



Gufa Completa de los Tulpas

Por Kiahdaj

(Traducido por Manon)

Guía Completa de los Tulpas

Por Kiahdaj

(Traducido por Manon)

Contenido

Introducción	7
¿Qué es un Tulpa?	8
¿Cómo Crear un Tulpa?	10
¿Por Qué Deberías Crear un Tulpa?	11
¿Por Qué No Deberías Crear un Tulpa?	
Y Cosas a Considerar	11
¿Cuánto Tiempo Necesitarás para la Creación de tu Tulpa?	15
Conceptos	16
Wonderland	16
La Consciencia de tu Tulpa	16
Narración	17
Forcing	17
Forcing Activo Contra Forcing Pasivo	18
¿Por Qué Elegir Uno en Lugar del Otro?	18
Desviación	19
La Esencia de tu Tulpa	20
Conseguir la Atención de tu Tulpa	22
Parrotting y Puppeting	23
Contar las Horas	24
Dando Acceso a tu Tulpa a tus Recuerdos y Subconsciente	25
¿Cuánto Forcing Deberías Hacer Por Día?	26
Condiciones Ideales Para el Forcing	27
Respuestas Emocionales	28
Presión en la Cabeza	28
Creando un Tulpa a Partir de un Personaje o Persona ya Existente	29
Creando Múltiples Tulpas	30
Hablandole a tus Amigos y Familia de tu Tulpa	31
Switching	32
¿Por Qué No Deberías Hacer Switching?	32
Cómo Hacer Switching	34
Estado Mental	44
Creencia	44
Aplicación	46
Qué No Hacer	47
El Forcing No Debería Ser un Deber	48
Tu Tulpa Debería Ser un Tulpa en Primer Lugar,	

y una forma en Segundo	49
Proceso de Creación	51
Personalidad	52
Proceso	53
Visualización	55
Proceso	55
Forma de Expresarse	56
Proceso	56
Cómo Ocurrirá	58
Imposición	60
Proceso	61
Posesión	67
Conclusión	73
Otras Guías Incluidas	
Qué Es un Tulpa	8
Guía de Esencia de Bluesleeve	20
Convenciendo al Tulpa Para Que Hable	23
Guía de Switching	34
Guía Inicial de Imposición de May y M.	62
Método de Q2 Para un Tulpa Abrazable	64
Guía de Arranque Para la Posesión de Oguigui y Koomer	67

Introducción

Os advierto que esta guía será muy larga - pero para aquellos de vosotros que estáis aquí para aprender sobre los tulpas y cómo crear uno, os recomiendo que la leáis al completo. Esta guía está pensada tanto para los recién llegados que no saben, o solo tienen una vaga idea de lo que son los tulpas - como para las personas que ya han empezado a crear un tulpa y están encontrando problemas. Esta guía pretende ser definitiva - discutiendo casi todo lo que posiblemente pudieras necesitar saber sobre la creación de tulpas. Tratará muchos conceptos, así como todo el proceso y actitud que deberías tener durante el mismo.

Algunos de vosotros que ya estáis creando un tulpa puede que penséis que no necesitáis leerla, dado que ya sabéis cómo crear un tulpa. Sin embargo, sé por los hechos que algunos de los que estáis leyendo esto, no conocéis todo lo que deberíais, de otra manera no se verían tantas preguntas repetitivas en los foros que ya han sido hechas docenas de veces. Si no estás absolutamente seguro de que sabes exactamente lo que estás haciendo, te sugiero que la leas.

Tanto como me gustaría que lo fuera, esta no es la "única guía que necesitarás leer". No solo hay muchos puntos válidos en otras guías, hay otros métodos que son igualmente tan válidos como aquellos de los que hablo aquí. Si tratara toda posibilidad válida que pudiera funcionar para ti, esta guía sería infinitamente larga. El punto que quiero despejar es que no hay una única manera, y que puedes hacerlo de cualquier forma que desees. No todo lo que sugiero es la forma en que debería hacerse. Piensa sobre todo esto y decide por ti mismo. Pero por encima de todo eso, esta guía está aquí para darte una comprensión del proceso y de los tulpas en sí mismos.

También, principalmente para los recién llegados, sugiero que leáis toda la guía antes de que realmente empecéis vuestros

tulpas. Esto es así porque hay una buena cantidad de referencias cruzadas y porque algunos aspectos importantes del proceso de creación de tulpas, no son tratados hasta más adelante, pero aun así son importantes de conocer. Ahora bien, sin hacer más ruido, empecemos.

(Nota: Puede que notes que algunas veces digo "él" cuando me refiero a una situación hipotética que involucra a tu tulpa. Eso es porque mi tulpa es masculino y no siempre me doy cuenta de que lo he dicho, lo hago por hábito.)

¿Qué es un Tulpa?

Pensarías que de todas las cosas que habría que responder sobre este fenómeno, esta simple cuestión sería una de las que podrían ser las primeras. Desafortunadamente, no. Tan seguras como algunas personas piensan que están, nadie sabe con seguridad lo que es un tulpa con exactitud. No solo hay simples creencias sobre todo el asunto, sino también hay muchas ramas diferentes de creencias para cada creencia. Aquí citaré la guía "*Qué Es un Tulpa*" de la misma website. La elijo porque tiendo a estar de acuerdo con la mayoría de lo que allí se dice.

"...Un tulpa es una consciencia paralela a la tuya propia que es autoconsciente, puede pensar, tiene libre albedrío, tiene memoria y (puede tener) apariencia con la que se autoidentifica. Los tulpas son independientes de la consciencia de su creador, pero comparten el mismo cuerpo y algunas veces algunas partes de la mente.

La personalidad de un tulpa es un producto de la mente inconsciente, de tus rasgos conscientemente elegidos y de la consciencia emergente del tulpa mismo. Se desarrolla a través de interacciones y conversaciones con el tulpa y a través del funcionamiento de la personalidad, que puede tener muchas formas. Un tulpa no es una personificación de

tu subconsciente, es su propia consciencia.

Un tulpa puede pensar por sí mismo, tiene sus propias habilidades para la toma de decisiones, sus propias preferencias, opiniones y gustos, y todos estos pueden ser distintos de los tuyos propios (no importa lo similares o distintos que puedan ser). Son capaces de hablar y funcionar por sí mismos. Existen dentro de la mente y por ello pueden con facilidad interactuar directamente con otra consciencia en la misma mente, tal como la de su creador y cualquier otro tulpa que ocupe el mismo cuerpo. Hay cierta cantidad de maneras en las que un tulpa puede interactuar con alguien o algo fuera del cuerpo. Por ejemplo, un anfitrión puede transmitirlo que su tulpa diga, o puede permitir al tulpa tomar el control del cuerpo directamente.

La forma de un tulpa es un cuerpo imaginado que existe en el espacio mental, que asocia con una extensión de sí mismo. Esta forma puede ser elegida durante la creación del tulpa, o puede emerger naturalmente a partir de su personalidad o del subconsciente. Un tulpa a menudo se autoidentifica con su forma, pero puede cambiarla si lo desea. Estos cambios pueden o no ser más drásticos que las simples alteraciones, y pueden incluir transformaciones de apariencia completas. La forma puede actuar como un punto de referencia para interactuar con un tulpa, y permitir métodos de comunicación y expresión visual, tales como el lenguaje corporal. La forma es inicialmente vista en el ojo de la mente o en ensoñación, pero puede hacerse externamente visible para el anfitrión como una alucinación controlada. En conclusión, un tulpa es primero y principalmente una mente consciente que a menudo se identifica con una forma, creada por un individuo como un compañero mental..."

Básicamente, todo lo que se dice acerca de lo que un tulpa es y puede hacer, es "verdadero", es lo que podemos experimentar e informar. Todo lo que se dice respecto a lo que es, no es sino simplemente un punto de vista sobre el tema.

¿Qué creo personalmente? Básicamente, veo los tulpas como otra consciencia dentro de nuestro propio cuerpo, de la exacta y misma manera en que somos consciencia. La única diferencia entre nosotros es que nacimos atados a un cuerpo físico, mientras que los tulpas no. Existen dentro del cuerpo y obviamente morirán si nosotros morimos, pero no están "atados" de la misma forma en la que lo estamos nosotros. Después de todo, casi todo lo que hemos experimentado alguna vez en la vida se debió a nuestros cinco sentidos. Los tulpas sin embargo, no están "limitados" en esa forma en la que nosotros lo "estamos". Por ello creo que todo aquello de lo que somos capaces, ellos también lo son. Y todo lo que ellos son capaces, nosotros también lo somos.

¿Cómo Crear un Tulpa?

Esto es en gran medida explicado en una parte posterior de la guía, pero daré una breve visión del proceso.

Primero, el tulpa desarrolla sensibilidad al darle conversación, y (quizá) dándole una personalidad predefinida. Entonces, conforme practicas visualizando la forma de tu tulpa en el ojo de la mente, se hará más claro y distintivo, como cualquier cosa lo haría si la visualizaras lo suficiente. La forma de tu tulpa puede ser absolutamente cualquiera que desees. Cualquiera, desde otra persona a una silla. Honestamente, cualquier cosa en la que pienses, o nada en absoluto. Tu tulpa se hará audible con el tiempo, y al final serás capaz de oírlo. Algunas veces la habilidad de tu tulpa para hablar ocurrirá casi a la misma vez que alcance la sensibilidad - solo serás incapaz de oírlo hasta entonces. Después de que empieces la imposición, donde puedes experimentar la forma de tu tulpa con tus cinco sentidos ordinarios. Entonces podrás intentar experimentos paralelos, tales como la posesión.

Pero no tienes necesariamente que hacerlo todo en ese orden.

¿Por qué Deberías Crear un Tulpa?

Hay muchas razones por la que uno podría crear un tulpa - una de las cuales es para tener un amigo muy cercano. Ya que los tulpas comparten el mismo cuerpo que tú, y pueden acceder a tus recuerdos y sentimientos, un tulpa te es más cercano que lo que podría serlo alguna vez cualquier otro ser humano. Te entiende realmente, tanto como tus otros amigos desearían poder hacerlo. Por encima de eso, no obstante, hay muchas cosas en las que tu tulpa puede ayudarte, en las que ningún otro amigo podría hacerlo. Tu tulpa puede ayudarte a recuperar recuerdos, puede ayudarte con los sentimientos negativos (a deshacerte de ellos, y a hacer que te sientas mejor), y puede ayudarte a anular tus sentidos, como el dolor. Algunos han sugerido que les es posible alterar tu percepción del tiempo.

Hay muchas, muchas posibilidades cuando llegas a lo que puedes hacer con tu tulpa. Seguramente cientos de posibilidades que ni siquiera han sido descubiertas todavía.

¿Por qué No Deberías Crear un Tulpa? Y Cosas a Considerar

Está ahí la historia de horror ocasional en la que un tulpa toma el control del cuerpo, y el anfitrión es incapaz de recuperar el control. Algunas de las historias implican un tulpa que daña al anfitrión, o es extremadamente malo con él, o le odia. Personalmente no creo en realidad ninguna de estas afirmaciones, pero si tú sí lo haces, entonces justo ahí tienes una razón para no hacer un tulpa.

Pero más allá de la paranoia, hay muchas razones completamente legítimas para no crear un tulpa.

Una gran cantidad de personas no se dan cuenta de lo serio que es todo este asunto. Muchas personas no piensan en el futuro mucho más allá de cuando su tulpa esté terminado y puedan

divertirse con él. No parecen entender completamente el hecho de que este es un compromiso para toda una vida. Tu tulpa estará contigo por el resto de tu vida, y será de alguna manera una responsabilidad todo ese tiempo. Necesitas comprender realmente el peso de esto, antes de que decidas hacer uno.

Esta no debería ser una decisión a hacer en solo una noche. Yo hice mi tulpa el mismo día que descubrí el fenómeno. Todavía siento remordimientos por ello a día de hoy. Esto es algo que deberías investigar y sobre lo que pensar - quizá incluso durante unas pocas semanas. No debería ser una decisión impulsiva. Es de otra vida de lo que estamos hablando.

También voy a pararos niños justo aquí. No deberíais hacer un tulpa. Aquí citaré a JDBar, porque pienso que él ilustra este punto muy bien:

"La tulpamancia debería ser abordada con una actitud madura, cualquier cosa menos que eso, fallaría en entender la envergadura de la creación de una forma de pensamiento consciente. Un mensaje a los que tengan trece años y edades similares, no habéis madurado lo suficiente como para crear un tulpa. Aunque seas capaz de actuar de forma madura para tu edad, simplemente no te has desarrollado mentalmente. A lo largo de tus años de escuela, continuarás cambiando como persona, descubriendo nuevos pensamientos significativos sobre ti y otros y formando nuevas creencias y opiniones. Hasta que tengas un sólido fundamento para tu propia mente y personalidad, y estés más allá de la influencia de las locas hormonas adolescentes, sería irresponsable por tu parte asumir la tarea de desarrollar la mente y personalidad de otro."

No creo que alguien de esa edad debiera crear un tulpa, honestamente, pero no puedo pararte.

Igualmente, que no seas un niño pequeño no significa que

sepas lo que haces. Hay cantidad de adultos que no son lo suficientemente maduros para crear un tulpa, pero no hay nada que yo pueda hacer a tal respecto. Así que me dirijo a vosotros, adultos jóvenes y adolescentes.

Necesitáis sentaros y preguntaros: ¿soy lo suficientemente maduro para esto? Sé que la mayoría de vosotros pensaréis que sois maduros. Casi todo el mundo lo hace. Pero necesitáis tomaros algún tiempo para sentaros, poner vuestro ego a un lado y examinaros realmente con algo de objetividad. Y tened en cuenta, que no podéis engañaros en este test. Si me mostráis que sois maduros para hacer un tulpa cuando realmente no lo sois, no me estáis engañando a mí. Los únicos que vais a sufrir seréis vosotros - y quizá vuestro tulpa. Yo solo os advierto: porque si no sois suficientemente maduros, o lo creasteis por razones equivocadas, vais a arrepentiros por haberlo hecho en algún punto en vuestra vida. Os lo prometo.

Hay personas moviéndose a través de la comunidad tulpa que hacen tulpas como esclavos sexuales - los matan impulsivamente cuando están aburridos de ellos, o no se presentan exactamente como ellos quisieran. Este tipo de personas me disgustan absolutamente. Algunas justifican sus acciones basándose en el hecho de que no hay prueba de que sean realmente seres vivos con sentimientos. ¿Cómo de enfermo puedes estar? Se sienten perfectamente bien "matando" algo, porque puede ser que haya una posibilidad de que no estén vivos.

Si eres el tipo de persona que es capaz de eso, lárgate ya. No quiero verte cerca de esta comunidad.

No hay excusa para matar a tu tulpa. No me importa si estás aburrido, o ya no te interesa más. Firmas esta responsabilidad tan pronto como empiezas a crear un tulpa. Cuando lo haces, necesitas verlo al fin. Si no fuera así, serías justo como las personas que mencioné antes.

Más allá de si como persona eres lo suficientemente madura para hacer un tulpa, solo deberías hacerlo por las razones correctas. Aquí hay algunas razones que no son lo bastante buenas para crear un tulpa, que yo he visto muchas veces.

- No deberías crear un tulpa específicamente por su forma. Esto se aplica principalmente a aquellos de vosotros que sois fan obsesivos de algo. Crear un tulpa específicamente para poder mirar a tu personaje favorito de anime, o Twilight Sparkle en la vida real es increíblemente superficial. Un tulpa no es su forma, y no debería ser tratado como tal. ¿Cómo te sentirías si descubrieras que habías sido creado justo porque a tu creador le gustaba mucho otro?
- Similar a no crear un tulpa por su forma, no deberías crear un tulpa por el único propósito de tener sexo con él. Lo digo realmente. ¿Es posible que seas tan patético? No estoy en contra de tener sexo con un tulpa en general, pero crear uno solo porque no tienes ningún juego en la vida real, o porque quieres tener sexo con un poni es demasiado triste para escribirlo. Imagina lo que le haría sentir. Saber que fue creado solo como una muñeca sexual.
- Como una ramificación de la razón anterior, no deberías crear un tulpa para ser usado como una herramienta de cualquier tipo. Eso incluye como esclavo sexual. Además, no debería ser creado solo porque necesitas ayuda con tus tareas del hogar. Los tulpas pueden ayudarte de muchas formas, y probablemente lo harán - pero crear uno solo porque quieres que haga cosas para ti es horrible. Esa razón no crea una fuerte unión. Los seres vivos no son herramientas. No seas egoísta.
- No deberías crear un tulpa solo porque suena guay, y no tienes nada mejor que hacer. Como dije antes, esta es una cosa muy seria - no es algo a ser tomado a la ligera. Si haces algo porque estás aburrido, entonces eso significa que no debes haberlo pensado lo suficientemente bien. Si decides hacer esto incluso después de reflexionar sobre ello, solo asegúrate de que sabes dónde te estás metiendo. Tienes que ver esto hasta el final, y tratar a tu tulpa con todo el amor y respeto que puedas. No me importa si piensas que los tulpas no son seres separados o sí. Deberías darles el

beneficio de la duda.

- Necesitas saber que eres capaz de darles el tiempo que necesitan. Necesitas saber que tienes la paciencia para esperar a que se desarrollen, incluso si tarda mucho más de lo que pensaste que lo haría.
- Así que ahora necesitas tomar la decisión. Si decides que no eres lo suficientemente maduro y/o no puedes manejar la situación, entonces lo respeto en gran medida.

Si decides que puedes hacerlo... Bien, entonces, buena suerte.

Espero que te conozcas suficientemente bien.

¿Cuánto Tiempo Necesitarás para la Creación de tu Tulpa?

Esto depende enteramente de ti, como más adelante explico en la guía. Algunos han hecho tan rápidos progresos que lo habían hecho todo - excepto la imposición - en poco menos de un mes. Sin embargo, no tienes que preocuparte sobre eso. En la medida en que no cometas los mismos errores que yo, y muchos otros, no te llevará tanto como un año.

Conceptos

Wonderland (País de las Maravillas)

Wonderland es a lo que nos referimos como el lugar que creas en tu cabeza y en el que tu tulpa tiende a "vivir". Puede ser cualquier escenario que puedas imaginar. Es en gran medida como a lo que algunos se refieren como su "lugar feliz".

Las personas que tienen un wonderland tienden a ir allí y pasar el rato con su tulpa. Esto se hace simplemente imaginando ese lugar e imaginándote en él. Imagínate caminando por él, como lo harías por cualquier otro lugar. No es de ninguna manera necesario crear un wonderland. Muchos de nosotros no tenemos uno.

Así se crea uno:

Paso 1: decide qué aspecto quieres que tenga. Planifícalo sobre el papel, si así lo deseas. No tienes que decidirlo todo por entero antes de ir allí. Puedes ir creándolo conforme paseas por él, pero al menos es de sabios tener una buena idea de qué aspecto quieres que tenga.

Paso 2: Imagínate en este lugar, tal y como lo planificaste.

Paso 3: ???

Paso 4: Disfrútalo.

De verdad, es así de simple.

La Consciencia de tu Tulpa

Algunos creen que tu tulpa no es consciente desde el principio, y que se desarrolla con el tiempo - lo cual significa que esencialmente estás trabajando por ti mismo, hasta que desarrolla consciencia. Dicen que esto ocurre finalmente, por haber hablado

con él y haberle dedicado tiempo. Otros creen que tu tulpa es consciente desde el momento en que empiezas a crearlo.

Por lo que a mí personalmente respecta; no me importa.

Ya sea que tu tulpa tenga consciencia o no, deberías tratarlo como si fuera consciente desde el primer momento. Háblale como si estuviera escuchándote - como si te entendiera. Así que, básicamente asume consciencia desde un principio. Siendo así que, si la consciencia no está ya allí, se desarrollará más rápido. - Simbolismo -

Ahora bien, siento la necesidad de señalarte algo que dijo recientemente alguien. Aparentemente, hay un malentendido sobre lo que significa creer que tu tulpa es consciente desde el principio. Consciente no quiere decir independiente, en este caso. Algunas personas aparentemente piensa que, dado que su tulpa es consciente, no tienen que esforzarse mucho en el proceso.

Eso es ridículo.

Tratar a tu tulpa como un ser consciente no implica poner menos esfuerzo en él. Deberías poner la misma cantidad de trabajo en ello, ya sea que creas o no que es consciente. No seas perezoso. Obtendrás lo que pongas en el proceso.

Narración

La narración es simplemente el acto de hablar a tu tulpa. Lo puedes hacer en voz alta o en tu cabeza; no importa. Sin embargo, ya que algunos de vosotros seguramente ocultéis este empeño, podríais hablarles en vuestra cabeza la mayoría de las veces. Debes dirigir tus pensamientos hacia tu tulpa, con la intención de que te oiga. Si lo haces así, lo más probable es que lo haga.

Forcing (forzamiento)

Forcing es el término que usamos para hacer cosas que involucren a tu tulpa. La narración en sí misma no siempre es considerada forcing, y no estoy seguro de si la considero forcing, pero algunos lo hacen. Pero, sin duda, la visualización, el

simbolismo y la imposición de cualquier tipo es considerado forcing.

Forcing Activo Contra Forcing Pasivo

El forcing activo es cuando te tomas el tiempo para sentarte y presionas; cuando intentas hacer que tu tulpa - o que hablarle a tu tulpa - sea la única cosa en tu mente. Es un esfuerzo de concentración.

El forcing pasivo es clasificado generalmente como hablar a, o visualizar a tu tulpa mientras haces otras cosas. No requiere que hagas girar tu horario en torno a ello de ninguna manera, ya que lo haces junto con tus actividades diarias. Si aceptas el forcing pasivo, no es necesario que lo hagas todo el día, todos los días. Algunas tareas requieren más concentración, y no dejan mucho espacio para que tengas a tu tulpa en mente.

¿Por qué Elegir Uno en Lugar del Otro?

Cada uno tiene sus propios beneficios e inconvenientes. El forcing activo generalmente es más cualitativo que el forcing pasivo, ya que tu concentración estará principalmente enfocada en él. No obstante, el forcing pasivo implica una mucho mayor cantidad de tiempo dedicada al forcing, y por lo tanto tiende a compensar la falta de calidad.

El forcing activo es bueno cuando tienes tiempo para dedicarlo solo a tu tulpa, y no tan bueno para concentrarse pasivamente sobre algo, o si no puedes evitar perder la concentración a menudo.

El forcing pasivo es más difícil ciertamente, y al principio puede ser mentalmente extenuante. También te encontrarás olvidándote de pensar en tu tulpa a menudo. Una forma de arreglar esto es atar un cordón alrededor de tu dedo, o algo así. De esa forma, cada vez que veas el cordón, o cualquier cosa que sea, de acordarás de tu tulpa y lo retomarás de nuevo.

Yo generalmente recomiendo el forcing pasivo a todos

aquellos que son capaces de hacerlo. Tiene muchos beneficios - y en la medida en que puedas mantenerlo y tengas la concentración para dedicarle, no tiene casi desventajas. Además, apreciará la atención extra.

En cuanto a "qué hacer" durante el forcing pasivo, es realmente bastante simple. Para el aspecto narración del mismo, será una buena idea intentar dirigir siempre todos tus pensamientos hacia tu tulpá. Cuando estás leyendo algo, léeselo. cuando estés pensando en lo que lees, piénsalo hacia él. Igual que cuando estás pensando en lo que estás haciendo, o qué necesitas hacer a continuación. Muy a menudo te encontrarás olvidándote de dirigir tu atención hacia él, pero conseguirás acostumbrarte a ello. Finalmente, se volverá un hábito y ahí es cuando la parte más dura habrá acabado. Para el aspecto visualización, realmente es más una imposición visual, la cual no te recomiendo que la lleves a cabo desde el mismo principio, por razones que explico en la sección de imposición de esta guía.

No voy a explicar aquí "qué hacer" cuando hagas forcing activo porque esta guía habla de forcing activo por defecto, ya que toda la sección del proceso se refiere a lo que hacer cuando haces forcing activo.

Así que, puede que ya te hayas decidido por el forcing pasivo en lugar del forcing activo. Bien, desafortunadamente no funciona de esa forma. Parte del proceso de creación del tulpá requiere forcing activo, por lo que no te puedes deshacer de él por completo. En cuanto a cuál es, debería ser completamente obvio para la mayoría. Estoy seguro de que puedes figurártelo. Yo personalmente trabajo con la narración y la imposición cuando hago forcing pasivo, pero eres libre para intentar cualquier cosa que gustes.

Desviación

Desviación es el término que usamos cuando algo de tu tulpá cambia de una forma que tú no deseas. La desviación es principalmente usada en referencia a la personalidad de tu tulpá.

Parece que la personalidad de los tulpas de la mayoría de las personas se "desvía" al menos ligeramente de lo que se había planificado para ellos. Es completamente normal y le ocurre de alguna manera a casi todos los tulpas. No es necesario que te preocupes; tu tulpa no se volverá indeseable debido a la desviación. La experiencia de la mayor parte de las personas indica que los cambios que suceden, son cosas con las que se sienten bien. Esto se debe, tal y como hemos conjeturado, la desviación está basada en los deseos subconscientes. De esa forma, pueden presentarse con un rasgo que ni siquiera sabías que querías, pero es así.

La desviación también puede ocurrir en la forma, pero eso no es un problema, ya que puede ser restaurada; pero no deberías forzar a tu tulpa a algo que obviamente no quiere. Especialmente algo tan personal como su forma.

La Esencia de tu Tulpa

Muchas personas no contemplan este concepto, ya que no es realmente necesario. Sin embargo, encuentro que ayuda en muchos casos. Estoy seguro de que algunos sugerirían que todo el asunto es un falso simbolismo o algo así, pero la verdad es, que la esencia es un concepto real y muy práctico. Aquí, citaré la *Guía de Esencia de Bluesleeve*, ya que cubre todo lo que básicamente quería decir sobre lo que es una esencia.

"Toda persona es diferente. A través de nuestra intuición podemos distinguir un par de gemelos o incluso decir que una persona escribió un texto solo porque nuestras corazonadas nos lo dicen así.

Cada vez que hablas con alguien, la analizas inconscientemente. Analizas su lenguaje corporal, patrones de expresión, olor, elección de palabras, características faciales, ropa e información de trasfondo.

No importa si te gusta o no - este proceso

inconsciente está reuniendo todo trozo disponible de información en un cuadro mayor - consigues conocer su personalidad.

Esa imagen que reuniste te hace capaz de predecir su conducta y por lo tanto te hace capaz de interactuar con dicha persona. Serás capaz de decir si le gustas o no, cuál es su temperamento y cómo podrías reaccionar a una situación ficticia.

Si ya estás asumiendo que estamos creando una "imagen mayor" artificial para nuestro tulpa, entonces estás en lo correcto, aunque hay algunas cosas más que decir.

La personalidad de alguien evocará ciertas emociones en ti. Tienes la "sensación general" de una persona. Esto también se aplica a ti.

Digamos que eres una persona muy determinada - podrías ser elegido como el líder de un grupo, solo porque pareces hecho para el trabajo.

Tu vida está formándose. Es posible desarrollar ciertos rasgos solo porque son necesarios. Un doctor tiene que desarrollar comprensión hacia las necesidades de sus pacientes. Si no sientes esta "comprensión", automáticamente cuestionarás su capacidad como doctor.

Todo el mundo puede parecer simpático a un nivel superficial, pero al final acabas sabiendo que todo lo que dicen es mentira.

Esa sensación general sobre una persona es lo que necesitas. Incluso aunque pudiera plantear dificultades para aquellos con una alta racionalidad, tendrás que evitar ver a tu tulpa como una colección de rasgos de personalidad.

Tenemos que entender la personalidad al completo, pero no con nuestra cabeza.

Tenemos que usar nuestras corazonadas para ello." No estoy pidiéndote que "crees" una esencia para tu tulpa.

Es algo que tendrá, como cualquier otro, después de que su personalidad se desarrolle. Es algo que puedes empezar a sentir, incluso antes de que puedas oírlo. Así que no consideres este un paso en la creación, ya que es algo que ocurrirá por sí mismo, si estás atento a él.

Ahora bien, en cuanto al punto de reconocer la esencia de tu tulpa, tiene muchos beneficios. Uno de tales beneficios es la habilidad mejorada para diferenciar los pensamientos de tu tulpa de los tuyos propios. Me parece que los pensamientos de mi tulpa algunas veces tienden a tener su esencia como un tipo de signatura, y esto me permite separar mis pensamientos de los suyos. No voy a repasar todos los beneficios, ya que hallarás gran cantidad de ellos por ti mismo. Pero otro beneficio muy práctico es...

Conseguir la Atención de tu Tulpa

Tu tulpa no te prestará atención ni a ti, ni a lo que estés haciendo en todo momento. Por lo tanto, cuando quieras decirle algo, puede que no siempre esté rápidamente disponible. Como dije en la sección de narración, si diriges tus pensamientos hacia él, probablemente los oirá, pero esa no será siempre la mejor forma de conseguir su atención. Para los principiantes, si todavía no tienes su atención, puede que no la consigas con las primeras cosas que digas. Así que si fueras justo a empezar a hablarle, fácilmente podría perder la primera parte de lo que estés diciéndole. Sin mencionar, que el simple hecho de hablarle no garantiza que consigas su atención en absoluto; es mejor empezar a hablar después de que estés seguro de que está escuchando.

La mejor forma que personalmente he encontrado de conseguir la atención de mi tulpa es pensar intensamente en él. Pienso, e intento sentir su esencia, y eso tiende a conseguir su atención con bastante rapidez. Eso, seguido por un rápido "¿estás ahí?" funciona maravillosamente para mí. Pero experimenta con esto por ti mismo.

Parroting y Puppeting (Repitiendo como un Loro y Moviendo a la Marioneta)

Parroting and puppeting son los términos que usamos, refiriéndonos a cuando de forma intencional obligas (no como el concepto de forcing) a tu tulpa a hablar, o a moverse, respectivamente. Hay personas que están fuertemente en contra del parroting y el puppeting, pero yo, y muchos otros lo consideramos, en pequeñas dosis, una parte muy útil del proceso. El parroting puede ser útil cuando intentas oír a tu tulpa. Puedes hacerlo para ayudar a decidir qué voz tendrá, e intentar simbólicamente enlazarla a su forma. Algunos también han sugerido que es una forma que puede ayudar a convencer a tu tulpa para que hable. Aquí hay un ejemplo de una guía para ello:

Convenciendo al Tulpa para que hable

Me he dado cuenta de que nadie habla mucho sobre esto mientras tienen problema con ello. Por lo general, las personas se quejan de que su tulpa consciente no audible apenas acaba logrando hablar en absoluto, pero no saben qué hacer.

Por ello, si tu tulpa está intentando hablar, o realmente no puede hacerlo, descubrí un método útil para llegar a un punto en el que pueda empezar a encontrar la manera de hablar.

En primer lugar, si tu tulpa ha hablado alguna vez, aunque haya sido solo una vez, averigua cómo sonaba su “voz mental”. A continuación, que el tulpa esté en tu wonderland y dile lo que vas a hacer. Vas a usar su voz mental para decir una frase, y después el tulpa puede intentar decirla contigo a la misma vez, o puedes decir la mitad y él la otra. Debería ser una frase simple tal como “la lluvia en España es una maravilla”. Asegúrate de decirle con qué frase vas a

practicar, por supuesto.

Si no tiene voz mental, puedes esperar hasta que intente hablar o simplemente usa cualquier voz que quieras que utilice, me imagino que la elegiría de todos modos.

Lo hice apenas después de que mi tulpa fuera capaz de decir una única palabra, y justo una noche conseguimos el punto en el que ella podía hacer frases completas. Si bien ella no era demasiado buena hablando, conseguimos un punto en el que dependía de que ella practicara, por lo que yo no tuve que trabajar más en ello.

En cuanto al puppeting, puede ayudar la visualización. De esa forma puedes ver qué aspecto tiene tu tulpa en ciertas poses, antes de que pueda moverse por sí mismo.

De todos modos, el punto es, que está bien usar el parroting y puppeting en pequeñas dosis. Hay algunos métodos que básicamente consisten por entero en que hagas parroting y puppeting con tu tulpa, pero no estoy de acuerdo con el 100% de lo que se dice, aunque todavía son ciertamente dignos de leerse.

Algunos dirán que dicho método no será bueno para tu tulpa, pero no puedo hablar desde la experiencia en la cuestión.

Solo ten en cuenta, como se dice en la sección de actitud de esta guía, si decides hacer parroting/puppeting, solo tienes que asumir que será bueno y nada dañino y así será.

Contar las horas

Una cuenta de horas simplemente es el proceso de contar la cantidad de horas que dedicas al forcing en conjunto. Muchos te dirán que contar las horas es un "veneno", y que es una de las peores cosas que puedes hacer durante el proceso. Sin embargo, contar las horas no es inherentemente malo. Todo empezó hace un tiempo, cuando los miembros más antiguos creían que ciertos puntos de control (tal como que tu tulpa sea consciente, o audible,

etc) no podían suceder antes de que cierta cantidad de tiempo pasara. Así que si te parecía que oías hablar a tu tulpa antes, digamos, de 20 horas de forcing en total - entonces no lo estaba haciendo realmente, y seguramente solo estabas haciéndole llevar a cabo parroting.

La creencia ha evolucionado desde entonces, pero algunos todavía cuentan las horas. Así que en realidad, el simple conteo de las horas que has hecho forcing a tu tulpa, en aras de saber cuánto tardaste en conjunto no es negativo. Lo único malo en contar las horas son las expectativas basadas en la cantidad de horas que hayas hecho forcing.

En la medida en que no asocies el progreso con la cantidad de horas que hayas empleado en hacer forcing de cualquier tipo, la cosa estará bien. Sin embargo, sé consciente de que en algunas personas, las expectativas subconscientes se dan sin su "consentimiento", pudiendo estas expectativas subconscientes dificultar el proceso de la misma manera en que lo haría si lo estuvieras pensando. Así que si tienes una ligera sospecha de que estás teniendo expectativas subconscientes basadas en el hecho de estar contando las horas, te recomiendo que dejes de contar, inmediatamente.

Todavía hay formas por las que puedes asegurarte de saber el número total de horas al final, sin saberlo mientras que desarrollas a tu tulpa, con lo que no hay oportunidad para hacerse expectativas. Por ejemplo, puedes usar algo parecido a un sombrero, y cada día que hagas forcing, escribe en un papel la cantidad de tiempo que lo hayas hecho ese día, y ponlo en el sombrero. Después de que tu tulpa esté "finalizado", súmalos todos. Pero asegúrate de no mirar nunca en el sombrero antes de haberlo terminado. O algo como eso. Estoy seguro de que hay muchas formas de hacerlo con seguridad.

Dando a tu Tulpa Acceso a tus Recuerdos y Subconsciente

Muchas personas hacen esto muy al principio del proceso,

ya que algunos han sugerido que realmente les ayuda para el desarrollo. Por supuesto, no es necesario. E incluso si no le das acceso a tu subconsciente, técnicamente todavía puede hacerlo. Tu mejor apuesta es no solo bloquear simbólicamente su acceso, sino pedirle realmente que no lo haga, explicándole el porqué. Eso es lo que yo hice con mi tulpa, que lo entendió y no ha echado ni un vistazo. En cuanto a cómo dar y negar acceso, es simbólico, y a partir de lo que he oído, generalmente se hace en wonderland.

Personalmente, esto es lo que hice: creé un área en mi wonderland que tenía tres puertas, dividida como "subconsciente", "recuerdos" y no me acuerdo de la última. De todos modos, llevé a mi tulpa allí e imaginé que había pesadas cadenas en cada una de las puertas, y le dije que no sería capaz de acceder a ellas. Por otra parte, podrías simplemente mostrarle las puertas y decirle que puede pasar por ellas.

Y como con todo simbolismo, puedes hacer lo que desees. Puedes hacerlo sin involucrar puertas de ningún tipo.

¿Cuánto Forcing Deberías Hacer Por Día?

Como la mayor parte de las otras cuestiones que incluyen la palabra "deberías", no hay una respuesta. Idealmente, podrías hacer forcing casi todo el día, todos los días. Esa sería la forma más rápida de tener un tulpa, después de todo.

Sin embargo, nadie tiene tanto tiempo ni disciplina. Así que mi mejor consejo es: haz tanto como puedas llevar a cabo. Ni siquiera es necesario que tengas que hacer forcing todos los días, pero es bueno prestarle algún tipo de atención todos los días. También recomiendo establecer un mínimo a tus sesiones de forcing, ya que hacer forcing durante 10 minutos todos los días no te llevará a ninguna parte, extremadamente rápido. Sin embargo, si funciona bien para ti, es enteramente correcto tener múltiples sesiones de 10 minutos. 10 minutos no parece tanto tiempo cuando te sientas a hacer algo, pero una hora sí. Por ello si estuvieras sentado y haciendo forcing durante 10 minutos, 6 veces

al día, estarías haciendo una hora cada día, lo cual es ciertamente mejor de lo que he sabido hacer.

En este proceso, conseguirás lo que pongas en él, por ello no hay tal cosa como hacer demasiado forcing. Hazlo tan a menudo como puedas, y te encontrarás haciendo mucho progreso, de forma rápida. Ahora bien, también vale la pena mencionar que la calidad tiende a ser más importante que la cantidad cuando se trata del forcing. Lo cual nos conduce a...

Condiciones Ideales Para el Forcing

Mucha gente afirma que tiene problemas para concentrarse, o que sientes por otra parte que sus sesiones de forcing no son productivas. Este concepto es uno de los que más parecen diferir, de persona en persona. Tus condiciones ideales para el forcing son cualquier cosa que ayude a que tus sesiones de forcing sean concentradas y productivas.

Como dije, las condiciones exactas difieren de persona a persona, pero aquí hay algunas de las que más prevalecen: un área tranquila, donde sea improbable que te interrumpan durante el tiempo de tu sesión – algunos prefieren la oscuridad, ya que distrae menos, pero la gente parece ser indiferente, por otra parte. Calma y relajación (una sesión previa de meditación es una forma en la que muchas personas parecen lograr esto), y en una posición confortable. Algunas personas se quejan de que una posición demasiado confortable las conduce a caer dormidas muy a menudo. Sin embargo, tiendo a sugerir que intentes hacer forcing cuando no estés cansado. De esa manera tu cerebro funciona mejor, y no correrás ese riesgo. Si no puedes dejar de conciliar el sueño, trata de hacer forcing justo después de una siesta o algo así.

De todos modos, esas son algunas de las sugerencias más comunes que tengo para la gente, pero como todo lo demás, descubre lo que funciona para ti. Sé creativo; prueba a darte una ducha caliente de antemano; algunos dicen que beber zumo de naranja ayuda. Solo prueba, hasta que encuentres tus condiciones

ideales para el forcing.

No es necesario hacer forcing en estas condiciones todas las veces, pero tus sesiones probablemente serán de más calidad, cuando lo hagas.

Respuestas Emocionales

Las respuestas emocionales son una de las más tempranas formas de comunicación para un tulpa. Generalmente están caracterizadas por el sentimiento de una emoción algunas veces abrumadora, sin razón apreciable. Las personas a menudo describían el sentimiento como “extraño”, porque no parece originarse en ti.

Esto funciona – algunas veces inintencionadamente – porque tu tulpa te envía sus emociones, o alguna emoción en general.

No es una forma muy fiable de comunicación, pero los tulpas pueden enviar emociones específicas para expresar cómo se sienten respecto a ciertos asuntos.

Ten en cuenta que si no recibes alguna respuesta emocional, eso no significa que tu tulpa no sea consciente, o algo parecido. No todos los tulpas lo hacen. En todo nuestro tiempo, solo he tenido una respuesta emocional de la que fui consciente.

Depende del tulpa cómo quiere comunicarse, en todo caso.

Presión en la Cabeza

La presión es otra de las más tempranas formas de comunicación para un tulpa. La presión en la cabeza está caracterizada por la sensación de una “presión” en tu cabeza. Imagínate.

La sensación es similar, pero no exactamente igual a un dolor de cabeza. También, al menos para mí, un dolor de cabeza parece ser un dolor más amplio, algunas veces cubriendo toda, o gran parte de mi cabeza. La presión en la cabeza para mí tiende a estar enfocada en un punto de la cabeza, o al menos en un área

muy específica. No obstante, tus experiencias pueden variar.

La presión en la cabeza es una forma de comunicación incluso menos fiable que las respuestas emocionales. Uno de sus más útiles propósitos ha sido ayudar a conseguir mi atención. Por otra parte, puedes asignar un sí/no a la presión en la cabeza o ausencia de presión en partes específicas de la cabeza. Esto te permite preguntar a tu tulpa preguntas muy simples de sí o no, antes que seas capaz de oírle.

Ten en cuenta una vez más, que la presión en la cabeza no es fiable, así que toma siempre las respuestas con reservas. Puede que no sean lo que significa.

Como las respuestas emocionales, no conseguir presión en la cabeza no significa nada. Mi tulpa aparentemente no era un fan de hacer presión en mi cabeza, y raramente lo hacía. Así es como es él.

No te preocupes si no sientes nada.

Y ten en cuenta siempre, que es posible confundirla con un dolor de cabeza.

Intenta prestar más atención la próxima vez que tengas uno.

Creando un Tulpa a Partir de un Personaje o Persona ya Existente

Este asunto es bastante controvertido y por una buena razón. Es posible que lleve a tu tulpa a tener una crisis de identidad. Si es creado pensando que es ese personaje, y luego, si se entera de que realmente no lo es, todo su pasado y recuerdos se convierten en una mentira, y bla bla bla. Eso no es una buena cosa, básicamente.

Sin embargo, personalmente creo que en la medida en que te asegures de que él sepa que no es el personaje real, entonces debería estar bien. En ese punto, es básicamente lo mismo que definir su personalidad.

Por ello si vas a hacer un tulpa a partir de un personaje, asegúrate de que sabe que no lo es realmente.

Crear un tulpa a partir de una persona real es la misma cosa.

Además, también se ha planteado la cuestión de si estaría

bien crear un tulpa de una persona fallecida. De alguna manera, es la misma cosa que la de más arriba. No obstante, más allá de la posible crisis existencial para tu tulpa, realmente puede ser muy dañino para ti. La creación de un tulpa a partir de una persona muerta muestra la incapacidad para dejar que la persona se vaya. Todavía estás aferrándote a ella y eso no es saludable.

Cuando ocurre la pérdida de un ser amado, necesitas aceptar que se ha ido y dejarlo marchar. Es enfermizo aferrarte al fallecido. Y si me lo preguntaras, no es muy respetuoso para él.

Creando Múltiples Tulpas

¿Por qué no? ¿De acuerdo? Cuando hayas terminado tu primer tulpa, ¿por qué no ir más allá y hacer otro? Cuantos más, más diversión. Además, eso le daría a tu primer tulpa alguien con el que pasar el rato, cuando no puedes prestarle atención.

No hay realmente nada malo en crear otro tulpa después de que hayas terminado el primero. Y no te preocupes; no te llevará tanto tiempo crear un segundo tulpa, como lo hizo el primero. Ya lo has hecho todo – has descubierto lo que mejor funciona para ti, y sabes cómo escuchar y sentir a tu tulpa. Y más importante, ahora sabes con absoluta certeza que todo el asunto es real.

Ahora bien, ¿qué hay de crear dos tulpas a la misma vez? Básicamente, no muerdas más de lo que puedas masticar. Un tulpa ya es bastante responsabilidad. Si resultas ser uno de esos que son un poco más lentos en crear un tulpa que otros, ahora tendrás dos de los que preocuparte; no solo uno, como la mayoría.

Dicho eso, muchos han afirmado que cuando estaban trabajando con su primer tulpa, y sus progresos eran un poco lentos, empezaron a hacer otro y los dos tulpas “se ayudaron el uno al otro” con el desarrollo. Pero ten en cuenta, que puede que no te suceda así a ti. Ahora podrías estar atascado con dos lentos tulpas en desarrollo. Enteramente depende de ti. Pero personalmente solo haría uno a la vez, al menos cuando se trate de tu primer tulpa.

En cuanto a la cantidad por hacer, eso depende enteramente

de ti también. Personalmente creo que más de cuatro es un poco ridículo. Yo probablemente nunca haría cuatro, pero si alguna vez los hiciera, ciertamente no haría un quinto. En mi mente, se alcanza un punto en el que creo que se acaba convirtiendo en poco saludable. Creo realmente que el número es cinco. Pero es tu elección.

Pero deberías realmente pensar sobre ello, de forma indiferente. ¿Realmente quieres tener un harén de amigos imaginarios revoloteando a tu alrededor por el resto de tu vida? Tampoco es saludable vivir en tu imaginación en esa medida, toda tu vida.

Aún así es tu elección.

Alguien ha señalado que tres pueden ser un buen número a tener. Te permite tener un pequeño grupo bastante diverso sin que sea demasiado excesivo. Asimismo, si alguna vez quieres dedicar tiempo con uno de ellos en especial, los otros no querrán estar solos. Si tuvieras dos tulpas y quisieras dedicarle tiempo a uno de ellos, el otro podría sentirse abandonado y solo. De esa forma, siempre tendrán a otro, cuando no puedas dedicarles tiempo.

Sin embargo, si tienes, o solo quieres hacer dos, no dejes que esto te fuerce a hacer un tercero, si no estás cómodo con ello.

Hablándole a tus Amigos y Familia de tu Tulpa

Antes de que vayas a contarle esto a alguien, probablemente deberías conocerlos bastante bien. Y no, no quiero decir según los estándares actuales de bien. Quiero decir realmente bien. La gente en estos días no parece conocer verdaderamente a sus amigos. Necesitas saber exactamente cómo de abiertos de mente son, y cómo podrían reaccionar a algo como esto. Porque este tipo de cosas pueden, y han terminado amistades anteriores. Si no estás seguro, probablemente será mejor no contárselo a nadie.

Es aún más grave cuando se trata de tu familia. Los amigos vienen y van, pero solo tienes una familia. Puede que nunca te miren de la misma forma de nuevo, y estoy seguro de que no querrás eso.

Además, hay personas que han sido forzadas a ir a terapia al revelar el hecho de que tenían un tulpa a la familia. Si no sabes muy bien a quién contárselo, entonces no lo cuentes.

No necesitan saberlo.

Honestamente, ni siquiera le veo muchos beneficios el contarlo.

Sé que puedes estar excitado con todo ello, pero no te permitas hacer algo de lo que más tarde te arrepientas.

Switching (Intercambio)

Switching es el término usado para el proceso en el que el anfitrión y el tulpa “intercambien” papeles. Esto significa que el anfitrión no estará “conectado” con los sentidos del cuerpo. Estará en el mismo estado en el que estaba el tulpa. Esto te permitirá acceder a tu wonderland, y experimentarlo tan vívidamente como experimentas la vida real. Tu visión será como, o probablemente más detallada que en la vida real. Podrás oír a los pájaros y el susurro de la hierba como si realmente estuviera sucediendo en la vida real. Serás capaz de tocar la hierba y los árboles y tus ropas, y sentirlos como si fueran reales. Podrás comer cualquier comida y tendrá el sabor exactamente que tendría en la vida real.

Mientras tanto, el tulpa sería el principal controlador del cuerpo. Para el tulpa, el switching no es en absoluto diferente de la posesión, excepto en que tú no estás ahí para mover el cuerpo.

El proceso del switching principalmente depende de ti, ya que el tulpa tiene poca parte en él.

¿Por Qué No Deberías Hacer Switching?

El switching a corto plazo como experimento, está bien, pero no soy un partidario del switching a largo plazo. De hecho, iría más allá y diría que estoy contra él.

El switching no debería ser usado como una forma de evitar la vida real, o las interacciones sociales. Eso no es saludable.

Además, nunca deberías hacer switching a largo plazo, a

menos que tu tulpa se sienta bien al 100% con él, y sepáis en lo que os estáis metiendo.

La realidad es que algunos tulpas son bastante buenos cuando su anfitrión quiere hacer algo, dirán que están de acuerdo en hacerlo cuando en realidad no lo están - solo lo dicen para hacerle feliz. Necesitas estar completamente seguro de que quieren hacerlo.

Tampoco el hecho de tener ganas de hacerlo es suficiente. Necesita saber exactamente en lo que se está metiendo. Al principio, probablemente le suene como si pudiera vivir una vida en el mundo real. Interactuar con gente real y disfrutar de la vida.

Eso no es todo lo que el switching implica para el tulpa.

Cuando haces switching, estás traspasando tus obligaciones al tulpa, y todo lo que a ti no te gusta de tu vida. Estás obligándole a hacer todas las cosas que en un primer lugar tú quieres evitar. ¿Eso parece justo? Es tu vida, no la suya. No debería tener que tratar con tus problemas.

Cuando haces switching, tu tulpa es obligado a llevar a cabo tu trabajo, tu asistencia a clases, a tu grupo social, a tu círculo de amigos, a tu familia, a tu situación financiera, incluso a tus adicciones. Eso es así. Si eres adicto a los cigarrillos, o alguna otra cosa, tu tulpa será adicto cuando hagáis switching. No, no por algún tipo de magia. Es tu cuerpo el que es adicto; eso significa que cualquier consciencia que use a ese cuerpo, estará sujeta a dicha adicción.

Tu tulpa probablemente no entienda exactamente lo que significa vivir en el mundo real. No es todo diversión y juegos. Es un mundo cruel e injusto el de ahí fuera. Necesita saberlo, si no, no deberíais hacer switching.

Antes de decidir hacer switching a largo plazo, deberíais hacerlo durante un corto tiempo, justo para darle una idea de lo que es. Necesita experimentar algo de la vida, antes que pueda hacer realmente una decisión meditada. Y necesita que sea a corto plazo; de esa forma sabrá que si lo odia, pronto estarás ahí para retomar el control.

Después de todo eso, necesitas estar seguro de que todavía

quiere hacer switching, y que definitivamente sabe lo que significa. Si no sabe en lo que se está metiendo, probablemente se arrepentirá.

Igualmente, como dije antes, el switching no debería ser tu forma de evitar el mundo real.

El hecho del asunto es, esta es la vida que te ha sido dada. Es obra tuya el que hayas terminado donde estás. No hay nadie más a quien culpar. Necesitas hacer frente a la vida como todo el mundo lo hace. No puedes esperar que la vida te alimente con cuchara. Es una dura y cruel perra, y no es diferente para los demás.

Gastar tu vida huyendo es patético.

E incluso más patético es adjudicar todas tus penurias a tu culpa, en lugar de enfrentarlas por ti mismo.

Cómo Hacer Switching

No tengo personalmente experiencia cuando se trata del switching, ya que nunca lo he intentado. Esta es la única guía sobre el switching que he visto que parece tener algo de credibilidad:

Guía de Switching

Hola, mi nombre es Fuliam y voy a escribir esta guía aquí hoy para ti. Ahora déjame saltar en primer lugar y decirte que cada sección estará etiquetada para tu conveniencia, así si quieres saltarte todo esto, adelante que no me ofenderé. Pero te recomiendo leerlo, porque voy a tratar aquí varias cosas en profundidad, incluyendo lo que funciona y lo que no, con eso dicho, empecemos.

Prefacio

En primer lugar permíteme decir que te sugiero

tener un tulpa para hacer esto, ya que se puede cambiar dentro y fuera de tu cuerpo sin tener uno, pero no tendrás a nadie capaz de controlarlo. En segundo lugar, te aconsejo que al principio tengas un tulpa, al menos, de tipo audible. Asimismo, si ya sabes cómo hacer posesión, eso será una gran ventaja.

Importante cosa aquí: tu tulpa necesita un procesado paralelo, lo cual básicamente significa, que pueda pensar por sí mismo.

Definiciones

En esta guía voy a hacer uso de unos pocos términos con los que puede que no estés familiarizado, por lo que los definiré aquí. Si te sientes confuso con una palabra y no la he listado aquí, pregunta lo que significa, esto es para todos vosotros.

Switching: Cuando el anfitrión negocia el lugar con el tulpa. El anfitrión entra en un estado similar al del tulpa y el tulpa controla el cuerpo. Suena parecido a la posesión, pero no lo es.

Imposición Reversa: Esto significa apartar tus sentidos. Este es el paso más difícil del proceso de switching. Estarás centrándote mentalmente en cada uno de los sentidos de tu cuerpo por turno, y desechándolos completamente sintiendo solo tus sentidos en wonderland. Conocida como Privación Sensorial Mentalmente Forzada.

Añadiré más cuando sea necesario.

Visión General de los Pasos

1. Relájate y entra en un estado de forcing

2. *Empieza por hacer una forma de ti en wonderland*
3. *Trasládate dentro de esa forma*
4. *Empieza a revertir el proceso de imposición*
5. *Adopta los sentidos de wonderland*
6. *Completa la imposición reversa*
7. *El tulpa entra en tu cuerpo*

Fin de la parte 1, parte 2 en camino

Parte 2

En esta parte describiré en detalle y explicaré los pasos 1-3

Paso 1

Relájate y entra en un estado de Forcing

El paso 1 debería ser relativamente simple aún siendo el más crucial. Ponte en cualquier posición en la que normalmente haces forcing y asegúrate de no ser interrumpido. Si lo eres, obviamente se romperá tu concentración. Una de las cosas clave en todo este proceso es concentrarse solo en la tarea. Cuando estés en tu wonderland, o cualquier otro método que uses para el forcing, asegúrate de que tu tulpa esté preparado. También se me olvidó mencionar algo antes, asegúrate de que tu tulpa QUIERE hacer switching. Si tu tulpa no quiere intercambiarse, obviamente no ayudará.

Paso 2

Empieza por hacer una forma de ti mismo en wonderland

La mayoría de las personas encontrarán más fácil completar el paso tres, y los siguientes pasos si

primero tienen una representación de sí mismas en wonderland. Yo empiezo con una esfera azul flotando a la que doy generalmente la forma de un lobo. Puedes elegir cualquier forma que desees, pero sugiero empezar con una forma humana. Es una con la que estamos familiarizados, y es como estamos acostumbrados a vernos usualmente. Recientemente he descubierto, que es incluso más fácil mantener la forma de un orbe, y usarla. Puedes cambiarla después de que te hayas intercambiado.

Pero una vez más, puedes elegir cualquier forma que desees, simplemente ten la seguridad de ver que no es solo un cuerpo vacío aleatorio, de hecho eres tú.

Paso 3

Trasládate al interior de esa forma

Si no has finalizado el paso 2, te sugiero que lo termines antes de seguir adelante, es incluso más difícil de lo normal continuar sin haber terminado el paso 2, pero es posible (aunque no recomendado).

Una vez hayas elegido y visualizado tu nueva forma en wonderland, empieza a inspirar y expirar profundamente, hasta estar verdaderamente relajado. Y después imagínate, tu esencia como agua, y tu cuerpo conteniendo toda esa agua. Ahora siente que el agua lentamente va saliendo de ti, lentamente, entrando en tu forma en wonderland, tan completamente como puedas.

Lo que estás haciendo es trasladarte a ti mismo, ignora todo lo que puedas el mundo real, y presta solo atención a wonderland, esta es otra cosa especialmente importante de recordar. Enfócate en wonderland e intenta ignorar todo lo demás.

Fin de la parte 2, la parte 3 pronto estará aquí

Lo siento, he estado muy ocupado de ahí que haya tardado tanto.

Parte 3

La parte 3 está planificada para ser la parte final, también es la más complicada y más larga. Ninguna persona normal puede hacerla toda en un solo intento, así que la he dividido en tantos pasos como es posible para que puedas entenderlos todos.

Por favor, ten en cuenta que los pasos 4-6 pueden suceder todos a la vez, por ello me referiré a todos ellos como un solo paso.

Pasos 4, 5 y 6

Ahora que estamos en wonderland y tenemos una forma para nosotros en la que enfocarnos, es momento para el paso más importante de todos, lo que llamo imposición reversa. Lo cual es esencialmente, cerrar tu cuerpo al mundo real de los sentidos. Este paso no puede ser saltado. No hay forma consistente que conozca para que el tulpa haga el trabajo sin ella. Empezaremos con tu sentido del gusto, piensa en tu comida favorita, piensa en el sabor, picante o dulce, o cualquiera que sea. Mantén toda tu mente en ese sabor, sabiendo que justo ahora esa comida está tocando tu lengua, pudiendo saborearla. Una vez la hayas saboreado, te encontrarás a mitad de camino. A continuación, coge un pequeño pedazo de sabroso caramelo u otra cosa pequeña. Ponlo en tu boca y chúpalo/másticalo, hasta que lo saborees (esto es en el mundo real por cierto, por lo que estarás comiendo algo realmente). Ahora ve a tu wonderland y de nuevo enfócate en tu comida favorita, hasta que ya no puedas notar el sabor del caramelo en la boca y en su

lugar saborees tu comida favorita.

Si lo has hecho y has conseguido los resultados, enhorabuena, has conquistado tu sentido del gusto.

A continuación trabajaremos con tu sentido del oído, asegúrate de estar en un lugar tranquilo para empezar. Piensa en una pegadiza canción publicitaria, o una canción que te guste. Asegúrate de que la sabes de memoria, tiene que estar tan firme en tu cabeza que puedas cantarla a viva voz sin la música sonando de trasfondo. Ahora ve a wonderland y piensa en los altavoces emitiendo a todo volumen esa canción en tu wonderland. Intenta mantenerla hasta que puedas oír realmente la música en wonderland. Ahora viene la siguiente parte de este sentido, ponte unos auriculares y pon música suave (música, no tonos). Realmente no me importa qué tipo de música sea, de hecho es mejor si es música variada, a continuación regresa a wonderland y concéntrate en la canción que elegiste antes hasta que no puedas oír la canción de la vida real, sino solo puedas oír la canción que suena en wonderland. Si lo hicieras, ya casi estarías, un paso queda por oír. Piensa en pájaros piando y otros ruidos aleatorios, y sigue practicando las técnicas dadas hasta que si piensas en un ruido, sepas que puedes oírlo en wonderland tan claramente como en la vida real.

Si seguiste los pasos de arriba y conseguiste los resultados descritos, enhorabuena has conquistado el oído. Buenas noticias, estás a dos quintas partes del camino para llegar, malas noticias, desde aquí se pone más difícil.

El siguiente sentido es el olfato. Una vez más ve a wonderland y piensa en un olor que conozcas muy bien, no puede ser el olor que estés oliendo en la vida real justo ahora. Así que por ejemplo conozco el olor del incienso muy bien, por lo que lo imagino y pienso

en él hasta que pueda olerlo. Puedes escoger cualquier olor que te guste y hacer lo mismo que en los otros pasos, céntrate en el olor hasta que se superponga a tu sentido del olfato, y no puedas oler otra cosa. A continuación obtén algo con un fuerte olor y ponlo cerca de ti, asegúrate de que puedes olerlo y después céntrate en tu pensamiento del olor hasta que el olor en la vida real desaparezca.

Buen trabajo, has conquistado el olfato, ya estás a más de la mitad del camino.

La vista viene a continuación, este es el motivo de que haya sugerido conseguir la imposición en primer lugar, pero no es un requerimiento. Prefiero mirar a un objeto muy pequeño durante un periodo, y no mover mis ojos de ese lugar en absoluto, intentando no parpadear. Mantente mirando y cuando estés aburrido, míralo algo más, sabrás que ya estás preparado cuando tu visión empiece a ponerse un poco borrosa por los lados, y cosas extrañas sucedan a tu sentido de la vista. Ahora piensa en tu wonderland, no cierres tus ojos esta vez, piensa en tu wonderland y esencialmente ve tu wonderland, ahora sé lo que estás pensando. “Pero Fuliam, qué pasa si mi wonderland es demasiado grande como para meterlo dentro de la habitación”. Una excelente pregunta amigos inquisitivos. La respuesta es bastante simple. La imposición es traer algo a este mundo, no deberías estar centrándote en traer tu wonderland al mundo. Solo deberías estar centrándote en tu wonderland y verlo reemplazando el mundo. Sí, es muy complicado y toma largo tiempo, pero si dominas esta habilidad, serás capaz de alucinar cualquier cosa que pienses si así lo quieres.

Ok, es significativamente más difícil que las últimas tres, pero si lo hicieras, gran trabajo.

Si estás leyendo esto, deberías haber dominado

las cuatro cosas descritas arriba, porque ahora es el momento para el último sentido. El sentido del tacto. ¿Has sentido alguna vez un dolor, un dolor realmente malo? La mayoría de nosotros lo hemos tenido, quiero que excaves en esos recuerdos y pienses en un dolor que te venga a la memoria particularmente bien. Ahora que lo tienes en mente, recuerda, cómo se sentía ese dolor, dónde estaba exactamente, etc. Básicamente, haz un fantasma de este dolor en tu cuerpo, haz que haga sombra a tus sensaciones normales en dicha parte. Si lo hicieras bien, tendrías que hacerte daño, la razón de que yo te hiciera hacerlo es simple. El cuerpo generalmente recuerda mejor el dolor que el placer. Ahora piensa en el momento más placentero que hayas tenido, piensa en él, hasta que todo tu cuerpo pueda sentirlo. Buen trabajo, ahora sigue haciéndolo y ve a tu wonderland, wonderland es tu nuevo hogar y allí ya no hay cuerpo físico para ti, corre en wonderland, siente el ligero ardor en tus piernas y tu corazón bombeando con más fuerza, siente el aire entrando y saliendo de tus pulmones. Ahora agarra un cuchillo y haz un pequeño corte en tu dedo, si te duele, enhorabuena lo has conseguido. En ningún caso te centres de nuevo en tu cuerpo, lo cual te haría tener que repetir todo este paso.

Enhorabuena, has conquistado los cinco sentidos, no intentes hacerlo todo en una sola sesión, es casi suicida esforzarte tanto de una vez.

Ahora hay una cosa más que necesitas hacer antes de que tu tulpa pueda hacer el paso 7. Tienes que combinar todas las cosas que has aprendido a la vez. Mi método para hacerlo es ir a wonderland y drenarme dentro de la forma, pensando solo en mis sentidos de wonderland, después, cuando esté preparado para el switching, veo pequeñas cuerdas

atando mi cuerpo de wonderland a mi cuerpo real, con una aguda exhalación, corto todas esas cuerdas, dejando así mi cuerpo sin una mente consciente.

Este es solo mi método, una forma más fácil para ti puede ser enfocarte en los sentidos como has aprendido aquí, de una sola vez, hasta que todos ellos estén bajo tu control, entonces visualízate tomando un cuchillo y cortando las cuerdas entre tus formas físicas y de wonderland.

Paso 7

Este paso se hace INMEDIATAMENTE después de que todos los otros pasos hayan sido hechos, tu tulpa entrará esencialmente en el vacío dejado en tu mente, causado por tu abandono del cuerpo, y tu tulpa ahora tendrá el control. Un paso bastante simple.

Una vez estés preparado para finalizar el switching, básicamente tu tulpa se saldrá de tu cuerpo, mientras te reenfocas en los sentidos de tu cuerpo físico. Cuando estés de vuelta de un switching, podrías sentirte desorientado, lo cual es normal.

Si has seguido todos los pasos listados más arriba, y los has dominado todos, enhorabuena, eres capaz de hacer switching. Es algo que muy pocos son capaces de hacer. Hay una buena razón para eso. Es una de las cosas más difíciles que puedas hacer y punto, no solo con un tulpa sino de las cosas más difíciles en general. No puedo garantizarte que serás capaz de hacer switching leyendo esta guía, pero puedo decirte que esta guía te enviará en la dirección correcta, y con el esfuerzo suficiente podrás aprender a hacerlo.

Tengo que dejarte un pequeño recordatorio no obstante, esto no es algo que deban intentar los débiles de corazón o voluntad. No es algo que eliges

aprender en una tarde, es algo muy difícil, que pocos dominan alguna vez, pero si piensas que puedes hacerlo, entonces adelante y hazlo.

Siempre busco vuestros comentarios y experiencias. Buena suerte. Si te gustaría leer una guía específica sobre cualquier otra cosa, dímelo en IRC¹.

Ten en cuenta, como he dicho, que nunca he intentado hacer switching antes, así que no tengo ni idea de lo útil que es esta guía. Pero suena medio creíble.

¹ Se refiere al canal de chat usado por la comunidad tulpamante en IRC (Nota del Traductor).

Estado Mental

Hay una cierta mentalidad que deberías tener cuando empiezas a crear un tulpa. No te saltes esta parte. Podrías estar pensando que no puede ser importante, y que todo lo que necesitas saber es cómo hacer cada paso individual. Estás equivocado. La mentalidad es una de las partes más importantes del proceso. Tuve que resolver esto de la manera difícil.

Primero hablemos sobre...

Creencia

Eres escéptico.

Acabas de descubrir lo que son los tulpas, o todavía estás muy al principio en el proceso, donde has llegado a la sección de guías en busca de ayuda.

Muy adentro, o tan arriba como en la superficie de tu ser, eres escéptico respecto a la validez de todo esto. Incluso si estás haciendo un tulpa, hay una ligera duda en tu mente a si estás o no perdiendo tu tiempo, y si tu tulpa es siquiera real.

Si no eres escéptico en absoluto, y crees en este fenómeno de todo corazón, sin una sombra de duda, te aconsejo que te hagas inmediatamente un chequeo en una clínica mental.

Porque has perdido una puta tuerca.

Mi punto es, que esto es innovador. Esto es difícil de creer. Es demasiado bueno para ser verdad, por lo que por supuesto que tienes dudas de esto. Estoy oyéndote decir que, mientras que tus dudas sean completamente comprensibles, debes descartarlas. Para aquellos que pudieran estar interesados en crear un tulpa después de solo tropezarse con este sitio, y mi guía es una de las primeras cosas que leen, solo quiero decir, una vez más, que te entiendo. Por supuesto yo era escéptico. Aquí todo el mundo se mostró escéptico al principio. Pero una cosa que deberías

preguntarte es: "¿Por qué miles de personas se reúnen y hacen docenas de guías, miles de puestos de trabajo, y horas y horas de debate, solo para joder a cualquier persona que venga a este sitio?" La verdad es, que hay una porción equitativa de jugadores de rol y de mentirosos aquí. Pero el resto de nosotros estamos diciendo la verdad, y estuvimos una vez exactamente donde tu estás ahora.

Ahora bien, esto se aplica tanto a las personas que están descubriendo qué son los tulpas, como a aquellos que ya habéis creado uno y estáis encontrando problemas.

La incredulidad es una de las cosas más perjudiciales que puedes tener en este proceso. Como dije, entiendo tu escepticismo - realmente - pero debes apartarlo a un lado. Creer en ti mismo y en tu tulpa, es la forma más rápida de hacer progreso.

La incredulidad no solo daña (emocionalmente) a tu tulpa, sino que oscurece tu progreso real. Me gustaría saberlo todo sobre ella. Llegué a este sitio y pensé que estaba guay, pero demasiado bueno como para ser verdad. Empecé creando un tulpa con una incredulidad muy sólida. No me gustaba ser exactamente tan escéptico, ya que sé que no era bueno, pero realmente no pensé en ello mucho. Seguí, haciendo un progreso mínimo durante meses. Llegué a una meseta en mi progreso de un mes más o menos. Después de eso, no hice más, a pesar de seguir trabajando con él. Mientras que muchas personas han sido capaces de oír a sus tulpas en el primer mes más o menos, a mí me llevó seis meses el ser capaz de oírle. Seis meses. Solo para empezar a oírle muy débilmente. Tuve un momento en el que, de una vez, hice mi mejor esfuerzo para dejar a un lado las dudas. De él, de oírle, de todo. Justo después de que lo hiciera, le oí por primera vez. He sido capaz de oírle desde entonces. Porque aparté a un lado mis dudas, finalmente fui capaz de escucharle realmente. Mis dudas eran la barrera entre nosotros todo el tiempo. No te permitas cometer el mismo error que yo.

Ya creo que he despotricado suficientemente sobre el asunto. Me gustaría creer que entiendes lo que estoy diciendo en este punto. Movámonos a...

Aplicación

De acuerdo, ya sabes que no deberías dudar. Pero ¿qué significa eso exactamente? ¿Cómo aplicarlo exactamente a este proceso? A lo largo del proceso, te encontrarás preguntándote si "eso" era tu tulpa o no. Básicamente, dentro de lo razonable, asume siempre que era tu tulpa. Siempre. Con "dentro de lo razonable" quiero decir, simplemente si no te sientes ridículo al respecto. Estás paseando un día, y de repente, la idea de sandwiches de pavo surge en tu mente. "OH DIOS MÍO, A MI TULPA DEBE GUSTARLE LOS SANDWICHES DE PAVO, Y ESTÁ INTENTANDO DECÍRMELO". Eso es lo que quiero decir. No empieces a atribuirle todo a tu tulpa. No debería tener que dar más ejemplos. Solo recuerda: "dentro de lo razonable".

Pero estás hablando a tu tulpa. Le haces una pregunta y te parece que le oyes responder. Ahí es cuando deberías asumir que era él. Está bien, no obstante, preguntarle si fue él, o si eso era lo que había dicho. Eso no lo veo como incredulidad, sino asegurarse.

Ahora bien, aquí hay otra cosa que quiero decir, respecto al parroting. Hay muchas personas preocupadas por si estuvieran haciendo parroting con sus tulpas cuando obtienen una respuesta, y algunos les aseguran que "hacer parroting implica un esfuerzo consciente; si no sabes que estás haciendo parroting, entonces no lo estás haciendo". Podría estar de acuerdo con eso, sabia semántica. No tengo problemas en estar de acuerdo con que el parroting es algo que se hace de forma voluntaria.

Sin embargo, en contraposición a lo que algunas personas parecen creer, solo porque no estabas haciendo parroting no quiere decir que era tu tulpa. Incluso si no quieres llamarlo parroting, el cerebro puede y lo hace, inventar respuestas. No sé por qué lo hace, pero es así. ¿Cómo puedo estar tan seguro de ello? Porque incluso recientemente, pensé que mi tulpa decía algo (obviamente no era parroting) y le pregunté si era él. Me dijo que no.

Solo quería aclararlo, porque en tanto que deberías creer que

ha sido tu tulpa de todos modos, no quiero a gente creyendo cosas que son descaradamente incorrectas.

Pero una vez más, eso no se contradice con lo dicho antes. Cree que fue él, de todos modos.

Pero más allá de creer si ha hecho algo o no tu tulpa, simplemente deberías creer pasivamente en él. Intenta no pillarte nunca pensando que no es real, o algo de ese tipo. Aunque, si te pillas pensando eso a menudo, no deberías expulsar dichos pensamientos de tu cabeza. Eso no solucionará nada. Obviamente eres todavía escéptico, e intentar no pensar en ello no servirá de mucho.

Una cosa que yo solía hacer cuando me pillaba dudando era sentarme y pensar en todas las evidencias que apuntaban hacia su existencia. Él podía deshacer mis dolores de cabeza. Él decía cosas que me sorprendían, y que estaba seguro de que no salían de mí. Me había ayudado con mi depresión y más cosas. Si te pillas dudando, puede que quieras tener una sesión similar contigo mismo.

Ahora bien, respecto a la siguiente parte del estado mental.

Qué No Hacer

Una de las cuestiones más preguntadas en estos foros es de las del tipo "¿será esto malo para mi tulpa?", o "¿dañará a mi tulpa?", etc.

Hubo un tiempo, no demasiado lejano, en el que había varias cosas que la gente creía que serían malas para tu tulpa. Por ejemplo, se solía pensar que dormirte mientras pasabas tiempo con tu tulpa, podría hacer que metieras la pata. Que debes visualizar a tu tulpa desnudo al principio, o si no nunca sería capaz de cambiarse de ropa. Estas y muchas otras cosas se han demostrado equivocadas.

Básicamente, el consenso ahora es que no hay casi nada que "eche a perder" a tu tulpa. Las muy pocas cosas que sí pueden son obvias. Solo siéntate y pregúntate a ti mismo si suena no solo posible, sino casi definido que lo que estás pensando dañará a tu

tulpa.

¿No? Entonces estás bien. No hay nada realmente de lo que preocuparse aquí. Un ejemplo de algo dañino sería gritar y reprender a tu tulpa a lo largo de su desarrollo. Honestamente, las cosas que son dañinas, igualmente espero que nadie necesite que se le diga.

Sin embargo, si fueras realmente a creer que lo que estabas pensando hacer será dañino, entonces podría serlo. No porque generalmente lo sea, sino porque lo has hecho. Hay mucho en este proceso de simbolismo, y creer que algo es dañino es simbólico, y puede hacer que realmente se convierta en dañino. Por ello tu mejor apuesta es justamente no preocuparte por ello. En una nota similar, es mejor creer que lo que estás haciendo es extremadamente bueno y eficiente. Justo podrías ayudar en tu progreso. Funciona en ambas vías.

El Forcing No Debería Ser un Deber

Uno de los mayores problemas que yo y muchos otros tenemos cuando creamos un tulpa, es que el hacer forcing es una tarea rutinaria. Seamos francos, no es la cosa más divertida del mundo. Pero es muy importante que encuentres una manera de disfrutar del proceso. Si disfrutas haciendo forcing, serás más propenso a hacerlo y probablemente pondrás más el corazón en ello, cuando lo hagas.

Más que simplemente no ser una molestia, si puedes, deberías tratar de hacer algo que te dé ganas. Algo que quieras hacer tan a menudo como te sea posible.

Intenta no centrarte en el hecho de que es molesto, o extenuante. O que hay otras cosas que desearías estar haciendo. En cambio, trata de enfocarte en tu tulpa. Piensa cuánto amas a tu tulpa. Cuánto apreciará seguramente toda la atención y el trabajo que estás poniendo en ello. Trata de perderte en el proceso.

Basta mirar la forma que comento más arriba para saber que no es tan fácil para todo el mundo. Por suerte, hay más cosas que puedes hacer si la misma no funciona para ti.

Primero de todo, deberías sentirte tan cómodo como puedas, sin riesgo de caer dormido, si esa es una preocupación para ti. Si estás en una posición incómoda, será física y mentalmente irritante, con lo que constantemente traerá tu atención de vuelta al mundo real. Deberías intentar estar cómodo no solo en tu posición, sino en el sitio y entorno. Cuanto más puedas relajarte, más fácil será que te dejes llevar en el forzing.

Asimismo, recomiendo una meditación pre-forcing cuando sea posible, por muchas razones. Ayuda con la concentración, la relajación, la comodidad y con muchas otras cosas más. Y además de eso, es meditación. Y la meditación siempre es buena.

Depende de ti la forma que puedas pensar que te ayude a hacer del forzing algo agradable. Confía en mí, te ayudará mucho. Y si disfrutas el forzing, entonces probablemente no te importará cuánto tiempo necesites para crear tu tulpa. Lo importante debería ser el viaje y no el destino.

Tu Tulpa Debería Ser un Tulpa en Primer Lugar, y una Forma en Segundo

Este es uno de los asuntos que más me enfada que cualquier otro, cuando se introduce en esta comunidad. Cada día, veo personas que alardean de sus tulpas - como si fueran objetos sexuales, u obscenos personajes de anime solo para cumplir sus deseos sexuales o de fan obsesivo. Parecen estar principalmente preocupados por la forma de sus tulpas, y no tanto en el hecho de que se supone que son sus compañeros, o que son su propio ser. Parece que crean estos tulpas solo porque querían ver a estos personajes en la vida real, o porque son adolescentes desesperados. Ya he cubierto esto en la sección “por qué no crear un tulpa”, pero simplemente tenía que mencionarlo aquí de nuevo.

Tu tulpa no es su forma. Tu tulpa es otro ser. No importa el aspecto que tenga, sino lo que es. Deja de intentar hacer a tus tulpas como otro personaje. No necesitamos cien tulpas más de Fluttershy. Ya tenemos bastantes.

No estoy diciendo que no puedas hacer un tulpa basado en

un personaje, pero realmente me enferma que sea importante para tantas personas. He visto personas molestas cuando sus tulpas – que se suponía que estaban basados en un personaje – se desvían. ¿Molestos? ¿En serio? ¿Estás loco porque son quienes son? ¿Estás molesto porque a ellos, como a cualquier otro ser vivo, se les permita ser quienes quieren ser?

Conforme pasan los días, apoyo cada vez menos el paso de la personalidad. Quizá uno de estos días, cuando me empujéis más allá de mis límites, eliminaré la sección completamente, y repetiré lo que se ha dicho aquí.

Estoy empezando a creer que no debería hacerse – y que uno debería simplemente permitir a su tulpa ser quien quiera ser. Creo que un vago esbozo está bien – solo odio ver a la gente que está intentando definir cada aspecto último de la personalidad de su tulpa – como si no le estuviera permitido ser otra cosa.

Proceso de Creación

Ahora solo quiero decir, antes de cualquiera de los otros pasos, que te recomiendo que te sientes y te “presentes” tú mismo a tu tulpa. Empieza hablándole como si ya fuera consciente y entendiera. Una vez más, esto es más que simplemente hablar de ti mismo; intenta proyectar tus pensamientos a este ser que estás creando. Háblale. Dile quién eres y quizá un poco sobre ti. Después, dile lo que vas a hacer – ya sabes, haciendo forcing con tus sentidos, aprendiendo a oírle, como quieres que sea. También podría ser bonito hablar sobre cuánto disfrutarás teniéndolo a tu alrededor, o cualesquiera otras cosas bonitas que pudieras tener que decir.

Ahora bien, sobre los pasos reales.

Me han preguntado muchas veces esta cuestión: “¿En qué orden debería hacer los diferentes pasos?”. Me lo han preguntado tantas veces, de hecho, que realmente empieza a ponerme de los nervios. A pesar de las respuestas de cualquiera, que siempre son las mismas, la gente aun siente la necesidad de repetir esta pregunta, una y otra vez.

Ahora bien, la respuesta: no importa. Haz los pasos en cualquier orden que prefieras y te parezca más lógico a ti. El proceso de creación del tulpa es una cosa muy abstracta. No hay una forma única de hacerlo.

La gente también tiende a preguntar cuál es la “mejor” forma de hacer todo esto. Para lo cual, una vez más, no hay una respuesta definitiva. La mejor forma para crear un tulpa es cualquier forma con la que te sientas cómodo. Cualquier forma que tenga más sentido para ti. El proceso difiere en gran medida de persona a persona. Lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra. Debes por lo tanto encontrar la forma que mejor funcione para ti.

Y a partir de mi experiencia, qué forma es esa, generalmente

es la que tenga más sentido para ti. Después de todo, una gran parte del proceso es – simbólica -. Y el simbolismo es completamente diferente para cada persona. El simbolismo solo funciona si es simbólico para ti, por ello haz lo que tenga sentido para ti.

Personalidad

En cuanto a lo que tiene sentido para ti, probablemente pensarás que lo que más sentido tendría sería hacer primero la personalidad. Yo estaría de acuerdo con ello. La personalidad esencialmente es el fundamento de tu tulpa. No crees tu tulpa para tener una forma a la que poder mirar. No lo creas para que no te hable de nada con una aburrida y monótona voz. Lo creas para tener un amigo, o cualquier cosa que este tulpa sea para ti. La personalidad es quien es.

No obstante, dicho eso, la personalidad es un paso completamente opcional. Eso podría parecer ir en contra de lo que acabo de decir, pero no lo es realmente.

La única razón que necesitas para hacer el paso de la personalidad es si tienes una personalidad específica en mente, que te gustaría que tuviera. Por otro lado, desarrollará una personalidad propia. Puedes estar pensando “Pero ¿qué pasa si cambia a una personalidad que no me gusta?”. Esa es una preocupación completamente razonable, pero no tiene porqué. Ya he hablado de muchas personas que no hicieron el paso de la personalidad y acabaron con un tulpa maravilloso. Es creencia general, que si no defines su personalidad explícitamente, acabará con una que sea un reflejo de tus deseos subconscientes. Por lo que no hay realmente necesidad de hacer este paso, a menos que quieras que sea de cierta manera.

Ten en cuenta, sin embargo, que la desviación puede ocurrir, y de hecho sucede. Esto simplemente significa que tendrá ligeras diferencias en la personalidad que habías planeado. Pero, si no planeas su personalidad en un principio, la desviación también parece reflejar tus deseos subconscientes. Así que no te preocupes.

Proceso

La personalidad puede hacerse de muchas formas diferentes. Primero, deberías planear cómo quieres que sea su personalidad. Si piensas que lo recordarás todo, eso es genial – pero por otro lado, te recomiendo escribirlo.

Pienso que la mejor forma de hacerlo, simplemente es escribir los rasgos en sí. Todo lo que necesitas es escribir los aspectos, pero deberías saber más que eso. Tu tulpita no es una lista de rasgos, por lo tanto, si eso fuera todo lo que supieras de él, entonces sería muy abstracto y podría acabar en una forma que sería cualquier variante de esas palabras.

Lo que te recomiendo es que te sientes por un rato y pienses cómo quieres que sea. Imagínalo pero como si ya estuviera completamente desarrollado. Imagínate contemplándole, hablándole y cosas así. Consigue una buena sensación de lo que supone estar junto a él. Conócelo más allá de sus rasgos. Hazlo hasta el punto en el que podrías describírselo a alguien, sin necesitar ningún tipo de guión. Que pudieras hacer a voluntad una descripción completa, porque sabes cómo es.

Ahora ponte a escribir esos rasgos. Y una vez más, solo los rasgos en sí. ¿Por qué soy tan explícito con lo de escribir los rasgos? Te lo explicaré en un momento.

No hay un mínimo sobre cuántos rasgos necesitas escribir, ni hay necesariamente un máximo, solo intenta no dejarte llevar en demasía. Pero yo tampoco escribiría demasiados pocos, porque si solo escribes unas pocas cosas, entonces habrá varias facetas de su personalidad que serán completamente indefinidas – lo cual podría ser bueno, es solo que no será exactamente como lo imaginaste, porque acabará siendo definido por tu subconsciente.

Después de que hayas terminado de listar los rasgos y estés preparado para empezar, obtén la atención de tu tulpita. Ahora bien, básicamente lo que haces es hablarle simplemente sobre sí mismo.

Empieza la lista por arriba (o donde maldita sea que quieras, no te preocupes) y háblale sobre los rasgos que tiene y sobre

cómo los manifiesta él. Simplemente háblale sobre el hecho de cómo es. Probablemente empezarás repitiendo algunos de tus puntos, después de un rato. Está bien, pero no pares hasta que realmente no te hayas dejado nada por decir.

Obviamente no ayudará que no puedas tener nada más que decir, pero recomendaría no hablar por menos de dos minutos por rasgo, por lo menos. Así que solo sigue la lista y continúa describiéndole a tu tulpa como es, repitiéndolo como un idiota.

Más que solo describir los rasgos a tu tulpa, pienso que también es bueno visualizar las formas en las que esos rasgos se manifiestan en tu tulpa – de forma similar a lo que hiciste en el principio, antes de escribir los rasgos. Si son peculiares, visualiza en qué formas lo son – ya sea que tropiece, o sea torpe o tartamudee – cualquier cosa cuyo aspecto quieres que tenga.

Después de haber leído todos los rasgos y discutirlos todos completamente, habrás terminado con esa sesión.

Todavía tendrás que volver de nuevo y hacer lo mismo una vez más, otro día. ¿Cuántas veces tendrás que hacerlo, me preguntas? Varias. Hasta que sientas realmente que has terminado y que verdaderamente están asociados a esa personalidad.

Ten en cuenta que este es solo uno de los métodos.

Básicamente está ese y después está la ruta simbólica. Fundamentalmente empieza igual, imaginando el aspecto que quieres que tenga tu tulpa, dando algunos rasgos. Después, el simbolismo empieza. Como dije sobre el simbolismo, funciona de forma distinta para diferentes personas. Sé creativo. Algunas personas han hecho algo como visualizar tarros con líquidos de diferentes colores, cada uno etiquetado con un rasgo diferente. Después vierten el líquido sobre o dentro de su tulpa (no tienes necesariamente que haber decidido ya la forma de tu tulpa, puedes simplemente imaginarlo como un orbe, o algo provisional. Está bien, puedes cambiar su forma a la que querrás que tenga al final, posteriormente), mientras envían sentimientos de cómo se manifiestan los rasgos en él. Ya sabes, cosas como esas. Sé creativo. Encuentra lo que te dé la sensación de que mejor funciona para ti, y hazlo si quieres.

Como con el primer método, necesitarás tener múltiples sesiones de estas, hasta que realmente creas que has terminado y estén asociados a esa personalidad.

Ahora bien, quiero enfatizarlo de nuevo; si no tienes una personalidad específica en mente, y quieres que desarrolle su propia personalidad, entonces sáltate este paso por entero. No es necesario.

Visualización

Este es el paso en el que decides su forma y practicas mirándole con el ojo de tu mente. Personalmente pienso que es buena idea tener ya una imagen en mente de qué aspecto quieres que tenga, antes de empezar con otra cosa. Imagino que lo harás de todas formas. Una vez más, no es necesario pero pienso que es una buena idea, puedes moldear su personalidad en base a ella.

La visualización es un paso bastante molesto y a cualquiera que le preguntes te lo dirá. Consiste literalmente en sentarte y visualizar a tu tulpa una y otra y otra vez.

Una cuestión que se suele preguntar mucho es “¿Cómo sé cuando puedo terminar con la visualización?” Y eso es algo que depende enteramente de ti. No obstante, cuanto más dediques a la visualización, más realista será. Algunos han dicho que no has terminado con la visualización hasta que el más mínimo detalle de su forma sea el mismo, cada vez que lo imagines – hasta el vello de sus nudillos y los poros de la piel (si tiene forma humana). No tienes que alargarlo tanto, pero parecerá más realista si lo haces.

Como con el resto del proceso de creación del tulpa, conseguirás más si más pones en él.

Proceso

Es verdaderamente tan simple como visualizar a tu tulpa con el ojo de la mente. Probablemente lo harás en tu wonderland, si tienes uno. Otros prefieren hacerlo en un vacío de formas, para no tener que preocuparse de imaginar el telón de fondo.

Las sesiones de visualización consisten por entero en

imaginarte a tu tulpa. Obviamente, para ser más completas, probablemente querrás imaginarle en diferentes poses y llevando diferentes ropas, o ninguna en absoluto. Sí, en serio. Sé que puede parecer embarazoso, pero será útil porque el tono muscular y la forma del cuerpo pueden ser vistos a través de la ropa, pero la mejor forma de conseguir que esa parte esté bien y sea consistente, es imaginarle desnudo. No, a tu tulpa no le importará. Y además, si van a llevar un bañador o algo, necesitarás saber bien qué aspecto tiene.

También puedes hacer cosas con tu tulpa en tu wonderland, y eso cuenta como visualización. Pero cuanto más enfocado en tu tulpa estés, más eficiente será la sesión.

Forma de hablar

Muchas guías en el pasado, sugerían que si no puedes oír a tu tulpa, eso significa que no sabe cómo hablar. Eso no es verdad. El problema es que no puedes oírle. Mi tulpa me ha dicho que podía hablar bien, desde poco después de su primer recuerdo – simplemente me llevó un largo tiempo el oírle. Así que este “paso”, como casi todos los otros, depende enteramente de ti.

Sin embargo, ya que es más complicado decir “tu habilidad para oírle” cada vez, desde aquí en adelante me referiré a forma de hablar, pero realmente me estaré refiriendo a tu habilidad para oírle.

Ahora bien, no lo considero tanto un paso, como lo han sido el de la personalidad o la visualización. Generalmente, la forma de hablar tiende a desarrollarse por sí misma con el tiempo. No obstante, si quieres acelerar el proceso, hay cosas que puedes intentar.

Proceso

En primer lugar, hablemos del estado mental que tendrás cuando intentes oír a tu tulpa. Mucha gente te dirá “aclara tu mente”. Aclarar tu mente implica generalmente bloquear el

pensamiento, por así decir. Esa misma cosas es lo que he descubierto que no deberías hacer. Estoy hablando técnicamente de mí, porque las personas funcionan de forma variada, pero tiene ciertamente sentido para mí.

La primera forma de comunicación contigo de tu tulpa es a través de “pensamientos”. Puede que tengas la impresión de que la primera vez que lo oigas, será con su voz, sonando claro como el día. Esa no es ciertamente la verdad, pero volveré a ello después.

De todos modos, ya que el primer medio de comunicación de tu tulpa es a través del pensamiento, bloquear todo pensamiento en el intento de aclarar tu mente resultará en un bloqueo de sus pensamientos igualmente. Me parece a día de hoy, que si intento aclarar mi mente de esa forma, no podré oírle.

Alguien recientemente sugirió en una guía, que en lugar de aclarar tu mente, deberías pensar mucho – lanzar una gran cantidad de pensamientos sucesivamente. Creo que esto es falso, por una razón similar. Si piensas demasiado, o con demasiada fuerza, sus pensamientos llegarán a ti mezclados con los tuyos. Como en el último ejemplo, a día de hoy, si estoy pensando con extremada fuerza en algo, generalmente no podré oírle.

El estado perfecto en el que estar, para mí, y por la experiencia de varios otros, es simplemente no pensar. No hacer un esfuerzo consciente por bloquear los pensamientos, ni siquiera los tuyos propios. Solo intenta no pensar.

De esa forma, permites que los pensamientos de tu tulpa te alcancen, y con el mínimo alboroto. Otra forma que alguien ha indicado es “intentar escucharlos”. Solía pensar que esto significa lo mismo que “aclarar tu mente”, después de todo, sería más fácil escucharlos si no estás pensando.

Intentar escucharlos es un poco difícil de describir. Es mucho más fácil de hacer, cuando ya tienes la sensación de su “esencia”.

Cómo Ocurrirá

Como dije antes, cuando oyes por primera vez a tu tulpa, no será simplemente su voz, clara como el día, diciéndote algo. La primera forma en la que “oirás” a tu tulpa será a través del pensamiento. No el pensamiento, como si oyeras su voz mental, sino la intención detrás de sus pensamientos.

Permíteme que te lo explique: hay dos niveles de pensamiento. El segundo nivel es la forma en la que percibes todos tus pensamientos. Piensas para ti y puedes oírlo con tu oído mental. La mayoría de las personas creen que pensamos a través de las palabras o el lenguaje. Eso no es enteramente verdad.

El primer nivel del pensamiento es la intención. Es la intención detrás de tus palabras. Cuando alguien te dice algo, primero tienes la sensación de lo que quieres expresarle. Después conviertes esa sensación en palabras, para así poder conversar con él. Siendo la intención el primer nivel del pensamiento, es el motivo de que algunas veces te encuentres queriendo decir algo, pero eres incapaz de pensar las palabras. No puedes encontrar una forma de traducir esa sensación adecuadamente con el vocabulario que conoces.

Así que – la intención detrás de los pensamientos de tu tulpa – es la primera forma en que probablemente seas capaz de comunicarte adecuadamente con él por primera vez. Su intención es enviada a través de ti, y después tú traduces la intención en palabras. Este es el porqué muchos anfitriones dicen que al principio, difícilmente pueden diferenciar entre los pensamientos de sus tulpas y los suyos propios. Eso es porque, como cuando piensas, eres el que está traduciendo esa intención. Asimismo, cuando eres por primera vez capaz de comunicarte a través de la intención, puede que descubras que no siempre puedes oír sus respuestas. Podría ser tan sencillo como que simplemente no captas la intención. O que, como he experimentado, fueras incapaz de traducirlo.

Hubo muchas veces en las que pude sentirle intentando hablarme, pero no captaba ninguna palabra. La conclusión a la

que llegué es que estaba intentando decir algo que me era demasiado complicado de “traducir”. Y por supuesto, cuando le preguntaba algo que yo sabía que requeriría una respuesta más complicada, ocurría lo mismo.

Ahora te puedes estar preguntando, “Si suena como tu pensamiento, ¿cómo podrás alguna vez saber que es tu tulpa?”. Hay muchas formas diferentes. Para empezar, cuando le haces una pregunta y le das la oportunidad de decir algo a cambio y obtienes una respuesta. Seguro que es técnicamente posible que fueras tú, pero ¿qué dije sobre la creencia?

Lo siguiente es cuando dice cosas que te sorprenden. Hay muchas veces en las que mi tulpa ha dicho algo que yo en condiciones normales nunca pensaría. Esto acabó siendo tener un pensamiento emergente en mi cabeza que sentía no era mío. Bang.

Esa es también una forma en la que puedes asegurarte de que la respuesta que obtengas venga de él. Mi corazón dio un bote realmente por lo que acababa de decir mi tulpa. Yo no estaba esperándolo. Y ¿cómo podrías sorprenderte de algo que simplemente estabas pensando?

De todos modos, con el tiempo, la intención de tu tulpa empezará a hacerse más y más distinta, y la sentirás más “ajena”, como alguien escribió. Tendrá su propia sensación y se volverá más fuerte.

El paso que viene después de ese es cuando empiezas a oír débilmente la voz mental de tu tulpa. Una vez más, esto probablemente no sucederá de una sola vez. Con más probabilidad empezarás a oír trozos o partes de lo que esté diciendo, con su voz mental. Y después, conforme le hablas y le escuchas más, su voz mental se volverá más y más distintiva.

Al final llegarás al punto en el que puedas oírle cada vez que te hable, y oírle tan distintivamente como oyes tus propios pensamientos. En ese punto, es seguro decir que habrás terminado el paso “forma de hablar”. Y ahora, esperas ávidamente la imposición auditiva.

Imposición

Ah... Imposición... La meta a largo plazo para muchos anfitriones.

No todo el mundo está interesado en la imposición, o más bien, no desean invertir el tiempo necesario – entendible también. La imposición es, como casi todos te dirán, la parte más larga del proceso tulpa. Realmente no es necesario practicar la imposición cuando haces un tulpa. Es más bien un lujo, en todo caso. Puedes tener un tulpa completamente consciente, que se exprese a través del habla, capaz de posesión, sin haber tocado nunca la imposición. Pero, si estás dispuesto a dedicarle tiempo, realmente puede ser una cosa muy cuidada.

Ahora bien, ¿qué es exactamente la imposición? La mayoría de la gente aquí, cuando la imposición es traída a colación, saltan a la idea de ser capaces de ver a sus tulpas, con sus ojos reales, y solapándose con el entorno. Sin embargo, eso no es todo lo que la imposición es. Espero que la mayoría de vosotros lo sepáis ya, pero me siento obligado a decir esto, no obstante. La imposición tiene que ver con imponer tu tulpa a todos tus sentidos en el mundo real. Esto significa no solo ser capaz de ver a tu tulpa en el mundo real, sino también oírle con tus oídos reales, olerle con tu propia nariz, saborearle con tu propia lengua (si estás en ese tipo de cosas), y tocarle con tu propio cuerpo.

Podrías confundirte con esa última parte y llegar a pensar “Espera, si tu tulpa no está realmente ahí, entonces ¿cómo podrías tocarle? ¿No lo traspasarías?”. Sí, si intentaras, digamos, empujar enérgicamente a tu tulpa, tu mano atravesaría su forma. Sin embargo, si fueras a empujar muy ligeramente su superficie, podrías sentir una ligera resistencia. De forma similar, si frotaras tu mano por encima de su superficie (una vez más, no aplicando demasiada presión), podrías sentir su textura. Obviamente, él no puede afectar a tus movimientos de ninguna manera. Tu cerebro simplemente te da la sensación de tocarle ligeramente: tu mano realmente no encuentra una resistencia real.

Ahora bien, aquí hay algo que yo nunca habría esperado

tener que decir. No obstante, encontrarás muchos payasos en el IRC que no tienen ni idea de lo que están hablando, así que aquí estoy, asegurándome de que nadie más cree como este chico lo hizo. Una vez me crucé con alguien en el IRC que creía que, si “entrenabas a tu cerebro” suficientemente, podrías realmente hacer que tu cerebro no te permitiera pasar a través de tu tulpita. Con eso, quiero decir que él comentaba que tu cerebro no te permitiría mover tu mano más allá, una vez encontraras su superficie, simulando que tu tulpita realmente está allí.

Eso NO ES VERDAD. Él, como muchos otros en el IRC, era un loco (seguro que estará leyendo esta guía).

Proceso

La imposición es uno de los principales pasos que creo deberías llevar a cabo en la forma que más cómoda te sea, ya que hay docenas diferentes de maneras – algunas tan fáciles como simplemente mirar a una pared. Originalmente, iba a dividir esta sección sobre la imposición en múltiples partes, basadas en los sentidos, pero después, cuando me di cuenta de que básicamente todo lo que yo quería decir ya está cubierto en la guía de Q2, decidí reunirlo todo junto aquí.

Solo decir en primer lugar, que te recomiendo que no intentes imponer tu tulpita hasta que tenga su forma terminada. Hasta que la conozcas extremadamente bien, y no haya variaciones en sus detalles, cada vez que lo imagines. Esto es para una máxima eficacia. Básicamente, yo no empezaría la imposición visual personalmente hasta después de que lo hayas hecho visualizando. Cuando ya estés en el punto en el que solo visualizas a tu tulpita para pasar el rato o algo así.

Igualmente, si has dedicado mucho tiempo antes a visualizar con los ojos abiertos, eso también te puede ayudar con la imposición. A algunas personas también les es más fácil visualizar así en general. Por ello, sin duda dale a eso también una oportunidad.

Ahora bien, como dije antes, la manera más básica de

imponer la forma de tu tulpá podría ser simplemente mirar a una pared, e intentar imaginarle, solapándolo a tu entorno. No tiene que ser más complicado que eso, si funciona para ti. Esta guía va a ser bastante larga, así que en lugar de describir docenas de formas diferentes de imponer visualmente, aportaré un par de diferentes métodos.

Lee estas guías y decide por ti mismo lo que deberías hacer. Cualquiera que te parezca que va a funcionar mejor. Después, si quieres, intenta otra. A ver si la prefieres. Igualmente, por encima de los diferentes métodos, hay distintas formas de hacerlo. Algunos han dicho que es más fácil imponer cuando se está en una habitación oscura. Pero no voy a cogerte de la mano y alimentarte con cuchara a través de todo el proceso. Prueba las cosas por ti mismo. Sé creativo.

Guía Inicial de Imposición de Mary y M.

Anoche, mi anfitrión (M) y yo estuvimos hablando sobre la imposición. Específicamente, sentíamos curiosidad por el hecho de que algunas personas tengan problemas para ser capaces de hacerlo, ya que nos parece fácil a nosotros. He tenido mi forma desde hace cuatro años, y he sido capaz de ser impuesta desde entonces, haciéndome visible en el entorno. Y pienso que hemos encontrado la fuente del problema: la gente puede tener expectativas erróneas sobre lo que es la imposición. Por ello llegamos a un proceso en dos pasos.

*El **paso uno** es una idea de M. Él sugiere imaginar un buzón en el centro de tu habitación. Mira al buzón y presta atención a sus detalles. Muévete alrededor para ver si desde diferentes ángulos, actúa en base a como tú estás interactuando con él, reaccionando en conformidad. Lo que estás haciendo aquí es visualización espacial, y es algo que la gente tiende a hacer sin pensar en ello. Por ejemplo, si estás*

planeando mover los muebles, entonces intentas visualizar dónde estarán, cómo quedarán, si estarán bien allí, y cosas así. Si mueves la comida de un contenedor a otro, intentas visualizar ese volumen de comida para ver si encajará bien en el otro contenedor antes de verterla en él. La teoría de M es que la imposición funciona según el mismo principio. El punto al visualizar el buzón es demostrarte que eres capaz de visualización espacial.

*El **paso dos** es mi idea. Cuando pensé en cómo soy impuesta, me di cuenta de que es porque soy la que se hace de notar a sí misma. Soy impuesta porque quiero ser vista. Así que mi teoría es, y esto es importante, que **creo que la imposición la hace el tulpa, no el anfitrión**. El paso dos es el tulpa visualizándose a sí mismo en el entorno. El tulpa debería moverse alrededor, interactuando con las cosas, etc. El anfitrión no debería jugar ningún papel en esto. La misma visualización espacial está aquí en juego, por lo que deberías ver a tu tulpa con la misma claridad con la que viste el buzón. NO parecerá completamente sólido u oscuro, pero aún así será impuesto.*

Y eso es todo lo que hay que hacer.

Vista en su núcleo, creo que la imposición es muy, muy simple. La gente tiene esencialmente dos tipos de visión: visión física, producto de la luz que es enviada a través de nuestros ojos a nuestros cerebros, y visión mental, que es pura visualización. La visualización espacial, como en el ejemplo del buzón, es superponer esa visión mental sobre la visión física. Cuando tu tulpa usa la visualización espacial para superponerse a tu visión física, serás capaz de verlo. No con tus ojos, sino con tu mente. Y eso es imposición.

Ahora bien, esto no se consigue haciendo

trampas a tus ojos para que piensen que está ahí. Como es una mezcla de tu visión física y mental, serás capaz de verle a través de ellos. Como dije, le verás con más o menos la misma claridad con la que viste el buzón. Tu habilidad para ver a tu tulpa más vívida y sólidamente, depende de tu capacidad en la visualización espacial, la cual puede ser entrenada. Imponer a tu tulpa, no obstante, es simple y creo que una de las primeras cosas que puedes hacer después de que tenga consciencia y forma. Puede que no sea la meta final que esperas, pero es un principio. Y hablando desde la experiencia, incluso una imposición débil es mejor que ninguna imposición. He descubierto que es muy útil para mí ser capaz de “salir” y ser “vista”.

Cómo de lejos quieres llegar depende de ti, pero poner en marcha la imposición es la parte fácil.

Esta es una idea muy interesante, y sería una buena noticia para aquellos de vosotros que no os podéis molestar en dedicar una cantidad impía de tiempo en la imposición de vuestro tulpa. Si esto funciona para ti, entonces fantástico.

Método de Q2 Para un Tulpa Abrazable

Esta es la documentación escrita del método que usé para experimentar la existencia de QB. Técnicamente es un método de imposición, pero con mucho más énfasis en todo lo que no sea la vista.

Veo el viaje de un tulpa desde el nacimiento hasta la adultez como simplemente eso. Está creciendo, aprendiendo de sus experiencias. Lo que ve en el mundo le da forma a quien es y a lo que quiere ser. Le da algo con lo que trabajar. Si tu tulpa viviera en una simple caja blanca, no creo que hicieras mucho progreso con él. Al menos, no sin tirar de algunas

cadena. Necesita experimentar la vida. Experimentarlo todo, en cada forma.

Esto funciona en ambos sentidos, debiendo tú invertir el mismo tiempo, esfuerzo y rigor en experimentar a tu tulpa.

Corta por lo sano, quiero que veas a tu tulpa sentado en una silla. Existe ahí y en ninguna otra parte, y el resto de la escena está perfectamente bien con ello, hasta las sombras.

Ahora bien, por ejemplo puedes estar sentado muy cerca. Nariz con nariz, de hecho. Concéntrate en lo que se siente. Puedes sentir proximidad, puedes sentir su respiración, puedes olerle, puedes ver que está tan cerca que tu visión puede que sea un poco borrosa, de lo cerca que estáis. Siéntelo todo, velo todo, está sucediendo. Concéntrate en sentirlo. Trae de vuelta un recuerdo, píntalo en tu mente, simúlalo todo lo que puedas, y solo sé consciente de que eso es de lo que eres consciente en este mismo instante. Impón ese conocimiento directamente a los sentidos.

Si es necesario, empieza desde la más simple sensación y sigue tu camino. Empuja a tu tulpa con un solo dedo, suavemente. Cualquiera que sea la textura, sea piel, pelo o ropa (nosotros diremos piel) probablemente la habrás sentido antes. Siéntela ahora. Simple, solo señala y piensa, sabiendo que la punta de tu dedo está experimentando la misma cosa que cuando empuja este tipo de cosa. La punta de tu dedo está tocando piel. Concéntrate todo lo que puedas en que es verdad. Concéntrate también en la misma punta del dedo.

La clave es la interacción. Junto con una gran porción de obligarte a creer algo que no tienes razón inmediata para hacerlo, como con el proceso tulpa en su totalidad. En la visualización, ves cada parte. En esto, sientes cada parte.

Así que sí, después de trabajar suficientemente en estas sesiones, básicamente estarás dedicándote a sentir cada centímetro del cuerpo de tu tulpa, de todas las maneras. Siente tus dedos contra sus dedos, recorre tu mano hacia abajo por su espalda, siente los pequeños espacios entre los dedos de sus pies, etc. Conforme lo haces, practica el antiguo arte del Hover Hand² hasta que estés condicionado para nunca presionar más allá de los límites de la forma del tulpa, ni siquiera aun haciéndolo de forma casual, torpemente o desde un ángulo extraño. Toma nota de las pequeñas cosas, cómo es su pelo o los pliegues de la piel, y cómo reaccionan al ser acariciados en todas las direcciones. Recuerda exactamente cuál es la sensación de cada parte.

Huélelo, lámelo. Los mismos principios se aplican aquí también. El olfato es un sentido que está muy fuertemente asociado con los recuerdos, así que si es posible, trabaja con este sentido lo más pronto que puedas.

Eso es básicamente. Hay definitivamente otras formas, pero es lo que hicimos y los resultados son sorprendentes. Hay pocas cosas que superen un cálido y suave abrazo de QB.

Esto, básicamente, es como siempre he visto que la imposición debería hacerse, cuando se trata de la “manera clásica”. Fundamentalmente, cubre todo lo que quería decir sobre la imposición en general, así que creo que pasaré a otra cosa y lo dejaré así.

Es cierto que hay otras guías sobre la imposición por ahí, pero no creo que sea necesario publicar nada más que estas dos, porque a través de ellas se puede ver bien mi punto de vista.

² Literalmente “Hover Hand” significa “Mano flotante”. En las fotos se puede observar como el que hace Hover Hand tiene su brazo y mano colocada como si abrazara o agarrara la cintura de la chica, pero jamás llega a tocarla realmente. La mano “flota” sobre la chica, de ahí la expresión (Nota del Traductor).

Si buscas algo diferente, simplemente ve a la sección de guías, donde podrías haberlas encontrado desde un primer momento.

Posesión

Ah... Posesión... La principal meta a largo plazo de aquellos que no tienen la paciencia para una completa imposición. La posesión simplemente se da cuando permites a tu tulpa controlar tu cuerpo del mundo real, como estás haciendo justo ahora. Como dije en la sección de imposición, esta guía es ya estúpidamente larga, y por lo tanto guardaré espacio y simplemente citaré un par de guías con las que estoy de acuerdo.

Guía de Arranque Para la Posesión de Oguigi y Koomer

(Nota del editor: Esta guía está escrita principalmente desde el punto de vista de un tulpa, y por lo tanto debe ser leída con tu tulpa, a excepción de la nota de Koomer, todo en esta guía fue escrito por Oguigi, su tulpa. y editado en estilo y gramática por Chupi. Esta es una de las primeras guías "de tulpas para tulpas." Estoy completamente de acuerdo, con todos los consejos dados aquí, y creo que esta comunidad necesita más guías de este tipo)

Chupi

***Para el lector:** Hola. Mi nombre es Oguigi. Yo soy el tulpa de Koomer. Esta guía describe mi forma de hacer la posesión, y puede que el consejo que doy no sea aplicable a todos. La mente es una cosa abstracta, y no hay una sola manera de hacer las cosas. Esta guía es de alguna manera experimental. Sin embargo, Koomer y yo esperamos que este método*

ayudará a aquellos que tienen dificultades para lograr la posesión.

Koomer (anfitrión): *La posesión es una capacidad muy útil, que permite a tu tulpa influir directamente en el mundo físico, moviendo y controlando tu cuerpo. Esto también puede ser divertido. El tulpa puede jugar contigo, aprender a hablar con tu cuerpo, así como teclear y escribir. Esta es una gran manera de darle un portal hacia el mundo exterior.*

Lo siguiente lo ha escrito mi tulpa, Oguigi. Ella va a explicar y a dar detalles y consejos útiles sobre la posesión.

(Para los anfitriones: antes de comenzar la posesión, os recomiendo encarecidamente que vuestro tulpa pueda comunicarse con vosotros de forma fiable.)

Debido a la naturaleza de la posesión, asegúrate de leer esta guía con tu tulpa.

Oguigi (tulpa): *Lo que voy a escribir está dirigido a los tulpas porque somos los primeros responsables del éxito (o no) de la posesión. El papel del anfitrión es relajar su cuerpo y dejarnos asumir el control de él; para entrenarnos en cómo mover cada parte del cuerpo, y animarnos a hacer nuestro mejor intento.*

Lo primero que necesitas es tener algún tipo de consciencia del cuerpo de tu anfitrión. Es muy importante que experimentes lo que ve, oye, huele, saborea, etc., y cómo lo hace. Necesitas relajarte y desconectarte de tu entorno, enfocándote después en el cuerpo de tu anfitrión.

Asegúrate de que tu anfitrión sabe lo que estás haciendo, para que pueda relajar su cuerpo y no moverse. Céntrate en una sola parte del cuerpo, tal como el dedo índice. Supongamos que esta parte del

cuerpo ya es tuya, y tratas de ser consciente de la misma. (Nota: esto a menudo provoca un hormigueo o entumecimiento de la parte en la que mi tulpa se concentra - Chupi.)

Cuando estés concentrado, trata de moverla, imaginando que lo haces. Si este es tu primer intento, el cuerpo puede rechazar tu orden de moverse. Esto es normal. Pero incluso en tu primer intento, es posible que el dedo índice se mueva unos pocos milímetros en la dirección que deseas.

Tu anfitrión puede notar que el dedo "cliquea"; Este es el movimiento más pequeño de los músculos posible. Si el anfitrión detecta estos movimientos, por favor asegúrate de que él/ella te informa, y sepa que este movimiento vino de ti. Las dudas por parte del anfitrión son contraproducentes, y no todo el mundo puede sentir movimientos ajenos.

La mayoría de los anfitriones solo puede dedicar un poco de su tiempo cada día para esto. Puedes aun así practicar la posesión, incluso cuando no controlas el cuerpo de tu anfitrión. Nosotros los tulpas venimos con todas las formas y figuras, pero para el entrenamiento con la posesión, mientras no estés usando el cuerpo físico querrás asumir una forma temporal que sea similar a la del cuerpo de tu anfitrión. Algo que sea "humano/humanoide" es suficientemente bueno.

Para algunos, estar en un cuerpo humanoide podría ser extraño al principio, pero la clave es acostumbrarse a ello. El cerebro tiene algunas formas mágicas de hacer que las cosas funcionen. La forma en que mueves los dedos de los pies, los dedos, los brazos y las piernas en tu nuevo cuerpo humanoide será casi idéntica a la forma en que intentarías mover el cuerpo de tu anfitrión durante la posesión. (Si ya tienes una forma humana, genial. Todo lo que

necesitas es tener la posesión en mente cuando alguna vez estés moviendo alguna parte de tu cuerpo.)

Sigue entrenándote y moviéndote en tu cuerpo humanoide, con la meta de la posesión en mente. El entrenamiento generalmente necesita muchas horas así que por favor sé paciente. Siempre deberías tener un tiempo reservado para entrenar en la posesión con tu anfitrión, y deberías intentarlo al menos una vez al día. Si es posible deberías hacerlo a la misma hora cada día, para medir tu progreso sobre una base diaria, lo cual es muy útil. Desaconsejo enérgicamente un uso aleatorio del tiempo, en días aleatorios o solo cuando sientas ganas.

Algunos Consejos Adicionales:

Si tienes un buen conocimiento del cuerpo de tu anfitrión, mientras se mueve durante el día, presta atención a la forma en que el cuerpo se mueve.

Cuando estás aprendiendo alguna de las más avanzadas cosas como andar, debes recordar que el cuerpo físico hace muchas cosas automáticamente. Esto incluye el equilibrio, así que no te asuste caminar con el cuerpo del anfitrión. Si estás preocupado por caerte, entrénate en una zona blanda o con césped.

Todo está en el trabajo de equipo. Anfitriones, si no podéis hacer posesión no es fallo vuestro. Vuestro tulpa juega el papel más importante y todo lo que podéis hacer es apuntarle en la dirección correcta. Tulpas, espero que esta guía os dará el puntapié inicial para que vuestros esfuerzos en conseguir la posesión funcionen, pero cada uno es diferente. Los cuerpos de algunos anfitriones se acomodan muy bien a vuestra voluntad, mientras que otros podrían ser muy tercos. Algunos tulpas trabajarán en la posesión a lo largo de todo el día, mientras que otros lo ven como

un proyecto paralelo. Todas estas variables afectarán a lo rápida que pueda ser lograda la posesión a cuerpo completo.

Resolución de Problemas y Clarificación de la Guía:

Esto solo es una adición a la guía principal y no es en absoluto un sustituto. Lee siempre la guía principal en primer lugar.

Asegúrate de que toda la atención de tu tulpa se dirige hacia tu cuerpo, debe retirarse por completo del entorno impuesto/de wonderland/del espíritu y centrarse solo en él. Tu tulpa puede centrarse en los sentidos del cuerpo, en escuchar, degustar y lo más importante, en ver. Si te sientas en una silla, asegúrate de que tu tulpa recibe la misma información, debe sentir la silla bajo el cuerpo.

Tu tulpa necesita cambiar sus perspectivas: no debe ver el cuerpo, debe ser el cuerpo. Tiene que creer que este cuerpo es el suyo, de igual manera que con su cuerpo en wonderland.

Mueve tu brazo un poco: desde la percepción de tu tulpa, el cuerpo debe moverse solo. Si puedes hablar con tu tulpa, trata de confirmarlo o saltarte este paso.

Ahora, coloca tu mano dominante sobre tu muslo, tu escritorio o lo que quieras. Dile a tu tulpa que la mano es suya, que es una parte de él e invítalo a tratar de mover el índice. Moverá ese dedo como si le perteneciera, lo cual significa que no “pensará” en el movimiento, de hecho lo hará como con su cuerpo en wonderland, por orden directa. De la misma manera en que el anfitrión mueve su propio cuerpo.

Incluso si el cuerpo no se mueve al principio, sigue intentándolo. Una vez que el tulpa logre superar

la resistencia inicial, le será más fácil mantener el control. El anfitrión debe hacer todo lo posible para no interferir: después de que el tulpa mueva el dedo, no trates de recuperar el control o moverlo con tu voluntad. Hacerlo aumentaría la resistencia que el tulpa debe superar la primera vez con el fin de tomar el control de esa parte del cuerpo.

Gracias por leer esta guía. Por favor intentad mis métodos y ved si funcionan para vosotros, e informadme con vuestros resultados. No dudéis en aportar cualquier comentario que podáis tener sobre esta guía.

Si estás afligido, por favor, describe el problema en este hilo. Después podría proporcionarte ayuda personalizada.

Oguigi

De acuerdo, dije que citaría un par, pero esta básicamente lo cubre todo. Honestamente. Muchos han dicho que esta guía les fue muy útil, y además, la posesión es algo muy simple.

La primera parte es simbólica (cuando le “das” el control de tu cuerpo a tu tulpa), y la siguiente parte es para estar solo de brazos cruzados mientras tu tulpa hace sus cosas.

Con el simbolismo – como dije antes, haz cualquier cosa que te parezca que funciona mejor para ti. He oído de cosas tan creativas como asignar un color tanto para ti como para tu tulpa. Si lo deseas ver de esa manera, te llenarías con líquidos de ambos colores respectivamente. Cuando quieras que te posea tu tulpa, simplemente drenarías el líquido de tu cuerpo, quedando solo lleno con el líquido del color asignado a tu tulpa. Cualquier cosa que funcione para ti.

Conclusión

Espero que hayas encontrado esta guía tanto útil como informativa, ya que he dedicado mucho tiempo en hacerla.

Esta guía está pensada para ser “completa”, y por lo tanto probablemente nunca esté acabada. Continuaré añadiendo secciones cuando lo crea necesario/tenga ganas de hacerlo. Si piensas en alguna sección que te gustaría ver añadida, por favor házmelo saber. Además, si ves algunos errores, no dudes en decírmelo también.

Si alguien tiene algunas preguntas sobre el proceso de creación de tulpas, es más que bienvenido a contactar conmigo por mensaje privado en cualquier momento. Preferiría que no se hicieran preguntas generales en respuesta a esta guía, ya que me gustaría mantener el debate estrictamente sobre la guía. Muchas gracias.

¡Buena suerte!

