

Melita Denning & Osborne Phillips

guía práctica Llewellyn
para la
PROYECCIÓN ASTRAL

LUIS CARCAMO, editor
San Raimundo, 58
Madrid-20

Título original inglés:

The Llewellyn Practical Guide to
ASTRAL PROJECTION

© Melita Denning and Osborne Phillips 1979

First Edition 1979

First Printing 1979

Second Edition 1980

Second Printing 1980

® Para la lengua española,
Luis Cárcamo, editor
Primera edición 1981

Traducción al castellano de Alonso Rey

® Luís Cárcamo, editor

ISBN 84-85316-65-7

Depósito legal: M-26572-1981

Impreso por Luis Cárcamo

San Raimundo, 58

Madrid (20)

ESPAÑA

Sobre los Autores

Melita y Osborne, autores de este libro, son autoridades internacionalmente reconocidas en ocultismo y creen que el secreto está pasado de moda y las tradiciones de los Misterios y las exploraciones de la Nueva Era deben estar abiertas de igual modo a todos.

Están recopiladas en varias obras de referencia, incluidas '*Quien es Quien en el Mundo*' y el '*Diccionario de Biografía Internacional*'. Sus profundas investigaciones dentro de las tradiciones místicas y sus muchos años de intensa práctica dentro del movimiento ocultista les han cualificado plenamente como profesores y amigos en el Camino de la Consecución.

Proyección Astral

Este libro es una guía completa y directa a la Proyección Astral, esa antigua técnica de 'la experiencia fuera del cuerpo' que es una facultad natural de la sique humana. Está escrito en un estilo fluido y fácil de leer; este libro lleva al estudiante cómodamente, aunque a fondo, a través de las etapas esenciales de crecimiento interno y desarrollo del potencial síquico necesario para el logro de la Proyección Astral, teniendo completa consciencia de ello. Desde los primeros y simples pasos con los ejercicios de Respiración, hasta el esplendor de la aventura consciente en los mundos astrales, este libro está repleto de valiosa información y sensata guía.

Para todos aquellos que han deseado un sano, profundo y honrado acercamiento a la experiencia fuera del cuerpo, este libro será un aditivo ideal a su sujeto.

A Sandra Weschcke,
que ha sonreído a la salida y puesta del Sol.

Contenido

1

El arte de vivir: ¿Qué es Proyección Astral? Su interés y su valor. Atractivos del Viaje Astral- a nivel terreno y "entre bastidores" en el mundo astral. La Proyección Astral puede mejorar su vida. El Arte de Vivir. ¿Cómo experimenta usted el estado de consciencia? Planificación de la sique: cómo intervienen sus diferentes partes, cómo estimular esa intervención. Tenga cuidado de su Yo Inferior. Responsabilidades de la mente racional. Cómo es el cuerpo astral. Introducción a los Centros de Actividades, lugares de revisión de los niveles astral y físico.

2

Usted y la Proyección Astral: Los tres Cuerpos: físico, astral y mental. ¿Cómo sabemos algo? Sueños y la proyección astral. El vehículo de la proyección astral. Cuatro tipos de substancia astral. La mente y el cerebro. Cómo "almacenar" conocimientos para su empleo en el viaje astral. Preguntas respondidas: ¿Pueden perderse los viajeros astrales? ¿supongamos que olvidan el tiempo? ¿Qué requisitos de salud necesita la proyección astral? ¿qué ocurre si algo malo le ataca en el mundo astral? ¿qué ocurre si su cuerpo inconsciente es molestado en el mundo material? ¿pueden descubrir los viajeros astrales secretos oficiales?

3

La Proyección Astral es natural: La proyección astral es natural. Régimen y consecución mística. Necesidad de ejercicio físico. Haga circular esa energía, ¿dónde practicará? "Apartar" el área de proyección. Más sobre los Centros de Actividad. Las tres posiciones. La Respiración Rítmica. FORMULA UNO (Energetización de los centros). Visualización de color para la Fórmula Uno. Lo que usted gana con esta Fórmula. Causas y cura de la "hemorragia astral". Observe el Centro del Plexo Solar.

4

Ver y Saber: Repaso del programa. Espejo mágico: "Buenos días". Cómo explusar y volver a llamar a la substancia astral. Perfilar la substancia astral a voluntad. FORMULA DOS (el observador). ¿Qué perfil tendrá el observador? Vuelva a llamar al observador. Valor de la evidencia ganada. Auto-entrenamiento. Posibilidad de "rechazo astral". Horas y estaciones para el Trabajo astral.

5

Escultura del Alma. Afrontar viejos problemas emocionales causas de molestia: aversiones irracionales, escéticos, evitar las pérdidas de energía. Cómo dar: una forma de "curar". "Escultura del Alma". Cuando no precisa una técnica oculta: pida lo que desee. Cuando se necesita ayudar a sí mismo: una alternativa a la hipnosis. FORMULA TRES (El Simulacro). La cinta a la hora de acostarse. El diario de sueños. Algunos sueños que indican progreso.

6

Fuera del Cuerpo: Recordatorio de Fórmula del Observador y del Simulacro. Lo que es útil para el bienestar general es útil para la proyección astral. Más sobre el diario de sueños: una nueva cinta a la hora de acostarse, y sueños de proyección-tipo. Convertir una proyección involuntaria en sueño dentro de una experiencia deseada. Práctica en la proyección de consciencia imaginaria. El "Centro de Consciencia" personal. FORMULA CUATRO (Proyección de Consciencia deseada) Cómo proseguir si tiene éxito, cómo revisar las prácticas preparatorias si no es así. Re-educar el yo inferior. Algunas ayudas materiales a la proyección.

7

Aventura en los mundos astrales: Próximo Paso: familiarizarse con el mundo astral en el nivel terrenal. "Facultades extra". Libertad de incapacidades físicas. Valioso auto-entrenamiento para los que están en desventaja. ¿Cuánta substancia astral necesita su vehículo astral? "Dar curación" en el vehículo astral. Los Elementales. ¿Cómo está limitado nuestro ascenso? ¿Cómo podemos ser invocados para ayudar a los Asistentes. Viaje astral para dos: dificultades y ventajas de aprender. Máscara astral. Sexo astral. Ventajas de la experiencia sexual astral en la siguiente vida. Un planeta sobre el progreso general y el desarrollo personal.

Apéndice. Dos historias que muestran detalles de situaciones de proyección astral poco usuales.

Glosario. Definiciones concisas de los términos importantes empleados en el texto.

Puntos de Estudio

1

En la Proyección Astral, la mente consciente está enterada de lo que sucede, pero desde una perspectiva que es diferente de la del cuerpo físico, que permanece pasiva.

La Proyección Astral -la Experiencia de Salir Fuera del Cuerpo- es natural, y sucede espontáneamente más a menudo de lo que usted se da cuenta. El propósito de este libro es mostrarle cómo hacerlo A VOLUNTAD, y bajo CONTROL, para que se beneficie de los poderes especiales del cuerpo astral.

La Proyección Astral le capacita para funcionar de dos maneras diferentes:

1. En relación al Mundo Material:
 - a. Para viajar a cualquier lugar, y experimentar los acontecimientos del mundo material;
 - b. Para emprender trabajos especiales "a distancia", tales como la curación de ausentes;
 - c. Reunirse y comunicarse con otras personas también Fuera del Cuerpo.
2. En relación al Mundo Astral:
 - a. Ver e investigar el nivel esencial de las cosas "entre bastidores".
 - b. Efectuar cambios, primero en el nivel astral y después -como resultado- en el nivel material: Magia.

La proyección Astral y el Arte de Vivir.

Nuestros pensamientos y sentimientos producen cambios en el nivel material por sus efectos en el astral, más comunmente de una forma negativa y fortuita; pero nosotros podemos trabajar de una forma positiva y contrarrestar las tendencias negativas de esta clase, funcionando FUERA DEL CUERPO. Al hacer de la proyección astral una experiencia común, vivirá su vida de una manera más completa y eficaz: mejorando este conocimiento usted hace uso de dos principios constantemente:

1. La Mente puede influir al cuerpo a un mejor estado de salud.
2. La Mente puede controlar el cuerpo de maneras especiales y desacostumbradas.

La Proyección Astral proporciona una mayor integración de toda la persona a medida que se experimenta:

I- La Voluntad que trabaja a través de la mente racional.

II. La Mente Racional que trabaja a través del cuerpo astral.

III. El Cuerpo Astral que trabaja a través del cuerpo físico: Ni la Voluntad ni la Mente trabaja directamente sobre el cuerpo físico -sino sólo por medio de una unión astral o emocional. Los cambios en el nivel astral pueden ser efectuados mediante la interacción del cuerpo astral con la Mente Racional y el Cuerpo Físico.

Correspondientes a ciertos puntos sobre el cuerpo físico están los "Centros de Actividad", o Chakras. que forman PUERTAS entre los niveles de existencia. Estos Centros son esferas de energía conectadas con el equivalente astral de la columna vertebral.

El Arte de Vivir

1

Este libro habla sobre la Proyección Astral, que es con frecuencia -más exactamente- llamada experiencia Fuera del Cuerpo. Por cualquiera de esos términos queremos decir la condición en la cual el cuerpo físico es pasivo, como si estuviese durmiendo, mientras que la mente consciente está enterada de lo que sucede desde un punto de vista diferente del cuerpo físico.

Este libro también cuenta cómo obtener esa clase de experiencia A VOLUNTAD.

Tal vez usted haya conocido a alguien que recuerde haber tenido tal experiencia, por lo menos una vez o quizás con más frecuencia. Puede que haya tenido tal experiencia usted mismo, sin saber muy bien cómo llegó a suceder. Muchas personas están casi seguras de haber tenido experiencias de esta clase, pero no pueden estar totalmente seguras porque en su recuerdo se mezclan con material de sueños. A muchas otras personas, sin embargo, les ha ocurrido una experiencia fuera del cuerpo definida, de una manera espontánea y natural! -PORQUE LA EXPERIENCIA FUERA DEL CUERPO ES ALGO MUY NATURAL DE SUCEDER.

Ser capaz de dejar su cuerpo físico a voluntad -y existe en el mundo muchas personas que pueden hacerlo- tienen grandes ventajas y abre toda clase de interesantes y atractivas posibilidades para usted. En términos generales, estas posibilidades de viaje astral son de dos clases. Primero, existe la clase que, en la naturaleza de las cosas, usted descubre más a menudo o de la que oye hablar, que es la clase de experiencia en la cual se mueven las personas en la tierra, viendo amigos, llevando a cabo varios trabajos tales como el de curar. Usted puede, de hecho, mirar dentro de cualquier asunto que le concierna. Puede disfrutar del amanecer de estupendas cimas montuosas, puede caminar a través de la jungla sin miedo a ser mordido por serpientes venenosas o de caer en una ciénaga; o (como no está limitado a las dimensiones de su cuerpo físico) investigar y participar en todas las maravillas del mundo vivo de la naturaleza, si de veras le interesa. Puede encontrar a otras personas que están fuera de sus cuerpos y mantener conversaciones con ellas, puede ir a cualquier parte que desee y descubrirá que puede hacerlo sin tener idea de la ruta.

Luego, existe la otra clase de aventura, en la que usted viaja, no en el mundo material sino en el mundo astral que está justamente detrás del mundo material. Pronto diremos más sobre esto: pero significa que usted está "entre bastidores" del mundo material, y puede ver y examinar mucho más profundamente dentro del estado fundamental de las cosas. A veces, si lo desea, podrá cambiar las cosas en ese nivel -y el resultado, como verá después en su vida diaria, será UN VERDADERO CAMBIO EN EL NIVEL MATERIAL.

Repita: el resultado será UN VERDADERO CAMBIO EN EL NIVEL MATERIAL.

¿Se da cuenta de lo que esto puede significar para usted?

Hay dos hechos más que quisiéramos establecer, ahora, sobre ese aspecto de la proyección astral. Uno de estos hechos lo comprenderá mejor después de considerar la naturaleza de los diferentes "mundos", que describiremos en el curso de este primer capítulo. Es que cuanto "más alto" sea el nivel desde el cual pueda usted producir este cambio, mejores y más duraderos serán sus efectos en el mundo material.

El segundo hecho es, que resulta muy natural para la gente trabajar de esta manera sobre las causas de los acontecimientos que tienen lugar en el mundo material. Es tan natural, verdaderamente, que hasta cierto punto lo estamos

haciendo todo el tiempo, incluso sin dejar nuestros cuerpos.

Infortunadamente, cuando actuamos de esta manera, generalmente lo hacemos débil y torpemente sin mucha idea de lo que estamos haciendo, y, como puede verse con frecuencia, hay un peligro al pensar demasiado de una forma equivocada y podemos producir aquello que estamos deseosos de evitar.

Afortunadamente, está dentro de nuestro poder el contrarrestar cualquier tendencia de esta clase -SALIENDO DE NUESTROS CUERPOS Y TRABAJANDO CON FUERZA SOBRE EL PROBLEMA, A UN NIVEL EN EL QUE PODAMOS VER QUÉ ESTAMOS HACIENDO.

Pero mirar entre bastidores a las causas de las cosas puede tener un valor mucho mayor que el de simplemente capacitarle para alterarlas.

De hecho, a medida que acumula más experiencia, un resultado definido será que usted podrá vivir en su vida diaria de tal manera que habrá cada vez menos que necesite cambiar en los otros niveles. Estará aprendiendo el Arte de Vivir -y de vivir SU vida particular así como ser USTED EN LO MAS LEJANO.

Todo esto, además de tener el verdadero gozo y deleite de dominar el arte de la Proyección Astral. Usted posee todo el equipo necesario.

En tratados de sicología, la sique humana -que es, la parte no física de un ser humano vivo- se describe normalmente como dividida en áreas "conscientes", "inconscientes" o "subconscientes" (según el conocimiento de los escritores). Desde nuestro punto de vista, es una buena idea establecer desde el principio que el término "inconsciente" solamente significa "no dentro del conocimiento de la consciencia central", y reconocer que una función vital llamada "inconsciente" puede "saber" muy bien lo que está haciendo en su propio nivel. Tal, por ejemplo, es el proceso por medio del cual continuamos respirando tanto si estamos despiertos como si estamos dormidos, o el proceso por medio del cual las partes "inconscientes" de la sique pueden permanecer enviando mensajes altamente simbólicos en los sueños a la mente dormida "consciente", hasta que lo recuerda y lo entiende.

En el adulto humano medio actual la consciencia durante el estado de vela está más o menos limitado a lo siguiente:

1) Oscuro conocimiento de las imágenes mentales y de las nociones abstractas en flujo continuo.

2) Deliberadas estructuras de pensamiento, en parte racionales, en parte emotivas.

3) Conocimiento intermitente del sentido de los datos, pasados de los nervios al cerebro y por lo tanto surgiendo en la consciencia.

4) Conocimiento intermitente de las reacciones instintivas, llegando estas a la consciencia como sensación física y/o como emoción, principalmente cuando el instinto frustrado (como el sentir hambre o el sentirse enfadado).

Este continuo de experiencia basado en condiciones internas y externas mezcladas, constituye una convicción de que la consciencia está "contenida dentro del" cuerpo físico, y a veces una creencia de que la consciencia es con ese cuerpo. Nosotros vemos a través de los ojos del cuerpo y si los cerramos dejamos de ver; oímos a través de las orejas del cuerpo, y si colocamos tapones en ellas amortiguamos el sonido; un dolor en la mano o en el pie parece venir de la

dirección que nosotros sabemos que están la mano o el pie, aunque al despertar del sueño podemos equivocarnos con esto. Si deseamos ver lo que está detrás de nosotros, volvemos la cabeza; si deseamos ver algo que está en la habitación de al lado, vamos corporalmente y miramos.

Pero imaginemos que usted no es adulto medio actual. Supongamos que es un niño que quiere saber si su madre está en la habitación de al lado. Supongamos que es usted un hombre primitivo y quiere saber que sucede fuera de su cueva por la noche. Usted quiere ir a ver. Pero llevar su cuerpo físicamente sería en el caso que nos ocupa imposible, en el otro muy poco deseable. Aún así, si usted desea ir y mirar con la fuerza suficiente, en cualquiera de los casos puede hacerlo. Los niños fácilmente llevan su consciencia fuera de sus cuerpos físicos. Los primitivos lo hacían. Los prisioneros solitarios a veces también lo hacen. Usted puede hacerlo, simplemente ha olvidado cómo. Los modernos medios de transporte y comunicación le han ayudado a olvidar, y, lo peor de todo, en algún sitio le habrán dicho probablemente que es "imposible".

Nadie le dijo eso al hombre primitivo, por eso fue adelante. Nadie le ha dicho eso al niño todavía. El prisionero ha dejado de preocuparse de lo que nadie pueda decirle, simplemente emplea naturalmente las facultades que no le pueden ser arrebatadas.

La consciencia pura tiene dos maneras de saber de algo fuera de ella misma. Una de estas dos maneras podemos descartarla inmediatamente, porque es la "intuición directa" que sólo pertenece al místico muy desarrollado (muy diferente de la "intuición" que la gente puede tener sobre la enfermedad de un amigo o un desastre que amenaza, pero eso no entra dentro de nuestra actual investigación). La forma humana normal de trabajar la consciencia -y la experiencia "fuera del cuerpo" es totalmente normal y humana- es que lo haga a través de un "vehículo" de alguna clase.

Ya sabemos como trabaja la consciencia a través de los cinco sentidos (la vista, el oído, el olfato, el tacto y el gusto): cómo trabaja a través del sistema nervioso y del cerebro del cuerpo físico. Por lo tanto, ¿de qué otra manera puede trabajar? Para contestar a esto, necesitamos saber qué más hay en todo eso que forma a una persona, que pueda emplear la consciencia como vehículo.

MUNDO	NIVEL DE LA SIQUE	TERMINOS USUALES OCULTISTAS	TERMINO CABALISTICO	TERMINO PUPULAR
Divino & Espiritual	Mente Incosciente Superior	Yo Superior	Neshamah	Espíritu
Mental	Consciencia Racional	Cuerpo Mental o Noemasoma	Ruach	
Superior	Consciencia Emocional	Cuerpo Astral	Nephesh	Alma
Astral				Astrosoma
Inferior	Mente Inconsciente Inferior	Grueso Astral o cuerpo Etérico		
Universo Material		El Organismo Físico		Cuerpo

Aquí será útil e interesante dar a conocer unas pocas palabras de la tradición mística y ocultista de la Cábala; se ha descubierto que esta venerable sabiduría corresponde con las investigaciones de la sicología moderna, mostrando una precisa

concordancia de hallazgo combinados con fructuosos contrastes de acercamiento y propósitos. El diagrama de la página anterior nos da todos los términos que emplearemos en estas páginas relacionados con la sique. Muestra, por ejemplo, cómo el término popular "alma" engloba niveles y funciones muy diferentes de la sique; una ventaja en los términos más "ocultistas" es que nos ayudan a ser más precisos al decir lo que realmente tratamos de decir.

Como todos los diagramas, este podría despistarnos en un punto mientras nos aclara otros. El error sería, inferir de esta clasificación de los componentes físicos y no-físicos del ser humano, que las partes que están aquí identificadas llevaran a cabo sus funciones especiales independientemente una de la otra. Esto no es verdad en ningún caso. La unión de todos estos componentes en el ser humano es el hecho más importante indicado en este esquema, y, desde luego, cuanto más se libere y se abra el flujo de energías entre los distintos niveles, mejor equipada estará la persona para la proyección astral así como para otras aventuras mente-cuerpo. Sabemos que puede haber interacciones "negativas": tensiones no liberadas de causas emocionales pueden producir úlceras de estómago, mientras que, en la otra dirección, comer algo que haga daño al hígado puede bloquear temporalmente la imaginación creativa. Pero estos riesgos pueden evitarse, y su posibilidad está más que compensada por las gloriosas recompensas que obtenemos de la interacción de los niveles dentro de nuestro ser. No se requiere una intimidad consciente con el Yo Superior para estos propósitos, sino una feliz confianza de que está allí, y un saludable conocimiento de la realidad de los elevados valores espirituales siempre ayudarán a mantener el equilibrio en la vida. Puede ser un recordatorio que nos capacitará para medir los cuidados en lo terreno, y a veces, puede también llevar a la mente racional la suposición de que la regla del intelectualismo no se atribuye el derecho de ser absoluta. Por debajo del nivel del Yo Superior, sin embargo, la relación entre la mente racional, la mente emocional e instintiva, y el cuerpo físico, necesita ser cultivada para que la comunicación entre ellas permanezca tan abierta como sea posible. Volveremos a este sujeto con alguna acción práctica para usted en el Capítulo 3.

Esta inter-comunicación entre los distintos niveles de vida dentro de usted siempre han sido reconocidos por los ocultistas como de gran importancia, y hoy en día es también el sujeto de muchas valiosas investigaciones médicas. Se está comprobando científicamente cómo la mente puede recuperar la salud del cuerpo y mantenerlo saludable; y también cómo pueden entrenarse los niveles instintivos mediante la mente racional con el fin de controlar el cuerpo físico de maneras especiales y desacostumbradas, tales como las que necesitan los astronautas en el viaje espacial, por ejemplo.

Habiendo enfatizado la necesidad de interacción entre las distintas partes indicadas en nuestro diagrama y el valor de estimular y mejorar esa interacción, consideremos estas partes por separado.

El vehículo externo usual de la consciencia humana es el cuerpo físico. Es parte del mundo material: tiene peso, volumen, dimensiones. Está compuesto de los elementos del mundo material; respira la atmósfera del mundo material; se nutre de alimento material.

Si nosotros deseamos exteriorizar nuestras ideas, nuestras manos físicas, nuestras orejas, nuestros músculos y ojos nos ayudan a interpretar el plan de la mente en términos materiales.

La mente es "el artista" pero el cuerpo maneja las herramientas y los materiales para producir una pintura, una escultura, un libro u otra cosa que sea también parte del mundo material. Incluso una composición musical -la más etérea de las creaciones artísticas- está compuesta por una secuencia de vibraciones

atmosféricas producidas por instrumentos de madera y metal, de acuerdo con una compleja serie de líneas y puntos sobre el papel. O si no hemos aprendido nunca a leer ni a escribir, pero hemos hecho canciones y las hemos cantado improvisadamente como los juglares de la antigüedad, aun así nuestras canciones estarían hechas por vibraciones de aire, causadas por los órganos vocales del cuerpo físico.

En otras palabras, si usted quiere crear algo en el mundo material, usted utiliza la fábrica del mundo material en sí, y trabaja por medio de su cuerpo material y sus sentidos materiales.

Ahora llegamos a considerar el siguiente nivel de existencia, más allá del límite del mundo material. Aquí tenemos un vehículo "más interno" de la consciencia, el Nephesh, para darle su nombre cabalístico. Este representa toda esa área de la sique que se da a conocer a sí misma a través de los instintos y de las emociones, formando una amplia unión entre el cuerpo físico y la mente racional. Como vehículo de la consciencia a veces se le llama Cuerpo Astral o Astrosoma; y así como el cuerpo físico es parte de, y funciona en, el mundo material, el cuerpo astral es parte de, y funciona en, el mundo astral.

No es fácil dar una corta descripción del mundo astral. Así como el mundo material contiene una amplia gama de fenómenos, desde la materia tan densa o incluso más que el plomo o el granito, hasta las delicadas vibraciones de onda atmosféricas del sonido y del color, también el mundo astral tiene fuerzas casi físicas tales como los espíritus chocantes que pueden levantar y arrojar rocas, y también tienen elevadas manifestaciones de belleza y ternura a las que la mayor parte de la gente suele llamar "espirituales". De hecho, los contrastes son tan grandes que el mundo astral se piensa que está dividido en dos: el astral superior y el astral inferior. Sin embargo, como hasta cierto punto todos los mundos fluyen unos dentro de otros, parece innecesario para nuestro propósito analizarlos como subdivisiones. El mundo astral es una región de gran poder y fascinación, con muchas cosas inspiradoras y atrayentes así como hermosas y asombrosas. El viajero astral experimentado puede hacer cosas importantes allí como alternativa al hecho de moverse simplemente en el mundo material. (Vea el Capítulo 7, Aventuras en los Mundos Astrales)

Nuestros propios cuerpos astrales, que son parte de ese mundo, muestran un amplio y similar contraste en sus diferentes partes, Aquí también podemos, si lo deseamos, distinguir entre el nivel inferior, el grueso astral o etéreo, que se mezcla con el cuerpo físico, y los altos niveles emocionales que están estrechamente unidos con el nivel mental de la sique. No obstante, todas estas funciones pertenecen al cuerpo astral, pueden y deberían ser dirigidas (no perseguidas) por la mente racional, y todas ellas son parte de SU POTENCIAL ASTRAL PERSONAL.

El nivel mental de la sique se denomina Cuerpo Mental, o Noemasoma: llamado con frecuencia Funda Mental porque es mucho más fina -más delgada y más penetrante- que el astrosoma. El noemasoma comprende todo aquello que en el sistema cabalístico se entiende por Ruach: la mente racional y la consciencia que gobierna (que está enterada no solamente de la mente racional sino también, a un alcance variable, de los factores subracionales de la emoción, el instinto y la sensación corporal), y la función de tomar decisiones de la mente racional.

Tal vez usted ya haya comprobado la interacción de estos diferentes niveles en alguna ocasión. Puede que haya estado ocupado en una ordinaria persecución, en una situación familiar, cuando de pronto un mensaje ha sido llevado hasta su cerebro que tiene connotaciones de miedo para usted: tal vez el sonido de un disparo o un olor a quemado. O quizás ha estado realizando una tarea poco familiar y difícil y de pronto surge una complicación imprevista: como cruzar un abismo por

un puente inseguro, cuando de repente otro viajero comienza a caminar por el mismo puente en el otro extremo. ¿Qué hace usted? Probablemente en cualquiera de estos casos usted envíe un rápido mensaje a su yo instintivo: "¡Tranquilízate ahora!" Y ¿por qué hace ésto? Lo hace para que su cuerpo físico no se mueva torpemente o realice una acción no considerada por esa parte inferior de su cuerpo astral que está relacionada con los nervios, las glándulas y la sangre del cuerpo físico; y para que el poder que dirige permanezca con la mente racional, que formula los dictados de la voluntad. Esto es un ejemplo directo y espontáneo de cómo reafirmar y fortalecer la interacción entre los niveles, y, también de establecer el orden natural en esos niveles: la voluntad trabajando a través de la mente racional, que controla el cuerpo astral el cual actúa a través del cuerpo físico.

¿Por qué esperar a una alarmante crisis para darse cuenta de esta interacción? Está sucediendo todo el tiempo mientras está usted despierto. Le daremos (en el capítulo 3) una práctica más mágica para mejorar el flujo de energía a través de toda su personalidad, pero puede beneficiarse más fácilmente y más rápidamente de la práctica mágica si también presta atención a las actividades cotidianas que (aunque en un menor grado) producen la misma clase de cosas. Es una definida ley de vida, resultante de esta estrecha interacción entre los niveles, que una manifestación física o astral en la personalidad a la cual se presta atención mejorará en calidad y en cantidad. Hay unas pocas excepciones, como en todas las leyes (tratar de entrenar el sentido del olfato es una de ellas) pero para la mayor parte de los fenómenos va bien y es la razón básica por la que se nos dice que "la práctica hace la perfección".

Pero ahora miremos otro ejemplo de la vida diaria. Supongamos que usted sufre de una pequeña pero molesta herida, tal como la torcedura de un tobillo o un corte en un dedo. No causa un dolor continuo, usted puede olvidarlo la mayor parte del tiempo, pero una y otra vez que trata usted de realizar algún movimiento acostumbrado le detiene, con un agudo y pronto recordatorio de su presencia. ¿Cuál es su reacción inmediata?

Quizás impulsivamente dirija enfado, frustración, ira al área dañada "¡Este condenado dedo!" -como si se tratase de un obstáculo inanimado en su camino; probablemente no esté haciendo mucho daño con ésto, pero es una pérdida de oportunidad. El dedo o el tobillo como una estructura física, no desean de ninguna manera estar herida. Alguna parte inconsciente de su nivel astral deja que esto suceda, por la motivación que sea; esto en sí es una señal suficiente para que la mente racional se haga cargo particularmente de esa situación. Por lo tanto, ¿qué le parece enviar, a través del nivel astral (que significa hacerlo por tales cosas como la visualización, emoción, la imaginación de una corriente de calor y así sucesivamente) un buen deseo, una bendición, una imagen de curación a la zona que sufre la herida?

Si hace ésto, no solamente estará haciendo algo realmente bueno por su cuerpo (y cuanto mayor práctica tenga, mejor funcionará); estará usted también:

- a) dando a su voluntad la práctica de trabajar a través de la mente racional.
- b) dando a su mente racional la práctica de trabajar a través de su cuerpo astral, y
- c) dando a su cuerpo astral la práctica de trabajar POSITIVAMENTE sobre su cuerpo físico.

Esto es bueno para todos los niveles, colectiva y separadamente.

Un hecho importante que resulta de esto es que cada nivel de la personalidad tiene que trabajar a través del que esté inmediatamente por encima o por debajo

de él

Ese medio no es útil, por ejemplo, empleando la "fuerza de voluntad" sola para producir un cambio a un nivel material, ni siquiera en el propio nivel material de uno, en el cuerpo físico de uno. Las personas que sinceramente afirman que pueden hacerlo, y que verdaderamente parecen hacerlo, normalmente tienen una muy fuerte (incluso inconsciente) energía emocional- o sea, astral- como soporte de la supremacía de su voluntad. Pero, de una forma u otra, si la voluntad o el intelecto van a causar algún cambio en la condición del cuerpo físico sin emplear medios físicos, entonces tiene que haber una ligazón astral.

Similarmente, si queremos causar un cambio en el cuerpo astral, esto ha de hacerse por medio de la mente racional, pero generalmente será más eficaz si el cuerpo físico está incluido en el procedimiento, con el fin de trabajarlo tanto en el nivel astral como por debajo de él. (¿Y pueden los niveles físicos y astral de alguna manera influir en el nivel mental? Extrañamente, pero desde luego que pueden. Vemos personas inteligentes en todo el mundo, que producen argumentos lógicos para apoyar las opiniones más diversas en religión, política, moralidad. Si alguno de ellos cambia su actitud no será porque su razonamiento se ha hallado defectuoso; será a causa de un cambio en su acercamiento emocional al sujeto (tema). Volviendo al asunto sobre el cuerpo astral, podemos considerar hasta dónde puede ser imaginado como una réplica exacta del cuerpo físico. En un sentido es una réplica exacta y desde luego no existe daño alguno al imaginarlo como tal (aunque como principio general haríamos bien en representarlo siempre como una réplica particularmente fuerte, joven y saludable) pero debemos señalar un rasgo vital del cuerpo astral. Hay ciertos puntos en el cuerpo físico que tienen una evidente y especial afinidad con más niveles aparte del material. Un poderoso golpe emocional puede actuar como un golpe físico sobre el plexo solar; o el golpe (físico) o el impacto emocional podrían causar la pérdida de la consciencia. Lo mismo ocurre con la parte superior de la cabeza: "se quedaron pasmados", se dice de las personas que han recibido noticias sobrecogedoras, y algunas veces las buenas noticias pueden aturdir tanto como las malas, si son lo bastante alarmantes. Emociones diferentes pueden dejar a una persona durante un tiempo literalmente "sin habla", o "sofocada de emoción"; mientras que los diversos estados emocionales asociados con el corazón no son de ninguna manera simplemente metafóricos.

Sabemos lo que queremos decir cuando a alguien se le dice que "tiene un corazón de oro", "que tiene buen corazón" y no está esta idea limitada a una sola lengua. Decir que una persona ha sido "animada", es emplear una palabra que nos viene del francés, y significa exactamente lo mismo que si decimos que se le ha dado un nuevo corazón (Francés coeur = corazón)¹

Otro importante punto de reunión de los niveles físicos y astral incluye a los órganos sexuales; el poder del estímulo físico o emocional aquí para producir efectos físicos o emocionales es bastante bien conocido y no precisa más elaboración.

Hay también un centro importante más, en el medio de la frente, entre los ojos, en el lugar que a veces se llama "tercer ojo"; este está relacionado con el más alto desarrollo místico de la sique, al que hace referencia el antiguo sistema chino Tao como "la abertura de la Flor de Oro", e, incluso sin un desarrollo tan completo como ese, se emplea espontáneamente por muchas personas al "ver con el ojo de la mente". En el cuerpo físico, éste corresponde a la posición de la glándula pineal.

En cada uno de estos puntos que hemos mencionado existe, en el cuerpo físico,

1 N.T. la palabra "animada" corresponde a la traducción del francés =

un centro nervioso o centro glandular especial. Todos ellos por tanto, incluso a nivel físico están relacionados con las funciones esenciales de la vida; y como comprenden la sique también, en sus niveles instintivos, emocionales o místicos, deberíamos esperar que tuviesen equivalentes importantes en el cuerpo astral.

Estos equivalentes existen, y verdaderamente son importantísimos. No son, sin embargo, meras réplicas de los órganos físicos.

Correspondiente a los puntos físicos que se han mencionado (y a otros puntos también en el cuerpo físico), existen en el cuerpo astral distintos 'órganos', generalmente llamados Chakras o Lotos en los sistemas ocultistas orientales, y "Centros de Actividad" en los sistemas occidentales. Como sus equivalentes físicos, estos Centros de Actividad son PUERTAS vitales entre los niveles de existencia.

Además de la práctica diaria que hemos recomendado, de mantener las "líneas de comunicación" abiertas "hablando" de manera amigable a su cuerpo astral -e incluso a su cuerpo físico- hay una práctica mucho más poderosa y "especializada" que le daremos en el Capítulo 3, con el propósito de fortalecer estos centros de Actividad y mejorar el flujo de energía entre ellos. La razón por la que no damos esta práctica en seguida y ahora es porque obtendrá más beneficio de todo lo que haga en su entrenamiento si comprende mejor por qué lo está haciendo. Si lee cuidadosamente los primeros capítulos, comprenderá muy bien la razón de cada uno de los pasos que da y, por lo tanto, será capaz de realizarlo más eficazmente.

Puede de momento, pensar en estos Centros de Actividad simplemente como en esferas de ENERGÍA que se manifiestan con una Luz blanca y de aproximadamente dos pulgadas de diámetro. Hay otros además de los que hemos mencionado. Por ejemplo, el de la base de la columna vertebral, empleado en oriente, no entra dentro de nuestra labor, pero hay uno en el empeine de cada pie que es importante en nuestro sistema de trabajo, aunque por conveniencia normalmente representamos los dos centros de los pies como uno solo y lo llamamos "centro de tierra". Hay también un centro correspondiente a cada mano, importante en algunos tipos de trabajo mágico pero no para propósitos directamente necesarios en la Proyección Astral.

Estas esferas de energía no sólo "flotan" libremente en el cuerpo astral. Están conectadas con el equivalente astral de la columna vertebral; y el equivalente astral de la columna es desde luego el canal de energía más importante que tenemos.

En esta etapa, se le puede ocurrir una pregunta muy peculiar: de vez en cuando se oye hablar de apariciones que tienen todos los rasgos de ser auténticas, no siempre por cualquier medio de apariciones o "fantasmas" de personas que han dejado este mundo, sino que con bastante frecuencia apariciones de personas que todavía viven en sus cuerpos terrenos. Usted oye hablar de personas que vieron una aparición de tal vez un pariente cercano o amigo que estaba por alguna razón muy unido a ellas entonces, que quería dar algún aviso o alguna noticia, o simplemente asegurarse de que todo iba bien. Tal figura puede verse en sueños, o normalmente sólo durante un breve instante mientras que la persona que la ve está despierta. Tal figura puede verse sólo débilmente o durante un intervalo tan corto que no pueden captarse detalles, sólo el pleno conocimiento. O puede tal vez verse con mucha claridad. Pero nunca nadie ha recordado haber visto a tal figura mostrando nada parecido a los Chakras (la palabra significa "ruedas") o Lotos o esferas de energía en ninguna parte de la cabeza, de la cara o el cuerpo. Cuando se ven personas desarrolladas espiritualmente (y algunas veces incluso cuando se les ve en su presencia física ordinaria, en ciertas circunstancias) puede parecer una luz alrededor de la cabeza o de toda la figura, o puede parecer que la luz procede de las manos o de los pies (algunas veces siendo interpretado por la mente racional como "joyas") pero, en ningún caso se ha visto una figura astral con verdaderos

"Chakras" o "Centros de Actividad".

Si estas son apariciones genuinas (y debemos decir que lo son en algunos casos), y si el Cuerpo Astral realmente tiene estos Centros o Chakras, (y los tiene) entonces, ¿por qué estos Centros no aparecen claramente en estas apariciones? No hemos de suponer que se parezcan exactamente a las "esferas de energía" que visualizamos, pero esperaríamos que estuviesen allí categóricamente.

¿Seguramente estas apariciones son astrales?

Sí, lo son.

¿Seguramente son enviadas por las personas a quienes se parecen (y quienes, tal vez, después admitan haber sentido las emociones apropiadas, incluso aunque no sepan con seguridad que estaban HACIENDO algo)?

Sí, las apariciones son enviadas, conscientemente o de cualquier otra manera, por esas personas.

¿Entonces ellas son los cuerpos astrales de esas personas?

No, no exactamente.

El próximo capítulo explicará más sobre el vehículo astral.

Punto de Control

1

- *Acostúmbrese a dirigir mensajes de amor, buena voluntad y estímulo a su yo físico e instintivo, especialmente cuando sufra de dolor, malestar, tensión y fatiga. Asegúrese de que todos esos mensajes que usted envía son fuertes, razonables y positivos.*

El Arte de Vivir

Notas Personales
El Arte de Vivir

Puntos de Estudio

2

En su estado usual su consciencia tiene tres vehículos:

- 1.El Cuerpo Físico;
- 2.El Cuerpo Astral, o emocional;
- 3.El Cuerpo Mental.

En la Proyección Astral, parte del cuerpo astral (el "grueso astral") permanece con el cuerpo físico para mantenerlo en funcionamiento, y parte de la substancia del cuerpo astral se marcha, con o sin la mente consciente.

Esta substancia astral puede ser proyectada del cuerpo astral de cuatro formas diferentes:

- 1.Involuntariamente, y sin consciencia;
- 2.Involuntariamente, y con consciencia;
- 3.Voluntariamente, y sin consciencia;
- 4.Voluntariamente, y con consciencia;

Es la cuarta forma la que se enseña en este libro, aunque también se describen los otros tipos; y daremos los usos especiales del tercer tipo.

Respuestas a preguntas comunes:

- 1.¿Qué sucede si se pierde?
- 2.¿Es el tiempo lo mismo?
- 3.¿Qué hay sobre los peligros de la salud?
- 4.¿Puede ser atacado en lo astral?
5. ¿Qué ocurre si se molesta al cuerpo durante la proyección?
6. ¿Cuales son las limitaciones de la proyección?

Usted y la Proyección Astral

2

Ya hemos visto que la forma humana para que la consciencia sepa de algo que está sucediendo fuera de ella misma es a través de un vehículo de alguna especie.

Hemos visto que en su estado usual la consciencia tiene tres vehículos:

- El cuerpo físico,
- El astrosoma, o cuerpo astral,
- El noemasoma, o cuerpo mental.

También hemos visto que en la vida normal de los seres humanos (y en este libro SOLAMENTE nos interesa lo que es normal, NO estamos interesados en nada "supra-normal" o adaptable sólo para semidioses o místicos altamente desarrollados) el medio por el que la mente consciente se entera de lo que sucede fuera de ella, es su vehículo astral y normalmente, al mismo tiempo (al menos, despierto) por medio de su vehículo físico.

El astrosoma, sin embargo, está menos limitado. El astrosoma tiene su propio conocimiento en su propio nivel, lo sepa o no la mente racional. Verdaderamente, la mente racional puede ser y a menudo lo es informada después de algo que ya ha sido hecho en privado por el astrosoma, con o sin confabulación por el cuerpo físico. Eso explica claramente muchas situaciones cuando el astrosoma insiste en expresar una emoción que la mente racional no suele permitir, y los resultados pueden ser muy divertidos o muy embarazosos, según las circunstancias. En cuanto al estado de sueño, esta acción independiente del nivel astral se caracteriza por el subsecuente recuerdo de un sueño que contiene una cierta cantidad de materia-sujeto viva y objetiva, pero no hay evidencia de nada más que una guía emocional -probablemente también una mezcla de guía casi física con imágenes aparentemente fantásticas o simbólicas. Esta evidencia del sueño indica que el astrosoma no sólo puede actuar independientemente del noemasoma, sino también puede tener experiencias fuera del cuerpo independientemente de éste. Esto nos lleva de nuevo a la pregunta que dejamos sin responder al final del capítulo anterior: *¿Qué es lo que se proyecta?*

Lo que sale del cuerpo físico no es -no mientras dure la vida terrena todo el astrosoma, la totalidad del cuerpo astral. Si se expulsa la totalidad del cuerpo astral significa la muerte: como en algunos casos de sustos repentinos y extremos (como el de la sacudida de una bomba) en los que los cuerpos no han mostrado señal alguna de causa física que les produjese la muerte. Pero tal accidente no podría ocurrirle a personas saludables a menos que se tratase de ese tipo de shock. El cuerpo astral, en la experiencia fuera del cuerpo, no se despega del cuerpo físico por completo: *el grueso astral, al menos, permanece para mantener los latidos del corazón, el sistema nervioso y el cerebro en funcionamiento*. Esas funciones esenciales a veces pueden "reducirse" hasta tal extremo que asusten a un observador no informado, que vea el cuerpo inconsciente, pero están continua y adecuadamente funcionando.

Una mujer que viajaba sola atravesando un campo en la región de Escocia, tuvo un contratiempo con su coche y la avería no podía arreglarse hasta el día siguiente. Como era noche avanzada, fue a una casa de campo aislada que había por allí cerca y preguntó si podría pasar allí la noche. La casa de campo estaba ocupada solamente por una mujer mayor y su hija soltera. Ambas dieron la bienvenida a la viajera y la dijeron que podía quedarse, salvo que sólo disponían de una cama, que ellas compartían, y que lo único que podían hacer era invitarla a que durmiese con

ellas en la misma cama. Ante la evidencia de no tener mucho donde elegir, aceptó.

Durante la noche se despertó y descubrió horrorizada que la mujer mayor que yacía junto a ella estaba fría, lacia, y al menos hasta donde podía decir ni siquiera respiraba. Apresuradamente despertó a la hija, con angustia, "Creo que a su madre le ha pasado algo". La joven se incorporó tranquilamente, se aseguró del verdadero estado y despreocupadamente respondió con su marcado acento irlandés: "No, no. Estará fuera". Y a la mañana siguiente antes de que la cansada viajera se despertase la anciana señora estaba de vuelta de sus viajes y se encontraba preparando el desayuno.

Lo que sale del cuerpo físico en la proyección deliberadamente o de cualquier otra forma, sola o con la mente consciente- es parte de la substancia del cuerpo astral. Más o menos, pero algo; y solamente parte mientras que la vida dura.

LA SUBSTANCIA ASTRAL, entonces, puede ser expulsada del astrosoma de una persona de cuatro maneras.

- a) *Involuntariamente, y SIN la consciencia racional.* Esto puede tener varias consecuencias: el material puede regresar, o puede regresar parcialmente, trayendo consigo vivos, pero desconcertantes e inconsecuentes sueños y a menudo un sentimiento de estar "más cansado al despertarse que cuando se fue a la cama". (Se da un ejemplo coherente en el Apéndice de este libro). O el material puede producir extraños "espíritus chocantes-tipo" dando golpes secos en el dormitorio; o puede simplemente perderse y causar un misterioso agotamiento. Las causas y curas de "la hemorragia astral" serán explicadas completamente en el Capítulo 3.
- b) *Involuntariamente, y CON la consciencia racional.* Podríamos llenar un libro entero de historias con ejemplos como éste. Algunos individuos tienen caso por costumbre "despertarse" en plena consciencia, pero dentro ya de un ya inconsciente mente exteriorizado vehículo astral en vez de dentro de ese que permanece en el cuerpo físico. La mayor parte de los ejemplos de los que se oye hablar, sin embargo, son de experiencias durante la enfermedad (tales como fiebre) después de un rápido impacto (tal como el de la caída de un caballo), o mientras el estado de anestesia total. La persona se presenta habiéndose sentido completa, racional y normal, y generalmente sólo ha sido consciente de la situación al reconocer su propio cuerpo físico. En el Apéndice damos un ejemplo de esto.
- c) *Involuntariamente, y SIN la consciencia racional.* Esto es una técnica mágica especial en la cual el material es expulsado deliberadamente, con el propósito de asimilar impresiones. En los capítulos 4 y 5 se dan detalles completos de las dos formas y usos distintos de este procedimiento.
- d) *Voluntariamente, y CON la consciencia racional.* Esta es la principal actividad que este libro le va a enseñar.

El principal propósito de este libro es explicarle y darle todos los datos que usted necesita de cómo

- TENER LA FUNCIÓN DE SU CONSCIENCIA RACIONAL A TRAVÉS DE
- Y VIAJAR A VOLUNTAD DENTRO DE
- UN VEHÍCULO DE SUBSTANCIA ASTRAL
- EXTERIORIZADO POR USTED CON ESE PROPOSITO

Todo lo demás en este libro es con el fin de hacerle saber con más claridad LO QUE estará haciendo, o POR QUE son útiles diversos procedimientos, o COMO

puede obtener el máximo beneficio de su nuevo conocimiento.

La explicación continúa. La consciencia racional, cuando está en el cuerpo en el estado normal de cada día, actúa a través del astrosoma para formular la consciencia cerebral sensoria, y así modifica su conocimiento del mundo físico. El cerebro no es la inteligencia, pero es una computadora muy compleja, y la mente racional depende de él en un alto grado para los datos exactos de trabajo; al menos en algunos campos de actividad. Esa es la razón por la que una persona que no lleva mucho tiempo practicando la proyección astral puede tener la impresión de que está funcionando menos de la totalidad de su mente racional mientras se encuentra fuera del cuerpo. Será capaz de experimentar sus viajes con claridad y precisión, apreciando la aventura, la excitación y la belleza; formar impresiones y juicios de cualquier ente humano o no humano que pueda encontrar: puede darse cuenta de que algunas de sus experiencias tienen significado espiritual, el cual interpretará, naturalmente, de acuerdo con el alcance y el tipo de su propio desarrollo interno. Sin embargo, con todo esto, probablemente no sea capaz, hasta que vuelva a su cuerpo, de recordar algún dato o datos técnicos que ella piense que podrían ser de utilidad, o de coordinar su experiencia astral con una experiencia terrena de la misma especie que ella sepa que una vez tuvo.

Esto, sin embargo, no indica ningún tipo de limitación en la capacidad propia de la mente mientras se halla en el estado de proyección. Es sencillamente un efecto temporal al separarse del banco computador del cerebro. Muchas personas que comienzan la proyección astral tal vez no se encuentren nunca molestas por este problema; pero aquellas que sí, encontrarán que la molestia se esfuma cuando el estado de proyección se hace, con la práctica, parte de la experiencia en la vida normal. ¿Puede usted recordar cómo, cuando era un niño, necesitó años de práctica para aprender a utilizar su cuerpo físico, y luego para aprender a utilizar su cerebro? Si no recuerda esto con mucha claridad, tal vez haya observado a otras personas hacerlo desde su más tierna infancia: tambaleándose cuando aprendían a andar, luego tratando de sostener un lápiz, después haciendo grandes esfuerzos para aprender la sencilla aritmética y *memorizar como hacerlo*.

Cualquier cosa que necesite aprender ahora será mucho más fácil que todo eso, y por dos razones.

Razón Una: ¿Ha oído usted hablar de la "Inercia de la Materia"? Bien, su cuerpo astral es más rápido y más dócil que su cerebro físico.

Razón Dos: Encontrará que debido a la naturaleza particular del viaje y de la aventura astrales, mucha de la materia cerebral que parece necesaria en la vida física, sería del todo inútil en lo astral. (En el capítulo anterior dimos un ejemplo de esto- usted no necesitará mapas de carreteras).

De la clase de conocimiento que usted necesita para continuar con sus experiencias astrales, o que desea para continuar porque significa mucho para usted sin que por ello sea estrictamente necesario, encontrará que a medida de ese, de hecho, será llevado a los niveles más profundos de la sique, para que pueda hacer uso de él en el estado de proyección. Eso sucederá conjuntamente sin dolor y sin ninguno de los esfuerzos del pequeño que está en la escuela, *pero es de utilidad recordar a ese niño* para no ser demasiado impaciente con usted mismo o para no esperar ser capaz de hacerlo todo en seguida y sin práctica.

Pero la práctica en sí misma es divertida. Es como aprender un nuevo deporte: la alegría de un pronto progreso, un nuevo éxito en el camino. Así como en el deporte, también la proyección astral se lleva a cabo desarrollando las facultades QUE YA POSEE.

Puede ser que, sin embargo, después de haber leído esto todavía tenga algunas

preguntas de esa clase que con mucha frecuencia nos hace la gente. Antes de comenzar con el verdadero entrenamiento que le llevará a conseguir realizar la experiencia fuera del cuerpo, es bueno asegurarse de que no existen persistentes preocupaciones en el fondo de su mente sobre ello. Además, *cuando sepa hacer la proyección astral*, tal vez desee contárselo a alguien (no es aconsejable hablar de ello de antemano, a menos que se trate de alguien que ya sabe hacerlo o de alguien que está aprendiendo al mismo tiempo que usted). Y es probable que la otra persona le haga alguna de estas preguntas; por eso incluso aunque usted mismo pueda tener su mente felizmente formada a este respecto, es aconsejable que sepa las respuestas y que piense sobre ellas para que pueda ver cómo trabajan. Cuando usted tenga su propia experiencia astral podrá reforzar sus respuestas con ella, pero estas respuestas que nosotros le damos serán un comienzo para usted.

Pregunta 1. ¿Qué sucedería suponiendo que se perdiese cuando está fuera del cuerpo o que olvidase como regresar?

No existe la posibilidad de que ninguna de estas cosas represente un problema, porque usted no depende de su consciencia racional para que éste cuide de usted.

Cuando sea un viajero astral experimentado sabrá ejercer su "voluntad" eficazmente para ir a cualquier lugar que tenga una razón especial para hacerlo, y su propio cuerpo es el lugar al que con mayor supremacía tendrá una razón especial de ir. Y *hasta* que sea un viajero experimentado, observará que su obsesionante problema no es "cómo regresar", sino "cómo permanecer fuera"; observará que tiene usted tendencia a pegarse a su cuerpo físico por la mínima razón, a veces cuando no existe razón externa en absoluto, sino sólo una fugaz idea.

Como añadidura a esta tendencia -y de hecho, es una razón para esta tendencia- el vehículo astral que habrá construido para usted no estará completamente libre del astrosoma que permanece en su cuerpo físico.

Hay siempre un tenue "cordón" que une, de una finísima substancia astral. A veces se le hace referencia en los libros ocultistas con el nombre de "cordón de plata". Esa frase está sacada del Antiguo Testamento, el Libro de Eclesiastés, Capítulo 12, versículo 6, donde "se rompe el cordón de plata" y se da como metáfora de la muerte: una vez que el astroma se ha ido por completo y definitivamente del cuerpo físico, deja de existir esa ligazón que une. Ese concepto, sin embargo, no debería hacernos pensar en el cordón de unión como algo pesado o grueso, ni siquiera en términos astrales. Muchas personas han realizado el viaje astral muy eficientemente durante años sin darse cuenta jamás de que estaban unidos de alguna manera a su cuerpo físico mientras lo hacían. Si usted sabe que el "cordón" está allí, y lo busca cuando esté fuera del cuerpo, probablemente sea capaz de verlo, y esto puede darle más confianza. Pero incluso en el caso de que no lo viese, puede estar seguro de que está funcionando eficazmente.

Hay dos cosas más acerca del "cordón". No es simplemente un dispositivo de seguridad. Con la práctica hallará formas de obtener "más fuerza" o "más conocimiento" -porque puede necesitarlo- para su yo consciente cuando se encuentre fuera del cuerpo, *a través del cordón*. Y como es simplemente un delicado ramal de su propia substancia astral, sencillamente es reabsorbido a su regreso.

Pregunta 2. ¿Qué sucedería suponiendo que cuando uno se halla fuera del cuerpo perdiese la noción del tiempo, y no volviese durante meses o durante años?

Sabemos que se han dado escasos casos *-sin relación alguna con la proyección astral a voluntad y consciente-* en los cuales una persona ha pasado del sueño normal a un estado cataléptico, a veces con una duración de años. Estas personas

no han practicado nunca ninguna forma de entrenamiento oculto: podemos decir esto con toda confianza porque los médicos, que han investigado vorazmente una causa demostrable de estos extraños sucesos, que habían dado por seguro el hecho del entrenamiento oculto, no han encontrado ninguna.

En los métodos que le damos en este libro hay mucho material que asegura un saludable y abundante flujo de energía entre los distintos niveles de *su sique y su cuerpo físico*, incluso antes de que comience de lleno a trabajar en la proyección astral. Para una persona en un estado de salud razonable no hay peligro de un estado de catalepsia anormalmente largo o dañino como resultado de las prácticas recomendadas.

En lo que se refiere a "olvidarse del tiempo", desde luego hasta cierto punto sucede. Una vez más aquí tenemos un dispositivo de seguridad auto-operacional. En los estados astrales más próximos a la consciencia terrena (o sea, los estados a los que el inexperto estará limitado hasta estar preparado para un progreso mayor) hay un sentido definido y concreto del tiempo: De hecho, esta es una de las formas de poder distinguir entre una experiencia astral y un mero sueño, ya que en un sueño es casi siempre una hora concreta y verdadera del día o de la noche. A medida que se hace más experto, será capaz de ir a más regiones "sin tiempo", pero para entonces también dominará más perfectamente la situación de todas formas. En cualquier caso, recuerde que -el grueso astral, esa parte de su astroma que está en un más estrecho contacto con su cuerpo físico, *está todavía allí cuando su consciencia está en otra parte*- y está en el extremo corporal del "cordón" que une. *Cuando su cuerpo desea que usted vuelva, su grueso astral le hará regresar. ¡No tema nunca!*

Pregunta 3. Han mencionado que no existe peligro alguno en la proyección astral para una persona que se encuentre en "un estado razonable de salud". ¿Hay estados de salud en los que DEFINITIVAMENTE NO recomendarían a una persona intentar un viaje astral (la experiencia fuera del cuerpo)?

Si, los hay. Estas prácticas no deberían ser intentadas por las personas que padezcan de: *Enfermedades del corazón de cualquier especie; tensión alta; cualquier seria afección de los nervios, sistema circulatorio o respiración.*

Sin embargo, las enfermedades menores parecen, con frecuencia, mejorarse, no sólo mediante la proyección sino también mediante las prácticas preparatorias que se dan en este libro, simplemente porque estas prácticas tienden a "entonar" el cuerpo en general.

Pregunta 4. ¿Qué sucedería suponiendo que usted -su mente consciente en su vehículo astral- fuese atacado por algo maligno mientras se encuentra fuera de su cuerpo físico?

El término "algo maligno" puede aceptarse en este contexto sin apelación. Nosotros generalmente creemos que algo que nos causa sufrimiento, dolor o molestia es "malo", especialmente si no vemos la razón del ataque (cualquier clase de ataque). En cualquier caso -en el comparativamente poco común caso de ser atacado en el vehículo astral de uno por un ente astral- nadie le busca los tres pies al gato. Si a uno le atacan: uno se defiende.

¿Cómo son de serios estos combates astrales? Parecen ser totalmente serios cuando suceden, y hay evidencia clara de que estos incidentes son verdaderos sucesos astrales y no pesadillas. Pero como ser humano encarnado tiene usted una enorme ventaja en que *todos los niveles de existencia están abiertos a usted, desde el terrestre hasta el divino.*

Puede usted, literalmente, escapar a otro mundo huyendo de su atacante. Puede

volver a caer en el físico, como describe Robert A. Monroe haber hecho él mismo, en el capítulo "Animales Inteligentes" de su libro "*Viajes fuera del Cuerpo*" (página 143), o puede forzar la lucha hasta un nivel superior como la narradora anónima hizo en una de las Historias en *El Triunfo de la Luz*, Libro IV de 'la filosofía mágica' (página 241). A la larga, la técnica de ir a un nivel superior es la más recomendada porque tales entes viciosos son, por naturaleza, de los niveles más inferiores; pueden así pues ser despistados y desanimados de continuar su ataque.

Así ya ve, si tiene aspiraciones de moderno caballero errante (o dama errante) todavía existe la posibilidad de una escaramuza ocasional con un "dragón" en lo astral. Pero nadie mata a nadie y *ES* aventura.

Pregunta 5. ¿Qué sucedería suponiendo que se molestase a su cuerpo físico mientras su mente consciente se halla lejos de él?

Los peligros de esta situación han sido en alto grado exagerados por unos pocos escritores. Recuerde que: el grueso astral no abandona a su cuerpo físico su consciencia está viajando; y el grueso astral es la parte profundamente instintiva de su sique. Es un buen perro guardián. Si un ladrón llega a su casa, el grueso astral tirará de usted hasta su cuerpo tan rápidamente como pudiera sacarle del sueño normal en tal caso. Por otra parte, si alguien con buenas intenciones hacia usted tratase de despertarle por error, sea su madre, esposa o su amigable patrona -probablemente no lo consiga, y su cuerpo puede incluso ser levantado por los hombros o sacudido- tales cosas han ocurrido- sin conseguir despertarle en el mundo material. El grueso astral sabe que eso no implica daño alguno. En cuanto a los peligros del susto en tales circunstancias, siempre que el viajero no padezca ninguna de las condiciones físicas mencionadas en la respuesta a la pregunta 3, estos peligros parecen ser imaginarios; o, verdaderamente, no son mayores que los peligros de despertar del sueño ordinario y hacer frente al mismo disturbador.

Lo que importa en el aprendizaje de la proyección astral es asegurarse en lo posible de que NO será molestado. Nada es más difícil que formar su vehículo astral y exteriorizar su consciencia dentro de él, *si está esperando que de un momento a otro alguien va a entrar en la habitación.*

Pregunta 6. Si se puede ir donde se quiere con la experiencia fuera del cuerpo ¿qué hay sobre mirar y merodear en los sitios militares? - ¿o leer documentos de alto secreto? Si las personas pueden hacer lo que ustedes dicen, ninguna de estas cosas pueden estar realmente seguras.

En un sentido, ningún "secreto" en la tierra puede estar realmente seguro. Los sitios militares y los documentos secretos normalmente están a salvo de cualquier riesgo material; y puesto en examen, los riesgos astrales resultan ser menos de los que usted pudiera suponer.

Usted puede ir donde quiera que *desee* en su vehículo astral; que no es lo mismo que ser capaz de ir donde usted *guste*. El vehículo en el que usted viaja es *astral*, y por tanto está gobernado por consideraciones emocionales, no intelectuales. Incluso aunque usted haga que su vehículo astral vaya a un lugar en el que usted tiene solamente un interés intelectual, su mente todavía depende de él para ser consciente de lo que hay fuera: *La mente tiene que trabajar a través de un vehículo de alguna clase*, y de esta manera es dependiente de la cooperación de ese vehículo.

Cuando está dentro del cuerpo físico, puede leer cualquier materia sin interés, porque la computadora de su cerebro (que fue programada en su niñez) lo "escudriñará" para usted, sea cual sea el tema o sujeto; incluso en eso, su nivel astral (emocional) puede ser tan inútil como para impedir que recuerde lo que ha leído. Cuando está fuera del cuerpo físico, ni siquiera tiene la acción computadora

del cerebro para ayudarlo. Leer cualquier cosa es difícil para la mayoría de los viajeros astrales: leer algo que no tiene interés personal es virtualmente imposible. Lo mismo ocurre con los detalles topográficos de los lugares visitados.

Desde luego, hay personas de diferente clase, los "traineras astrales" que pueden encontrarse casi en cualquier parte sin volición alguna, pero necesitan no causar comprensión porque ni saben ni se preocupan realmente de lo que puedan llegar a ver- "Fíjate, soñé que estuve en tal o cual lugar".

Todavía, existe otro lado más serio de la cuestión. Sólo porque un tema o sujeto carezca de atractivo emocional para muchas personas, no se puede suponer que carezca de atractivo emocional para el resto de la humanidad.

Probablemente la mayoría de los políticos, si durante una enfermedad se encontrasen libres para viajar a voluntad en lo astral, volarían directos a la clase de lugar en que les gustaría pasar unas vacaciones: cielo azul, deliciosos contornos y sus diversiones favoritas. Pero un caso famoso o incontestable de proyección astral se refiere a un Miembro británico del Parlamento, el Dr. Mark MacDonell, quien no solamente fue visto y reconocido en la Casa de los Comunes durante dos días mientras su cuerpo yacía en cama, sino que también, cuando se hizo una votación durante ese tiempo sobre una medida que profundamente le interesaba, *hizo constar su voto de la manera aprobada*.

En cuanto a la lectura de documentos secretos, ha habido admitidos ejemplos de estudiantes viajando astralmente y viendo preguntas auténticas del examen que tenían que responder al día siguiente. No todo el papel del examen; no normalmente todas las preguntas, pero sí las partes más vitales de éstas. *Vitalmente importantes para esos estudiantes*. Nada interesantes de leer al resto de la población.

Así el viajero astral puede, si tiene el deseo suficiente de hacerlo, pasar a través de las puertas cerradas. Tal vez esos exámenes estaban guardados solamente por puertas cerradas y, una vez que las puertas fueron abiertas, estuvieran claramente visibles.

Aquí hay otro ejemplo del país de los 'sueños reales' -un aspecto afín a la experiencia fuera del cuerpo o viaje astral, ya que nadie puede trazar una línea claramente establecida entre ellos. Cuando una persona tiene sueños reales sobre algún asunto al que no se puede llegar por medio de la telepatía entre persona y persona, ¿dónde está la fuente de su conocimiento?- Seguramente debe ser capaz de mirar dentro de algún nivel de cosas más allá del nivel material? ¿El astral, entonces? Esta historia se relaciona con uno de los pioneros de la paleontología en el siglo XIX, un hombre que estaba enteramente ocupado en la investigación del principio de la historia de este planeta por medio del estudio de fósiles y rocas, en un tiempo en el que los científicos no sólo sabían menos de lo que saben ahora, sino que también tenían menos equipo técnico con el que trabajar. Un día estaba trabajando un trozo de roca del cual, a un lado, se había quitado unas capas para dejar al descubierto la cabeza de un pez en estado fósil. Nuestro científico estaba muy interesado en ésto, porque la cabeza mostraba que se trataba de un especie diferente de todas las anteriormente descubiertas. El quería picar lo suficiente en la roca para revelar el pez completo.

Pero cómo podría hacer esto sin miedo de dañar parte de la importantísima reliquia, cuando el no tenía ni idea de su forma ni medida? Por más vueltas que le daba siempre volvía al mismo círculo de ideas: tendría que picar la roca para ver como era el pez, para picar la roca sin dañar el pez.

Parecía no haber solución a ésto, así es que se fue a la cama al fin y se durmió haciéndose preguntas al respecto. Y soñó que verdaderamente picaba la roca y que

veía como era el pez.

Cuando se despertó por la mañana, recordó los detalles de este sueño, que había sido singularmente vivo. Y decidió actuar de acuerdo con él, y suponer que el misterioso pez era como lo había visto en su sueño. Esto le permitió picar la roca con confianza y satisfactoriamente: y el pez era exactamente como el lo había visto en su sueño.

Sin embargo este ejemplo funciona -y podría haber varias posibilidades, pero no nos proponemos teorizar aquí sobre ellas- está ciertamente claro que nuestro científico logró el acceso al conocimiento que él quería *a través de los niveles del consciente más que de lo material, y lo consiguió porque era un asunto de intenso deseo para él*. El trabajo que estaba desarrollando no era sólo un 'empleo'; para él, era su vida.

En experiencias de este tipo -el "sueño real" o la inconfundible proyección astral- la gente consigue sólo ese conocimiento que hacen "suyo de saber", que es parte de su patrón de vida.

Si alguien tiene esa clase de deseo íntimo y apasionado de saber un secreto oficial, es evidente una concreta posibilidad de que pueda conseguir la lectura astral del mismo.

Pero las personas que acostumbran a realizar la experiencia fuera del cuerpo por gusto, probablemente decidirán sobre cosas que les gustaría hacer cien veces, cada vez y en cada ocasión que "salgan".

Punto de Control

2

••*Recuerde enviar y dirigir mensajes de amor, de buena voluntad y de estímulo a su yo instintivo y físico. A medida que se acostumbre a hacerlo así, descubrirá varias ocasiones durante el día para enviar tales mensajes por un rápido acto de su voluntad en vez esperar a que su yo inferior le señale realmente el dolor.*

••*¿Puede usted pensar en alguna otra pregunta sobre la Proyección Astral aparte de las que ya se han respondido en el capítulo 2? Si es así, anótelas. Después lea de nuevo los capítulos 1 y 2, para ver si esto le ayuda a deducir las respuestas. Si no es así, resérvese sus preguntas y considérelas de nuevo a la luz de cada capítulo después de haberlo leído.*

Usted y la Proyección Astral

Notas Personales
Usted y la Proyección Astral

Puntos de Estudio

3

Preparación para la proyección:

1. ¡Viva tan naturalmente como pueda!
 - a. Consideraciones dietéticas -existe valor en una dieta limitada vegetariana.
 - b. Lo que es bueno para el cuerpo físico es bueno para el bienestar síquico y espiritual.
 - c. La necesidad del ejercicio.
2. Prácticas:
 - a. Tiempo y Lugar: seleccione un lugar donde pueda estar libre de ser molestado y utilícelo con un horario regular para todo su trabajo de proyección astral.
 - b. Utilización de un "rito de apartamiento" como ayuda y protección.
 - c. Las situaciones de los Centros de Actividad con relación al cuerpo.
 - d. Las Posturas:
 - . Wand, o de pie.
 - . Tierra, o tumbado.
 - . Egipcia, o sentado.
 - e. La Respiración Rítmica.
3. Fórmula Uno - energetizar los Seis Centros de Actividad.
 - a. Postura Wand.
 - b. Respiración rítmica.
 - c. Visualización secuencial de los Centros (y sus colores).
 - d. Expulsión de la Luz.
 - e. Circulación de la Luz.
4. El Plexo Solar, el Séptimo Centro, como la PUERTA desde la cual se expulsa la substancia astral para diferentes propósitos.

La Proyección Astral es Natural

3

Ahora va usted a realizar un comienzo práctico de su verdadero trabajo para la proyección astral.

¿Cuánto tiempo le llevará alcanzar el éxito? - ¿semanas, meses o años? ¿O se moverá tan bien como "un pez en el agua" tan pronto como sepa todo sobre ello? Usted puede ayudarse a sí mismo a llevar a cabo la experiencia fuera del cuerpo mejor antes que después. *Y cualquier cosa que haga le ayudará a vivir una vida más saludable, más feliz y mejor conjuntamente.*

Recuerde que: LA EXPERIENCIA FUERA DEL CUERPO - LA PROYECCIÓN ASTRAL ES NATURAL. Por lo tanto, mientras esté aprendiendo a hacerlo, viva tan naturalmente como pueda.

Y - no solamente para conservar su habilidad de la proyección a voluntad, sino para su propio beneficio en todas las demás formas -continúe viviendo tan naturalmente como pueda- el resto de su vida. ¿Qué quiere esto decir *ahora* para usted?

Primeramente está la cuestión de la DIETA.

Un examen de toda la destacada evidencia relativa a la proyección astral, muestra la conveniencia de realizar *una dieta de abstinición.*

Esto no significa que deba usted matarse de hambre. Significa no comer más de lo necesario. Averiguar qué necesita, hablando en términos de buenos alimentos, y atenerse a ello. La mayoría de las personas hoy en día en el Mundo Occidental comen demasiado- ¿y por qué? Con pocas excepciones, todos nosotros necesitamos gastar menos energía en la vida diaria que nuestros antecesores, entonces ¿por qué la necesidad de comer de más? El problema viene del hecho de que la mayor parte de las personas comen "alimentos de baja calidad" con poco o nada bueno en ellos, es por eso que el cuerpo, desde luego, exige una mayor cantidad. Coma solamente buenos alimentos, y necesitará menos. *Trate de comer menos: hay muchas publicaciones que le ayudarán a elegir los buenos alimentos. Usted NO necesita el "azúcar para la energía" -es una carga inútil para el sistema- y usted NO necesita "todas las proteínas que pueda conseguir". No podríamos vivir sin proteínas, ciertamente, pero tampoco necesitamos todas las proteínas que nos vengan a la mano. Los niños en crecimiento lo necesitan para hacer crecer el cuerpo, pero ¿quiere usted crecer?*

Puede ser que esto le asombre un poco, porque en el primer capítulo de este libro ha leído sobre el beneficio de tener la energía fluyendo en libertad y pasando con facilidad entre los diferentes niveles de su síque y de su cuerpo: puede parecerle que comer más alimentos le dará más energía. No es así. *La energía encerrada en las capas de la obesidad no fluye en absoluto en libertad, necesita un esfuerzo muy doloroso para liberarse.*

Si usted es, o puede ser, vegetariano, eso sería perfecto. Sería vivir por completo como un ser humano natural. Francamente, el Hombre es de alguna manera un ser 'híbrido', con los dientes de un *omnívoro* (comedor de carne y de substancias vegetales igualmente) y los intestinos de un *herbívoro* (vegetariano). Esto significa que nuestros dientes y nuestros intestinos están diseñados para comer alimentos vegetales, *pero sólo nuestros dientes están diseñados para comer carne.* Por eso desde el punto de vista del bienestar físico obviamente parece mejor ser amigo de nuestros intestinos y ser totalmente (o principalmente, de acuerdo con la posibilidad práctica de elección de cada uno) vegetariano.

Y como usted no es un cuerpo más una sique, actuando en disociación uno de la otra, sino un ser humano compuesto, que hace lo mejor que puede para su bienestar físico, *debe también hacer lo mejor que pueda para su bienestar síquico y espiritual. Dejando a un lado las teorías, los hechos también demuestran ésto.* Inevitablemente, algunas personas pueden citar unos pocos ejemplos de grandes misterios o taumaturgos que habían sido comedores de carne o que parecían haberlo sido por sus leyendas. Pero tomando el testimonio de todo el mundo, Oriente y Occidente, desde el tiempo de Pitágoras hasta nuestros días, la gran mayoría de visionarios y curanderos -los que se han elevado a las alturas, y aquellos que han traído fuerza espiritual para llevarla al nivel terrenal- han sido vegetarianos.

A continuación del tema de la dieta, viene el del EJERCICIO. Este es particularmente importante porque, desde los tiempos más remotos, ha sido un hecho muy bien observado que si las personas "síquicas" y serias tienen una falta en común, esa falta es la pura inercia física éstas tienden a mantener su actividad en el nivel no material.

Infelizmente, esta concentración si se lleva demasiado lejos, también puede vencer su mismo propósito.

¡Haga circular Esa Energía!

Camine, nade, trote, trepe, haga ejercicios isométricos -lo que quiera- pero haga *algo* que le exija no solamente dar a su cuerpo una ración regular de movimiento activo, sino también su atención y su estímulo. Esto forma parte, vital de la "interacción de los niveles" sobre los que ya ha leído en este libro.

PRONTO, EN EL PRESENTE CAPITULO, LE DAREMOS UN MEDIO IMPORTANTE DE HACER CIRCULAR LA ENERGÍA DESDE LOS MAS ALTOS NIVELES DE LA SIQUE. ESTA ES UNA PODEROSÍSIMA PRACTICA, *pero usted la puede hacer aún más poderosa si añade su propia práctica de hacer circular la energía del cuerpo físico a cualquier otra hora del día.*

Por tanto ahora está preparado para comenzar a considerar la principal secuencia de prácticas que le conducirán a la proyección astral en sí: Estas prácticas en las cuales, ciertamente, participará su cuerpo físico, pero en las que la principal acción tendrá lugar en su mente y en su cuerpo astral. Debe prever cuidadosamente estas prácticas. *¿Dónde las va a hacer? y ¿cuando?*

(DEBERÍAN HACERSE EN EL MISMO TIEMPO Y LUGAR QUE INTENTE SUS PRIMERAS EXPERIENCIAS DE PROYECCIÓN, si eso es humanamente posible).

Para muchas personas, sólo puede haber una respuesta realista a estas preguntas: "En mi habitación, por la noche".

Está bien.

Para muchas otras, la tarde podría ser el momento que estarían seguras de tener dos horas a solas. También está bien.

O ¿quizás usted tenga una habitación especial de meditación un vestuario (ropero), o un gimnasio de su propiedad, dentro del cual se da por hecho que puede desaparecer a cualquier hora que usted establezca? Eso sería ideal.

No importa donde sea, pero hay tres cosas que han de quedar claras:

- 1)Mientras esté aprendiendo, debe hacer siempre todas las prácticas que intente en el mismo lugar.
- 2)Debe siempre, si es posible, hacerlas a la misma hora todos los días (o por la noche)

3)E -incluso si ello significa tener que esperar hasta que el resto de las personas que viven con usted se hayan dormido- debe asegurarse para no ser molestado.

Donde quiera que esté el lugar que usted destine para esta actividad, *y tanto si tiene como si no que emplearse otras veces para otros fines, será bueno que invente y realice un pequeño rito de "apartamiento" de ese área, tanto como interese para esta actividad especial.* Posiblemente parte del sentimiento de "apartamiento" o "bendición" pueda desbordar dentro de las actividades para las que el lugar es empleado, pero ésto no puede hacer daño alguno. Lo importante es que esa influencia especial esté allí para dar al lugar una absoluta paz y seguridad -cuando usted lo emplee para los fines con los que le ha marcado en su pequeño rito. No importa que el rito sea breve. Funcionará, si

- Lo mantiene sencillo.
- Utiliza solamente signos y palabras en los que usted realmente sea.

¿Qué clase de cosa puede hacer?

Puede imaginar esa especie de blancura luminosa que sale por el extremo del dedo más largo de su mano derecha (de la mano izquierda si es usted zurdo). Eso no es "simulado", porque usted *puede* distribuir energía astral de esa manera, y para esta clase de fin, cuando lo desee. Y con ella, puede "delimitar" la frontera de su área elegida. Únala completamente.

Una vez hecho ésto (y "habiendo visto" la línea si puede, o de todas formas después de saber mentalmente que está allí) diga -en voz alta si es posible- algo así: "Aquí entrarán solamente los Poderes de la Luz, porque a la Luz yo aspiro". Y hacia cada uno de los lados del área, trace en el aire una cruz o una estrella, o *cualquier otro signo que represente protección para usted.* Si no cree tener tal signo, trace una segunda frontera protectora en el aire, por encima de la primera y *yendo alrededor en la otra dirección.* Únala también por completo. En circunstancias normales, haciendo esta clase de rito una vez, siempre antes de comenzar a utilizar el área para sus prácticas de proyección, debería ser suficiente.

AHORA COMENCEMOS CON LA AVENTURA DE LA ACTIVIDAD REAL DENTRO DE ESTE ÁREA.

En el primer capítulo de este libro, tiene una pequeña explicación de los Chakras, o Centros de Actividad -con notas particulares sobre los seis Centros mayores que se emplean en el trabajo del moderno Occidente para el desarrollo personal. Tal vez le interese volver de nuevo a ese pasaje antes de continuar con este nuevo material.

Aquí hay una lista de las posiciones del cuerpo correspondientes a estos seis Centros de Actividad, pero en un orden diferente del que se han dado en el primer capítulo: aquí están en orden de arriba a abajo:

Coronilla,

Frente,

Garganta,

Corazón,

Sexo,

Tierra.

Se ha mencionado ya que estos Centros son imaginados como esferas de energía, cada uno de unas dos pulgadas de diámetro. Ahora podemos precisar más. *En este momento, cada Centro de Actividad debe ser visualizado como un globo de*

luz blanca, de unas dos pulgadas, en cada una de las siguientes posiciones del plano vertical central del cuerpo:

- Coronilla A poca distancia por encima de la cabeza (de su parte de arriba), no descansando sobre la cabeza.
- Frente En mitad de les frente y como si la mitad estuviese dentro de la cabeza y la otra mitad fuera.
- Garganta Completamente fuera, justo en frente del cartílago tiroides.
- Corazón En mitad del pecho, y como si la mitad estuviese dentro y la otra mitad fuera.
- Sexo En la región genital y como si estuviese la mitad dentro y la otra mitad fuera.
- Tierra Los pies se colocan con su bordes interiores tocándose o casi tocándose, este Centro es visualizado como estando la mitad por debajo de la superficie de la tierra y la otra mitad por encima, ligeramente interpenetrando en los pies aproximadamente en la región de los empeines.

NO TRATE DE VISUALIZARLOS TODOS SIMULTÁNEAMENTE ANTES DE COMENZAR LA PRACTICA.

LAS POSTURAS

Se utilizan tres Posturas para las diferentes técnicas y prácticas de este libro. En cada caso, le diremos cual debe adoptar:

La postura Wand: Esta es una postura de pie vertical pero no rígida; la *cabeza* se mantiene erecta y mira derecha adelante, los hombros están "caídos" para dar una postura equilibrada y cómoda, los brazos cuelgan relajados a los lados. Los pies están paralelos, sus bordes interiores se tocan o casi se tocan.

La Postura de Tierra: La posición de "supino", recto espalda. Si la columna vertebral está muy arqueada en la región lumbar, pueden doblarse ligeramente las rodillas para contrarrestar esto; la cabeza también está ligeramente inclinada hacia el pecho para dar a la parte posterior de la misma más estabilidad. Los brazos están extendidos a los lados, las piernas se colocan juntas. En completa relajación, los pies naturalmente caerán hacia fuera, pero en el estado normal de vigilia consciente se mantiene ligeramente un grado de tensión para evitar la posible incomodidad de esto.

La Postura Egipcia: Como en las antiguas estatuas, esta postura sentado tiene la columna vertebral completamente en equilibrio, las palmas de las manos descansando sobre las rodillas o los muslos como sea más cómodo, los muslos horizontales y tocándose, las piernas verticales y los pies uno al lado de otro asentados sobre la tierra. *El secreto principal para realizar esta postura con éxito es proveerse de una silla cómoda o de un taburete que tenga exactamente la altura correcta; si esto no es posible de conseguir, un cojín de sentarse o un taburete para los pies deben emplearse para igualar la discrepancia.*

Ver Fotografías

NOTA IMPORTANTE: NUNCA, EN NINGUNA PRACTICA RELACIONADA CON LA PROYECCIÓN, DEBE ADOPTARSE NINGUNA POSTURA QUE TENGA LAS PIERNAS O LOS BRAZOS CRUZADOS

Las posturas mencionadas son tan sencillas que apenas requieren práctica, pero deben ser anotadas para referencia.

LA RESPIRACIÓN RÍTMICA

Aquí, en contraste, hay algo que podrá estar siempre practicando. Hágalo a cualquier hora, de día o de noche. Comiéndolo, luego dígame a usted mismo continuarlo mientras presta su atención a algún otro sujeto; compruebe si todavía está haciendo la respiración rítmica media hora más tarde, por ejemplo. Váyase a la cama haciéndolo. *Para la práctica general de esto* usted no necesita conservar estrictamente las tres posturas que acabamos de dar, pero mantenga su columna vertebral tan recta como pueda, y NO CRUCE LOS BRAZOS NI LAS PIERNAS.

La Respiración Rítmica tiene muchos usos además de los mostrados en este libro. Puede ayudar en los largos períodos de concentración mental, porque ordinariamente sin ella usted observa que de vez en cuando tiene que romper el hilo del pensamiento para comenzar de nuevo a respirar. Puede ayudar en toda clase de deportes. Tiene ambos valores, el síquico y el corporal. Puede calmar los nervios, aumentar la energía, y, como aprenderá, puede ayudarle a dirigir la energía. Eso, una vez más, abre campo a otros muchos propósitos para los que es buena.

PRACTIQUE LA RESPIRACIÓN RÍTMICA HASTA QUE SE CONVIERTA EN UN HABITO Y HAGA DE ELLA UN ALIADO EN SU VIDA.

La forma de hacerlo: Primeramente, coloque cualquier objeto que produzca ruidos fuera del alcance de su oído. Después adopte la postura Egipcia. (Durante la primera experiencia en la respiración rítmica, es aconsejable que sea estricto sobre esto. Aparte de otras razones, es bueno que usted trate de conseguir casi en lo posible la postura ideal siempre que practique la respiración rítmica en la posición de sentado ya sea en el pupitre de su oficina o leyendo el periódico de la mañana, o en cualquier otra parte. Y esto es bueno para usted.)

Después, identifique y preste atención al latido de su corazón. Este puede ser sorprendentemente difícil de encontrar -y probablemente ha estado deliberadamente ignorándolo durante varios años- por eso, si tiene dificultad con ello, busque el pulso en su garganta, en sus sienes o en sus muñecas. Tan pronto como pueda seguir la pista del ritmo, comience a contar los latidos. Ahora puede experimentar, encontrar su propia respiración Rítmica.

Lo que esta tratando de establecer, es un patrón de respiración en el que usted pueda cómodamente mantener sus pulmones llenos de aire durante un cierto numero de latidos, después expirar durante *dos veces* ese número de latidos para que sus pulmones estén tan vacíos como usted puede hacer que estén con facilidad; mantenga sus pulmones vacíos durante un número *original* de latidos, después inspire durante la cuenta del doble del número, quedando sus pulmones al final bien expandidos. Y así sucesivamente. Para que esto quede claro, aquí damos tres ejemplos, uno de los cuales casi seguro que va a ser el suyo:

<i>Mantenga los pulmones llenos durante</i>	<i>Expire durante</i>	<i>Mantenga los pulmones vacíos durante</i>	<i>Inspire durante</i>
<i>2 latidos</i>	<i>4 latidos</i>	<i>2 latidos</i>	<i>4 latidos</i>
<i>3 latidos</i>	<i>6 latidos</i>	<i>3 latidos</i>	<i>6 latidos</i>
<i>4 latidos</i>	<i>8 latidos</i>	<i>4 latidos</i>	<i>8 latidos</i>

En lo que se refiere a la proyección astral, no tiene importancia cual de estos patrones pueda ser el suyo. No se esfuerce por conseguir los números más altos. Al mismo tiempo, en verdad que con práctica puede encontrarse con el patrón cambia

naturalmente; por ejemplo, tal vez empiece con 2-4-2 y después de un tiempo se de cuenta que su capacidad de respiración se ha aumentado tanto que ahora lo hace más cómodamente con 3-6-3. Eso está bien, pero para fines prácticos debe *mantener el ritmo de la respiración*: hasta que pueda cómodamente mantener su respiración "dentro" y "fuera" durante tres latidos, NO debería extender su exhalación o su inhalación a más de seis latidos. Espere otra semana, y probablemente se encuentre con que puede hacer el ritmo 3-6-3 correctamente y con comodidad.

La razón de este cuidado es que este bueno y seguro ritmo de respiración que usted está aprendiendo *no es el único ritmo de respiración que tiene significado*. Trastornar el ritmo es como golpear al azar sobre una clave Morse: su señal podría no significar *nada*. Por tanto conserve sus experiencias dentro de la gama del ritmo dado. Pero si su capacidad de respiración natural le da un patrón de 1-2-1 o de 5-10-5, es poco usual pero está bien. Sirve.

Ahora podemos comenzar por reunir todas estas prácticas.

En un trabajo científico de cualquier especie -en química, física o matemáticas- cuando varias sustancias, o ideas o procesos son colocados en la secuencia correcta para producir un resultado particular, la afirmación (en palabras o símbolos) que muestra esa secuencia se llama *Fórmula*. Lo que usted está a punto de leer ahora es una *Fórmula*.

Es muy simple comparada con las fórmulas dadas con el mismo propósito en otros libros, pero hay una buena razón para esto. Este libro es PRACTICO, y su contenido es justamente la cantidad que necesita para llevarle a SU AVENTURA PRACTICA EN LA PROYECCIÓN ASTRAL con éxito.

Esta Fórmula por lo tanto ha sido despojada de todo aquello que sólo le servía de etiqueta que la atribuye a esta o aquella Escuela de Pensamiento, Y SOLO CONSERVA SU GRAN PODER.

FORMULA UNO

Energetizar los seis Centros de Actividad

(A realizar en su Área de Proyección elegida)

Permanezca de pie derecho en la Postura Wand, establezca la Respiración Rítmica. (*Permanezca de pie, haciendo sólo la respiración rítmica hasta que usted crea que lo hace con bastante uniformidad.*)

En una "expiración", hágase consciente del Centro de la Coronilla como una esfera de intensa blancura. (*No lo apresure; si al principio la presencia de la esfera de luz sobre su cabeza no es "real" y brillante para usted, continúe intensificando su brillo con varias respiraciones más. Y de la misma manera para los otros Centros cuando lleguemos a ellos. Hágase consciente de ellos con tanta nitidez como le sea posible: seguramente se harán más brillantes y más claramente definidos en futuras ocasiones.*)

En una "inspiración", lance un rayo de luz blanca desde el Centro de la Coronilla hasta el medio de la frente.

En una "expiración", hágase consciente del Centro de la Frente, (*formúlelo con tanta claridad como pueda -colocado exactamente como se describe en la página 81-y continúe también siendo consciente del Centro de la Coronilla y del rayo de luz que le une. Una vez más -y así sucesivamente con todos los Centros- dé TIEMPO a esta formulación*)

En una "inspiración", lance un rayo de luz blanca desde el Centro de la Frente

hasta el Centro de la garganta.

En una "expiración", sea consciente del Centro de la Garganta. (*Tome especialmente nota de la página 81 para la colocación de este Centro; y de nuevo sea consciente del Centro de la Coronilla, el Centro de la Frente y del rayo de luz que lo une*).

En una "inspiración", lance un rayo de luz blanca desde el Centro de la Garganta al medio del pecho.

En una "expiración", sea consciente del Centro del Corazón. (Permaneciendo consciente ahora del Centro de la Coronilla, el Centro de la Frente, el Centro de la Garganta, y del rayo de luz que lo une)

En una "inspiración", lance un rayo de luz blanca desde el Centro del Corazón a la región de los genitales.

En una "expiración", hágase consciente del Centro del Sexo. (*Manteniendo la conciencia también del Centro de la Coronilla, el Centro de la Frente, el Centro de la Garganta, el Centro del Corazón, y el rayo de luz que lo une.*)

En una "inspiración", lance un rayo de luz blanca desde el Centro del Sexo a la tierra, entre los empeines.

En una "expiración", hágase consciente del Centro de la Tierra. (*Debe usted ahora tener conciencia de los seis Centros, todas las esferas de luz blanca colocadas como se describió en la página 80, y conectadas por un rayo de brillantez. Haga tres o cuatro respiraciones rítmicas mientras contempla estos Centros, parte de su ser interior, convertidos en un mayor conocimiento y resplandor por la luz que usted ha sacado del Centro de la Coronilla, que en sí mismo es un símbolo y una manifestación de su Yo Superior...*

...después deje que esa imagen se desvanezca a medida que usted vuelve su conciencia hacia una nueva visualización. Desde el Centro de Tierra lleve hacia arriba una vez más un chorro de luz blanca que ascienda justo por encima de la cabeza, se divida, y descienda justamente por fuera de sus brazos. Pasando por debajo de sus pies, se unen las dos columnas, para ascender una vez más como antes. Hay pues una fuente continua de división y unión en un circuito completo de luz. Mantenga esta última imagen sólo durante unas pocas respiraciones completas, después deje que se desvanezca poco apoco. Después de cinco respiraciones completas, todas las imágenes deben irse.)

Debería practicar esta Fórmula todos los días por lo menos durante dos semanas, exactamente como se decía anteriormente; y durante un tiempo más prolongado si es necesario para la acción de ir lentamente sin hacer referencia al texto, y para que los Centros sean visualizados brillantes y bien definidos. Por último la "Circulación de la Luz" es una parte esencial de la Fórmula, y debe ser incluida siempre que se realice ésta.

Cuando usted se encuentre satisfecho con su realización, puede introducir un desarrollo más en su uso de la Fórmula. Puede visualizar los Centros de Actividad en color. Cuando haya hecho esto, aunque pueda haber alcanzado un estado de habilidad tal que pueda completar la formulación de la luz blanca sin demoras, aún así debería dedicar siempre varias respiraciones rítmicas a cada esfera para la formulación de la luz coloreada.

Los colores para los Centros de Actividad son los siguientes:

Centro de la Coronilla: Blanco brillante, como magnesio ardiendo.

Centro de la Frente: brillando con luz trémula, gris-paloma.

- Centro de la Garganta:* Un intenso y abultado color semi-púrpura.
- Centro del Corazón:* Amarillo radiante parpadeante.
- Centro del Sexo:* Color puro de espliego, radiante y en torbellino.
- Centro de Tierra:* Los siete colores del prisma, vagamente en torbellino y relucientes.

El rayo de luz que une es siempre blanco y brillante; recuerde que el poder que proporciona proviene de su blanco y brillante Centro de la Coronilla, que le une a usted con su Yo Superior.

Tanto si practica con luz blanca o de color, visualice siempre los Centros como esferas de aproximadamente dos pulgadas de diámetro, y en las posiciones dadas en la lista en la página 80.

La práctica de la Fórmula Uno, ya sea con luz blanca o de color, le conferirá muchos beneficios. Cuando se familiarice tanto con ella que ya no crea necesario hacerla diariamente, POR LO MENOS continúe haciéndola tres veces por semana. Si se ha habituado tanto a ella que desea continuar con la práctica diaria, será excelente para su bienestar general y para el progreso de su trabajo hacia la proyección astral.

Con el uso regular de esta Fórmula CONSEGUIRÁ:

(1) Un fortalecimiento de los Centros de Actividad, y de la comunicación entre ellos. Esto significa que cuando usted comience verdaderamente la proyección, tendrá

a) Un flujo preparado de energía síquica dispuesta A VOLUNTAD cuando desee formar su vehículo astral.

b) Una interacción preparada entre los niveles, para acciones tales como "tirar del cordón"² reservas de poder o de conocimiento cuando esté fuera del cuerpo, y para asimilar la experiencia de sus viajes astrales cuando haya regresado a su cuerpo. Eso al menos es importante, porque sin tal interacción preparada, incluso aunque pudiese recordar a la perfección su aventura astral, *el cerebro puede todavía luchar por rechazarla* como "no real" y puede imponer algún grado de "shock" en su sistema nervioso -todo porque su cuerpo no tenía su lugar acostumbrado para las experiencias de usted.

(2) Un medio de hacer circular la energía en su sistema sico-físico, para que cualquiera que no pueda utilizarse en un nivel pueda ser redistribuido a los otros. Esto es un método muy bueno de salvaguardar contra desorden conocido como "hemorragia astral" mencionada en el Capítulo 2. Pero si hay razones para suponer que una persona puede estar afectada con una hemorragia astral, la práctica de la Fórmula Uno en un régimen que también incluye alguna forma de ejercicio físico diario y una dieta frugal -las mismas condiciones que debería usted adoptar para su entrenamiento en la proyección astral- se recomiendan muchísimo.

La razón de esto descansa en la causa de la hemorragia astral, a saber: *un excedente de energía, en el nivel astral, que no está bajo control de la personalidad individual.* Para prevenir o corregir esto, es importante evitar cualquier acumulación de energía en un nivel, o de substancia astral o física, y hacer circular a través de todos los niveles la energía bajo la dirección de la voluntad. Al mismo tiempo, el régimen recomendado preservará la energía total del individuo del desgaste y, durante un periodo de años, los buenos resultados de esto *son muy perceptibles* en la salud, en la vitalidad mental y en la juventud en general.

2 N. T. utilización del cordón para obtener o devolver substancia astral

Es importante dentro del campo de aplicación de este libro adentrarse en todas las razones de estos beneficios, pero la forma de asegurarlos ha sido conocida por los hombres sabios de Oriente y Occidente durante muchos siglos, y puede compararse con VIVIR LA VIDA HUMANA NATURAL A TODOS LOS NIVELES.

DE ESA MANERA NO VA A ECHAR DE MENOS NINGÚN TIPO DE FELICIDAD.

USTED VA HA TENER LA MAYOR DE LAS ALEGRÍAS, Y LA MEJOR DE LAS AVENTURAS, QUE EXISTEN- LA ALEGRÍA DE SER SU VERDADERO YO EN TODOS LOS MUNDOS.

Y TODO ES PARTE DE SU PROGRAMA PARA LA PROYECCIÓN ASTRAL.

EL CENTRO DEL PLEXO SOLAR

Si usted ha rebuscado en los sistemas orientales de desarrollo personal -y muchos de nosotros lo hemos hecho en mayor o menor grado- puede que se haya preguntado al leer los capítulos anteriores, *¿Por qué solamente seis Centros de Actividad? -¿por qué dejar el Centro del Plexo Solar fuera de la lista?*

Primeramente, como ya hemos señalado, el número siete, aunque tradicional en oriente, no es representativo del número de Centros o Chakras existentes. No podríamos utilizar todos los que hay. Los seis Centros que se han enumerado en este capítulo son aquellos cuya activación directa es esencial para el desarrollo occidental moderno. Si se hace esto, los no enumerados serán activados indirectamente y se mantendrá el equilibrio general.

La región del Plexo Solar, o sea, el abdomen superior, es, en el sistema que estamos ofreciendo, la región desde la cual es expulsada la substancia astral para los distintos propósitos: incluyendo el de hacer su "vehículo" para la proyección. Porque tiene este uso y actividad especiales; activarlo por medio de la Fórmula Uno podría también causar desequilibrio entre los Centros.



¡IPCIA

LA POSTURA WAND -DE PIE



LA POSTURA DE TIERRA

Puntos de Control

3

- *En este capítulo hay mucho trabajo práctico. Haga un comienzo prontamente pero ponga atención a planearlo con cuidado donde sea necesario. ESTA ES SU NUEVA VIDA.*

- *Probablemente querrá usted revisar su dieta; hay buenos libros que puede leer sobre ello. Haga los cambios que haga, manténgalos dentro de los límites de su capacidad. Siempre puede progresar más en una etapa posterior.*

- *Lo mismo en cuanto al ejercicio. Después del ejercicio físico debería sentir que sus poderes han sido probados, no exhaustos. Duerma lo suficiente pero nunca más de lo que necesite. Y -¿RECUERDE? -SEA UN AMIGO PARA SU PROPIO YO INFERIOR.*

Ahora llegamos al trabajo práctico que es específicamente parte de su programa de Proyección Astral:

- SU ÁREA DE PROYECCIÓN. Elíjala y "sepárela".*
- LOS CENTROS DE ACTIVIDAD. Aprenda estos para que pueda localizarlos en relación a su cuerpo físico sin el libro. Tenga especial cuidado con los Centros de la Coronilla y la Garganta.*
- LAS POSTURAS: La Postura Wand, La Postura de Tierra, la Postura Egipcia. Asegúrese de que puede hacer estas con exactitud: le damos fotografías que le sirvan de ayuda.*
- LA RESPIRACIÓN RÍTMICA. Práctiquela como se describe en el texto.*
- FORMULA UNO. Esta es la fundación de toda su práctica astral. Ganará con cada uno de los cuidados que le preste.*
- *SOBRE TODO, TOME TODAS LAS PRACTICAS CUIDADOSAMENTE Y EN ORDEN.*

La Proyección Astral es Natural

Notas Personales
La Proyección Astral es Natural

Puntos de Estudio

Proyección de la Substancia Astral:

1. Salude a su Yo Inferior con una sonrisa.
2. Conviértase en un amigo de confianza para su Yo Inferior.
3. Técnica para expulsar la substancia astral:
 - a. Su hora y lugar usuales para el trabajo de proyección astral.
 - b. Lleve puesto ropa ligera, de una sola pieza, o nada en absoluto.
 - c. Una hora antes no tome ningún alimento.
 - d. Asuma la Postura Wand.
 - e. Establezca la Respiración Rítmica.
 - f. Realice la Fórmula Uno -para energizar los Centros de Actividad.
 - g. Continúe la Respiración Rítmica.
 - h. Visualice la substancia astral exteriorizarse desde el centro del plexo solar como una nube difusa.
 - i. Forme la substancia dentro de una esfera.
4. Vuelva de nuevo la substancia astral en una nube, después reabsórbala a través del plexo solar; realice la Fórmula Uno.
5. Trabajo avanzado con una "figura clave".
 - a. Técnica para expulsar la substancia astral (los puntos mencionados anteriormente desde "a" hasta "i")
 - b. Como una alternativa a la esfera, forme la substancia astral exteriorizada en una figura humana, en la misma postura que usted mismo, frente a usted, unido plexo solar con plexo solar por un fino cordón de plata.
 - c. No identifique la figura clave con usted todavía.
6. *Fórmula Dos -para enviar un "Observador"*.
 - a. Técnica para expulsar la substancia astral como en el nº 3 arriba desde "a" hasta "h".
 - b. Forme la substancia exteriorizada dentro de una esfera o dentro de la figura clave -dando preferencia a la utilización de la esfera, al menos en su trabajo de iniciación.
 - c. Gire esta silueta, por ejemplo, el Observador, mirando en la dirección que será enviado.
 - d. Envié el Observador a algún lugar o persona del que o de la que desee información; visualizándola saliendo de su habitación y desapareciendo.
 - e. No repita la Fórmula Uno en esta etapa, sino que debe continuar con sus tareas hasta la hora que haya establecido para llamar al Observador.
 - f. A la hora prefijada, entre en su área de trabajo, asuma la postura y restablezca la Respiración Rítmica.
 - g. Ahora realice la Fórmula Uno -para energizar los Centros de Actividad.
 - h. Continúe la Respiración Rítmica.

- i. Evoque mentalmente al Observador, y visualícelo volviendo a su habitación; tráigalo hasta que descanse a unos ocho pies delante de usted.
 - j. Disuelva al Observador en un nube difusa gris plateada y luego realice el punto 4 anteriormente dado.
 - k. Asuma la Postura Egipcia.
 - l. Restablezca la Respiración Rítmica.
 - m. Deje que surjan en la consciencia las experiencias del Observador.
 - n. Anote sus impresiones.
7. Precauciones en el uso de la Fórmula del Observador:
- a. No utilice la forma de un animal.
 - b. Después vuelva a asimilar la substancia exteriorizada.
 - c. Predetermine siempre cuando va a ser llamado el Observador, y hágalo puntualmente.
 - d. Recuerde que las experiencias del Observador se convierten en parte de la experiencia de su cuerpo astral.

Ver y Saber

4

Veamos ahora hasta donde ha llegado.

Debe haber practicado la Fórmula Uno durante por lo menos dos semanas antes de conseguir ser razonablemente hábil en energetizar los seis Centros de Actividad; aunque naturalmente continuará mejorando su habilidad a medida que continúe empleando esta Fórmula en conexión con otras etapas de progreso en la proyección.

Debería también acostumbrarse a la Respiración Rítmica, hasta el punto de que empezase a satisfacer sus fines, *y en vez de mantener fija su atención en su cuerpo físico, le ayudaría mucho olvidarlo de vez en cuando si es necesario*. Usted no podrá olvidarse de su cuerpo físico a menos que su cerebro y su sistema nervioso estén sosegados, y estén recibiendo el suficiente suministro de sangre oxigenada para el trabajo entre manos.

Debería acostumbrarse a la Respiración Rítmica en las tres posturas la Postura Wand, la Postura de Tierra, la Postura Egipcia -éstas van a ser empleadas, para diferentes fines, en diferentes prácticas y experimentos de proyección *que va usted a dominar*.

Además, debe sentirse particularmente satisfecho y positivo. Habrá adoptado, últimamente, una nueva dieta de abstención y una forma regular de ejercicio físico, o tendrá una nueva y atractiva razón para mantener las buenas costumbres que ya han creado. Cualquier forma, y ya lo debe SABER que está sobre algo muy bueno, de la cual pueda beneficiarse de importantísimas maneras.

Aquí tenemos una nueva acción que usted debería introducir justamente ahora en su estilo de vida. Usted puede hacer esto todas las mañanas, no importa donde esté, siempre y cuando haya algún espejo donde mirarse, para afeitarse, cepillarse el pelo, ponerse maquillaje, cualquier cosa, de hecho, para la cual deba mirarse su cuerpo en un espejo.

(Algunas personas hacen su entrenamiento por las mañanas frente de un espejo y realmente hay mucho que decir sobre esto.) Todas las mañanas, cuando se mire por primera vez en el espejo, sonríase a usted mismo amigablemente y diga "Buenos días".

No se mire con un ceño que refleje las preocupaciones del día anterior. Muchas personas maduras hacen esto, que deberían saber más. No se eche una mirada furtiva, preguntándose si hoy le encontrará el mundo agradable. Muchas personas jóvenes hacen ésto, y ciertamente deberían saber más. *Está usted mirando a un cercano y leal amigo -su yo físico e instintivo- y ese amigo se merece y apreciará una sonrisa y una palabra de ánimo*.

Ahora usted ya envía "agradables pensamientos", pero más tarde aprenderá la forma de hablar con su yo inferior con palabras en este libro, y la forma también de comprender las respuestas. Por tanto, empiece formando un conocimiento más cercano ahora, mientras cabalga alto en su nuevo y jubiloso régimen de vida, de la misma manera que lo haría con alguien cuya confianza desease ganar: con esa sonrisa mañanera (matinal) y ese saludo cordial. Si tiene usted descorazonadas comunicaciones del pasado de su yo inferior, tal vez tenga que perseverar un poco antes de que llegue la respuesta; pero por otro lado comenzará casi en seguida a sentir incluso más felicidad y conformidad, por que su yo inferior identificará rápidamente como el receptor del mensaje enviado a su imagen del espejo, y su devolución del saludo fluirá con feliz emoción para su mente consciente. Esta

disponibilidad de su yo inferior para identificarse con la imagen del espejo, con "ese de allí" más que con "este de aquí dentro", es la cualidad que le mostraremos dentro de poco de como emplearla en su beneficio. Sin embargo, *no* malgaste el tiempo tratando de analizarlo o racionalizarlo: *Sólo mire en el espejo todas las mañanas con esa sonrisa y ese saludo.*

Esto abre UNA NUEVA E IMPORTANTE ETAPA en su programa personal.

La siguiente y nueva actividad que va comenzar debe hacerse en su área elegida de proyección, y a la hora elegida en que no sea probable que le molesten. (Como le dijimos en el capítulo anterior, *no hay necesidad* de repetir a cualquier hora el rito de "apartamiento" que realizó para esta área: pero si se sintiese más feliz de repetirlo ahora que está comenzando un nivel más avanzado de trabajo, entonces por todos los medios hágalo de nuevo y reafírmelo. Si la repetición no le agradase, sin embargo, no lo haga. Lo importante para todos sus niveles, principalmente los profundos niveles emocional e instintivo, es sentirse seguro.)

Va usted a aprender a expulsar la substancia astral desde su cuerpo astral: substancia que de hecho permanece siendo *parte de usted*, pero que, mientras es exteriorizada, puede ser contorneada y dirigida por usted para distintos fines. El principal de estos fines, desde luego será formar el "vehículo" para su consciencia cuando ésta viaja separada de su cuerpo físico; pero existen otras valiosas prácticas que hacen uso de la substancia astral exteriorizada, y usted se va a acostumbrar por mediación de éstas a dirigirse y controlar la substancia con toda confianza.



Haga amigos con su Yo Inferior

Probablemente se dará cuenta, también, que al adquirir estas prácticas *se le está dando la llave de mucho de lo que puede encontrarse en las escrituras ocultistas, tanto si éstas fuesen dadas como hechos o como ficción: mucho de lo que usted tal vez haya creído imposible, mucho de lo que normalmente se da sólo como "ficción" porque muy pocas personas le darían crédito.* Cuando usted comprenda la exteriorización y el control de la substancia astral, mientras que esa substancia siga siendo parte de la persona que la envía -más el hecho de que esta substancia puede ser modelada con cualquier forma elegida- verá qué simple, que fácilmente muchas de las viejas historias podrían ser ciertas.

Para comenzar, pues, tiene que ser capaz de explusar, o exteriorizar, esta substancia astral. Esto no se trata simplemente de *saber mentalmente como hacerlo*; el controlador inmediato de esta substancia astral es su yo inferior, su yo emocional e instintivo- ese a quien usted da esa palabra y esas sonrisas amigables en el espejo todas las mañanas y ese compañero tiene que reconocerle (consciente, pensándole) como un amigo, tiene que confiar en usted y estar dispuesto a trabajar y cooperar con usted. Además, su yo inferior tiene que encontrar la maña (privadamente, a puerta cerrada en su propio departamento) de segregarse y enviar la cantidad de substancia astral requerida *cuando usted quiera que así sea.* Por eso hay dos bandos en esto, aunque el trabajo en equipo sea necesariamente muy unido.

Aquí, entonces, esta la técnica:

El lugar y la hora deberían de ser aquellos que usted haya elegido para su trabajo de proyección. No debe llevar puesta ninguna prenda que le apriete demasiado: estar desnudo, o llevar una prenda simple y ligera son las mejores opciones.

Tampoco debe haber comido una hora antes: digerir una comida es, en sí, un trabajo que requiere la atención de su nivel instintivo del ser, y si usted divide esa atención para ambas cosas, la proyección y su digestión probablemente sufran las consecuencias.

Usted permanece derecho en la Postura Wand, establece la Respiración Rítmica, y una vez hecho esto realiza la Fórmula Uno. (La Fórmula Uno, como regla general, va incluida en todos estos experimentos: en la primera parte del experimento, energiza, y al concluir el experimento ayuda a prevenir la hemorragia astral y asegura una correcta armonía entre los niveles.) Habiendo completado la Fórmula, usted continúa la Respiración Rítmica.

Ahora, va a sacar la substancia astral del "plexo solar", de esa región, la parte superior del abdomen. Algunas personas a veces exteriorizan la substancia de otras partes del cuerpo o de la cabeza, pero el plexo solar es muy "astro-sensitivo", y es más fácil de trabajar desde esa área. (Para encontrar el lugar correcto, simplemente averigüe cual es la zona en que se siente más vulnerable de la parte superior de su abdomen). Así, en su imaginación visual, envíe a una distancia conveniente delante de usted un chorro de niebla gris plateado, que debe formar a esa distancia una pequeña nube. Imagine esta nube después convirtiéndose en una esfera. *No visualice una gran cantidad de material gris plateado exteriorizándose, y cuando usted crea -o diga "Es suficiente", que cese el flujo; aunque la esfera esté todavía unida al punto de expulsión por un débil cordón de la misma substancia.* (Vea el Capítulo 2, Pregunta 1).



Expulsión de la Substancia Astral

Para esta práctica inicial, simplemente ha de proceder a la inversa. Sencillamente visualice la esfera haciéndose una vez más una nube difusa, después hágala volver dentro de usted a través del cordón como si la estuviese bebiendo de una paja (la Respiración Rítmica le ayudará), después por último reabsorba el cordón.

Cuando se haya completado este proceso, compruebe si todavía se halla en la Postura Wand y termine su experiencia con una repetición de la Fórmula Uno.

Las primeras dos o tres veces que realice este proceso, probablemente tenga la impresión interior de que todo está ocurriendo en su imaginación. No se preocupe por ésto; las primeras veces, muy probablemente tan solo esté ocurriendo en su imaginación. Pero, muy pronto, su cuerpo astral asirá lo que usted le está mostrando, lo que espera que haga, y, a menos que tenga un motivo específico para resistirse a sus deseos, muy pronto hará sus visualizaciones y sus direcciones de la substancia astral *reales*. Esté preparado para sentir esa primera y delicada respuesta. Cuide al ser complacido, agradecido de hacerle saber a su yo inferior que lo ha hecho bien.

Y después cuando la acción sea eficazmente imitada, *represente el placer manifiesto*. Un animal, un chiquillo, en los niveles subracionales de su propia personalidad: todos ellos pueden entrenarse de esta manera. El "fracaso" sólo significaría la necesidad de más paciencia; a veces, pero pocas veces, la necesidad de descubrir la razón de un impulso contrario. Pero en la gran mayoría de los casos, la paciencia, consideración, la suavidad y la confianza son las cualidades requeridas.

Puede añadir algo más a esta práctica inicial en la expulsión de la substancia astral. En vez de simplemente formar una esfera con ella, trate de formar una "figura clave" -es decir, una figura humana de aproximadamente su misma estatura, normalmente de color gris plateado, vestido de una manera simple y digna, no siendo en conjunto de un aspecto muy elaborado y excesivamente detallado. NO INTENTE DE NINGUNA MANERA IDENTIFICARSE CON ESTA FIGURA EN ESTA ETAPA. Es simplemente un muñeco, una figura dada. Visualícela en la misma postura que usted, y mirando hacia usted. El cordón que une debe extenderse desde su plexo solar hasta la región del plexo solar de la tierra. Cuando la figura esté *allí* con bastante claridad y nitidez, entonces tranquilamente conviértala en una masa nebulosa de vapor gris plateado, y vuelva a absorberla a través del cordón de la manera normal, y, desde luego, no se olvide de la Fórmula Uno.

¿Cuánto tiempo debería durar la práctica de estas sesiones?

Es posible dar reglas para todo el mundo, pero puede hacerse mucha práctica útil en media hora si se organiza bien el tiempo, y de momento no debería prolongarse por más tiempo. Si la visualización inicial se ha realizado sin retraso, el cuerpo astral se acostumbra a hacer su trabajo genuino de acuerdo con el mismo horario; y un programa regular también tiene esta ventaja, que algún sentido del tiempo "llegará" de hecho hasta los niveles más profundos de la mente, ayudando de esta manera a preservarle de una estancia demasiado prolongada en el Mundo Astral en una etapa más avanzada.

Una de las reglas más importantes es que no debe prolongarse ningún tipo de esfuerzo, elemental o avanzado, en la proyección astral después de ser presa de la fatiga. Es el cuerpo físico, el sistema nervioso, y sus niveles integrales de la sique los que estarán fatigados, y *estos niveles no deben ser "forzados" a trabajar*. Darles un sinsabor en las sesiones prácticas, o para la autoridad mostrada por la mente consciente, daña el empeño de tal forma que podría posiblemente no recuperar el

equilibrio a base de ningún tipo de buenas cualidades de determinación o perseverancia.

Cuando usted haya alcanzado un grado de habilidad en las prácticas ya dadas, tendrá derecho a hacer algunas preguntas antes de intentar lanzar su consciencia dentro de un vehículo de esta clase. Después de todo, incluso aunque le dé los rasgos de una figura humana, usted no podrá dotarla de órganos sensitivos, no puede diseñar para ella ningún equivalente adecuado de ojos y oídos. ¿Cómo saber que cuando viaje en tal vehículo será verdaderamente capaz de percibir o de ser consciente de cualquier cosa que esté sucediendo a su alrededor? ¿Será de hecho consciente del mundo exterior?.

Existen dos maneras de responder a esto. Una es la forma simplemente teórica, que realmente no prueba nada más que, *después del acontecimiento*, usted sabrá que es cierto: o sea, que todos los órganos sensoriales son meramente una especie de "ventanas" en el cuerpo terreno, ventanas y teléfonos y otros por el estilo, que dan a la siquie la oportunidad de adquirir datos solamente en estas formas limitadas en que los órganos sensoriales lo permiten. La siquie depende de ellos, no por las limitaciones de su propia naturaleza sino por la fuerza de las circunstancias.

La otra forma de responder a la pregunta es darle una técnica que le permita a usted averiguar por sí mismo algo de la sensibilidad de la substancia astral para sus contornos materiales, *incluso sin que su mente consciente se encuentre presente en ella*.

SE DARÁ CUENTA EN SEGUIDA QUE TAL FORMULA TIENE UN VALOR MUCHO MAYOR QUE EL DE PROBAR MERAMENTE LA SENSIBILIDAD DE UNA FORMA ASTRAL. A CONTINUACIÓN VIENE EN LA FORMULA DOS, UNA PARTE MAS IMPORTANTE DEL CONOCIMIENTO OCULTO.

Así como las técnicas que aprendió al principio de este libro acerca de la Fórmula Uno, y esa fórmula le han ayudado en su nueva técnica de exteriorizar la sustancia astral. Esto, *aunque es más fácil que la experiencia fuera del cuerpo* para muchas personas, será todavía de gran utilidad para usted incluso cuando haya dominado todas las técnicas de este libro y se haya convertido en un eficiente viajero astral.

Porque, aunque el viaje astral es un medio excelente de averiguar lo que está sucediendo en otro lugar, no es siempre conveniente dejar su cuerpo en un estado de inconsciencia mientras tanto, especialmente si es de día y usted tiene otras actividades que necesitan de su presencia consciente.

En tal caso, ha sido costumbre en los ocultistas experimentados, en vez de separar la consciencia de su cuerpo, enviar un "Observador" compuesto simplemente de su propia substancia astral al lugar deseado, para que éste ejerza la vigilancia por ellos mientras éstos son conscientes en la existencia física ordinaria y libres para realizar otras funciones. Desde luego hay que recordar dos cosas:

Un Observador solamente puede Observar: es decir, puede "recoger" todo lo perceptible para cualquiera de los sentidos físicos y cualquiera de los "tonos" emocionales que prevalear en su destino, *pero no puede intervenir. Un Observador tampoco puede hacer ningún tipo de deducciones intelectuales de lo que presencia.* A usted corresponde hacer todos los razonamientos inteligentes y las deducciones propias después de su regreso.

PUEDE, SIN EMBARGO, AMPLIAR ENORMEMENTE SU CONOCIMIENTO TERRENAL.

FORMULA DOS

El Observador

(Para que lo realice en su Área de Proyección elegida)

Sitúese de pie derecho en la posición Wand, y establezca la Respiración Rítmica. Realice la Fórmula Uno.

Expulse substancia astral de la parte superior de su región abdominal, después formule ésta en una simple esfera, o en la Figura Clave. *(El Observador puede ser formado desde luego con la silueta que se prefiera, pero existen razones definidas en contra de la elección, como ejemplo, de cualquier forma animal, y lo mejor para el principiante es hacerlo con una de las dos formas que se dan aquí. Recomendamos la esfera.)*

Girando en la dirección correcta si se conoce *(esto no es estrictamente necesario, pero útil)*, mediante un acto de voluntad ENVIE el observador a alguna persona o lugar del que desee saber. *(En la imaginación visual, véalo marchar, salir por la puerta, ventana o pared, desaparecer cuando se va a realizar su misión. Normalmente el comando mental, "Ve a tal o cual cosa", bastará, pero usted siempre debe presenciar la salida del Observador. El cordón sencillamente se desvanece a medida que se hace más tenue)*

(Esto concluye la primera parte de la operación. No tiene que repetir la Fórmula Uno en esta etapa, sino que puede ir perfectamente a sus ocupaciones ordinarias, hasta la hora que usted haya determinado para llamar al Observador.)

Para la llamada, adopte de nuevo la Postura Wand en su área de proyección elegida, mirando en la dirección en que el observador ha desaparecido. Restablezca la Respiración Rítmica.

Invoque mentalmente al Observador. *(Habiendo dado los llamamientos mentales, haga reaparecer la figura visualmente, y déjela que descanse a unos ocho pies delante de usted).*

Convierta al Observador de nuevo en una nube de color gris plateado, y luego reasímelo. AHORA repita la Fórmula Uno.

Siéntese en la Postura Egipcia para esta próxima parte del acto. Restablezca la Respiración Rítmica.

Ahora, deje simplemente que surjan impresiones en su mente consciente mientras se encuentra tranquilamente sentado. *(Estas impresiones deberían ser procedentes del Observador reasimilado que ha regresado. Probablemente sentirá interés al principio porque vienen sin etiqueta de origen. ¿Son imaginarias, o están de todos modos contaminadas con la imaginación? La única respuesta, mientras que sea principiante en esto es enviar el Observador a alguna persona o lugar que haga posible para usted comprobar después la precisión de sus impresiones. EL OBSERVADOR DEBE SER SIEMPRE ENVIADO PARA REUNIR CONOCIMIENTO Estrictamente terrenal, pero incluso así, de vez en cuando, se encuentra con impresiones erróneas que tienen una relación simbólica o de otro tipo con "otros niveles". Más práctica, y los exámenes hechos por usted de tantos datos como le sea posible, son el remedio.)*

Anote sus hallazgos. Con práctica, es posible llevar esta técnica hasta un punto en el que se puede obtener *mucho conocimiento de ella con precisión.*

Verdaderamente muy pronto, sin embargo, habrá experimentado lo suficiente como para estar convencido de la completa objetividad de las percepciones astrales; es principalmente la interpretación de esas percepciones la que necesitará práctica. PERO ESTA FORMULA SOLAMENTE EMPLEA LA SUBSTANCIA ASTRAL CON SUS PERCEPCIONES EMOCIONALES E INSTINTIVAS INTRÍNSECAS. ¿CÓMO SERÁ CUANDO SU MENTE CONSCIENTE, EN UNA COMPLETA EXPERIENCIA FUERA DEL CUERPO, ESTE CONTROLANDO UN VEHÍCULO DE ESTA SUBSTANCIA?

LA FORMULA ANTERIOR LE DA ALGO QUE HA SIDO, DURANTE SIGLOS, UN SECRETO CELOSAMENTE GUARDADO DE LAS ÓRDENES OCULTISTAS.

NO CREÍAN QUE A LOS HOMBRES Y A LAS MUJERES SE LES PUDIESE CONFIAR TAL CONOCIMIENTO EXCEPTO CUANDO ESTABAN DESTINADOS POR EL SOLEMNE JURAMENTO OCULTISTA.

NO CREEMOS QUE EL NIMIO ESPIONAJE Y DISPUTAS ENTRE ELLAS, EN QUE ALGUNAS ORDENES HAN EMPLEADO SUS PODERES, HAYAN BENEFICIADO MUCHO A LA HUMANIDAD O MEJORADO EL ESTADO DEL MUNDO.

PREFERIMOS CONFIAR EN LA INTEGRIDAD DE AQUELLOS CUYO VALOR, AUTO-DISCIPLINA Y SENTIDO COMÚN LES PERMITEN SEGUIR LAS DIRECCIONES CONTENIDAS EN ESTE LIBRO.

Al mismo tiempo, hay ciertas precauciones que usted debe siempre observar cuando utilice esta Fórmula, por su propio bien y el de los demás.

Una es la advertencia de *no formar el Observador convirtiéndolo en la forma de un animal*. La razón de esto es, que las personas con más tendencia a emplear la forma de un animal son aquellas que tienen una fuerte afinidad, consciente o inconsciente, con alguna clase específica de animal. Con tal afinidad puede estar también en el nivel astral podría causar que algunos poderes asociados con ese animal fuesen inintencionadamente transmitidos desde las profundidades de la personalidad al Observador. El Observador, en vez de ser meramente una forma pasiva, podría entonces actuar con algún grado de voluntad y aumentar su fuerza proveyéndose de más substancia astral, a través del cordón. La experiencia demuestra que tales formas, una vez que han adquirido voluntad y se han escapado de todo control, invariablemente se hacen malignas.

Esto es cierto y ocurre a veces incluso con las formas astrales de siluetas humanas, si no son debidamente controladas por la persona que las crea, empleándolas como vehículo para la consciencia o manteniendo un estrecho contacto con ellas. Esta es una de las razones por las que, cuando usted haya hecho una forma astral *de cualquier aspecto*, siempre debe de tomar *la precaución de volver a asimilarla* cuando el propósito por el cual haya sido creada se haya satisfecho.

Otra precaución a tener en cuenta a este respecto es: Antes de enviar fuera un Observador, *determine siempre en su mente el tiempo y la hora a la que va a llamarlo*. Anote esto si es necesario. Después realice la segunda parte de la fórmula con puntualidad. Esto no solamente es una buena disciplina para el Observador, es también un buen medio de crear gradualmente ese sentido del tiempo en los niveles inconscientes de la sique, que serán de utilidad para usted cuando llegue a la verdadera proyección de la consciencia en un vehículo astral.

Es importante recordar que cuando la substancia del Observador es reasimilada, sus experiencias se hacen parte de la experiencia de su cuerpo astral; es decir, las experiencias de EL se convierten en las experiencias de USTED, en el nivel emocional e instintivo. (Este hecho lo emplearemos más tarde en este libro, con una técnica diferente y más avanzada que usted será capaz de utilizar para su propio desarrollo de muchas y distintas maneras) También, *mientras que el observador esté fuera cumpliendo su misión, es parte de usted, todavía está unido a usted por el cordón astral por muy atenuado e imperceptible que este pueda ser.*

Es por esta razón principalmente por lo que le aconsejamos, al menos en las primeras etapas de su trabajo, que forme al observador como una simple esfera. Existe también otra razón: usted está aprendiendo por la experiencia, que es la mejor de todas las formas de aprendizaje, que la substancia astral puede recoger

información muy precisa de lo que está sucediendo a su alrededor en el mundo material, sin el uso de los ojos, orejas ni ningún otro órgano sensorial físico. Pero la razón principal es que muchas otras personas, entrenadas en lo oculto o no, tienen cierto grado de clarividencia —unas personas más y otras menos. En cualquier caso es menos probable que se hagan conscientes de un sencillo globo de substancia astral permaneciendo inmóvil en su proximidad de lo que serían a percibir la presencia de algo con forma humana. Toda nuestra naturaleza instintiva tiende a estar alerta por cualquier sospecha de que una forma humana se halle presente.

Si su Observador es percibido en esta manera, el propósito para el cual usted lo envió puede fracasar —aunque no necesariamente, si lo que usted desea es a evidencia de la objetividad del experimento pero existe también el peligro de que alguien con conocimiento oculto, o actuando bajo la guía instintiva de absoluto pánico, pueda *atacar* a su Observador astralmente. Podría entonces serle devuelto violentamente, con la posible consecuencia de un desagradable shock para su sistema nervioso. *Esto no es probable que suceda si no está tratando de asustar o de hacer daño a alguien, y si su Observador está en la simple forma de un globo;* pero la mayoría de las personas reaccionan fuertemente contra los "fantasmas" de apariencia humana.

Existen otras dos precauciones que debería conocer, que debería tener en cuenta, aunque puedan parecer excesivamente esotéricas. Se aplican *a cualquier clase de práctica con la substancia astral exteriorizada, hasta que sea usted experto a fondo en esa práctica en particular.*

Una es: *no intente realizar tal práctica mientras la Luna esté en menguante o durante el tiempo que la Luna está completamente oculta. (Luna nueva)*

Debe ser usted consciente del hecho establecido afirmado de nuevo por los delicados instrumentos de la ciencia como lo fue por las delicadas percepciones naturales de nuestros antecesores— del efecto de las fases de la Luna sobre el crecimiento de las plantas. Las plantas muestran conjuntamente más crecimiento y más vitalidad durante la etapa de crecimiento de la luna y en la Luna Llena. Ahora, su cuerpo astral tiene mucho en común con la naturaleza vegetativa de las plantas: los efectos de las fases de la Luna son menos notables en la vida de los animales y de los seres humanos simplemente porque estos tienen poderes más grandes de voluntad individual de los que podemos hallar en las plantas. Pero, en algo que sea puramente instintivo, la Luna rige incluso las reacciones humanas tanto como las de las plantas. Como simple ejemplo: ¿qué es más instintivo que un parto? Ahora, cualquier enfermera en una maternidad se lo dirá, no importan las bien calculadas fechas que los doctores hayan dado a sus pacientes, cuando llega a la Luna Llena, habrá un ligero retraso por parte de uno de los más tempranos, y una ligera prematuridad por parte de alguno de los más tardíos, así es que las enfermedades pueden buscar una acometida de trabajo en Luna Llena con los nuevos bebés.

Podemos encontrar un ejemplo diferente al considerar la pasada y actualmente evitada palabra de "lunático". Esta palabra era, estrictamente, aplicable sólo a una clase particular de personas afectadas cuya mente racional no estaba en el control normal de su comportamiento, por lo tanto los impulsos sub-rationales e instintivos eran del todo evidentes. Podía verse, pues, que sus reacciones estaban gobernadas por la *Luna*, resultando generalmente en un estallido de excitación nerviosa cada Luna Llena.

Podemos estar seguros, por lo tanto, mientras que la Luna esté en creciente, de un firme aumento del flujo de energía y creatividad en el nivel emocional e instintivo, o sea, en el nivel astral. Durante el tiempo de Luna Menguante no solamente hay un decrecimiento en la energía, sino que también los debilitados impulsos son más irregulares y más difíciles de dirigir: es como la diferencia entre

dirigir un fuerte chorro de corriente de agua, y tratar de controlar un extenso pantano. Ese es el motivo por el que, a causa de estas debilitadas y posiblemente irregulares influencias, es muy aconsejable evitar hacer cualquier tipo de trabajo con la substancia astral durante la Luna Menguante, hasta que sea completamente experto en la práctica en cuestión.

La otra precaución, por una razón algo diferente, es *evitar hacer nada relativo a la expulsión de substancia astral durante el periodo "muerto" del año, o sea entre el 21 de Diciembre y el 22 de Marzo.*

En esta época son las influencias solares las que son débiles —el Hemisferio Norte se aleja más del sol en esta estación— y la influencia del Sol está muy unida con la mente racional, que controla. Cuanto más alejado del norte viva, más importancia tiene esto; mientras que, si usted vive en el Hemisferio Sur, la posición será exactamente a la inversa, y es el periodo entre el 21 de Junio al 22 de Septiembre el que debe ser evitado.

Mientras deseamos que la energía astral con la que hacemos fascinantes y excitantes cosas sea fuerte y vital, deseamos que nuestro poder de control sea fuerte también, para que seamos nosotros verdaderamente quienes lo dirijamos y no ser dirigidos por él.

Sin embargo, ya son suficientes precauciones. Usted ha aprendido en este capítulo como exteriorizar la substancia astral como y cuando quiera, cómo controlar la cantidad de substancia expulsada y darle una forma deseada; ha aprendido cómo enviarla fuera mediante la Fórmula del Observador, cómo volver a llamarla y reabsorberla, y cómo llevar a su consciencia el conocimiento que el Observador ha reunido mientras estuvo ausente de usted. *Adquiera habilidad en esto; esta facilidad de controlar la substancia astral le abrirá muchas puertas.*

Cuando tenga la habilidad de exteriorizar y de volver a absorber la substancia astral, debería continuar con la Fórmula del Observador en seguida; después de eso, y *hasta que comience realmente a hacer la SIGUIENTE Fórmula de este libro*, la Fórmula del Observador debería realizarla *diariamente*, siempre que sea posible. Esto no será del todo posible en todos los casos, a causa de la abstención en el período mencionado anteriormente y puede haber algunas razones personales que le impidan hacerlo en otros momentos. La regla para estas veces es ésta:

SI SOLO RAZONES PERSONALES LIMITAN SU PRACTICA, realice la Fórmula Uno y la exteriorización y reabsorción de la substancia astral, todos los días si puede o por lo menos tres veces a la semana.

SI EL "TIEMPO MUERTO" DEL MES O DEL AÑO INTERRUMPE SUS PRACTICAS (esas épocas son malas para todas las practicas astrales) entonces asegúrese de realizar la Fórmula Uno todos los días: mañana y noche si puede. NADA le impide que utilice la fórmula Uno.

Punto de Control

- *UN FELIZ SALUDO MATINAL a su imagen reflejada en el espejo todos los días. (Pero recuerde el PENSAMIENTO AGRADABLE y el DESEO DE BIENESTAR para su yo inferior en otras ocasiones también.)*
- Está usted empleando regularmente la *FORMULA UNO* (que incluye la *Postura Wand, la Respiración Rítmica, Visualización y Energetización de los Centros de Actividad, con una subsecuente Circulación de Luz.*)
- Ahora usted aprende a *EXPULSAR Y REABSORBER LA SUBSTANCIA ASTRAL, también A DAR FORMA A LA SUBSTANCIA ASTRAL A VOLUNTAD: Esfera, Figura Clave.* De aquí procede a:
- *FORMULA DOS: LA FORMULA DEL OBSERVADOR.* Este incluye el envío del Observador, volver a llamarlo, y recibir impresiones de él. Se utilizan la *Postura Wand* y la *Postura Egipcia.*

Recordatorios importantes:

- REASIMILE SIEMPRE LA SUBSTANCIA ASTRAL después que se haya satisfecho el propósito de exteriorizarla.
- ANOTE sus impresiones del Observador inmediatamente: cuando la precisión se pone a prueba nunca es bueno depender de la memoria.
- EVITE realizar prácticas astrales en la Luna Menguante y en la época muerta del año.
- Conserve su *DIETA DE SALUD* y su *EJERCICIO FÍSICO.* Para todas las prácticas astrales, lleve ropas *LIGERAS O NADA EN ABSOLUTO.*

Ver y Saber

Notas Personales

Ver y Saber

Puntos de Estudio

5

La Proyección astral es parte de un programa de crecimiento síquico y espiritual:

1. En la niñez, mucha de su habilidad síquica natural fue suprimida, junto con muchos miedos y sentimientos infantiles. Cuando usted libera ahora su yo síquico, libera igualmente esos miedos y sentimientos suprimidos, y estos pueden presentarle algunos problemas.
 - a. Su Yo Inferior necesita comprensión y apoyo de la Mente Racional durante este tiempo —así es que continúe saludando a su Yo Inferior con una sonrisa.
2. Otros problemas —realmente muy pequeños— pueden desarrollarse de la misma manera que los anteriores a medida que el proceso de liberación continúa.
 - a. Su programa de buena dieta, de ejercicio y de trabajo continuo con la Fórmula Uno y las otras prácticas de proyección astral, le proveen de toda la habilidad que sea necesaria para ayudarse a sí mismo.
3. (A medida que continua su crecimiento encontrará que su nueva, personalidad energizada puede atraer a personas hacia usted que drenen su vitalidad. Se dan instrucciones para que pueda evitar esta pérdida, o, igualmente, para que pueda dar energía en la "curación".)
4. Fórmula Tres - El Simulacro:
 - a. Su hora y lugar usuales para su trabajo de proyección astral; ligero de ropas, o no llevar ninguna en absoluto; no tomar alimentos una hora antes.
 - b. Asuma la Postura Wand y establezca la Respiración Rítmica.
 - c. Realice la Fórmula Uno —para energizar los Centros de Actividad. Continúe la Respiración Rítmica.
 - d. Medite la relación entre su Mente Racional y su Yo Superior y formule una intención deliberada de que debería estar en armonía, trabajando juntos.
 - e. Exteriorice la substancia astral hacia un lugar a unos diez pies de usted justo en frente, y fórmela con un parecido a usted mismo, mirándole. Este Simulacro representa su Yo Inferior.
 - f. Salude al Simulacro, diríjalo con amable autoridad, amor e interés como la haría con un hermano o una hermana más pequeños que usted en los asuntos de auto-mejoramiento.

Todo lo dicho debería expresar amor para el Simulacro.
 - g. Dé las gracias a su Yo Inferior por ayudarle en esta acción, y dele su bendición.
 - h. Reasimile al Simulacro.
 - i. Reitere las resoluciones y el consejo que empleó en "f".
 - j. Realice la Fórmula Uno.
5. Grabe una cinta de 45 minutos con estas resoluciones y póngala todas las noches cuando se vaya a acostar.
6. Conserve un Diario de Sueños —vea la forma de hacerlo al final de este capítulo— y piense en sus sueños como en comunicaciones de su Yo Inferior.

7. Realice la Fórmula Tres todos los días por lo menos durante dos semanas, pasando por alto la Fórmula Dos durante este tiempo. Después utilice cualquiera de las dos, la Fórmula Dos o la Fórmula Tres a voluntad.

Escultura del Alma

5

Todo debería marchar bien en esta etapa, pero incluso así, puede que usted desee muy bien un aseado general de su programa personal. Dieta, ejercicio físico y su experimentación astral deberían haber caído todos en un lugar regular dentro de su vida diaria. En este momento debería estar realizando la Fórmula Dos regularmente, y eso desde luego incluye una realización de la Fórmula Uno. Pero si por cualquier razón no está usted empleando la Fórmula Dos durante algunos días, asegúrese de hacer la Fórmula Uno y la práctica de exteriorización de la página 113 al menos tres veces por semana. Eso es lo *mínimo* que debe estar haciendo de momento; pero la Fórmula del "Observador" —la Fórmula Dos— debería hacerse *todos los días* si es posible.

Sin embargo, a veces puede haber algún problema en particular al que debe prestarse atención antes de continuar.

La gama de posibilidades humanas en esta área es tan grande y variada que es casi imposible nombrar ejemplos representativos. A grosso modo, podrían ser agrupadas en dos categorías: problemas que de cualquier forma ya existían, aunque muy bien pudieran haber surgido en la superficie por su nuevo programa, y problemas que surgen del mismo programa.

Cualquiera de las dos formas, es bueno destapar esta clase de cosas, y esto es un buen momento para comenzar a resolverlas.

Porque —recuerdo— este programa NO ES SOLAMENTE para ayudarle en la proyección astral. *La proyección astral es una parte natural para vivir una vida más saludable, más feliz y mejor conjuntamente.*

Esa es la razón por la que puede haber ahora una señal de algo que no satisface. Algunas personas descubren en estas primeras etapas del trabajo de proyección que un sentido infantil de inseguridad o de culpabilidad vuelve, que ellos creían que había crecido años atrás. El problema es que no ha sido así, sencillamente se había rendido a la idea. La gente pierde el siquismo de su niñez bajo las presiones de las actitudes impuestas por las personas mayores, quienes a su vez fueron tratadas de la misma manera en *su* niñez: normalmente esa clase de cosas se remontan a siglos atrás. Los jóvenes abandonan, suprimen y olvidan el lado síquico, intuitivo y emocional de ellos mismos —y con mucha frecuencia abandonan la mayor parte de su creatividad natural con ello— simplemente por salir del sentimiento de culpabilidad de ser "malo", "tonto", "insociable", "introspectivo" o cualquier otra etiqueta en particular. Entonces cuando hacen un esfuerzo como adultos para volver a capturar las facultades suprimidas, desde luego la parte emocional e instintiva de ellos mismos —la mismísima parte con la que necesitan trabajar— tienden a emerger con todos los viejos miedos en la forma original o de una manera disfrazada de ser culpable, castigado, rechazado, no amado, motivo de mofa, en algún tipo de peligro. La mente racional sabe que no hay una buena razón para sentir ninguna de estas cosas, pero el yo inferior también necesita saberlo.

Y una de las facultades en este estado de cosas es que la mente racional probablemente se desprenda de las otras facultades y continúe con su propio desarrollo intelectual independientemente. Los diarios "Buenos días" y la sonrisa en el espejo pueden hacer maravillas, pero tal vez se necesite alguna clase de reafirmación.

Una clase bastante diferente de dificultad que puede encontrarse está relacionada con la nueva forma de vida. Sucede, no con poca frecuencia, que las

personas desarrollan un repetido antojo por algunos alimentos que son malos para ellos y lo saben; o una persona puede haber dejado de fumar, o de beber alcohol, con gran éxito inicialmente, para luego descubrir que aparece un deseo, por cualquier cosa, de vez en cuando. Ahora, esto no puede significar que tenga una "verdadera necesidad" de estas cosas. Esto no se refiere a la rehabilitación de los alcohólicos, que normalmente requieren la dirección médica experta y especializada; sino que se refiere a muchas personas que podrían estar libres de las rutinas de auto-envenenamiento de nuestra civilización, *si se les convenciese una vez de que no están haciendo ningún favor, no se dan "placer" a sí mismos, sino todo lo contrario, introduciendo estas sustancias en sus cuerpos.*

Nótese que el propósito aquí NO es privar al bebedor o fumador ocasional de algo que disfruta, siempre y cuando no cause un sentido de culpabilidad o de impedimento en vivir de acuerdo a sus propios deseos. La gente varía, *la mayoría de las personas NO creerán que una tendencia moderada al uso del alcohol o del tabaco impidan que ellos lleven a cabo la proyección astral*; sugerir tal cosa en este contexto iría directamente en contra de los hechos y ejemplos conocidos. *Algunas personas con sistemas sensitivos lo hacen sin embargo; encuentran que el tabaco y el alcohol son perjudiciales para su progreso.*

Además, hay un gran número de personas que desean estar libres de estas cosas, o por el bien general de su estado de salud, o por razones económicas, o —muy válido— porqué se resienten de haber tenido injertado en su estilo de vida algo que ellos consideran artificial y extraño. Se hace alusión a ésto particularmente en esta etapa porque, a menudo, tales sentimientos no impresionan a una persona al comienzo de su regreso a una forma más natural de vivir: Es cuando la dieta, el ejercicio, y el desarrollo de las facultades internas han estado durante algún tiempo en una mejor posición, que la gente comienza a aspirar a emprender otras actividades con su nuevo régimen que les hagan individuos verdaderamente "completos".

Puede haber otras dificultades. Algunas personas piensan que hay una concreta disminución en su habilidad para las prácticas de proyección después de, por ejemplo, la visita particular de un vecino o pariente. La razón de esto es normalmente puramente psicológica, y no tiene la menor importancia: puede muy bien ser que el tal sea en el fondo un buen sujeto, pero que sea alto, bajo, delgado, gordo, rubio, moreno o algo que usted cree "difícil de aguantar". En ese caso, si el inocente ofensor no viene muy a menudo, puede decidir que lo mejor es aceptar la situación; y quizás con el tiempo, perseverando con sus prácticas de proyección como de costumbre, pueda probablemente disminuir su profundo nivel de resistencia. O, una vez más, decidir que se está causando un impedimento demasiado grande para su progreso a causa de su antipatía, y que usted desea hacer algo por remediarlo. De nuevo, puede existir un factor psicológico de diferente especie, tal como el de que el visitante no crea o no tenga interés alguno en el desarrollo interno, e infaliblemente saca a relucir esta actitud negativa u hostil en la conversación. Hay, de hecho, una manera muy directa de tratar con esto, o con cualquier otro tipo de conversación que le moleste: NO REACCIONAR. Comportese exactamente como lo haría si alguien acabara de hacer una banal observación sobre el tiempo: dé una respuesta sosa y no comprometedora, y, sin prisa, cambie de tema. Pocas personas continuarán siendo agresivas sobre sus opiniones mucho tiempo en monólogo, particularmente si usted cambia el tema a otro en el cual usted sepa que el orador tiene un interés *positivo*. Del mismo modo el escepticismo de un cercano asociado podría en algunos casos estremecer su confianza o sus nervios hasta el punto de sentir que necesita un refuerzo interno; en cuyo caso el método de tratar con los problemas del yo inferior que vamos a dar brevemente, le ayudará seguramente.

Antes de llegar a esto, no obstante, debemos mencionar un tipo más de dificultad interpersonal, porque requiere un tratamiento diferente. Usted ha aumentado y activado su energía en los dos niveles, físico y síquico; ha regulado su vida de tal manera que supondría que se encontrase concretamente en un estado por encima del nivel medio de salud y de vitalidad. Y usted necesita esta energía, esta salud y vitalidad para las nuevas prácticas y experimentos en la proyección astral que va a emprender.

Entra del todo dentro de lo posible que se tropiece con una cierta persona que a veces está en su compañía, quizás con frecuencia, quizás raras veces, que después le haga sentirse "agotado", reducido en energía y también incluso indispuerto para esforzarse hasta su límite normal. Probablemente, en consideración, se de cuenta también de que esta persona en particular se siente igualmente "mermada" física o emocionalmente: recobrándose de una enfermedad reciente, o que sufre alguna imposibilidad, o que tiene una preponderancia de actitudes emocionales negativas: tal vez deprimida, abatida o apática. Quizás, verdaderamente, varias personas digan que su compañía "les hace bien". Probablemente así sea.

Ahora, no es necesario pensar en estas personas "mermadas" como "vampiros astrales" o de ninguna manera "malos". No hay más "maldad" en que ellos busquen su compañía de la que puede haber en una planta al buscar trepando la luz del sol, y lo que hacen posiblemente sea sin pensar. Si usted cree que puede muy bien prescindir del excedente de su energía —y éste puede ser el caso, *especialmente, si realiza todos los días la Fórmula Uno*— entonces concédasela, no les puede hacer otra cosa que no sea bien. Ellos no están "chupándole energía" —pocas personas tienen la voluntad o el conocimiento para hacer eso deliberadamente— pero la energía, como el agua, el aire o cualquier otra sustancia capaz de fluir, encontrará su propio nivel y naturalmente pasará de aquellos que tienen más a aquellos que tienen menos; A MENOS QUE TOME MEDIDAS PARA EVITARLO.

Puede ocurrir muy bien que en esta etapa de su entrenamiento crea que NO puede prescindir de energía —y recuerde, *esta decisión descansa y depende de usted completamente*. Usted está creando su energía aprovechable para fines específicos. Si su propósito, o uno de sus propósitos, es ayudar a otras personas, percibirá con maneras, una vez que sea capaz de dejar conscientemente su cuerpo físico, de lo que le es posible ahora dejando pasivamente que se le lleven su energía. Debe USTED decidir en cada uno de estos ejemplos separados.

Si decide no dar su energía a las personas mermadas de ella, hay una técnica muy simple para evitarlo. Como ejemplo: una joven mujer casada, física y mentalmente vigorosa, pero, de hecho, bastante escéptica en cuanto a los asuntos síquicos, estaba estacionada en el pupitre de información de una grande y famosa biblioteca. Durante largas horas todos los días, toda clase de personas iban a ella con sus preguntas:

Los viejos, los jóvenes, distinguidos escolares, jóvenes estudiantes, escritores, profesores, gente que no tenía otro lugar donde pasar el día, chiflados, abandonados, soñadores, tenorios. Muchas personas podían ser respondidas con pocas palabras, algunas necesitaban una discusión mas larga y más extensa. Era, de todas formas, un duro trabajo, pero nuestra amiga era una bibliotecaria altamente cualificada y la mayoría de las cosas eran rutina para ella. Generalmente, por mucho tiempo que le llevase desenmarañar una pregunta, podía saber su significado en el curso de la primera frase más o menos. Entre esta gran procesión cosmopolita de seres humanos, sin embargo, había algunos a quienes nunca pudo sacar o hacer declarar una pregunta específica, y esto la hacía caer en la cuenta de que estas personas —unas veces muy educadas y otras no, y bien o mal vestidas, pero todas *ávidas*— simplemente siempre se sentía cansada, agotada.

Aunque escéptica por naturaleza, no era de ninguna manera torpe, y después de reflexionar sobre el asunto, habló de ellos a un ocultista a quien ella conocía bien, otro asiduo asistente de la gran biblioteca. El consejo que le dio funcionó bien, y lo repetimos aquí para todo aquel que pueda necesitarlo:

Gírese de manera que no esté sentado mirando directamente a la persona, y, al encontrar su mirada, concéntrese solamente en su ojo *izquierdo*.

Cruce sus piernas o por lo menos sus pies, doble sus brazos y manténgalos doblados si es posible cruzados a la altura de su abdomen superior.

Hable ligeramente hacia un lado, y cuando no hable mantenga su boca cerrada y su cabeza ligeramente inclinada hacia delante.

Esto es en conjunto un fragmento muy discreto de "autodefensa síquica" que puede fácilmente ser utilizado en compañía, o en público, sin ninguna apariencia de singularidad. Ya ha aprendido (página 83) que para cualquier práctica relacionada con la proyección, NUNCA debe cruzar las piernas ni los brazos. Ahora, en este consejo de cómo colocarse para EVITAR el flujo de energía, le decimos: *cruce los brazos y las piernas*. Sin duda alguna es aparente el buen sentido de esta afirmación. También se ha dicho que *no establezca una conexión directa* con la persona de quien se esté defendiendo, en lo que a la postura se refiere. El consejo relacionado con el ojo *izquierdo* de la persona, es con el fin de que usted no sea receptivo de ninguna sugestión mental que haga cambiar su postura: el ojo *derecho* es el ojo dominante. Si usted se concentra en el ojo izquierdo de la persona que tiene en frente (o sea, el ojo que está frente por frente de su ojo derecho) usted no podrá ser dominado fácilmente de esta manera, y tampoco podrán pensar de usted que está evitando su mirada. La región "astrosensitiva" de la parte superior del abdomen está también protegida.

Hemos de repetir que en la mayor parte de los casos aquellos que disminuyen la energía de los demás, lo están haciendo sin intención o malicia deliberadas. Nuestra amiga la bibliotecaria se encontraba en una situación poco frecuente, en la que apenas podía tener confianza en esto; pero el consejo dado fue, de todos modos, eficaz.

En cuanto a este sujeto, vale la pena advertir con qué exactitud esta postura de defensa es diferente y contraria a la postura que usted suele y debería adoptar si deseara deliberadamente dar a alguien su energía. Permanecería de pie o sentado mirando a la persona, al principio en la postura Wand o Egipcia, después naturalmente sobre ella. Le dirigiría su energía, inmediatamente desde su abdomen superior o, más probablemente, enviándola con un tacto de imaginación a lo largo de sus brazos para que le fuera irradiado desde los centros de sus palmas o desde la punta de sus dedos, quizás a la vez que su mente formulase un deseo general de bienestar o un pensamiento específico de su recuperación en algún sentido. Una parte de la "curación" llamada "astral" o "espiritual" se realiza de esta manera, con diversas elaboraciones de acuerdo a las creencias de los practicantes; y a veces es también muy eficaz.

El cuerpo físico tiene un gran impulso natural hacia la auto-curación; normalmente usted no necesita saber cómo curarlo, la propia naturaleza instintiva de la persona cuidará de esa parte, pero lo que sí puede a veces ser bienvenido, especialmente después de un malestar o después del shock de un accidente, es *el fresco suministro de energía que usted sea capaz de proveer*. Puede ayudar mucho de esta manera. Lo que no tiene derecho a hacer, desde luego, legal ni moralmente, es llamarse a sí mismo un curandero en el completo sentido de la palabra. La naturaleza cura; usted, en este tipo de acto, simplemente suministra energía extra, aunque si usted tiene algún conocimiento de fisiología y comprensión de lo que

sucede usted puede dirigir esa energía muy específicamente.

VEAMOS COMO AQUÍ TENEMOS OTRO TEMA OCULTO SOBRE EL CUAL USTED YA HA CONSEGUIDO UNA VISION IMPORTANTE, SIMPLEMENTE MEDIANTE SU ACTUAL COMPRESIÓN Y ENTENDIMIENTO DE LA MANIPULACIÓN DE LA ENERGÍA.

¿Y qué puede hacer usted por sí mismo? Ya le hemos dado algunos sistemas en los que usted puede beneficiar a su yo inferior —su cuerpo físico, y naturaleza emocional e instintiva— ambas directamente y por mediación de la imagen del espejo. Ahora está preparado para algo más avanzado.

Usted tiene, en la presente etapa de su programa, el poder de modificar y ajustar la relación entre muchos factores externos y usted mismo, por medio de LA SIGUIENTE FORMULA QUE VAMOS A CONSIDERAR. Emplea solamente habilidades que usted ya ha despertado y desarrollado si ha seguido las indicaciones de este libro; pero su uso, si lo desarrolla a fondo de acuerdo a sus necesidades particulares, PUEDE, LITERALMENTE TRANSFORMAR SU VIDA.

SÍ. ESTA FORMULA PUEDE TRANSFORMAR SU VIDA. Algunos hombres y mujeres que hacen un culto de su cuerpo físico, hacen cursos de ejercicio y masaje que ellos llaman "escultura del alma". Ahora, si usted quiere puede hacer algo de "escultura del alma". A lo que nos referíamos al principio de este capítulo —el ansia irracional por las cosas que usted no desea querer; la aversión irracional hacia las personas por las que no existe causa de desagrado, el hecho de que algunos de sus manierismos o peculiaridades, le "depriman", o que algún trauma infantil de hace tiempo mine su confianza en sí mismo- todas estas cosas pueden ser resueltas por usted.

Puede dejarlas todas atrás. *Usted no puede cambiar a las otras personas, pero PUEDE cambiar su reacción hacia ellas.*

No equivoque, sin embargo, el propósito de esto. Una técnica oculta No es la respuesta verdadera (excepto como un ultimísimo recurso) si Su práctica de la proyección es molestada porque su vecino pone el aparato de radio o de televisión demasiado alto; o si no puede escapar de su familia para tomar una sesión ni siquiera encerrándose en el baño; o si la hora de la comida que le ha sido fijada lo hace imposible. Cualquier otra dificultad de este orden.

Los seres humanos, especialmente tranquilos, reservados y estudiosos algunas veces tienen tendencias a olvidarse de un hecho obvio:

EL PRIMER PASO NORMAL PARA CONSEGUIR ALGO QUE SE DESEA DE ESTE MUNDO, ES PEDIRLO.

Si lo que usted desea puede crear dificultades a otras personas, desde luego piense en alguna forma de evitarlo o de compensarlo. Si, por ejemplo, pudiera significar pedir a una ocupada ama de casa que cocine por separado una comida para usted, entonces ofrézcase a cocinarla usted mismo o hacerle la compra (o algo así según el caso). De todas formas, COMUNIQUELO. Forma parte de ese toma y daca de energías que es tan bueno para usted, no solamente dentro de su propia sique, sino también a niveles interpersonales: y además, siendo como es la gente bastante imperceptiva, pero no ogros) lo más probable es que consiga lo que pida, ya puede ser ello paz, tranquilidad o cualquier otra cosa por el estilo.

Tal vez haya leído sobre las grandes afirmaciones hechas —en muchos casos legítimamente— de las posibilidades de nueva felicidad que pueden obtenerse con las diversas maneras de tratamiento autogénico o autohipnosis. Se emplean distintos métodos para relajar el cuerpo y para evitar que los hábitos profundamente arraigados de pensamiento o de emoción intervengan, para que el

sujeto pueda obtener buen consejo al elegir un alojamiento propio a sus niveles más profundos emocional e instintivo. USTED NO NECESITA ESA CLASE DE TÉCNICA. CON EL CONOCIMIENTO QUE USTED TIENE, HAY UN MÉTODO A SU DISPOSICIÓN PARA ALCANZAR LOS MISMOS RESULTADOS —INCLUSO RESULTADOS MAS DIFÍCILES DE ALCANZAR VERDADERAMENTE— SIN MAS PRELIMINARES, SIN HIPNOSIS.

Si algún problema interno está dificultando su programa de proyección ya sea este problema nuevo o viejo, medite sobre él, trate de ver sus raíces tan claramente como pueda, y después continúe trabajando en él.

FORMULA TRES

El Simulacro

(Para realizarlo en su Área de Proyección elegida.)

Colóquese derecho en la Postura Wand, establezca la Respiración Rítmica. Realice la Fórmula Uno.

Reflexione durante un corto tiempo sobre la relación entre su mente racional y su Yo Superior. *(Su mente racional tiende a considerarlo todo a la luz de la razón, pero algunas veces el Yo Superior inspira o sugiere una idea o acción que surge de algo más elevado que la razón. Si usted no cree que siempre ha experimentado esto conscientemente, todo marcha bien; lo que tiene que hacer es reconocer que esto podría suceder, y, que si sucede, la respuesta correcta para su mente racional sería seguir adelante con ello: exactamente de la misma forma que su mente racional espera que su naturaleza emocional siga adelante con ello.)* Tenga una intención deliberada, en este momento, de que su mente racional y su Yo Superior estén en armonía y estén trabajando juntos; esto dará una autoridad especial y exactitud a sus decisiones.

En su imaginación visual, exteriorice la substancia astral desde la región del abdomen superior. A unos diez pies de usted, fórmela primero como una nube de niebla y después en un simulacro, que se parezca a usted tanto como sea posible, de pie y mirándole de frente.

(Este simulacro representa su Yo Inferior, en parte por tener un parecido con su apariencia física y con la imagen del espejo. El simulacro es mucho más que una imagen de espejo, sin embargo, porque es parte de la substancia viva de su cuerpo astral, y está íntimamente relacionado con su naturaleza emocional e instintiva; es un verdadero representante de su naturaleza inferior.)

Hable al simulacro. Salúdelo, después diríjase a él con gentil autoridad e interés. Háblele desde la común antigüedad de su mente racional y de su Yo Superior combinados, con todo el amor, y confianza que pueda expresar. *(Puede, si se encuentra movido a hacerlo, dirigirse a él como a su hijo de acuerdo con las enseñanzas de la filosofía ocultista, su yo inferior y su cuerpo físico son verdaderamente "la descendencia" de su Yo Superior, pero quizás se sienta más feliz al considerarlo como a un hermano o hermana. En cualquier caso, usted —su mente racional guiada por su Yo Superior— tiene la inalienable responsabilidad de tomar decisiones para la felicidad y la correcta satisfacción de este ser irracional, sensible y voluntarioso. Por lo tanto, hable con firmeza pero con amor y ternura sinceros. No se apresure: No trate de cubrir demasiados sujetos, y sobre todo no se acostumbre a pasar mucho rato con razonamientos abstractos. Al mismo tiempo, este no es lugar para las trivialidades de la acostumbrada técnica del hipnotizador.*

No sirve de nada decirle a este representante de su yo inferior, "Eres feliz y gozas de paz", si su yo inferior ha tenido que cargar durante años con alguna

angustia de la infancia, o si está temeroso de que deje usted la bebida la que, como un posible ejemplo, secretamente identifica sin ser sospechado por su mente racional con la fortaleza y la hombría. Debe usted hablar más extensamente: algo como, por ejemplo, "se que has sido infeliz, pero la causa de esa infelicidad ya pasó. Eres capaz, fuerte, tus instintos son buenos y naturales. Tu y yo juntos somos más fuertes incluso, y, bajo la dirección de nuestro Yo Superior, estamos destinados a las alturas". Añada hechos específicos o instrucciones que usted considere apropiadas. Conforme continúe el uso de esta Fórmula, y también el método de la cinta que aún no hemos descrito en este capítulo, descubrirá otros puntos sobre los que puede estar bastante seguro.)

En esta parte del proceso todo debería expresarse *amorosamente*.

Ahora, debe dar las gracias a su yo inferior por ayudarle en este acto. También es apropiado darle una bendición, que podría ser adecuadamente en el nombre de su Yo Superior, o la Llama Divina dentro de usted.

El próximo paso es reabsorber el simulacro.

Hecho esto, establezca una vez más en voz alta (*pero de manera algo más breve*) las resoluciones o consejos que en esta sesión imponga al Simulacro.

Realice otra vez la fórmula Uno.

(Esto pone fin a la Fórmula Tres. Todo cuando usted le haya dicho al Simulacro será asimilado ahora por todo su Yo Inferior.)

Incluso aunque no tenga problemas tales como los que se han citado en este capítulo, debería, no obstante, emplear la Fórmula Tres de vez en cuando dirigiéndose de forma adecuada y general al yo inferior. No es solamente un medio excelente de mantener la comunicación con su yo inferior; quizás sea incluso más importante la función de esta Fórmula de mantener a la mente racional enterada de su responsabilidad y de su justa relación con el Yo Superior. Es lo mismo dentro de los niveles de la sique como en los asuntos humanos: podemos aceptar la responsabilidad para aquellos menos maduros o menos de organizar su propia vida eficazmente, pero sólo podemos ejercer esta responsabilidad correctamente si la mente razonante acepta a su vez la guía de una autoridad más superior que ella misma. De otra manera, el dicho "*el Poder corrompe*" puede ser verdad también para el ego en su situación de autoridad sobre las facultades inferiores, como se ha dicho de los dictadores en la historia.

Una observación que podemos hacer sobre esta Fórmula del Simulacro, es que *no le deja al yo inferior la oportunidad de responder a los consejos que le son dados*. Cuando el Simulacro ha sido reabsorbido no esperamos, como hacemos al reabsorber al Observador, a que surjan sus impresiones en nuestra mente consciente.

Exactamente de la misma manera, y exactamente por la misma razón, que un doctor no trata una vacunación dolorosa de la misma manera con que trata un divieso. En el caso de la vacunación, él —y usted, en el caso del Simulacro— procuran que la "dosis" permanezca dentro. Pero ¿puede tal vez el yo inferior necesitar "dialogar" su educación? Perfectamente puede tener tal necesidad, y nosotros aprendemos también cómo ayudarle mejor y le permitimos que responda por él mismo. Sin embargo, debemos recordar que el lenguaje natural del yo inferior no es expresado realmente con palabras sino con símbolos; por esta razón puede expresarse mejor y con más claridad mientras dormimos, mientras nuestra consciencia es receptiva a las imágenes de los sueños. Sólo ocasionalmente se manifiesta él mismo en el lenguaje verbal durante el día, en la clase de lapso que gusta a los sicólogos al anotar: "¡Ah, su gran oportunidad! ¡yo realmente

proyectaba estar ausente!" El mundo de los sueños es su verdadero territorio.

Por esta razón, si está usted reeducando a su yo inferior de alguna forma significativa, es aconsejable tomar otras dos medidas. Una es, *hacer una cinta, en la que usted diga una y otra vez los puntos que quiere que su yo inferior asimile. La otra es, conservar un diario de sus sueños.*

La cinta es para escucharla, no mientras se encuentra dormido, sino *cuando se va a dormir*. El consejo ideal sería, para que recapitule mentalmente sus instrucciones o su yo inferior, mientras se está quedando medio dormido por la noche, pero la mente tiene tal tendencia a vagar en tales momentos, y *el yo inferior, el receptor previsto, es también tendente a intervenir y hacerle decir algo que usted realmente no pretende*, que es más seguro con el mensaje correcto grabado en la cinta. Planee cuidadosamente la grabación, a base de frases cortas y elementales —no está hablando a su intelecto— y con tanta repetición como la que puede almacenar una cinta de 45 minutos (C-90). Grábelo con voz clara pero suave, dulce y amable. Si es lo suficientemente tranquilizante como para adormecerle, tanto mejor.

Naturalmente esta cinta puede y debe ser regrabada de vez en cuando siempre que se cambien los requerimientos. Tenga cuidado, sin embargo, de guardar la anotación escrita de cada texto, con las fechas desde el primero hasta el último; esto será un importante suplemento para su diario de sueños.

En cuanto al diario de sueños, tal vez le sorprenda (especialmente si es usted una persona que generalmente no es muy consciente de lo que sueña) como sus sueños parecen intensificarse en significado y vivacidad tan pronto como estos sean "estimulados" por su atención. La maña está en tener a mano un bloc de notas y un lápiz junto a su cama, con una lamparilla de noche, para que inmediatamente al despertarse pueda anotar el sueño recordado. Un buen sistema es esquematizarlo en unas pocas palabras al principio, después volver a atrás y completarlo con todos los detalles posibles. No se preocupe en esta etapa de la forma literaria, simplemente atrape cualquier hecho que le sea posible: y, por supuesto no trate de racionalizar. Después, durante el día, vuelva a leer este apunte en sucio. Mire a ver si al reflexionar sobre ello se le ocurren más detalles o alguna interpretación, después escriba el sueño en su diario de sueños: una anotación clara del sueño en primera persona ("*Estaba yo junto al mar....*") y *luego* todas las notas que quiera añadir. Añada ilustraciones, si tiene ganas.

Aprenderá mucho. A lo mejor ve a la delgada Señorita X., que le hace sentirse nervioso a pesar de su amigable sonrisa, aparecer ante sus ojos como el malhumorado profesor que usted olvidó (o le pareció haber olvidado) años atrás. Si usted le está diciendo a su yo inferior que sea rápido y puntual, puede que éste le conteste con un sueño basado claramente en la vieja historia de la tortuga que ganó la carrera a la liebre. Esto le da algo en que pensar: ¿está poniéndole su yo inferior realmente en lo cierto sobre algo —podría ser— o es esto simplemente una historia que le impresionó demasiado cuando usted era un niño? O puede que vea un estanque turbio convertirse en una catarata de agua fresca y clara, y saber que esto es un verdadero mensaje que representa un problema escondido que ya ha solucionado. O puede que sueñe con que le ofrecen un coche, un barco, un avión, una caravana y puede pensar en su programa de proyección y decirse a sí mismo, "¡Cierto, muy cierto, me voy a marchar muy pronto!"

De hecho, probablemente soñará de vez en cuando con su programa de proyección. Puede que tenga incluso sueños que parezcan claramente ser más que sueños, que indiquen que el proceso de "agilitación" astral que usted ha emprendido han inducido ya espontáneamente. No se sentirá inclinado a desecharlo como fantasía, ahora, como quizás lo podría haber hecho en otra ocasión. Su mente

racional sabe ahora que el viaje astral es una realidad. No obstante, persevera. Está llegando y acercándose al objeto principal de este libro, el fin de sus laboriosas prácticas y de tantos y fascinantes experimentos: la consecución de LA PROYECCIÓN ASTRAL A DESEO Y DELIBERADAMENTE, CON COMPLETA CONSCIENCIA DE ELLA, Y EN EL MISMO TIEMPO Y CON EL MISMO PROPOSITO POR USTED PREVISTOS.

La Fórmula del Simulacro debería ser empleada todos los días por lo menos durante dos semanas, tiempo durante el cual no se practicará la Fórmula Dos; después emplee a voluntad la Dos o la Tres. Si no utilizase *ninguna* de las dos por alguna razón, siga las instrucciones que se dan al final del capítulo 4 para el empleo de la Fórmula Uno con o sin Exteriorización de Substancia Astral.

EL DIARIO DE SUEÑOS

En la siguiente página tenemos un sugerido trazado para afrontar las páginas del Diario de Sueños, para su uso en conjunto con la Fórmula Tres y la cinta a la hora de acostarse. Proporciona los medios necesarios para percibir cualquier respuesta que pueda ocurrir en sueños a los mensajes dados el día anterior a la mente inconsciente.

Se insta al estudiante a anotar el día de la semana así como la fecha, porque los patrones de asociación para algunos días en particular a veces revelan contenidos emocionales ocultos.

Día y fecha*	Día y fecha*
FORMULA TRES Puntos importantes del mensaje dados hoy al Simulacro.	SUEÑOS
LA CINTA (al acostarse) Si se inicia una nueva cinta esta noche, de sus puntos importantes; si no es así "siga como antes".	IDEAS ASOCIADAS, PROBABLE INTERPRETACION

* Sueños anotados el día después del sueño, la fecha del lado derecho de la página debe ser la fecha inmediatamente posterior a la de la izquierda.

Puntos de Control

5

- *LA FORMULA TRES, LA FORMULA DEL SIMULACRO tiene un gran valor al tratar con los "problemas" según su deseo, pero debe, en cualquier caso, emplearse con regularidad en esta etapa del programa, ya que su valor consiste en unir los Tres Niveles de la Sique: el Yo Superior, la Mente Racional, y el Yo Inferior.*
- *La Fórmula Tres contiene el uso de la Fórmula Uno, Exteriorización de la Substancia Astral, darle forma, enviarla a cierta distancia, volverla a llamar, reabsorberla, recoger impresiones de ella. Posturas: Wand y Egipcia.*
- *En relación con esta Fórmula, LA GRABACIÓN DE UNA CINTA MAGNETOFÓNICA, para emplearla al acostarse, es recomendada, y CONFECCIONAR UN DIARIO DE SUEÑOS.*
- *Este libro ofrece también procedimientos que usted puede emplear como y cuando usted desee: PARA EVITAR LA DISMINUCIÓN DE ENERGÍA, y PARA DAR ENERGÍA A VOLUNTAD.*
- *Mantenga la DIETA de SAL UD y siga practicando el EJERCICIO FÍSICO. Siga empleando la FORMULA UNO a todas horas.*

Escultura del Alma

Notas Personales
Escultura del Alma

Puntos de Estudio

6

Proyección Astral, a Voluntad, Plena Consciencia.

1. Cuando su Diario de Sueños le muestre algunos métodos de "proyección-tipo", programe una nueva cinta para la hora de acostarse:
 - a. Para conseguir control sobre las proyecciones-sueño.
 - b. Para dar al Yo Inferior las instrucciones a seguir durante tales proyecciones-sueño.
 - c. Para hacer el regreso de la proyección al cuerpo físico fácil y suave.
2. No confunda proyecciones-sueño con la verdadera proyección astral consciente.
3. Práctica para la Proyección Imaginaria de la Consciencia:
 - a. Con la ayuda de una plancha, un acuario o un cuadro, entre dentro de una escena visible.
 - b. Adapte su presencia imaginaria a una medida y condición apropiada a la escena.
 - c. Actúe dentro de la escena, como si fuese usted un actor en una comedia —pero hágalo más real que una comedia: sienta los elementos de la escena sobre su piel, escuche sus sonidos, olfatee, muévase, etc.
 - d. Vuelva a la consciencia normal sintiéndose relajado y fresco. Como si hubiera estado de vacaciones.
4. La Imaginación trabaja sobre, y a través de, el Cuerpo Astral. El ejercicio anterior da práctica a su Yo Inferior para manejar datos a parte de los normalmente transmitidos a través del sistema neural del cuerpo físico.
5. Localice su Centro de Consciencia: ¿en qué parte de su cuerpo físico se une su sentido de la personalidad?
6. Fórmula Cuatro - Proyección a Voluntad de la Consciencia.
 - a. Asuma la Postura de Tierra.
 - b. Realice la Fórmula Uno.
 - c. Envíe sobre usted a una distancia conveniente un chorro de niebla gris plateada.
 - d. Fórmela en una figura-clave, en la misma postura que usted, mirándole. Nota: no lo forme como el Simulacro.
 - e. Intensifique su conocimiento de la existencia independiente (consciencia de la personalidad) en su Centro de Consciencia a un sólo punto.
 - f. Decida mentalmente transferirse a sí mismo a la figura-clave.
 - g. Imagine que usted, concentrado en ese sólo punto de consciencia como en 'e' arriba, está deslizándose suavemente hacia arriba, hacia la figura-clave, y entrando en ella en el punto correspondiente a su propio Centro de Consciencia.
 - h. Ahora, "gire a su alrededor" dentro de la figura-clave y vea la habitación desde este punto de vista- vea su cuerpo físico abajo, mirándole.

- i. "Siéntase usted mismo dentro" del vehículo astral (la figura-clave) -localice sus manos, pies, etc.
7. Regrese del vehículo astral:
 - a. De la vuelta (gire el vehículo astral que ahora habita) para que usted esté mirando hacia arriba en la postura Tierra, aproximadamente unos ocho pies sobre su cuerpo físico.
 - b. Renueve su conocimiento del vehículo astral.
 - c. Sumérjalo, en un vehículo astral, lentamente hacia abajo en su cuerpo físico.
 - d. Sienta un renovado conocimiento sensorio de su cuerpo físico.
 8. Si, en esta ocasión, nota que no está haciendo un rápido progreso para llevar a cabo la proyección astral completa, repase de nuevo el programa sobre las áreas problemáticas. No existe absolutamente razón alguna por la que no pueda tener éxito. Las áreas de problemas más frecuentes son el letargo físico y la negación mental.
 - a. La dieta y el ejercicio deben mantenerse en un estado óptimo. El darse al alcohol y al tabaco tendrá que reducirse, o eliminarse para algunas personas.
 - b. Se necesita disciplina. El programa con su repetición de prácticas es importante.
 - c. La negación mental: su mente racional puede todavía negar la realidad de la proyección-influenciada por miedo o tal vez por amor como en el caso de que alguien que sea querido para usted no aprobase su trabajo de proyección astral. La Fórmula del Simulacro debe ser empleada para dirigir gentilmente al Yo Inferior dentro de una actitud más confiada en sí misma y espontánea.
 9. Algunas personas tal vez prefieran tener ayudas materiales en su trabajo de proyección astral. Estas se emplean como una especie de "código" para el Yo Inferior.
 - a. Antes de asumir la Postura de Tierra, puede aplicarse en la frente una franja de Aceite de Jasmín, entre las cejas - el área del "tercer ojo".
 - b. O puede quemar una varilla de incienso compuesto de Aceite de Jasmín y Raíz de Orris en polvo.
 - c. Absoluta regularidad de la rutina - la hora y el lugar, vestimenta, etc. - también actúa como "código" de alerta para el Yo Inferior.

Fuera del Cuerpo

6

Ahora tiene usted una gran cantidad de experiencia, de una u otra clase, de exteriorizar la substancia astral. Está acostumbrado a utilizar la FORMULA DEL SIMULACRO, y una vez que los obstáculos personales iniciales se han salvado mediante el uso de ésta, tiene usted esta valiosa fórmula para usarla libremente en la educación de los diferentes niveles de su sique y que trabajen juntos en armoniosa pareja. Puede dirigirlo en cada paso y hacerlo *útil en su programa para la experiencia fuera del cuerpo*; para que en esto, como en cualquier otra cosa, sepa que *lo que es útil para el bienestar general corporal y síquico, es bueno también para su programa de proyección astral*.

También está acostumbrado a utilizar la FORMULA DEL OBSERVADOR, para que sepa por experiencia que una forma de substancia astral puede viajar fuera de su cuerpo físico, es capaz de percepciones sensorias, y puede volverse a llamar sin dificultad. Mediante la verificación de impresiones traídas por el Observador, además, habrá sido capaz de asegurarse de la realidad de la forma astral y de sus viajes.

Debería, si su DIARIO DE SUEÑOS le muestra sueños de "proyección-tipo" (probablemente lo haga de vez en cuando) proporcionarse una nueva cinta para la hora de acostarse, que contenga algo similar a esta líneas:

SI YO VIAJO FUERA DE MI CUERPO DURANTE EL SUEÑO, TOMARE CONTROL DELIBERADO DE LA SITUACIÓN.

SI ESTOY DESNUDO, ME VESTIRÉ CON VESTIMENTAS ASTRALES.

SI ESTOY VOLANDO, DETERMINARE MI DIRECCIÓN Y MI LUGAR DE ATERRIZAJE.

SI ME ENCUENTRO CON OTRAS PERSONAS, ENSEÑARE Y ASISTIRÉ A AQUELLOS QUE LO NECESITEN, Y TRATARE DE APRENDER DE AQUELLOS QUE SEAN MAS SABIOS QUE YO MISMO.

Las palabras exactas deben depender, desde luego, de sus propias necesidades. Soñar con estar sin ropa, encontrarse con otras personas y estar tan desconcertado como para huir velozmente de su compañía o (muy frecuentemente) despertarse de un salto, es un signo muy común de la proyección astral involuntaria. La consciencia inferior, hasta que esté muy bien entrenada, al formar un vehículo para ella misma naturalmente tiende a olvidar tal refinamiento como el de las vestiduras. La consciencia inferior, después de todo, es con lo que usted vino al mundo; pero entonces, en el encuentro con otros entes, un conocimiento social más maduro hace valer sus derechos. El peculiar "salto" al despertarse es otro signo, una repentina sacudida al regreso de la substancia astral al cuerpo. Si el soñador puede tomar conscientemente control de la situación, esto puede ser evitado.

Entrenarse para llegar a ser consciente de una proyección astral durante el sueño, o sea, imponer a la mente racional que dirija lo que de otra forma podría ser un errabundeo puramente instintivo y sin meta, es buena práctica. *No debe confundirse, sin embargo, con el verdadero objeto de sus empeños, o sea, LA SALIDA A VOLUNTAD Y EN COMPLETA CONSCIENCIA EN UN VEHÍCULO ASTRAL FORMADO DELIBERADAMENTE, LA REALIZACIÓN DE UNA SERIE INTENCIONADA DE ACTOS DURANTE LA PROYECCIÓN, Y LA SUBSECUENTE VUELTA A VOLUNTAD AL CUERPO FÍSICO.*

Proyección Imaginaria de la Consciencia

Exactamente como en otras etapas de este programa usted ha comenzado por

llevar a cabo en la imaginación algo que después convirtió en hecho, ahora se va a proporcionar algo de práctica en la proyección imaginaria de la consciencia. Esta experiencia también tendrá valor en la vida diaria, ya que en ocasiones cuando no tenga tiempo ni necesidad de proyectar un vehículo astral para usted, puede ser muy descansado y relajante despegarse durante unos pocos minutos de su cuerpo físico enviando su consciencia imaginativamente a una situación de agradable aventura o de reposo.

Todo el mundo hace esto en un menor grado todo el tiempo, sin ni siquiera pensarlo. ¿Por qué otra razón acostumbramos si no a colgar de nuestras paredes cuadros de agradables escenas, paisajes, atractivas formas humanas, o animales con los que sentimos una particular afinidad? ¿O, simplemente, con cuadros de nuestros amigos?

Seguramente sea en todos los casos para que entre las ocupaciones del día o al despertarse por la mañana, el ojo pueda pasar el tiempo en algo o alguien en cuya presencia la consciencia ame retardarse, ya sea con la sonrisa de un rostro amado; la serenidad de la tierra, el cielo o el agua; la belleza y el sugestivo encanto de un barco, o los ligeros músculos y la lisa piel de alguna criatura viva.

Un cuadro, preferiblemente un paisaje, puede muy bien emplearse como práctica para separar la consciencia del cuerpo, pero como un primer ejemplo consideremos algo más que pueda haber en su casa, una maceta (tal vez una que posee una gran cantidad de tierra en la base del tallo principal, que no sobresalga completamente de hojas) o un tanque de peces tropicales, preferiblemente con plantas acuáticas y quizás una roca o algo así. Es un placer mirar en estos fragmentos del mundo natural existente en nuestros hogares,

PERO AHORA VA HACER MUCHO MAS QUE SIMPLEMENTE MIRAR.

La planta.- Siéntese cómodamente cerca de su planta, si es posible de forma que el borde de la maceta esté justamente por debajo del nivel de sus ojos. La consciencia no está de ninguna manera limitada a las dimensiones del cuerpo físico, por eso a medida que usted deja su vista viajar lentamente sobre el borde, puede imaginarla como un gran árbol prehistórico o tropical. Imagínese de pie dentro del borde de la maceta; avance cuidadosamente sobre los grandes gránulos de tierra o rocas, y llega hasta su árbol. Usted puede, si quiere, sentarse al pie de él y mirar hacia arriba entre el follaje; o quizás le gustaría trepar entre las ramas. Puede abrirse camino rama tras rama, o puede extenderse a lo largo de un borde, arriba entre las hojas. O quizás prefiera volar como un pájaro entre las ramas y sentarse allí; o, si su planta tiene flores, explorar estas a la manera de las abejas o de un colibrí. Haga lo que haga, descanse allí durante un rato, saboreando realmente y disfrutando de esta nueva experiencia. Sea consciente de usted en esa escena, sienta las hojas y las flores a su alrededor, o de los helechos. Esto dará unas pequeñas vacaciones a su consciencia. Cuando regrese, vuelva por el mismo camino que fue; una vez más, se evitará la abrupta transición. Tráigase un recuerdo con usted, de frío, paz y belleza y, quizás, de un agradable musgo o de fragancia la de las flores.

El Acuario.- En otra ocasión, siéntese al lado de su tanque de peces tropicales. No hay necesidad de hacer que su campo de consciencia sea tan pequeño que los pecillos parezcan Tiburones Blancos, pero imagínese de la misma medida de un pez bastante pequeño uno que sea capaz de moverse rápidamente dentro del agua o de asolearse en la verde forma de las plantas acuáticas. Entonces sienta, frotar su costado sin daño alguno, la suave armadura de un compañero. Mire un ojo expectante de color oro y negro que le mira sin expresión pero totalmente alerta. Sienta en su propio ser como el propietario de ese ojo siente: paz, despreocupación, incluso con todas sus aletas colocadas y preparadas para un

cambio instantáneo de dirección. Unase a la rápida y espontánea danza de los dos o tres que está medida con un impulso de éxtasis de movimientos rítmicos y torbellinos. Luego deslícese, deslícese... De nuevo, habite durante un tiempo en esta extensión de la consciencia, y regrese calmado y fresco.

El cuadro.- Ahora, debería ser capaz de actuar similarmente con una escena bi-dimensional, un cuadro. Si es un paisaje, el plan más sencillo para usted es verlo como a tamaño natural, con usted como ser humano pero *no se ve a sí mismo, desde luego* -que caminará dentro de ese campo; cruce ese arroyo o a lo mejor prefiere vadearlo; siéntase sobre esa pared o debajo de ese árbol; suba aquella colina o contemple una vista mayor desde la cima... Su imaginación, ayudada por los datos de todos los escenarios naturales que usted ha explorado, debería ser capaz de hacer sentir en su piel la brisa, el canto de los pájaros, el olor a hierba y plantas silvestres bajo el sol.

Esta evocación de diferentes sentidos y datos, de una manera que depende por completo de la imaginación, tiene una considerable importancia: *la imaginación trabaja sobre, y a través de, el cuerpo astral* Su yo inferior instintivo está habitualmente interesado en manejar los datos de los sentidos y llevarlos hasta el mundo material por medio del sistema neural, pero tiene éste poca práctica, fuera de los sueños, en procesar los datos aparte de los del sistema neural. Por mediación de las prácticas imaginativas, su cuerpo astral y la substancia se acostumbrarán a emplear no sólo la facultad de la vista, sino las facultades de otros sentidos también. Por otro lado, cada una de estas prácticas, destinadas a producir efectos en la imaginación, tiene peculiaridades que deben distinguir claramente sus resultados de los de la genuina proyección en un vehículo astral.

SIN DUDA ALGUNA, SABRÁ CUANDO "LO HACE VERDADERAMENTE". ES DIFERENTE DEL SUEÑO, DIFERENTE DE CUALQUIER USO "FICTICIO" DE LA IMAGINACIÓN, A PESAR DE SER VIVO. SABRÁ QUE ESTA COMPLETAMENTE DESPIERTO. Sin embargo, la calidad de lo que hará luego puede mejorarse con lo que hace ahora, justo como una práctica preliminar así como unas brazadas en tierra firme pueden ayudar a un aprendiz de natación a hacerse un buen nadador, y exactamente de la misma manera que un niño que juega a alguna habilidad que le atrae llegará a ella mejor preparado, cuando sea adolescente, de lo que lo haría un chico o una chica que no habían pensado en ello nunca.

De estas prácticas imaginativas, pues, aprenderá usted que su consciencia puede zambullirse en una actividad que no contiene al cuerpo físico, incluso aunque en los ejemplos dados haya datos de sentidos verdaderamente físicos como serie de guías al estímulo; y las facultades de la vista, el oído, el tacto, el olfato y el gusto tienen para usted una realidad bastante alejada de cualquier empleo de los sentidos físicos. *Tal vez note que los resultados de estos juegos sensoriales imaginarios serán reflejados en los contenidos de su diario de sueños.* Algunas personas solamente sueñan en blanco y negro, algunas nunca sueñan oír sonidos de ningún tipo; soñar con un olor o un sabor es muy poco corriente. Las texturas, y el sentimiento de contacto de una u otra especie son, sin embargo, muy frecuentes. ¿Nota que el color, la música, quizás incluso perfumes se dan ahora más en sus sueños? ¡Eso es apasionante!

Mientras explora estos temas, sin embargo, su empleo de la Fórmula Dos o Tres, o, por lo menos, de la Fórmula Uno, debería continuar como en las instrucciones previas.

Su Centro de Consciencia

Queda por responder una pregunta más, y nadie más que usted puede determinar la respuesta correcta en su caso particular:

Cuando está usted en su consciencia normal, completamente despierto en su cuerpo físico, y algo pide un esfuerzo especial de SU PERSONALIDAD, ¿hasta qué punto dentro de su cuerpo parece adherirse su sentido de personalidad individual?

O, diciéndolo de otra manera. *Cuando usted dice "Yo mismo" ¿qué cosa le parece a usted que es la situación de 'Yo'?*

Esto varía dependiendo de la persona, pero probablemente será una de las siguientes: frente, ojos, garganta, plexo solar. Además, esta cuestión no es para decidirla "de una vez para siempre". Usted puede, después de alguna experimentación, tomar su primera decisión como errónea; o que es buena para empezar, pero conforme ha pasado el tiempo ha tenido lugar un cambio y, con un desarrollo progresivo, su centro de consciencia se ha trasladado. Tal posibilidad es válida y razonable; todo lo que se necesita es que usted mantenga un conocimiento de cual es, para usted, la respuesta verdadera en cualquier momento dado.

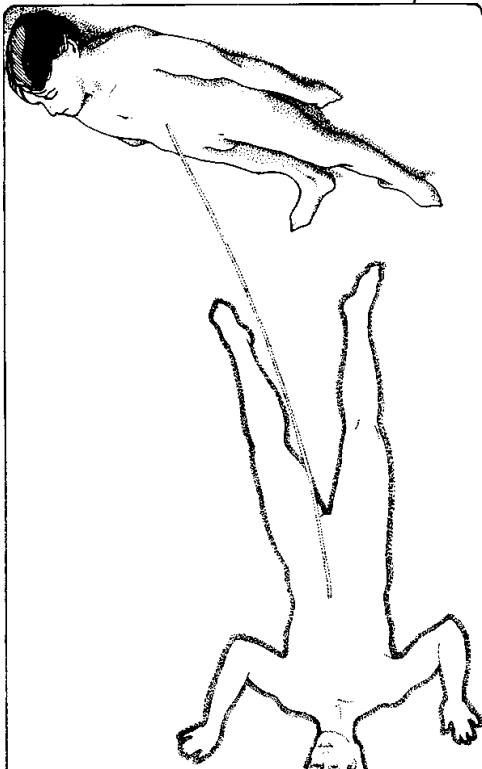
FORMULA CUATRO

Proyección a voluntad de la Consciencia

(Para realizar en su Área elegida de Proyección)

Túmbese en la Postura Tierra. (Advertirá que esta práctica se realiza en una postura diferente de las anteriores, pues todas las prácticas requieren una posición de pie o sentado.)

Realice la Fórmula Uno. *(Hágala exactamente como si estuviera de pie; por ejemplo, la "fuente de luz" al final del proceso viajará horizontalmente desde sus empeines a su cabeza, que se dividirá justo más allá de su coronilla y pasará por fuera de sus brazos hasta sus pies de nuevo.)*



Ahora envíe a una distancia conveniente por encima de usted un chorro de niebla gris plateada. Se formará a esa distancia una pequeña nube; bajo la presión de la expulsión sostenida debería aumentarse rápidamente en tamaño, y hacerse más definida hasta que tome su propia medida y la silueta general. Debería formarla como la "Figura Clave" descrita previamente (página 116) y de la misma postura en

que se halla usted, pero mirándole de frente. (Es decir, estará flotando en el aire sobre usted, en una posición horizontal, mirando hacia abajo pero no debe ser una réplica exacta de usted como "El Simulacro" será la versión más simplificada llamada la "Figura-Clave".

Mantenga claramente en visualización esta figura en proyección y su cordón que la une, y, mientras tanto, intensifique su conocimiento de la personalidad individual en su "Centro especial e Consciencia". Continúe hasta que tenga un sentido concreto, vital y brillante de la "presencia" en ese punto en particular.

Después sea consciente del punto correspondiente a la Figura Clave. Haga una resolución clara y simple (*mentalmente, no en voz alta*) para transferirse a ese vehículo astral. Directamente ha hecho esta resolución, imagínese a sí mismo, concentrado como si estuviese en su punto simple de consciencia, deslizándose suavemente arriba hacia la figura y entrando en ella en el punto correspondiente a su propio Centro de Consciencia.

Ahora realice deliberadamente un esfuerzo mental para "volverse" en la figura, como para ver desde el punto de vista de ésta. (*"Vea" la habitación desde alguna parte cerca del techo- e incluya su propio cuerpo físico que yace bajo usted, mirándole hacia arriba.*)

ESTE CAMBIO DE PERSPECTIVA ES EL PUNTO CRITICO PARA ASEGURAR UNA VERDADERA TRANSFERENCIA DE LA CONSCIENCIA. Una vez conseguida esta transferencia, tendrá que "Sentirse usted mismo dentro" del vehículo: situé sus pies, manos, etc. (*Esto es difícil de describir; es como ponerse un guante estrecho, pero también es como despertar de un pesado sueño y recobrar la consciencia de su cuerpo*)

LA PRIMERA VEZ QUE CONSIGA TRANSFERIR LA CONSCIENCIA, NO INTENTE MUCHO MAS QUE ESTO.

DESPUÉS DE REALIZAR UNA TRANSFERENCIA DE LA CONSCIENCIA CON ÉXITO, el regreso no presenta dificultad alguna. *En teoría*, usted —su presencia astral debería yacer completamente a lo largo mirando hacia arriba a unos ocho pies directamente sobre su cuerpo físico; debería renovar su consciencia de su vehículo astral (*con el fin de ser consciente de llevarlo con usted*), y entonces debe sumergirse lentamente, mediante un acto de voluntad, en dirección y dentro de su cuerpo físico. Después de un breve intervalo, debe estar enterado de la renovada sensoria consciencia de su cuerpo físico— de nuevo, como si se despertase de un sueño. *En la práctica*, al menos durante algún tiempo, tan pronto como usted se acerque a su cuerpo físico, se encontrará espontáneamente unido a él.

Esa es la fórmula; pero quizás no lo consiga en el primer intento.

En el cambio de perspectiva, el "giro", el que realmente asegura el éxito. Usted puede continuar tratando de alinearse con el vehículo astral de forma que lleve esto a cabo, pero bajo ningún concepto debe seguir intentándolo cuando la concentración necesaria le esté causando fatiga. En la próxima sesión práctica, proceda con igual cuidado y beneficio en su mejorada experiencia.

Algunas personas lo consiguen en el primer intento, otras necesitan más, pero su programa les ayuda. *2 Siempre deben continuarse las diversas fórmulas, para que sus empeños estén equilibrados, gocen de salud y vitalidad. Cuando lo consiga, el nuevo punto de vista puede ser experimentado de forma tan fácil y natural que lleva varios momentos comprender lo que ha sucedido; o quizás esté acompañado por el "Clic" metálico que es su signo tradicional.*

Cuando lo haya logrado, confórmese durante las primeras veces con mirar a su alrededor, bajar de su posición de flotación, moverse alrededor de la habitación. En esta etapa probablemente sea más feliz "caminando" de la forma terrenal acostumbrada. NO SE ACERQUE MUCHO A SU CUERPO FÍSICO HASTA QUE USTED DESEE VOLVER A EL, O DE LO CONTRARIO, PUEDE TENER UN "CHOQUE VIOLENTO" DENTRO DE EL INADVERTIDAMENTE. PERO, TAMPOCO SE QUEDE "AFUERA" MUCHO TIEMPO. Especialmente si su sentido del oído es algo carente, al principio

—como probablemente sea— hay un espantoso sentido de la soledad en la experiencia fuera del cuerpo que puede descender con un sentimiento repentino de pánico. Un resultado usual de esto es que conduce a la gente, antes de que tengan la experiencia necesaria y el poder de coordinación, a viajar y a intentar hacer conocer a un amigo su presencia. El resultado puede ser un terrible susto para el amigo si lo consigue, y una perplejidad considerable y quizás agotamiento para usted si falla. Y de esta forma tómelo con calma hasta que esté seguro de sus facultades astrales.

Recuerde que su vehículo astral está hecho de substancia de su propia naturaleza, la cual responde a un impulso emocional más que a una instrucción racional.

Necesita entrenamiento, y usted práctica para dirigirlo.

Una cosa que necesita conocer desde el principio es cómo concluir cualquier sesión práctica cuando, por la razón que sea, habiendo exteriorizado la substancia astral NO transfiera su consciencia al vehículo astral.

EN ESTE CASO, DEBE REASIMILAR LA SUBSTANCIA QUE HA EXTERIORIZADO. Si la ha formado en la Figura Clave, vuélvala otra vez en una nube de humo, y después proceda a reasimilar la nube —*como en las otras fórmulas. Hay una excepción a esta regla.* Si, después de expulsar la substancia astral —tanto si consigue la formación de la silueta de la Figura Clave como si no— fallase en completar su práctica prevista PORQUE SE QUEDA DORMIDO, no tendrá necesidad de reabsorber la substancia astral cuando se despierte, porque ya lo habrá hecho instintivamente durante el sueño.

Esto es verdad también en cualquiera de las prácticas ofrecidas en este libro sobre la substancia astral exteriorizada, pero aquí hacemos una mención especial porque la Postura de Tierra, tendido, asumida por la Fórmula Cuatro hace que las personas se queden dormidas con más frecuencia con esta práctica que con cualquier otra. Si usted TRANSFIERE su consciencia al vehículo astral, incluso aunque sólo sea por breve espacio de tiempo, desde luego no hay necesidad de reasimilar la substancia astral, porque *cuando usted vuelve al cuerpo ya trae consigo el vehículo astral.* Esto es cierto, si consigue hacer su regreso con plena deliberación o si simplemente "choca violentamente". EN CUALQUIER CASO, después de la reasimilación, o si usted tiene dudas, o si después de un choque violento (despierto o dormido) usted se siente un poco "borroso en los perfiles", hay un útil preparado a mano que NO PUEDE HACERLE MAS QUE BIEN, sean cuales fueren las circunstancias. Haga una "FORMULA UNO".

Es muy recomendable la Fórmula Cuatro, como el resto de las prácticas que contienen la expulsión de substancia astral; debe realizarse con las ropas más ligeras posibles, o sin ropas en absoluto. La carencia de cualquier contricción facilitará ampliamente la reabsorción.

LA FORMULA CUATRO representa un método de proyección astral que ha llevado a un rápido éxito a un número elevado de hombres y mujeres. Cualquiera que no lo logre tan pronto como se espera debería repasar el programa para ver dónde puede necesitar un refuerzo. Las áreas de problemas más frecuentes son *el letargo físico y la negación mental.*

Los medios de combatir ambos están previstos dentro de este programa. La dieta y el ejercicio físico deben mantenerse a un nivel personal óptimo: también es un hecho, como se señala en la página 141, que para algunas personas CUALQUIER empleo del alcohol o del tabaco es demasiado. (Por razones más complejas de la química del cuerpo, este es frecuentemente el caso de los vegetarianos más que el de los que comen carne; pero aunque esto significa que de alguna forma los vegetarianos tienen que tener cuidado extra, también significa que obtienen más, en lo que a la salud se refiere, a la larga).

En cuanto a la negación mental: si, después de la experiencia de primera mano de la realidad de la substancia astral, su expulsión y su control, la mente racional de

alguien está todavía tratando de negar la evidencia (*y sabemos que esto puede suceder, desde la propia reacción usual de las así llamadas mentes "científicas" hacia la evidencia válida que echan abajo una hipótesis establecida*) entonces el tratamiento debe realizarse con la Fórmula del Simulacro.

¿Cómo es eso, cuando la fórmula del Simulacro es para reeducar el yo inferior? El yo inferior es emocional e instintivo; el problema aquí es un asunto de razón.

¡No se engañe! ¿Puede la facultad de razonar negar la razón? El más lógico de los razonamientos puede extraviarse, si su lógica comienza en un cimiento falso; y los datos desde los cuales la mayoría de la gente comienzan sus razonamientos están dictados, al menos en parte, por estímulos emocionales. Hasta un alto grado, esto es lo que nos hace seres humanos en vez de robots computerizados, pero debemos permanecer alerta para ver si este hábito de razonamiento de "hechos"

emocionalmente seleccionados no nos atrapa en las actitudes que lamentaremos.

Por eso, cualquiera que, después de experimentar personalmente que la proyección astral es ASI, todavía se encontrase con que su "mente racional" insiste en que NO PUEDE SER ASI, no deberían continuar tratando de aporrear a esa mente con lógica, sino echar un vistazo detrás de las escenas.

¿Con qué se relaciona la emoción? - ¿Con el amor o con el miedo?

Será una o la otra. Un padre, abuelo u otro pariente, o un profesor en cualquier nivel —alguien muy amado o muy temido— habrá implantado la idea de que la experiencia astral o síquica "no sucede", y la víctima del amor o del miedo continúa tratando de mantener, incluso ante las barbas de la experiencia, que "no sucede". Tal persona puede verdaderamente PROHIBIR que algo así suceda. O de nuevo, una persona puede aferrarse, con un sentido amoroso de lealtad o con una obediencia motivada por el miedo, a una noción de que el desarrollo de nuestras facultades síquicas naturales es de alguna manera "inútil" sin tener en cuenta la forma en que aparece a los poderes de razonamiento personales.

En todos estos casos, es *el yo inferior* el que necesita ser gentilmente conducido, por medio de la Fórmula del Simulacro, a una actitud más espontánea y de autoconfianza.

Algunas personas, sin embargo, de un temperamento más francamente emocional, sensual o ritualista, pueden dar la bienvenida a una composición más considerable sobre el nivel material para que acompañe sus prácticas en la proyección astral. Para tales temperamentos, las ayudas materiales pueden ser de gran utilidad en la formación de hábitos de práctica: un cierto olor, o sonido, pueden ser establecidos como un código con el nivel instintivo de la síquica (una vez más, esto puede muy bien ser facilitado explicándolo de manera sencilla al Simulacro) para significar que ha llegado la hora para la práctica del día de la proyección astral, o para la experiencia fuera del cuerpo.

(Estas ayudas no son esenciales, y nunca deberían ser consideradas como tales, pero pueden comunicar muy rápidamente con el yo inferior.)

Si se desea, quemar un incienso, el aceite de jazmín, y la raíz de orris en polvo son buenos; o, antes de asumir la Postura de Tierra, puede aplicarse una pequeña cantidad de aceite de jazmín en la frente. Esta particular fragancia posee una tradición de uso en este propósito.

En cualquier caso, cualquier cosa que pueda hacerse; el mejor planteamiento para la proyección astral es establecer en lo posible una absoluta regularidad en la rutina. El yo inferior es una criatura de hábitos, de tradición y de precedentes. Siga adelante con él en ésto, y hará mucho por usted.

Punto de Control

6

- *Inicialmente, está empleando la Fórmula Tres, conservando un Diario de sueños, y empleando una Cinta a la hora de acostarse. Alternativamente a la Fórmula Tres (después de las primeras dos semanas), puede de vez en cuando utilizar la Fórmula Dos a su deseo, o sea cuando usted quiera. Si alguna causa impide la utilización de la Fórmula Dos y la Fórmula Tres, entonces la Fórmula Uno, con o sin la expulsión de la Substancia Astral según las circunstancias, será utilizada. ESTA RUTINA SERA BUENA HASTA QUE TENGA ÉXITO CON LA FORMULA CUATRO.*

Según lo arriba referido:

- *Proporciónese UNA NUEVA CINTA, como se sugiere en el texto.*
- Práctica de la PROYECCIÓN IMAGINARIA DE LA CONSCIENCIA.
- Encuentre SU CENTRO DE CONSCIENCIA.
- Cuando esté preparado, proceda a la FORMULA CUATRO. Esta contiene la Postura de la Tierra, la Fórmula Uno, Exteriorización de la Substancia Astral, Formación de la Figura Clave, y PROYECCIÓN DE LA CONSCIENCIA DENTRO DEL VEHÍCULO ASTRAL. Obsérvese también la Técnica del Regreso.
- Sí no lo consigue, ACUÉRDESE DE REABSORBER LA SUBSTANCIA ASTRAL. REPASE LA DIETA Y EL PROGRAMA DIARIO. REVISIÓN (Y SI ES NECESARIO RE PROGRAMACIÓN) DEL TRABAJO CON EL SIMULACRO. TENGA PACIENCIA Y PERSEVERE.
- DESPUÉS DE OBTENER EL ÉXITO, CONSERVE EL ESTILO DE VIDA Y LAS PRACTICAS ASTRALES: SOBRE TODO, LA FORMULA UNA. ¡LE ESPERAN MAS AVENTURAS!

Fuera del Cuerpo

Notas Personales
Fuera del Cuerpo

Puntos de Estudio

7

Oportunidades en la Proyección Astral:

1. Desarrollando sus facultades astrales usted puede mejorar el uso de las facultades correspondientes al cuerpo físico -la vista, el oído, etc.
2. Trabajando con y sobre el cuerpo astral puede usted trabajar sobre el cuerpo físico, y también establecer los patrones emocional/energía que pueden resultar para su auto-mejoramiento.
3. Durante la proyección astral, usted puede "ordenar" a la substancia astral que vaya a lo largo del cordón desde el cuerpo físico al vehículo astral, y viceversa:
 - a. Más substancia astral hacia el vehículo astral le acerca más al nivel terrenal para la transferencia de energía como en la curación, o para la comunicación con personas que están dentro del cuerpo.
 - b. Menos substancia astral hacia el vehículo astral le capacita para elevarse a niveles más altos del mundo astral.
4. Visitando a una persona o lugar de su interés en lo astral, y después relacionándose con la misma escena, le hace obtener un conocimiento mayor "entre bastidores".
5. El viaje astral para dos es posible.
 - a. Usted puede ayudar a otra persona a proyectarse.
 - b. Usted puede visitar a otra persona.
 - c. Ambas pueden viajar y experimentar juntas.
6. El Sexo Astral es éxtasis.
 - a. Mientras se halle en lo astral puede visitar a otra persona que todavía se halle en su cuerpo físico.
 - b. Una mujer en lo astral puede tomar substancia de un hombre en lo físico, y llegar a un íntimo contacto con él y experimentar el placer sexual.
 - c. Un hombre en lo astral está más limitado, y no puede —mientras se halle en lo astral— experimentar un orgasmo con una pareja física, como lo puede hacer la mujer. Pero puede, como la mujer, visitar y experimentar una gran cantidad de placer emocional.
 - d. Un hombre y una mujer que puedan proyectarse, no obstante, pueden encontrarse en sus cuerpos astrales y disfrutar de un placer mucho mayor del que es posible experimentar en el cuerpo puramente físico, pueden fusionarse completamente, "ardiendo como una sola llama"; pueden experimentar placer en cualquier parte del cuerpo; y conseguir que las fantasías se conviertan en "verdaderas" y compartidas experiencias y pueden experimentar más esa unión sin la limitación de lo físico.
 - e. Hay oportunidades puramente astrales -incluyendo el Beso Astral.
 - f. El sexo astral puede aclarar la relación física —abriendo áreas de comunicación limitadas en lo físico, y a través de cosas tales como los juegos de fantasía aliviar las tensiones que les inhiben en los niveles físicos.

Aventura en los Mundos Astrales

7

Así es que usted ya posee la destreza de salir conscientemente de su cuerpo físico, y entrar en su vehículo astral. Obviamente ya no querrá pasar más tiempo del que estrictamente sea necesario mirando su cuerpo físico inconsciente o practicando el moverse alrededor de su área de proyección.

¿Cuál es el siguiente paso?

El siguiente paso puede ser muy bien ir dentro de su propia consciencia, a cualquier parte a donde habitualmente haya enviado al Observador. La razón de esto es que su yo inferior (y por lo tanto su vehículo astral) ya tendrá una idea concreta del viaje a la ida y a su regreso; también, por las impresiones traídas por su Observador, tendrá usted sentimiento de cómo es el lugar desde un *punto de vista astral*. Este puede ser en algunas cosas diferente al del punto de vista material. Tal vez le ocurra, por ejemplo, estar viendo objetos materiales en algo muy parecido a lo llamado "perspectiva inversa" que es común en las pinturas tradicionales orientales y "primitivas" europeas: o sea, que ve más alrededor de los lados del objeto de lo que normalmente se ve en la perspectiva física. Las razones de esto son complicadas, dependiendo en parte de la naturaleza del mundo astral, y en parte de la naturaleza de su vehículo astral cuyo "poder de visión" esté sólo en parte limitado por su hábito corporal pero de hecho sea capaz de darle un campo de visión mucho más amplio.

Ciertamente, usted puede descubrir, quizás con desconcierto, que algunas veces puede ver "por la parte de atrás de su cabeza" dentro de su vehículo astral. Puede muy bien optar por acostumbrarse a esta interesante facultad, que operará solamente cuando tenga un verdadero motivo para interesarse en lo que sucede detrás de usted, o, si es realmente demasiado molesto, optar por ver sencillamente, con firmeza, de la misma manera que lo hace con el cuerpo físico. Algunas personas optan por imaginar su "Figura Clave" en una especie de vestido o capa con una capucha sobre la parte posterior de su cabeza.

En cuanto al tema de las facultades extra, merece la pena advertir, para aquellos que tienen alguna incapacidad física tal como ser cortos de vista, sordera o la pérdida de algún miembro, *que tal incapacidad no tiene que reproducirse en el vehículo astral*. SI USTED TIENE ALGÚN TIPO DE INCAPACIDAD PUEDE HACERSE MUCHO BIEN TENIENDO CUIDADO DE NO IMAGINARLA DENTRO DE SU VEHÍCULO ASTRAL.

En los hospitales han descubierto por experiencia la importancia de entrenar a las personas que han perdido algún miembro, a mantener un conocimiento o consciencia imaginativos de la realidad continuada de ese miembro. Sobre tales asuntos aunque a corto plazo, se ha investigado mucho menos. *Usted puede hacer su propia investigación, para su propio beneficio personal*. Esto puede tomar más valor y determinación de lo que inicialmente espera. Una persona que durante varios años se ha acostumbrado a algún grado de falta, de la vista o del oído, por ejemplo, tiende a dejar de mirar y de oír, como pueda ser el caso, para evitar el daño emocional del fracaso. En otras palabras, el yo inferior ha comenzado a "suprimir" los intentos de instruir el sentido deficiente para evitar el desengaño o la humillación (o incluso los sentimientos de culpabilidad, si a un niño se le ha castigado por falta de atención cuando la verdadera causa es la incapacidad); siendo a menudo el resultado una condición física que se hace progresivamente peor *en todas las apariencias*, cuando la persona hace cada vez menos esfuerzo de utilizar la incapacidad o el miembro incapacitado que posee.

Seguramente se verá enseguida, sin necesidad de machacar más en este punto, qué nuevo aliciente, estímulo y valor puede ganar una persona cuidando de desarrollar el "difícil" sentido a su máxima capacidad *en el vehículo astral*.

Habiendo conseguido destreza por medio de la práctica en controlar el vehículo astral durante viajes cortos y familiares, usted puede y lo hará —viajar a lugares más distantes. *Manténgase al principio en el nivel terrenal*, que es bastante amplio en toda la consciencia para ocupar o interesar a uno durante un tiempo considerable.

Una de las cosas que necesita aprender es a regular la cantidad de substancia astral que lleva con usted en sus viajes.

Con mucha frecuencia, los principiantes comienzan a exteriorizar una cantidad de substancia astral muy innecesariamente grande para la formulación de su vehículo. Lo mismo se aplica, a veces, a la fórmula del Observador, y puede que en cualquiera de estos casos reciba unas vergonzosas observaciones, *cuando personas que no son destacadamente síquicas se den cuenta de sus actividades, las cuales usted no había pretendido dar a conocer*. Desde luego, pocas personas pueden ser más síquicas de lo que pensase; pero si esto parece aplicarse a demasiados amigos suyos, puede que usted esté empleando demasiada substancia astral; mientras que si usted desea escapar a la observación de aquellos que son "síquicamente receptivos" su mejor plan es emplear menos substancia astral en cualquier caso.

Por otro lado, si mientras se halla en su vehículo astral USTED DESEA DAR "CURACIÓN" (energía o substancia astral) A ALGUIEN, entonces tal vez quiera tener un conveniente mayor suministro de material astral del que usted mismo se ha provisto. *Tráigalo a través del cordón de su cuerpo físico*; esto se hace mediante el esfuerzo imaginativo de "desearlo" y ordenándole que vaya hasta usted a través del cordón, con una sensación parecida a la de inspirar el aire. El lenguaje humano es muy deficiente en palabras adecuadas para describir cualquier experiencia puramente astral, por eso estas comparaciones pueden ser solamente una guía general para las sensaciones y las técnicas que usted pronto aprenderá con la práctica.

En cuanto al método de transferir energía a alguien, la forma más segura de hacerlo es exactamente de la misma manera que lo haría si se encontrase dentro de su cuerpo físico: o sea, dirigirla a través de las manos de su vehículo astral de la misma forma que lo haría a través de las manos de su cuerpo físico. Una probable diferencia, sin embargo es que *cuando usted hace esto en un estado de proyección astral la energía o substancia que usted está enviando será visible para usted sin ningún esfuerzo de visualización*.

Alguna vez en sus exploraciones astrales probablemente desee ver algo de los "habitantes nativos" del mundo astral, los Elementales. La gran gama de variedad de estos refleja el maravilloso campo de acción del mundo astral en sí mismo, que comprende muchos niveles y muchos tipos de seres. Las clases desagradables de entes mencionadas en la Pregunta 4 del Capítulo 2, son muy probables de ser encontradas en las proximidades de los humanos, del presente o del pasado. (Esta consideración realmente nos lleva a uno de los "problemas de polución" no físico, el cual iría más allá del propósito de este libro, pero de todos modos le dedicaremos un pensamiento). Por tanto si usted desea encontrarse con los elementales, viaje astralmente a una región del campo. Un viajero astral experimentado podría ir a cualquier lugar elegido físicamente, y *después* marcharse, dejando su cuerpo físico mientras tanto en la habitación de un hotel, pero es aconsejable hasta que tenga muchísima práctica, que deje su cuerpo sólo en su área de proyección, en su casa.

Después, cuando esté en una localidad adecuada que conserve sus encantos, y

en su vehículo astral, *devuelva algo de su substancia astral "a través del cordón"* como para llevarse a sí mismo a los niveles menos materiales. No haga esto en exceso. Recuerde que los "niveles" diferentes en el mundo astral NO son como los niveles diferentes que usted alcanza en cualquier elevador (ascensor), donde es muy importante no detenerse entre pisos. DONDEQUIERA que usted se detenga en el Mundo Astral, se encontrará con que está en ALGUNA PARTE. Al hacer sus primeras exploraciones desde el nivel terrenal, sin embargo, hay muy pocos puntos de los que estar enterado.

Primero, cuanto más se aleje en su viaje del nivel terrenal, más material astral devuelva, más diferirá su modo de movimiento de los modos de movimiento físicos. Apreciamos algo muy similar a ésto, desde luego, en la vida física cuando subimos a una alta montaña; pero terrenalmente en una montaña sólo podemos deshacernos de algunos de nuestros bártulos, no podemos reducir el volumen de nuestros cuerpos terrenales para hacer frente a las nuevas condiciones.

Algunos viajeros astrales, de hecho, no son nunca conscientes al devolver substancia astral a través del cordón; hay muchos que ni siquiera piensan en el cordón. Si desean alcanzar un nivel físico alto o bajo simplemente se "ordenan" a sí mismos ir allí, y el acto de hacer la transferencia se encarga de la substancia astral sobrante. De todas maneras, sin embargo, advertirá que tiene que adoptarse un mayor movimiento de deslizamiento para moverse en los niveles más altos.

Existen, en la práctica, límites para el ascenso dentro del mundo astral; y como estos límites, hasta cierto punto, dependerán de la cantidad de experiencia que usted tenga, también dependerán de la clase de persona que usted sea. Alcanzar los niveles superiores lleva algo de dedicación, y lo que en la lengua antigua se denominaba "despegue de las cosas terrenas". Esto no es, para ser francos, una forma muy definida de estimar los valores "morales", y sí es mucho una de esas materias en las que "lo que es correcto para uno es erróneo para otro"; todo el mundo tiene que tomar una decisión individual.

PERO TODO EL GLORIOSO MUNDO ASTRAL ESTA ALLÍ, CON SUS HABITANTES, DESDE AQUELLOS SERES —UNOS SINGULARES Y FANTÁSTICOS, ALGUNOS INTENSAMENTE AMOROSOS— QUE NOSOTROS LLAMAMOS LOS ESPÍRITUS NATURALES, HASTA AQUELLOS SERES ALTOS Y MARAVILLOSOS DE VIVA LUZ A LOS QUE NOSOTROS LLAMAMOS ANGELES. TODOS ESTÁN PRESENTES EN SUS PROPIOS NIVELES, Y ALGUNOS PUEDEN HABLARLES: OTROS SOLO PUEDEN SER ADMIRADOS.

Tal vez le sorprenda a usted que nos refiramos a los "ángeles" como seres "astrales". Esto debería darle una verdadera idea de la amplitud, belleza y grandeza del mundo astral y de la sensación y la aventura de explorarlo. Algunos ocultistas son aficionados a referirse a ciertos fenómenos como "únicamente" astrales, en un tono mordaz. O ES QUE NO SABEN DE QUE ESTÁN HABLANDO, O ES QUE ESTÁN FINGIENDO UN ALTO DESARROLLO ESPIRITUAL QUE NO POSEEN. NINGÚN VERDADERO SANTO, MÍSTICO O ADEPTO EXPRESARÍA OTRA COSA QUE AMOR, MARAVILLA Y REVERENCIA PARA EL MARAVILLOSO MUNDO ASTRAL. Esto es cierto incluso en el mundo material; con más razón, pues, en el astral.

La Cábala, esa venerable y precisa guía para todos los Mundos que ha sido revisada y aumentada por sabios, eruditos y videntes de razas diferentes y de diferentes épocas igualmente, es clara sobre estos puntos. El mundo astral, en el lenguaje de la Cábala, es el Mundo de Yetzirah; y los Angeles, las Inteligencias, y los Elementales, son de Yetzirah.

Pero si algunas regiones del Mundo Astral están más allá de mi alcance, ¿qué sucede? - ¿qué me impide a mi llegar hasta ellas?



Es un proceso doble. A medida que usted se va acostumbrando más a la exploración astral, puede, hasta cierto punto, presionar sobre las regiones menos terrenales despojándose cada vez de más y más substancia astral, como ese montañero subiendo penosamente la montaña. Y, finalmente, se fatiga. Finalmente usted hace un alto. Puede, si lo prefieren descansar en ese punto durante un rato, y después regresar. Eso es sensato. *Si usted trata de continuar devolviendo todavía más substancia astral, puede fácilmente encontrarse con que no le queda la suficiente para la clase de cuerpo astral que necesita EN SU ETAPA DE DESARROLLO PERSONAL.* Cuánto mayor sea el grado de "progreso personal" o "evolución mística", menor será la cantidad que necesita de substancia astral para un vehículo adecuado; pero lo que esto significa en términos de verdadero poder de ascensión, solamente puede descubrirlo experimentándolo.

Y suponiendo que yo inadvertidamente DEVOLVIESE demasiada substancia

astral y no me quedase la que necesito para un vehículo apropiado, ¿qué sucedería entonces?

Entonces volvería instantáneamente a su cuerpo físico, y lo probable es que sucediese esa clase desagradable de "choque violento" que hemos mencionado al principio. Esto se refiere también al hecho de que si usted no expulsase la suficiente substancia astral inicialmente, no podría moverse dentro de su vehículo y probablemente fracasaría en transferirse dentro de él incluso. Su propia experimentación en estas cuestiones es la única guía segura PARA USTED.

Usted ahora conoce algunos hechos importantes sobre la CANTIDAD de substancia astral que es aconsejable que emplee.

Más cantidad es excelente para algo que se relacione con el nivel terreno: si usted quiere comunicarse con una persona que está en su cuerpo físico, si quiere dar energía o substancia astral a alguien que la necesita, si quiere viajar dentro de localidades terrenas o muy próximas a lo terreno. O si como un viajero astral *muy experimentado* desea visitar con algún propósito, y bien protegido, aquellas regiones polucionadas y corrompidas del Astral Inferior que corresponden a los "infiernos" descritos en varias religiones —los reinos de pesadilla, y las moradas del horror conocidos por los alcohólicos y por los adictos a algunos narcóticos. Los sicólogos dicen que son "puramente subjetivos". Quizás lo fuera, en un tiempo; pero *para la creativa sí que humana, nada permanece puramente subjetivo durante mucho tiempo*. Por lo tanto, nuestra referencia al Astral Inferior como "polucionado y corrompido". La pregunta algunas veces oída: "¿Cómo pudo un Dios justo crear...?" es tan necia como lo sería preguntar "¿Cómo pudo un Dios justo crear los inestables y nocivos plásticos?" Nosotros los seres humanos hemos de aprender a cargar con nuestras propias responsabilidades. Para hacer eso, naturalmente, debemos ser capaces de reconocerlas; y aquí, una vez más, mirar entre bastidores en el mundo astral nos enseñará mucho.

Menos cantidad de substancia astral nos hace menos perceptibles para las personas que se hallan en sus cuerpos físicos, incluso para los moderadamente síquicos. Nos capacita para viajar más lejos y más deprisa y para subir más alto. Como contraposición a estas ventajas, reduce nuestro poder de acción *hasta que aprendemos a actuar con métodos que son más mentales y espirituales* y aumenta nuestro peligro de "choque violento" con el cuerpo físico.

Mientras, no se preocupe. No es muy probable que se encuentre en su camino con los "infiernos" por error —se necesita un verdadero esfuerzo para llegar hasta allí. Visite a una persona o un lugar que le interesen —o mire a su propio cuerpo físico, con una pregunta en mente sobre sus propios intereses— después vaya a un nivel superior, todavía relacionado con la misma escena, y encontrará valioso material para reflexionar, al mismo tiempo y más tarde también cuando usted pueda conseguir que su aparato-cerebral lo soporte. Además de la resolución de problemas, hay una tremenda cantidad de aventuras y delicias que le esperan.

Antes de continuar con el tema de la aventura astral PARA DOS, existe otro aspecto que hay que tocar. Indudablemente hay ciertos seres benévolos que se toman un gran interés por lo menos en algunos de los acontecimientos que tienen lugar en los niveles inferiores más que en los suyos propios, y que a veces desean solicitar los servicios de un ser humano capacitado que no esté todavía tan altamente evolucionado como para ser capaz de alcanzar esos niveles. De hecho, puede ser que en alguna ocasión sea despertado de su sueño (o incluso durante el día, de un encantador ensueño) con el claro conocimiento de que está siendo convocado el mundo astral y conducido para alguna tarea necesaria en la cual pueda usted ayudar.

Realizar este tipo de tareas es siempre recomendable en términos de experiencia y madurez personal ganadas, normalmente también requiere un gran esfuerzo y consumo de energía, y en algunos casos puede ser emocionalmente angustiante. *Su vehículo astral está hecho de la substancia de su yo emocional e instintivo*, y por eso es de esperar que su visión de estos sucesos sea más emocional y menos intelectual que en su punto de vista normal; pero, si los Ayudantes no creyesen que usted puede hacerlo, no le habrían elegido. Es inútil preguntarse por qué, entre todos los problemas y sufrimientos del mundo, son elegidas para intervenir unas materias y no otras. Los Ayudantes probablemente no sean omniscientes; tal vez tengan intereses especiales en casos especiales; tal vez no haya suficientes, con cierta seguridad tal vez no haya suficientes seres humanos que puedan ser eficazmente invocados para el trabajo astral; Quizás haya también razones kármicas que nosotros no conocemos, destinos que cumplir por determinados individuos, ligazones entre los Ayudantes y los ayudados, ligazones entre nosotros y el uno o el otro. Siendo así las cosas, hay algunos suicidios que han de ser evitados, algunas muertes que han de ser aliviadas, algunas almas que se castigan a sí mismas que han de ser despertadas de un remordimiento que ha dejado de ser productivo, reafirmar los talentos especiales que emplearon mal en su vida ahora ya pasada. *Cuando usted sea invocado será conducido, entenderá qué tiene que hacer, se le dará toda la fuerza y protección que necesite, y después le volverán a traer.*

Y, se dará cuenta de lo amables que son toda clase de personas que jamás había pensado que podría amar. Lea otra vez el gran poema de Walt Whitman, *Los Durmientes*, con una nueva visión.

Viaje Astral para Dos

Parece natural que dos personas que comparten los mismos intereses y que normalmente se hallan muy cerca una de la otra, sean capaces de explorar y disfrutar del mundo astral en mutua compañía. Este es en realidad el caso, siempre que se tenga cuidado con ciertos aspectos. Hay algunas líneas de guía que se aplican a lo que pueda ser la relación entre dos: ya sean amantes, amigos íntimos, hermanos, hermanas o padre e hijo. Si uno está considerablemente experimentado en el viaje astral y el otro es principiante, hay poca dificultad: el experimentado puede dejar el cuerpo —si se halla en la compañía física del otro o no carece de importancia— y puede dar al principiante gran cantidad de estímulo y valor telepático al formarse y proyectarse dentro de su vehículo astral. Tan pronto como el que está aprendiendo es "aerotransportado", desde luego, la forma astral del maestro será claramente visible al recién llegado, así como la substancia astral que usted le da a otro es claramente visible para usted mientras se encuentra dentro de su vehículo astral.

Algunas veces se dice que cuando un alumno recibe ayuda de su profesor en la proyección astral, el alumno fracasa en conseguir esta habilidad en el sentido de ser después incapaz de llevar a cabo el proceso sin ayuda. Esto, que puede ser verdad hasta cierto punto, no puede importarle a alguien que solamente desea viajar junto a otra persona; pero la experiencia parece demostrar que el peligro solamente existe cuando el maestro asiste en la verdadera formación del vehículo astral del alumno. Como se afirma al principio de este capítulo, el intento de proyección dentro de un vehículo astral inadecuado hace el viaje imposible y, desde luego, hace improbable el éxito de la proyección misma.

EL ALUMNO DEBE, POR TANTO, RECTIFICAR DESDE EL PRINCIPIO, expulsar su substancia astral y de ésta —y solamente de ésta— debe formar su propio vehículo astral. Además de esto, el alumno debe en cualquier caso haber trabajado individualmente sobre el régimen y fórmulas dadas en este libro. LA EXPERIENCIA

DE NINGUNA OTRA PERSONA PUEDE TOMAR EL LUGAR DE ESTE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL; TIENE QUE SER PARTE DE LA PROPIA EXPERIENCIA DEL ALUMNO O APRENDIZ.

Existen muchas más dificultades cuando los dos componentes de la pareja que intentan el viaje astral son principiantes. La práctica en compañía es un beneficio dudoso. Los dos pueden prestarse mucha ayuda mutuamente de otras maneras —por ejemplo, pueden turnarse al enviarse un Observador uno a otro, y el que está actuando como 'huésped' puede hacer saber después al otro si la presencia del Observador ha sido detectada de alguna manera. Pero en lo que se refiere al Simulacro, LOS DETALLES DE LO QUE UNO TIENE QUE DECIRLE A SU YO INFERIOR NO DEBERÍA NUNCA DISCUTIRSE CON UN AMIGO O PARIENTE ÍNTIMOS. Lea libros sobre psicología y sobre auto-hipnosis —puede aprender de ellos incluso aunque su técnica sea diferente— hable con personas expertas en psicoterapia si desea usted recoger ideas sin peligro para su propio programa; pero NO DISCUTA sus debilidades internas con alguien con quien esté usted emocionalmente ligado. En un contexto como este, tenía razón el hombre que dijo: "Yo soy el más débil para todo aquel aliado que tome el pelo a mi bandera".

De nuevo, de cara a la Fórmula Cuatro, ciertamente pueden muy bien compararse las notas de progreso, *pero es necesario poner mucho cuidado si dos principiantes hacen su primer intento de proyección de la consciencia juntos*. El interés en la consecución uno del otro, aunque se mantenga silencio, es extremadamente posible que mantenga fija la atención de uno sobre la presencia física del otro. Al mismo tiempo, si está aparte pero practicando a la misma hora, el primero en conseguirlo tal vez esté particularmente tentado de hacerle una prematura visita astral al otro; prematura, porque como ya hemos dicho, LA PRIMERA VEZ NO ES LA OCASIÓN APROPIADA PARA AVENTURARSE A SALIR FUERA DEL ÁREA DE PROYECCIÓN, y también porque tal visita puede molestar las oportunidades de éxito de la pareja en tal ocasión. Reprimirse es mejor.

Cada uno de los componentes de la pareja debería, por lo tanto, tratar de conseguir tal destreza independientemente; *pero tan pronto como uno de los dos lleve a cabo esto hasta el punto de ser capaz de viajar*, entonces una visita es natural y puede ser muy útil para el otro, como ha sido ya indicado.

CUANDO LOS DOS POSEEN LA HABILIDAD, ENTONCES CUALQUIERA DE LOS DOS PUEDE "VISITAR" AL OTRO, O PUEDE HACERSE UN ACUERDO PARA ENCONTRARSE, AISLADAMENTE, EN UN PUNTO MATERIAL DADO Y CONOCIDO POR AMBOS.

Se sabe que estos acuerdos funcionan muy bien.

La unión en un viaje de este tipo no es sólo muy divertido, sino que permite una verificación extra de la realidad de las diversas experiencias, cuando los dos componentes de la pareja comparan sus notas después.

Esto, especialmente, requiere la conversación de un diario para cada persona. Si existe alguna divergencia entre el relato de ambos esto es de esperar; los seres humanos somos así, incluso aunque llevemos la ficha de nuestro cerebro con nosotros. Tales observaciones, con sus discrepancias de una y otra clase, dan de hecho una dimensión adicional de la realidad de lo ocurrido, de la misma manera que el ligeramente diferente punto de vista entre un par de fotografías estereoscópicas es lo que da cierta profundidad a la escena. La exactitud palabra por palabra sugeriría telepatía más que una experiencia compartida.

Una variante que fascina de los más serios y formales tipos de viaje astral puede permitirse si resulta que ambos individuos sienten atracción por la mascarada. Dar ejemplos sería difícil, porque en este asunto, lo que puede ser verdaderamente

delicia para una pareja, puede ser el peor de los gustos para otra; pero evidentemente, para la propia diversión de uno y de la pareja elegida, son posibles toda clase de variaciones en la forma del vehículo astral.

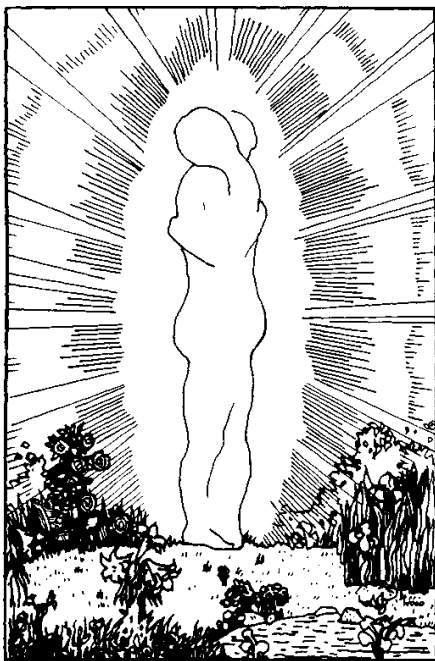
Podrían variarse de una ocasión a otra de acuerdo con el lugar a visitar; un juego que causase una gran cantidad de traviesa diversión para una pareja, que, después de visitar una escena histórica con unas ropas astrales adecuadas, únicamente para su propio placer y "sin intención de engañar", oyesen un rumor posterior de que el lugar estuviera "frecuentado" por dos "fantasmas" que sólo podían ser ellos mismos.

Cualquier investigador síquico experimentado sabría, hemos de añadir, distinguir las formas astrales de dos seres humanos encarnados de otra clase de apariciones, 'espíritus' o no.

Sexo Astral - Supremo Éxtasis

Muy extrañamente, muchas personas, cuando hablan del 'sexo astral', se refieren al tipo de actividad sexual que es posible cuando uno de los componentes *solamente* se encuentra fuera en su vehículo astral, y el otro se halla en su cuerpo físico. Como es sobre esto acerca de lo cual con más frecuencia pregunta la gente, parece mejor tratar con ello al principio antes de continuar describiendo la cosa verdadera.

Si uno de los dos permanece dentro del cuerpo físico, ¡adiós a la igualdad para los sexos! —puesto que la ventaja aquí está toda del lado de la Mujer. Ella puede salir, dentro de un "pesado" (por ejemplo, casi-físico) vehículo astral que puede ser tan hermoso y seductor como a ella le plazca. ELLA puede buscar su hombre elegido, sin importar las barreras terrenas que le separen, y pasar incansablemente horas enteras de felicidad en su compañía; ciertamente, cogiendo de él más substancia astral, que él de buena gana le cederá, ella puede, durante ese tiempo, llevar su vehículo astral más cerca de la materialización. Muchos hombres, estando lejos de su esposa o amante, han experimentado esta clase de visita, y, si no sabían lo que estaba pasando, se han maravillado de la intensa vivacidad de sus "sueños".



Las verdaderas llamas de la pasión - El Fuego Astral

El hombre, sin embargo está en una muy diferente desventaja si busca hacer de forma similar una visita amorosa. Desde luego, puede formarse para él un vehículo astral adecuado —muchos hombres, especialmente en tiempo de guerra, lo han hecho espontáneamente incluso sin haber viajado astralmente antes. Puede transferir su consciencia dentro de él (vehículo astral) y viajar a la proximidad física de su ser amado. Hasta cierto punto, también, puede abrazarle y puede deleitarse con su presencia física.

Lo que no puede llevar a cabo en estas circunstancias es el orgasmo. LA GRAN CANTIDAD DE SUBSTANCIA ASTRAL QUE NECESITARÍA PARA EXPERIMENTAR EL ORGASMO CON UNA PAREJA FÍSICAMENTE PRESENTE ES MAS DE LA QUE PUEDE TENER EN TODO SU VEHÍCULO ASTRAL, y el resultado de intentarlo es —*instantáneamente*— un choque violento con su propio cuerpo físico. No hay manera posible; si él intentase aspirar substancia astral a través del cordón, la gran cantidad invocada causaría un acto inverso, por lo tanto esta misma, en seguida, le haría chocar violentamente. Muchas mujeres (y no por todos los medios todas ellas son el tipo correcto de víctima para la clásica "ilusión de vieja") han tenido la experiencia del encuentro sexual con entes astrales; pero en ningún caso, *si la mujer se hallaba del todo en su cuerpo físico en el momento*, puede su pareja haber sido un encarnado astralmente, un hombre humano encarnado. AL MENOS —no puede haber sido si el orgasmo tuvo lugar por parte de él que es otra condición de la que ella podía no estar muy segura si su propia experiencia fue intensa.

Si ella en ese momento se encontraba fuera del cuerpo físico, entonces el encuentro completo se hace muy factible —y, desde luego, se convierte en un asunto muy diferente. Tal vez ella niegue que pueda haber sido una "experiencia astral", justamente porque pocas personas tienen idea del intenso éxtasis de la experiencia sexual fuera del cuerpo. Muchas mujeres solitarias cuyos maridos ausentes les hacen una visita astral, deben haber salido sin saberlo de su propio cuerpo para reunirse con él.

Cuando ambos son hábiles en la experiencia astral generalmente, e intentan conseguir el placer sexual en el mundo astral, formando sus cuerpos astrales adecuadamente, el resultado está fuera del alcance terrenal. Ni el cuerpo físico que puede ser tan lento en responder, ni el intelecto que puede levantar sus propias barreras, sino que la naturaleza emocional e instintiva está casi sola relacionada con la construcción del vehículo astral; la mente racional se interpondrá solamente para añadir algo de refinamiento a la felicidad. Todas saben cómo todo el mundo natural se realiza con el color y la frescura y la florescencia en la estación del apareamiento; siendo así incluso se añadirá una nueva brillantez, encanto y una vibrante sensibilidad con la misma naturaleza instintiva para realzar estas formas astrales.

Así ambos salen a su encuentro astral en estas radiantes formas. Según se acercan uno al otro, serán capaces de ver la alegría el deseo de cada uno reflejado en el otro, no sólo en sus mismos vehículos astrales, sino en la cambiante y amable aura de vivos colores que les rodea; colores que como amantes unidos en un abrazo que es un completo éxtasis, resplandecen, hacen y fulguran con los matices y colores del arco iris, culminando en la llamada dorada. Esto, además, solamente es el primer paso. Los amantes pueden permanecer en ese punto, realizando su sexo astral tan cerca como sea posible de su equivalente terrenal; o pueden descubrir más. Si observan a los seres elementales en juego, con seguridad que aprenderán más, ya que, aunque no hay "sexo" entre estos seres, existe un placer sin límites; y los espectadores humanos también pueden llegar a darse cuenta de que cada parte de la silueta astral es *capaz* de dar y de recibir sutiles energías, intercambios de placer. *¿Porqué no? ya que verdaderamente todo es una misma*

substancia, por mucho que los recién llegados, adaptando formas y buscando placer para sí mismos en su manera acostumbrada, hayan tratado de limitar su naturaleza dentro de las limitaciones de la carne.

El cuerpo terrenal tiene "zonas erógenas" y "zonas no erógenas"; mientras que la 'unión', el 'coito' o 'intercambio' de dos individuos, sin importar lo apasionados que estos puedan ser, está realmente limitado en una pequeña proporción a la estructura física y es casi un nombre incorrecto. Indica lo que los amantes desean alcanzar no lo que realmente sucede en el caso. Tales amantes, en sus primeras exploraciones de las posibilidades de la unión astral, pueden al principio creer necesario observar algunas limitaciones en sus formas astrales. O, realmente, puede que en seguida trascienda esas limitaciones y descubran rápidamente la verdadera naturaleza de la unión astral no una interpretación sino una fusión total, uno dentro del otro, para que mientras dura el éxtasis ardan, verdaderamente, como una sola llama.

El juego del amor, desde luego, del que el mundo elemental está lleno, es algo más, un auténtico y juguetón modo de dar y tomar, pasar, pequeñas cargas de energía, que son algo parecido entre una caricia y una descarga eléctrica, pero totalmente agradable. Los humanos, en el mundo astral, pueden hacer lo mismo. También es posible, literalmente, "lanzar un beso" a una persona, simplemente formando (en las puntas de los dedos) una pequeña bola astral, poniendo energía dentro de ella y lanzándola; el receptor experimenta una especie de "beso eléctrico" y puede devolverlo, recargado. Es cierto, como han notado algunos observadores, que los espíritus de la Naturaleza juegan a "inocentes juegos de niños" —pero no les subestime!

(Aunque puede aprenderse mucho de los Elementales, es siempre bueno por el bien de todos evitar entrar en contacto profundamente con ellos. A algunos les encanta imitar a los humanos, y esto no les hace bien, mientras que usted por su lado podría verse confundido por completo en la línea que separa entre su naturaleza real (de ellos) y la imitación de la humanidad. Debemos sólo disfrutar de su alegría por su propia forma de vida y de felicidad).

Para las parejas humanas, no obstante, el concepto revalorizante de la vida obtenido de un acercamiento sexual en la proyección astral es inmenso. Compartir cualquier clase de exploración en los mundos astrales ayuda, en sí, a una compañía interior que pocos pueden disfrutar dentro de los límites de la existencia física —compartir viajes, aventuras y profundas vistas interiores sin límites. Con relación a su vida sexual, las dimensiones de variedad y de entendimiento enriquecerán también su relación física.

Para empezar, la extrema plasticidad y respuesta de la forma astral en todos los estímulos emocionales, aclararán, desde el principio, todas aquellas dudas y sombríos conceptos que a menudo se infiltran en la relación física como resultado de alguna incapacidad o inhibición, por parte de uno de los componentes de la pareja, que impide la expresión completa de todo el amor y la pasión que puede sentirse.

De nuevo las posibilidades de mascarada que se han mencionado como realizadoras, para algunas parejas, del placer de la experiencia astral generalmente, toman un nuevo significado cuando se aplican a experiencias de sexo astral. Exactamente como en la época de carnaval, desde la Edad Media en adelante, podían emplearse aspectos cambiados y disfrazados para revelar, más que para esconder, los aspectos de las personalidades de los enmascarados, y las personas encontraban nuevos e inesperados amantes o —con frecuencia— un asombrosamente nuevo y excitante aspecto del antiguo amante; de la misma forma sucede con el cambio de la forma astral.

Figuras de todos tipos son posibles, si el deseo y la imaginación de los amantes pueden darse a ellas, y el recurso de tales experiencias y tales revelaciones de los recursos internos de la pareja pueden ser devueltos, para vitalizar terrenalmente formas de unión en condiciones menos adaptables. Esto, en sí mismo, ayudará a aclarar y borrar cualquier tensión en la relación física que pudiera ser debida a frustraciones e inhibiciones ocultas.

Esto es cierto particularmente de aquellas frustraciones e inhibiciones que existen cuando un hombre siente que su papel niega toda expresión a sus propios impulsos positivos y dominantes. Todas estas cosas pueden ser influenciadas en el mundo astral, o con un cambio de roles, o, si se desea, incluso con un cambio de formas.

Con todas estas posibilidades de placer, hay otro gran beneficio que es probable que se haga gradualmente, y en mayor medida, para aquellas parejas que en su unión astral progresen en cualquier imitación del intercambio terreno con la 'fusión' que la forma astral hace posible. Eso, y las delicadas clases de juego amoroso que son tan maravillosas y tan fácilmente posibles en la vida astral, efectuarán una gran liberación de los profundamente arraigados e infelices hábitos del pensamiento occidental.

No puede negarse, que el sexo en vez de ser como debería ser (umbral de todos para la liberación de impacencias, de exceso de seriedad, de las presiones del deber y de convención), incluso entre los más devotos de los amantes, frecuentemente tan solo es el camino a una red de otras ansiedades, preocupaciones, falsas ideas de obligación y de convenciones que satisfacer. Una de las peores de estas presiones es la idea de la cantidad de puro esfuerzo que hay que poner dentro de toda la cuestión. Especialmente, desde luego, existe la idea de la obligación del orgasmo. Esta ansiedad es tal que, si por ejemplo, la pareja piensa en una ocasión particular que están demasiado cansados para garantizarse la consecución de tal conclusión, evitarán incluso abrazarse uno a otro.

Esta actitud está basada en un trágico disparate, y aquí ayudarán sobre medida las experiencias recordadas del sexo astral. La pareja no necesitará la incesante reafirmación física como respuesta emocional de cada uno de ellos, ni creerán que para "merecer la pena" un abrazo debe llegarse a extremos de demostración.

Esta emancipación de las distintas fuerzas y tensiones harán naturalmente más fácil para ellos su triunfo en encontrar gran deleite donde previamente sólo tenían miedo de fracasar.

En todos estos aspectos de mayor confianza mutua, comprensión y alegre diversión, además de profundo compañerismo, la pareja habrá sido llevada por medio del sexo astral algo más cerca de la atmósfera espiritual de los cultos de TANDRA y de TAO de lo que es usual en la relación occidental. Es un hecho también que las recomendaciones hechas en este libro relativas a las dietas y el ejercicio físico, *con la repetida visualización de los Centros de Actividad utilizando la Fórmula Uno*, habrán acercado su estilo de vida a esos antiguos ideales (Aprenda más sobre ellos y descubra más aventuras).

Eso no quiere decir que la experiencia astral sea absolutamente "típicamente oriental". Significa que es una forma de volver de las modernas normas y pautas artificiales y racionalizadas en exceso a algo universal e idealmente humano. El presente capítulo no agota de ninguna manera las posibilidades de actividad en el mundo astral; hay, especialmente para los practicantes más avanzados, mucho que añadir. Sin embargo, este libro tiene el propósito de *ayudar a comenzar y a iniciarse* en la experiencia fuera del cuerpo y esto debería hacer SI USTED LO SIGUE COMPLETA Y SECUENCIALMENTE, con cuidado y paciencia. Algunas

personas, desde luego, tardan más tiempo que otras en despojarse de los sentimientos de incredulidad y barreras similares.

Cuando haya alcanzado destreza en el viaje astral en sí y pueda moverse libremente en su vehículo astral, tanto a nivel terrenal como algo por encima de él. NO OLVIDE CONTINUAR CON LAS OTRAS FORMULAS DE ESTE LIBRO. ¡ESPECIALMENTE LA FORMULA UNO! mantenga su salud y su régimen dietético también, y así continúe su crecimiento en experiencia y felicidad.

Puntos de Control

7

AHORA USTED PUEDE DEJAR SU CUERPO SA TISFA CTORIAMENTE:

- *Empiece con VIAJES ASTRALES CORTOS en el "nivel terrenal". Después viaje más allá.*
- Descubra formas en las que su vehículo astral tenga MAYORES FACULTADES SENSORIALES que su cuerpo terrenalmente; especialmente con relación a las incapacidades del cuerpo.
- Descubra cómo CONTROLAR SU VEHÍCULO ASTRAL y regular la cantidad de sustancia astral de acuerdo con sus distintas metas.
- Conozca el MUNDO DE LOS ELEMENTALES.
- Aprenda a "mirar detrás de bastidores" CAMBIANDO LOS NIVELES.
- Esté preparado para ayudar a los "AYUDANTES" si le convocan.
- VIAJE CON UN COMPAÑERO y compare observaciones - ¡es más divertido!
- Pruebe la MASCARA ASTRAL.
- EL SEXO ASTRAL ES MARAVILLOSO.
- AMPLIE SU ENTENDIMIENTO, REFLEJANDO sus aventuras y LEYENDO.
- Trabaje el contenido de este libro, después continúe realizando las prácticas - ESPECIALMENTE LA FORMULA UNO. PREPÁRESE PARA MAS EXPERIENCIAS - NOSOTROS EN ESTE LIBRO SOLO HEMOS HABLADO UN POCO SOBRE LOS "MUNDOS OCULTOS" QUE USTED PUEDE ALCANZAR.

Aventura en el Mundo Astral

Notas Personales
Aventura en el Mundo Astral

APÉNDICE
DOS ILUSTRACIONES DE EXPERIENCIA ASTRAL

Puntos de Estudio Apéndice

1. Un caso real de ataque astral.
2. Un caso real de proyección-sueño durante el cual se ejerció el control consciente. Los puntos ilustrados incluyen:
 - a. La presencia de la mente racional en advertir la situación fuera del cuerpo.
 - b. La respuesta emocional a los símbolos de autoridad que inhiben el rol de la mente racional y durante la proyección astral.
 - c. La habilidad de llegar hasta una persona sin saber exactamente su situación.
 - d. Penetración de las barreras síquicas.
 - e. El efecto de las barreras físicas.
 - f. Superación de las barreras síquicas mediante el deseo de ser ayudado.
 - g. Conocimiento de la presencia astral por el receptor de la curación.
 - h. La habilidad de la persona en lo astral para mirar "detrás de la superficie" del problema.
 - i. Las distintas diferencias en las formas de "pensamiento" observadas.

Un Ejemplo de Combate Astral

La siguiente narración está extractada de una mucho más larga, que forma parte de un apéndice del volumen IV de "La Filosofía Mágica", de experiencias intermitentes efectuadas durante un periodo considerable de tiempo con un malévolo ente astral. La mayor parte de las experiencias son de la clase desagradable "habitada" por tal ente, pero la crisis del asunto es el combate astral aquí descrito. También se refiere brevemente a la Pregunta 4 del Capítulo de este libro.

Habiéndome acostumbrado a dormir con la lámpara encendida, no tuve dificultad en hacerlo. Al poco rato, sin embargo, soñé que me despertaba; o por decirlo de otra manera, me desperté, pero en el lado muy alejado de la consciencia en vez de en el estado de vigilia. En esta condición, y como si estuviese obedeciendo instrucciones, mi consciencia pero no mi cuerpo salió por la puerta cerrada y esperó. Yo sentía como si estuviese protegida, aunque no puedo decir de qué manera; cuando algo llegó presurosamente de lejos y saltó sobre mí, siendo su blanco mi cuello. El impacto que recibí fue el puro horror del contacto más que el miedo del desconocimiento. Aún así creí estar luchando por mi vida, aunque por elección.

Es difícil describir este agarre pseudo-físico. Los movimientos de él eran instintivos, pero no, realmente los de ambos por las heridas corporales producidas. El propósito era en parte infundir el miedo, pero principalmente, por ambos oponentes el de hacer sentir la fuerza incesantemente de la propia resolución de uno y al mismo tiempo comprobar continuamente la resolución del adversario. Era, en esencia, una batalla de voluntades.

Se presentaron a mí otras dos nociones como hechos. Uno era que a medida que luchábamos íbamos progresivamente elevándonos en la más fina y pura atmósfera; el otro era que no estábamos solos. Incluso a pesar de la oscuridad en la que parecíamos estar envueltos, no pude quitar ni un momento mi atención del combate; sin embargo en alguna área de mi mente que se encontraba libre de éste parecía como si hubiese espectadores, quizá con la función como de padrinos en un duelo. No sé si hubieran intervenido ni en que condiciones; ya que todo cuanto sé se inclina a darme la respuesta de que tal vez hubieran intervenido, pero de lo único que estoy segura es que había una pluralidad de ellos, y de que se hallaban presente. En cuanto a mi adversario, sólo puedo afirmar que era toda una amenaza, sin posibilidades de llegar a un acuerdo. Luché contra él con horror y odio pero no quería dejarle partir imbatido. Y después de repente, en lo que parecía mi último recurso en el empeño, la cosa se desvaneció y se marchó. Me desperté temblando y sofocada, pero libre.

La comparación con la narración de Roben A. Monroe, también referida a la Pregunta 4 del Capítulo 2, es de gran interés a causa de la reacción humana similar a lo que parece haber sido un tipo muy parecido de agresor del astral inferior. Ambos, Robert Monroe y la narradora anónima en la versión que acabamos de dar, mencionan parecidos del agresor con un perro, aunque en inteligencia y en el modo de agredir claramente se ve que era otra cosa, astral o no. En sus aspectos no caninos, también, el agresor de Robert Monroe parece haber sido de un tipo similar al anterior. Podemos añadir que no existe la posibilidad de conexión entre los dos textos. Para el lector interesado se recomienda el libro de Robert A. Monroe, 'Viajes Fuera del Cuerpo', Capítulo 10, particularmente el pasaje que comienza: "La lucha no fue como defenderse de un animal. Fue sin parapetos, silenciosa, terriblemente rápida, y buscando mi oponente mi punto más vulnerable. Al principio no resistí furiosamente porque estaba desconcertado. Simplemente traté de defenderme."

VIAJE ASTRAL SIN PREPARACIÓN

Ya se ha mencionado (en la página 50), que una, experiencia de proyección astral, comenzada involuntariamente durante el sueño, puede ser aceptada por la mente consciente del que duerme y convertida en una aventura determinada.

Un ejemplo de este tipo de acción se transcribe a continuación, con comentarios, del Volumen IV de 'La Filosofía Mágica'. 2 La persona que tuvo esta experiencia era una mujer que en esa ocasión no tenía idea alguna de la técnica para transferir deliberadamente la consciencia fuera del cuerpo. A los lectores interesados en la teoría Cabalística y filosófica en formas diferentes de experiencia fuera del cuerpo se les recomienda 'La Filosofía Mágica' en general y más particularmente el Volumen IV.

Laura era una mujer soltera con un coeficiente de inteligencia superior al normal, pero de una fuerte naturaleza emocional, quien sin ningún entrenamiento oculto había sido una viajera astral "desde su niñez"; en algunos casos la habían visto algunas personas provistas de una sensibilidad sólo moderada, quienes tuvieron la impresión de que llevaba un vestido de color pálido que arrastraba. También tenía una pequeña historia de sonambulismo físico a sus 19 años... no parece que tuviese nunca una técnica consciente para dejar el cuerpo; según decía su hermana yacía en una estado casi cataléptico y un sueño muy profundo mientras tanto; ella tenía que esperar las ocasiones en que, por razones desconocidas, "se encontraba fuera", y después simplemente decidía donde ir y a qué. Ninguna cosa relacionada con estas aventuras la había asustado jamás, ni había nunca experimentado ninguna dificultad en regresar a su cuerpo después. Hay que añadir que ella estaba del todo acostumbrada a la vida de una gran ciudad, y vivía al estilo de un empleo comercial.

En tal ocasión en cuestión, que fue a sus 27 años, se despertó una noche encontrándose con que estaba andando por la calle cerca de su casa. Varias circunstancias la convencieron de que no se hallaba soñando: existía el mero hecho de habérselo preguntado, aunque ella no consideraba esto como una prueba infalible; después el hecho que había llamado primeramente su atención, era que no escuchaba el sonido de sus propias pisadas cuando andaba. Además de esto, no sentía el más mínimo roce de aire sobre su piel; y de nuevo —un punto aún más curioso— existía el hecho de que ella pensaba que era una hora determinada de la noche, quizás una hora después de media noche, y haría aproximadamente dos horas y media que ella se había ido a la cama. En sueños, comentaba, podría parecer como de día o de noche, pero nunca una hora determinada que pudiera ser relacionada con la hora a la que ella se fue a la cama. Aparte de estos aspectos, no obstante, ella creía, aunque no examinó la situación con detalle, que era su yo usual. ¿Qué (se había preguntado) haría en esta oportunidad? Se acordó de un hombre con quien ella trabajaba; él sufría de una afección de corazón, pero, aunque a ella le gustaba le respetaba, ella sabía poco de él, porque éste era muy callado y reservado. Ella sabía que vivía en la ciudad vecina, tal vez a unas 10 millas.

Decidió ir y ver si podía hacer algo por él para ayudarle en su estado de salud. El hecho de que no supiese su dirección no le preocupaba; ella sabía, en cualquier caso, el camino al área en general, y decidió que cuando llegase allí, "pensaría donde podía estar e iría hasta allí," dijo ella.

Hasta este punto —o sea, hasta su verdadero comienzo del viaje astral su descripción de su proceso mental parece normal, en el sentido general de la palabra; sólo conociendo su estilo y maneras usuales se percibe que es todo bastante sencillo para ser verdaderamente natural— como si, incluso para recordar

el episodio algunos años más tarde, ella hubiese tenido que poner en desuso una parte considerable de su vitalidad y su divagación habituales.

No se hizo entonces ningún comentario al respecto; y sin interrupción continuo su narración.

Aproximadamente a media milla de su casa (de ella), tenía que cruzar una carretera principal. Era esta una ancha vía arterial y en la mayor parte de las horas tanto de día como de noche solía haber tráfico, con frecuencia una gran cantidad; pero en aquel momento estaba desierta. Consideró cruzar su desnuda extensión, pero aunque dudó algún tiempo, las señales de tráfico permanecían verdes. No sabía que hacer. ¿Sería ella visible para el conductor de un vehículo? ¿Sería un vehículo visible para ella? ya no se encontraba segura. ¿Qué sucedería si un vehículo, tal vez invisible para ella, fuese a golpearla en su estado actual? Ella permaneció de pie junto a las luces de tráfico, tratando de resolver esto desde los principios básicos y lentamente dándose cuenta de que su "cerebro no estaba funcionando"; después, desesperando por una respuesta y creyendo que estaba desperdiciando un tiempo valioso, se armó de valor y se atrevió cruzar la carretera.

Su narración no contiene nada mas allá de nuestro propósito hasta que la encontramos de pie al lado de una casa destacadamente alta en la que ella se dio cuenta, que vivía su amigo. Dudó entre tratar de ascender por una ventana abierta, o ir por la puerta; por fin se decidió por la puerta, porque "la gente a veces deja las puertas laterales sin cerrar". Encontró la puerta y estaba a punto de girar el pomo cuando de pronto recordó que tanto si estaba cerrada como si no lo estaba, sus manos no tendrían fuerza física. Una vez más permaneció en un desanimado caso de indecisión durante algún tiempo hasta que, lentamente la respuesta le llegó: puesto que estaba "fuera de su cuerpo", la puerta no podría presentar barrera alguna para ella; sólo tenía que continuar adelante con atrevimiento, ordenándose a sí misma estar dentro de la casa, y dentro estaría. Después de un momento, se dio cuenta de que había atravesado el umbral y se encontraba ahora en la cocina. Varias personas, pensó ella, estaban en la casa; fijó apropiadamente su atención sobre la personalidad de su amigo, consiguió distinguir el sentimiento particular de la presencia de éste, y lo siguió a medida que se hacía más fuerte, dentro de la habitación de al lado, arriba de las escaleras, y hasta otra puerta cerrada. Una vez más, aleccionada por la experiencia, pensó avanzar sin obstáculos, pero esta vez, a pesar de sus esfuerzos, no pudo conseguirlo con rapidez. Consideró deliberadamente en su mente el intencionado trabajo de curación que era el propósito que la había guiado hasta allí; entonces duplicó sus esfuerzos para entrar. Al fin lo consiguió, pero como ella cuenta, "era como atravesar una criba de malla fina". Ella cruzó la habitación (observando una lámpara de noche que después describió con precisión) para mirar la persona que yacía en la cama. Compeliéndose a sí misma para ver más allá de la superficie, llegó a la conclusión en cuanto a la naturaleza de la enfermedad y después realizó su trabajo de curación. De su regreso a casa, ella afirma que recordaba sólo el momento en que estaba de pie al lado de su propia cama, mirando a su cuerpo inconsciente. Luego, cuando ella se apoyó sobre él, para citar sus mismas palabras una vez más. "Por un momento estuve mirando hacia arriba, y después hubo una especie de clic y me encontré mirando al techo desde la cama en que estaba tumbada".

A la mañana siguiente en el trabajo, su amigo le dio las gracias por *lo que ella había hecho*, y él dijo que era la primera mañana desde hacía meses que había podido comenzar el día sin *Digitalina; hubo evidencia posterior también de la realidad del mejoramiento en su condición.

La narración de Laura, pues, nos da una visión tan directa como es posible de los niveles de experiencia en que la mente debe operar sin el cerebro físico. Con

relación a la limitada habilidad descriptiva previamente observada, le fue preguntado a Laura al completar su historia, por qué había creído necesario hablar de esa forma. Ella contestó que había hablado tal como lo había sentido en el momento del suceso, por que ella quería estar segura de no añadir nada. Su pensamiento había sido muy simple durante esa experiencia, porque se había sentido como si estuviese especialmente sin sentido: "Si me hubieran podido golpear en la cabeza sin sentir dolor o molestia por ello, creo que habría sentido lo mismo que cuando estuve fuera del cuerpo: era como una especie de impedimento de volver a la realidad".

En otras palabras, Laura había advertido como si su sentido de continuidad estuviese suavemente dañado, como en una ligera conmoción cerebral. Esto es de interés porque se han recogido casos de personas, que difieren del de Laura en que ellos no sabían que eran viajeros astrales repetidamente, pero citando sus únicas experiencias de la consciencia desprendida como consecuencia de una caída, de delirio (por ejemplo: de malaria), o de circunstancias comparables. Sin embargo, no se puede mostrar ninguna historia comparable al caso de Laura; ella y sus padres gozaban de una perfecta salud, y ninguna de sus experiencias de consciencia extracorpórea habían ido asociadas con enfermedades, accidentes o drogas. En todos los casos, se había marchado a la cama como de costumbre, sin ni siquiera tener la premonición de lo que iba a suceder. Por lo tanto se puede ofrecer con confianza que el estado de "conmoción cerebral" de la mente que ella describe era un efecto, y no una causa, de la separación de su consciencia del cuerpo físico.

Percibimos entonces su mente buscando pero no encontrando acceso a su índice cerebral familiar; como tema de interés psicológico, advertimos que estando privada de este material, el veto inculcado de cruzar una carretera desafiando las señales de tráfico declara una considerablemente mayor autoridad de la que declara su modo normal de pensamiento. Ordinariamente, su sentido práctico desde luego no ha vacilado ante cruzar una carretera evidentemente vacía sin tener en cuenta las señales; pero en su estado proyectado, así es que ella se olvidó incluso de que ahora era menos vulnerable al daño físico que en su cuerpo físico. Otra vez, tenemos su duda en cuanto a como entrar en la casa. Es evidente, a parte de cualquier otro aspecto del asunto, que a excepción de las ligeras y apenas perceptivas sensaciones amnésicas, la consciencia de Laura en su cuerpo astral no la sorprende como si fuese muy diferente de la situación de todos los días en su cuerpo físico. Algo muy diferente de la situación de todos los días en su cuerpo físico. Algo muy diferente tiene lugar cuando intenta entrar en la habitación de su amigo. Es un hecho bien conocido que el desarrollo de las facultades superiores dan una resistente cualidad al aura que la capacita para repeler a los visitantes astrales extraños; realmente raro, sin embargo, puede gran parte del asunto estar asegurado desde el punto de vista del visitante repelido. Vale la pena observar que los límites de la barrera síquica se identifican en este caso en particular —probablemente con precisión— con el obstáculo de la puerta material. Pero la reacción de Laura ante la dificultad es de lo más interesante; su propósito es curar:

está tácitamente salvada con su declaración de que no ha venido a herir o seducir con su intrusión. Muy probablemente, incluso aparte del efecto de su declaración sobre los poderes intuitivos desarrollados del hombre, ella se estaba aproximando, este recuerdo deliberado de sus motivos era necesario para liberar sus propios poderes (de ella). Hemos visto como dudaba en cruzar una carretera vacía en contra de las normas del tráfico; la ordinaria convicción en contra de entrar en la habitación de un hombre a quien ella respetaba puede muy bien haber formado parte de su dificultad al cruzar el umbral. En todos los acontecimientos, nos dice que habiendo declarado su propósito, ella era, sin mayores esfuerzos, admitida.

(Esto es muy seguramente también, un ejemplo en el que la "lucha" contenía una inconsciente repulsión y reenvío de la substancia astral hasta que era necesitada por la verdadera curación, de ahí el efecto de la "criba de fina malla.")

Glosario

Alma: Término usual para la sique o para alguna parte de ésta.

Cábala: Una venerable Ciencia tradicional que ha sido formulada principalmente en las regiones mediterráneas: el hebreo y el griego son sus principales lenguas.

Centros de Actividad: Centro de Energía del cuerpo astral, correspondientes a los centros neura-les y glandulares del cuerpo físico.

Circulación de la Luz: Acción de cierre esencia de la Fórmula Uno, cuando se vuelve a hacer circular la energía a través de todo el organismo.

Choque violento: Regreso instantáneo e involuntario de la consciencia con el vehículo astral al cuerpo físico, a veces con una desagradable sensación de sacudida.

Diario de Sueños: Anotación especial de los sueños guardada confines de análisis o para examinar las respuestas de la sique a un programa interno.

Espíritu: La parte superior de la sique, usualmente definida en teología mística como "el fino punto del alma".

Experiencia Fuera del Cuerpo: Un término generalmente sinónimo de "Proyección Astral" pero algunas veces preferible: describe sencillamente el efecto sin hacer ninguna suposición de la causa.

Hemorragia Astral: Pérdida involuntaria de substancia astral, normalmente de la región del plexo solar.

Mundos: Los Cuatro Mundos comprenden los cuatro niveles concebidos por la Cábala: el Divino/ Espiritual, el Mental, el Mundo Astral, el Universo Material. Todos están representados en la naturaleza humana.

Nephesh: Término cabalístico para los niveles emocional e instintivo colectivamente de la sique: el "alma no racional"

Neshamah: Término Cabalístico para el Yo Superior.

Noemasoma: El Cuerpo Mental: algunas veces llamado Vaina o Funda Mental porque su substancia es mucho más fina que la del Cuerpo Astral.

Observador: Un cuerpo de substancia astral, no empleado como vehículo para la mente consciente sino enviado fuera para recoger impresiones del nivel material.

Postura: Cualquier posición determinada del cuerpo: comparado con el término yogui "asana".

Respiración Rítmica: Un método de respiración firmemente controlado de acuerdo a un ritmo predeterminado.

Ruach: Término cabalístico para la consciencia racional: esa parte de la sique humana que debe dirigir el Nephesh y debe ser receptivo para el Neshamah (ambos también términos cabalísticos).

Simulacro: Una réplica fantasmal: aquí, una réplica del operador, formada con substancia astral exteriorizada.

Sique: La parte no material de un ser sico-físico.

Vehículo astral: "Cuerpo" formado por substancia astral a través del cual la consciencia puede funcionar separadamente del cuerpo físico.

Yo Inferior: El alma y el cuerpo físico juntos: el nivel racional, emocional, instintivo, el inconsciente inferior y los niveles materiales de la naturaleza humana.

Yo Superior: Esa parte de la sique está más elevada que la mente racional: el Inconsciente Superior, el Espíritu.

Demostración práctica, claramente explicada, de la capacidad y posibilidades para 'salir del propio cuerpo', con total consciencia y seguridad personal.

Apasionante experimento, fácilmente realizable, de conseguir la 'proyección astral' superando las limitaciones naturales del cuerpo físico, a través de un increíble desarrollo del potencial psíquico al alcance de todas las voluntades.

Su pausada y atenta lectura y la realización de las prácticas, que en esta maravillosa obra se desmenuzan con meridiana claridad, le llevarán a conseguir una renovación vital auténtica logrando la plenitud de su salud físico-emocional, espiritual y psíquica, y el descubrimiento de un caudal de ignoradas facultades 'extras', incluyendo la incursión en el 'mundo astral' y la apasionante experiencia del sexo astral, lograda en el éxtasis de dos personas que se proyectan juntas.

ISBN 84-85316-65-7

