecer lúcidos. La consciencia no es el cuerpo físico, y por lo tanto no necesita dormir.

El truco para la proyección astral es dejar que el cuerpo físico se relaje y duerma, pero permanecer lúcidos



Mientras estás fuera del cuerpo, todo lo que experimentas se almacena en el “cerebro no físico” o el cerebro de su cuerpo astral. Por eso, cuando regresas al cuerpo físico, es necesario que ocurra una transferencia de información desde este paracerebro a tu cerebro físico. Esta es la esencia del proceso de rememoración.

Recordando su Experiencia Fuera del Cuerpo

El tercer elemento necesario al aprender a proyectarse es recordar la experiencia después de que suceda. Esto generalmente no requiere ni de mucha información ni de entrenamiento.

Mientras estás fuera del cuerpo, todo lo que experimentas es capturado por tu “cerebro no físico” o el cerebro de tu cuerpo astral. Por eso, cuando regresas al cuerpo físico, es necesario que ocurra una transferencia de información desde este paracerebro a tu cerebro físico. Esta es la esencia del proceso de rememoración.

Es importante prestar atención a lo que dices y decirlo “con energía” y con confianza.

Hay cosas que puedes hacer antes de la proyección para ayudarte a recordarla. La autosugestión es una técnica que puedes utilizar antes de tu intento de EFC. Esta técnica de rememoración consiste en repetirse una frase varias veces. Repetirla cinco o diez veces suele ser efectivo. Si puedes decirla en voz alta y hacerla después de haberte relajado un poco, mejor aún.

La oración debe ser simple y directa, algo así como “Saldré de mi cuerpo con lucidez y recordaré todo cuando regrese”. Es importante prestar atención a lo que dices y decirlo “con energía” y con confianza.

Durante una EFC, puedes intentar repetir los nombres de personas y lugares con los que te hayas encontrado o que hayas experimentado, y también decirte a ti mismo que recordarás esos nombres una vez que te despiertes. Regresar al cuerpo físico por decisión propia generalmente ayuda con una reconexión más controlada y con la transferencia general de información al cerebro físico.

Lo mejor que puedes hacer para **recordar tu experiencia proyectiva es despertarte lentamente y mantener tu atención en el proceso de rememoración a medida que te reconectas**. Si te despiertas abruptamente, después de que suene una alarma fuerte, y te mueves rápidamente para apagarla, reducirás significativamente tus posibilidades de recordar.

El escenario ideal para la rememoración se basa en un proceso de reconexión lento. En otras palabras, tu proceso de despertar debe ser muy sutil y gentil. Utiliza una alarma suave que incremente lentamente/gradualmente el volumen. Una vez de vuelta, y antes de hacer ningún movimiento brusco, pregúntate si recuerdas algo del período en el que tu cuerpo físico estuvo dormido.



Una vez de vuelta, y antes de hacer ningún movimiento brusco, pregúntate si recuerdas algo del período en el que tu cuerpo físico estuvo dormido.

6

CAPÍTULO SEIS

TU PLAN DE VIDA



Tu Plan de Vida

Tu Plan de Vida es el conjunto de acciones para esta vida diseñadas antes de nacer. Este concepto también se conoce como “propósito de vida”.

A veces puede haber una sensación de vacío en nuestras vidas. Tal vez tengamos una sensación recurrente de que tenemos algo que hacer. Muchas veces, sin embargo, no podemos identificar qué es o qué debemos hacer. Estas sensaciones pueden ser signos de nuestro proyecto de vida.

Nuestro proyecto de vida puede implicar estrategias que:

- ★ Promuevan nuestro desarrollo interior
- ★ Resuelvan deudas kármicas pasadas
- ★ Equilibren ciertas situaciones de la vida
- ★ Contribuyan a la evolución de los demás

“El Plan de Vida también se conoce como ‘misión de vida’, ‘propósito de vida’ o ‘programa existencial’.”

¿Nuestras decisiones en la vida son coherentes con nuestro proyecto de vida?

La culminación de nuestro proyecto de vida es esencial para nuestra evolución. Sin embargo, muchos se esfuerzan por completar su plan, mientras que otros fracasan y desperdician las oportunidades de la vida.





CAPÍTULO SIETE

*ACERCA DE
NOSOTROS*



Acerca de Nosotros

La Academia Internacional de la Conciencia (IAC, en inglés) es una organización de investigación y educación dedicada al estudio de la conciencia y sus habilidades y manifestaciones multidimensionales.

La IAC está comprometida con la investigación de la conciencia, su capacidad de manifestarse fuera del cuerpo físico y una amplia gama de fenómenos parapsíquicos asociados a ella.

Desmitificar estos fenómenos y aclarar los conceptos erróneos relacionados, empodera a las personas para que comprendan y desarrollen sus propias habilidades parapsíquicas. Por tanto, permite que ejerzan un mayor control sobre sus vidas.

Los cursos de la IAC presentados en todo el mundo ofrecen a los participantes una combinación de información y formación práctica que permite la comprensión y la oportunidad de experimentar la vida más allá del cuerpo físico. La experiencia de primera mano de la realidad no física provoca un cambio de paradigma y una mayor comprensión del propósito de uno en esta vida.

La IAC aplica un enfoque cosmoético y universalista en la difusión de sus estudios. Los participantes reciben las herramientas con las que pueden aumentar la conciencia de su naturaleza multidimensional. El principio fundamental de la IAC, que es clave para el trabajo, queda plasmado en la siguiente frase:

**“Esté lúcido. Cuestione todo y a todos.
Experimente. Pondere.”**

La intención subyacente detrás de todas las actividades de investigación y educación de la IAC es brindar asistencia a aquellos interesados en profundizar sus conocimientos sobre estos temas.





Cursos Principales:

El Programa de Desarrollo de la Consciencia (CDP, en inglés)

El CDP es el principal curso curricular de la IAC. Si deseas profundizar en temas como la **experiencia fuera del cuerpo (viaje astral o proyección astral), la energía sutil, la supervivencia de la consciencia, la evolución espiritual y los fenómenos psíquicos** asociados, entonces el CDP ofrece el más completo y transformador cúmulo de conocimientos que probablemente pueda encontrar.

El CDP está disponible para verlo bajo demanda, a su conveniencia, durante un período de 12 meses. El contenido de alta calidad se entrega a través de 55 vídeos, que suman aproximadamente 20 horas de clases, incluyen ejercicios prácticos guiados para desarrollar su energía personal y técnicas para la proyección astral.

El programa combina una gran cantidad de conocimientos técnicos, científicos y no físicos con actividades prácticas y de experimentación, diseñadas para inducir experiencias fuera del cuerpo lúcidas utilizando una variedad de técnicas especialmente desarrolladas.

Además, ofrece sesiones de tutoría grupal en directo en las que un instructor responde tus preguntas y te ayuda a comprender tus experiencias y progreso.

Este galardonado programa ayuda a obtener una comprensión lógica de la vida después de la vida y a desarrollar tus habilidades más allá del cuerpo físico.

Requisitos: no se requiere ninguna aptitud especial ni experiencia previa para participar. Cualquiera puede disfrutar de los beneficios del programa y de las técnicas que se enseñan.



Energofitness

Este taller te enseña a controlar tu energía sutil y descubre cómo **ser consciente de tu propia energía vital**, limpiar tu aura, **desarrollar y desbloquear tus chakras** y lograr una mayor autodefensa psíquica. Percibir tu energía sutil te permitirá lograr una mayor comprensión de ti mismo y de tu **naturaleza espiritual trascendental**.

No tiene requisitos previos y ayudará a:

- Mejorar tu vitalidad, bienestar y salud en general.
- Mejorar el equilibrio energético en tu vida diaria.
- Lograr una mayor autodefensa psíquica.

Cada sesión de Energofitness entrenará un aspecto específico de tu cuerpo energético.

Durante la sesión inicial guiada, te concentrarás en dominar tus habilidades generales de control energético. A medida que avances, tendrás la oportunidad de trabajar con tu energía en sesiones posteriores, con dinámicas y técnicas más específicas. Estas irán aumentando en complejidad progresivamente.

Cursos Post-CDP

Hay cursos avanzados de tres días, disponibles para los estudiantes que hayan completado el CDP:

CDP - Avanzado: Autoconocimiento y Plan de Vida

Se enfoca en el autoconocimiento a través de la autoevaluación con énfasis en la identificación de tu plan de vida y la reorganización de tus prioridades en la vida.

CDP - Avanzado: Campo Energético Multidimensional

Es un retiro de inmersión bioenergética donde la dimensión extrafísica se acerca a la física. Esto permite a los participantes percibir y experimentar una variedad de fenómenos energéticos y multidimensionales.



VIP Training

Un curso privado cuidadosamente diseñado para satisfacer las necesidades individuales de los participantes, brindándoles mejores oportunidades para experimentar EFCs, expandir las habilidades psíquicas y dominar las bioenergías. La formación tiene lugar en el Campus IAC, ubicado en un tranquilo campo de Portugal, que ofrece un entorno ideal incluyendo laboratorios especializados como el Proyectarium.

Otros Cursos:

Cursos Temáticos Cortos

Estos cursos de 1 a 3 horas brindan una visión general de un tema específico, centrándose en los aspectos esenciales. Estos brindan a los participantes una oportunidad menos formal para explorar áreas de interés personal.

Talleres de Inmersión y Retiros

Regularmente se llevan a cabo una serie de talleres de inmersión/retiros interactivos que suelen durar de 3 a 10 días. Un ejemplo de ello es el taller de 'Campo Proyectivo', cuyo objetivo es proporcionar a los participantes condiciones optimizadas conocidas por facilitar experiencias fuera del cuerpo conscientes.

Otro tipo de cursos de inmersión incluyen 'Desperticidad', que capacita a los participantes en la protección contra ataques psíquicos o intrusiones, y es un curso de una semana que se ofrece en el Campus IAC. Combina ejercicios prácticos y acompañamiento energético personal durante un período de varios meses.

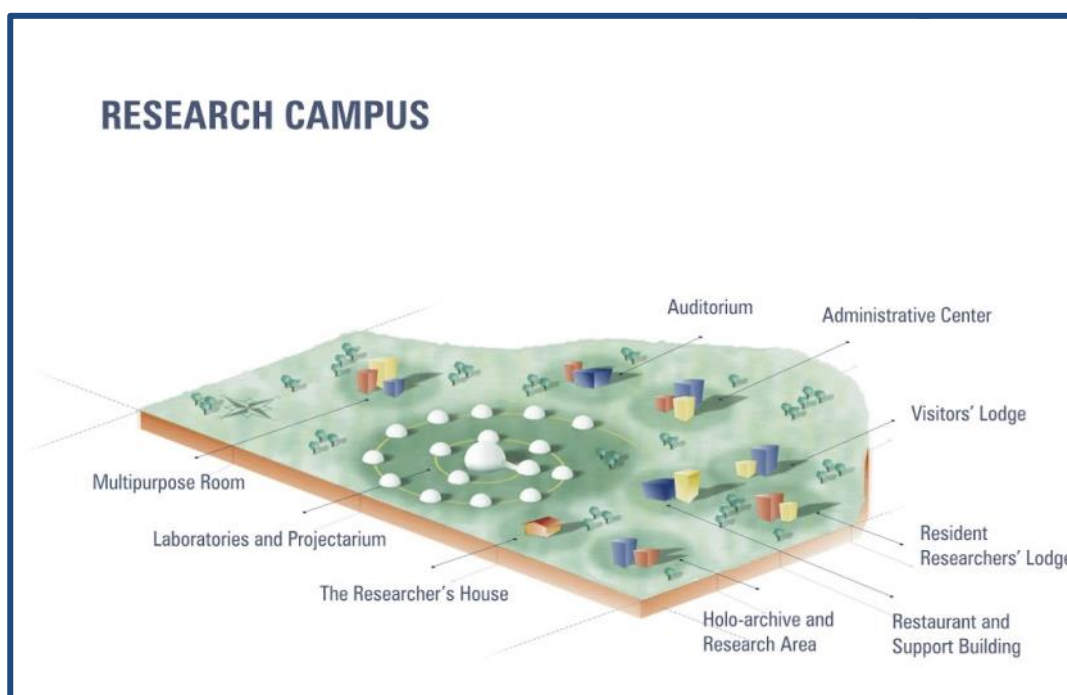


Curso de Acreditación

Al completar un número específico de cursos acreditados, los estudiantes recibirán un Certificado en Desarrollo de la Conciencia. Para calificar, se deben acumular 120 puntos de los cursos básicos y 120 puntos de los cursos no básicos para un total de 240 puntos. Los puntos deben acumularse en un plazo de cuatro años..

Campus IAC

El Campus IAC está ubicado entre 100.000 m2 de bosques de alcornoques y robles cerca de Evaromonte, en la región del Alentejo en Portugal. El campus está dedicado a la investigación de la consciencia utilizando una combinación de metodologías tradicionales y multidimensionales, presentaciones y discusión de hallazgos. Obtenga más información en: iacworld.org/campus



Proporciona una infraestructura optimizada para simposios científicos, conferencias, importantes eventos educativos y talleres. También puede ser utilizado para la experimentación personal por aquellos que deseen tener EFCs, experiencias psíquicas y aumentar su autoconciencia multidimensional.

Lo más destacado de este complejo innovador son los laboratorios conscienciales de vanguardia. Cada laboratorio está diseñado para proporcionar un entorno ideal para la autoexperimentación y la investigación sobre un tema específico. **Los laboratorios conscienciales facilitan experiencias parapsíquicas incluso para quienes no tienen antecedentes de dichas experiencias.**

Al observar y analizar sus propias experiencias parapsíquicas, los individuos se involucran tanto como sujetos estudiados como investigadores. Por lo tanto, este enfoque de la experimentación está en línea con el paradigma consciencial, que establece que la experiencia directa es la mejor manera de estudiar la consciencia. Especialmente cuando hay escasos instrumentos que puedan usarse para investigar elementos no físicos.

Cada laboratorio está diseñado para proporcionar un entorno ideal para la autoexperimentación y la investigación sobre un tema específico.



Muchos de los laboratorios cuentan con diseños arquitectónicos esféricos que han demostrado ser ideales para actividades que involucren energías y fenómenos multidimensionales.

Dentro de cada laboratorio se establece un campo energético-informacional especializado que refuerza el tema u objetivo del laboratorio. Ese campo se refuerza aún más con cada sesión experimental, incrementalmente, mejorando así los resultados con el tiempo.

Un laboratorio digno de mención es el Projectarium, una notable construcción esférica con un diámetro de 9 metros (30 pies), que fue diseñado para facilitar las experiencias fuera del cuerpo.

Los participantes se acuestan en una plataforma suspendida en el centro de la esfera. Esta plataforma suspendida es uno de los elementos de diseño distintivos del Projectarium que se utiliza para mejorar la experiencia, dando al participante la sensación de estar en un espacio vacío. Los resultados hasta la fecha han sido muy significativos.



Además, **el Campus cuenta con el Cosmolab**, destinado a ayudar con las experiencias de expansión de la lucidez y de cosmoconsciencia (nirvana, samadhi). El laboratorio es una semiesfera sensorialmente aislada de 8 metros (26 pies) de diámetro, equipada con dispositivos de apoyo, como un mini-planetario que proyecta el cielo nocturno sobre la cúpula. La proyección promueve la desconexión del día a día terrestre y físico. Permitiendo así al participante ir más allá de esta realidad.

Más allá de lo mencionado anteriormente, también están disponibles otros laboratorios conscienciales. Todos los laboratorios se centran en temas que ayudan a catalizar la consciencia y la evolución del individuo a través de la experimentación de primera mano de la realidad multidimensional.

Otros laboratorios incluyen el Phytolab, una “casa en un árbol” hecha de madera y diseñada para experimentar una interacción directa con la fitoenergía, la energía natural de las plantas.

Estos laboratorios son los primeros de su tipo en el mundo.

© 2015-2021 International Academy of Consciousness. Todos los derechos reservados.

