

Vidas pasadas y reencarnación

¿Cuántas vidas pasadas tenemos?

No existe un número fijo de vidas pasadas aplicable a todos, ya que cada alma tiene un recorrido único. Sin embargo, estudios de hipnosis regresiva como los del Dr. Michael Newton y el Dr. Brian Weiss, muestran patrones:

- Algunas almas jóvenes han tenido solo unas pocas encarnaciones (5 a 10).
- Almas más viejas pueden haber tenido cientos de vidas, en distintos tiempos, culturas, y hasta planetas o dimensiones (según testimonios hipnóticos profundos).
- Según registros akáshicos y escuelas esotéricas como la Teosofía o el Hinduismo, una alma humana promedio puede tener entre 100 y 1000 vidas, dependiendo de su evolución.

¿Alguien nos obliga a volver o el alma elige reencarnar?

Aquí es donde encontramos dos corrientes principales:

1. La elección del alma (visión espiritual evolucionada), según Brian Weiss, Michael Newton y corrientes orientales como el Hinduismo y Budismo, el alma elige reencarnar por las siguientes razones:

- Para aprender lecciones (amor, compasión, perdón, etc.).
- Para sanar karmas pendientes.
- Para ayudar a otros en su evolución.
- Porque desea experimentar distintos aspectos de la existencia.

En este enfoque, hay guías espirituales, consejos de sabios y el alma superior (Yo Superior) que participa activamente en la planificación de la próxima vida.

2. La visión de control o engaño (visión disidente)

Algunas corrientes más críticas como las de David Icke, ciertos canalizadores y teóricos gnósticos, proponen que:

- Existen entidades o inteligencias que engañan al alma en el "túnel de luz" o en la "Matrix del alma", convenciéndola de volver a encarnar para seguir alimentando un sistema de energía.
- Esta visión sugiere que el alma no siempre tiene plena conciencia al morir, y que la memoria es borrada para mantenerla atrapada.

Sin embargo, esta visión es controversial y no está respaldada por los estudios de regresión serios (como los de Newton o Weiss), donde los pacientes suelen experimentar libertad, amor, y elección al planear sus vidas con sus guías.

Estudios serios y referencias

1. Dr. Brian Weiss, Psiquiatra formado en Harvard "Muchas vidas, muchos maestros", Miles de regresiones que revelan vidas pasadas coherentes y curativas.

2. Dr. Michael Newton, Hipnosis profunda "El destino de las almas", "La vida entre vidas", Pacientes describen con asombroso detalle el "entrevidas", donde planean futuras encarnaciones, guiados por seres luminosos.
3. Allan Kardec, Fundador del espiritismo moderno "El Libro de los Espíritus 1857"), Dialogó con entidades desencarnadas que explicaban que la reencarnación es una ley natural del alma para evolucionar.
4. Budismo tibetano y Vedanta hindú, Enseñan que el alma (Atman) transmigra hasta lograr Moksha (liberación), y que cada vida es una oportunidad para disolver el karma.

¿Qué podemos concluir?

- La mayoría de estudios serios y testimonios hipnóticos coinciden: el alma no es obligada a encarnar; lo hace por elección, aunque puede estar influida por karma, deseos no resueltos o compromisos espirituales.
- No hay número fijo de vidas, depende de la madurez espiritual de cada alma.
- Existe un plan mayor, y mientras más consciente se vuelve el alma, más libertad tiene para decidir si reencarnar, cómo y cuándo.

Regresión guiada a una vida pasada (meditación estructurada)

- Preparación mental y energética.
- Auto-hipnosis guiada.
- Tonos binaurales adecuados.
- Visualización y expansión de conciencia.
- Horarios recomendados y días ideales.

FASE 1: PREPARACIÓN DE 3 DÍAS (LUNES A MIÉRCOLES)

Objetivo: Aumentar tu vibración, preparar tu mente y fortalecer el canal con tu Yo Superior.

Hora sugerida: 9:30 PM - 10:30 PM

Duración por sesión: 30-40 minutos

- Sin cena pesada ni distracciones (ayuno ligero si puedes).
- Coloca un cuarzo (amatista o labradorita) cerca, apaga luces.
- Usa este audio de tonos binaurales delta (frecuencia recomendada: 1.5 Hz) para inducir trance profundo. Puedes encontrarlo en YouTube o apps como Insight Timer. Busca: "Binaural beats for deep past life regression - 1.5 Hz"
- Siéntate en tu cama o sillón con espalda recta, manos sobre el pecho y respira: 4 segundos inhalar - 4 retener - 4 exhalar - 4 retener (ciclo 4x4).
- Cuando estés relajado, repite mentalmente: "Estoy listo para recordar solo aquello que me haga crecer. Confío en mi alma, confío en la luz que me guía."
- Luego visualiza una esfera blanca en tu corazón que crece y cubre todo tu cuerpo.
- Finaliza enviando gratitud al Yo Superior, incluso si no viste nada.

FASE 2: REGRESIÓN A UNA VIDA PASADA (JUEVES O VIERNES)

Objetivo: Auto-hipnosis guiada (paso a paso)

Hora ideal: 4:00 AM - 5:00 AM (el "portal" natural entre mundos)

Duración: 45-60 minutos

- Despierta entre 4:00 - 4:30 AM, ve al baño, bebe agua y regresa a la cama.
- Usa auriculares con el mismo tono binaural de 1.5 Hz.
- Recuéstate boca arriba, sin cruzar brazos ni piernas. Respira lento.
- Repite esta sugestión: "Me abro a recibir imágenes y memorias de otra vida. Estoy protegido. Solo recibiré lo que mi alma necesita recordar."
- Visualiza un ascensor o túnel dorado. Entra y siente que desciende.
- Cuenta hacia atrás de 10 a 1. En cada número, siente que te hundes más.
- Al llegar a 1, imagina que una puerta se abre. Cruza.
- Permite que las imágenes vengan solas. No las fuerces. Puede llegar un paisaje, un olor, una voz, una emoción.
- Explora:
 - o ¿Cómo te ves?
 - o ¿Qué llevas puesto?
 - o ¿Cómo te llamas?
 - o ¿Qué haces en esa vida?
 - o ¿Qué lección debes aprender de esa vida?
- Quédate allí lo que necesites. Si es muy vívido, puedes pedir volver a ese lugar más adelante.
- Para cerrar:
 - o Agradece la experiencia.
 - o Visualiza que subes por el mismo túnel, y al llegar a 10, abres los ojos.

Recomendación: Anota todo lo que viste o sentiste, incluso si no entiendes los símbolos.

FASE 3: CONEXIÓN CON PLANOS SUPERIORES (SÁBADO Y DOMINGO)

Objetivo: fortalecer tu contacto con tu Yo Superior y tus guías. (estos días no harás regresiones)

Hora sugerida: Mediodía (12:00 PM) o 10:00 PM

Duración: 20-30 minutos

- Siéntate en un lugar tranquilo, usa tonos binaurales gamma (40 Hz) o sin audio si lo prefieres.
- Visualiza tu cuerpo lleno de luz dorada y un cordón que sale de tu coronilla hacia el cielo.
- Repite: "Yo soy uno con la conciencia divina. Recibo sabiduría de los planos superiores."
- Escucha. No busques ver, solo permite sentir. Puedes recibir sensaciones, ideas o mensajes.

Día	Actividad	Hora
Lunes	Preparación mental/energética	9:30 PM
Martes	Preparación + respiración guiada	9:30 PM
Miércoles	Fortalecimiento vibracional	9:30 PM
Jueves	Regresión profunda	4:00 AM
Viernes	Segunda regresión (opcional)	4:00 AM
Sábado	Conexión con planos superiores	12:00 PM o 10:00 PM
Domingo	Visualización Yo Superior	12:00 PM o 10:00 PM

¿Cómo funcionan los tonos binaurales?

Un tono binaural se genera cuando se escuchan dos frecuencias ligeramente diferentes en cada oído. La diferencia entre ambas crea una tercera frecuencia "virtual" en el cerebro, que sincroniza las ondas cerebrales.

Por ejemplo:

- Oído izquierdo: 100 Hz
- Oído derecho: 101.5 Hz
- Resultado: frecuencia binaural de 1.5 Hz (ideal para trance profundo)

FASE 1 - PREPARACIÓN (Lunes a Miércoles)

Objetivo: inducir relajación profunda y bajar tu frecuencia cerebral a estado Theta/Delta (hipnosis ligera).

Parámetro	Valor recomendado
Frecuencia base	100 Hz (ambos oídos)
Diferencia	1.5 Hz
Izquierdo	100 Hz
Derecho	101.5 Hz
Frecuencia resultante	1.5 Hz (Delta)
Amplitud (volumen)	40-50% (moderado, relajante)
Duración	30-40 minutos

Opcional: puedes superponer sonidos de fondo como lluvia suave o bosque para mejorar el trance.

FASE 2 - REGRESIÓN A VIDA PASADA (Jueves y Viernes)

Objetivo: llevarte a un estado hipnótico profundo y activar imágenes de memoria inconsciente (onda Delta sostenida).

Parámetro	Valor recomendado
Frecuencia base	85 Hz
Diferencia	0.5 Hz a 1.5 Hz (Delta)
Izquierdo	85 Hz
Derecho	86.5 Hz
Resultado	1.5 Hz (Delta)
Amplitud	35-45% (más bajo que en preparación)
Duración	45-60 minutos

Consejo extra: Si te cuesta entrar en trance, puedes comenzar con una diferencia de 4 Hz (Theta) e ir bajando a 1.5 Hz gradualmente.

FASE 3 - CONEXIÓN A PLANOS SUPERIORES (Sábado y Domingo)

Objetivo: activar estados expandidos de conciencia, claridad espiritual, conexión con el Yo Superior (onda Gamma).

Parámetro	Valor recomendado
Frecuencia base	400 Hz
Diferencia	40 Hz (Gamma alta)
Izquierdo	400 Hz
Derecho	440 Hz
Resultado	40 Hz (Gamma)
Amplitud	60-70% (más alto que los otros)
Duración	20-30 minutos

Nota: Gamma activa enfoque, intuición y estados místicos. No lo uses antes de dormir. Hazlo sentado, meditando.

Tabla Maestra de Tonos Binaurales.

Fase	Izq	Der	Diferencia	Estado Cerebral	Ampli	Duración
1. Preparación	200	201.5	1.5 (Delta suave)	Relajación	0.4	30–40 minutos
2. Regresión Profunda	285	286.5	1.5 (Delta profunda)	Acceso a vidas pasadas	0.35	45–60 minutos
3. Expansión Espiritual	400	440	40 (Gamma)	Contacto superior	0.6	20–30 minutos
4. Visualización Lúcida	220	224	4 (Theta alta)	Sueño lúcido / Imágenes internas	0.45	20–30 minutos
5. Integración y Despertar	250	255	5 (Beta baja)	Retorno consciente	0.5	10–15 minutos

Parte 1 – Inducción (5 minutos)

- Respira profundo... y al exhalar, permite que todo tu cuerpo comience a flotar...
- Siente cómo el tiempo se disuelve. Tu respiración es la llave... el silencio es la puerta...
- Con cada latido, te deslizas hacia una profundidad luminosa.
- A cada número que escuches, caerás un nivel más profundo:
- Diez... flotando...
- Nueve... más liviano...
- Ocho... más adentro...
- Siete... aún más...
- Uno... silencio total... conciencia abierta.

Parte 2 – Regresión a Vida Pasada (20–30 minutos)

- Ahora te ves de pie frente a una puerta antigua. Una luz suave emana de su interior.
- En tu mano tienes una llave. Tu nombre está escrito en ella...
- Entras...
- Frente a ti hay un espejo. Al mirarlo... ya no ves tu cuerpo actual. Ves... otro tú... en otro tiempo...
- ¿Qué ropa llevas? ¿Qué edad tienes? ¿Dónde estás?
- Permite que las imágenes vengan... sin juzgar, sin controlar.
- El alma recuerda.
- Tu cuerpo ahora es memoria pura.
- Permite que esa vida se revele...
- Pausa de 10 min sin voz para exploración

Parte 3 – Conexión Superior (Gamma)

- Desde esa vida, alza tu mirada al cielo...
- Siente una presencia que te observa... es tu guía, tu Yo eterno, tu consciencia superior.
- No estás solo. Nunca lo estuviste.
- Te elevas... como una chispa hacia una red de luz infinita...
- Allí... preguntas son respondidas antes de ser formuladas...
- Recibe... una palabra, una imagen, una vibración. Es un mensaje solo para ti.

Parte 4 - Integración y Retorno

- Ahora... agradece. Respira profundo.
- El portal se cierra, pero lo que has traído, permanece.
- Recuerda: tu alma no olvida.
- A la cuenta de 5... volverás, renovado.
 1. trayendo luz...
 2. regresando al cuerpo...
 3. consciente de este espacio...
 4. con tu memoria intacta...
 5. despierto.