

# EL VIAJE ASTRAL

**TEXTOS Varios**

**TEMAS:**

**1. INTRODUCCIÓN**

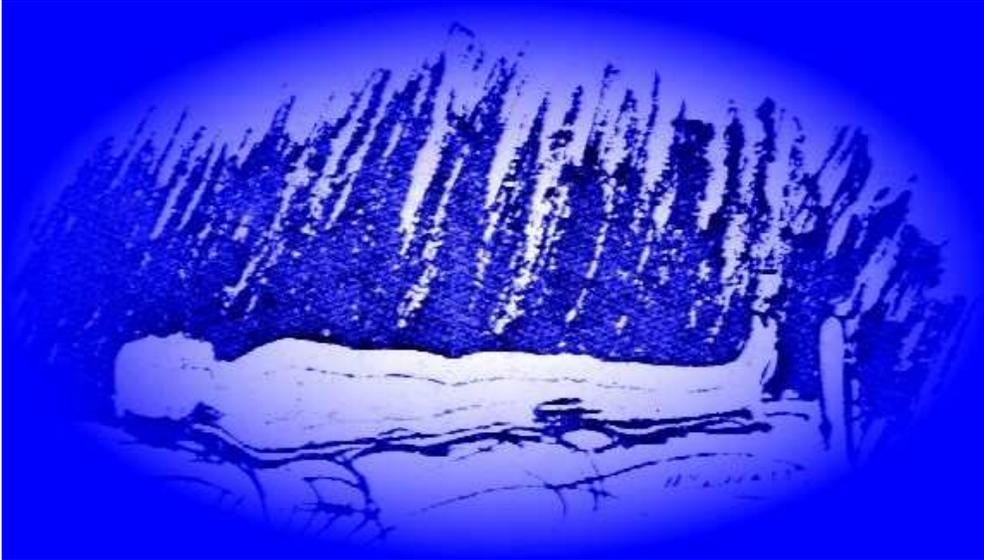
**2. ILUSTRACIONES**

**3. TEXTOS**

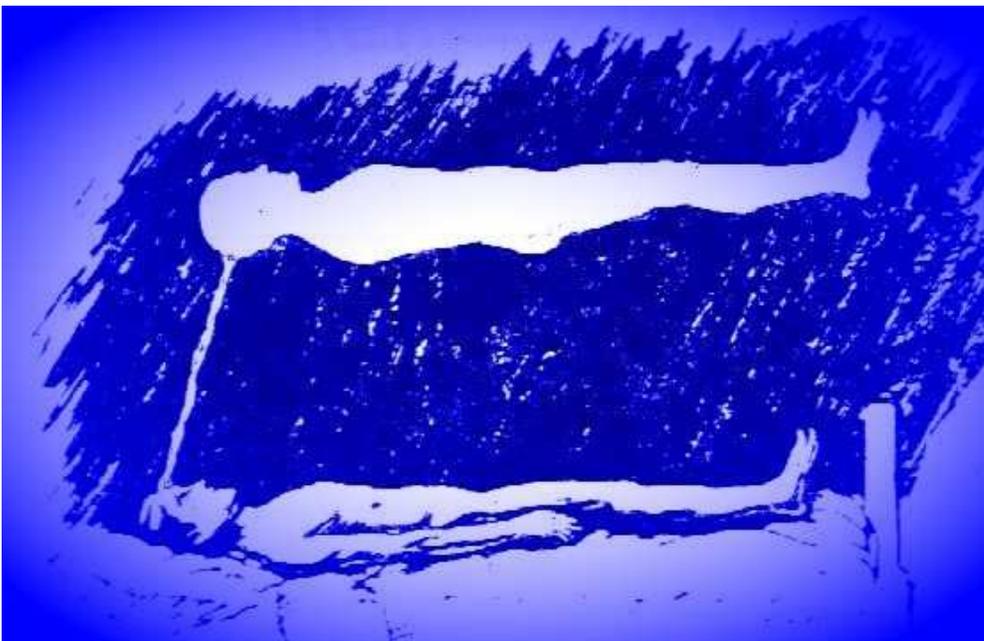
## 1. INTRODUCCIÓN

Este libro es una recopilación de varios textos de diferentes autores anónimo. En ellos podrás encontrar una mayor claridad sobre los Viajes Astrales.

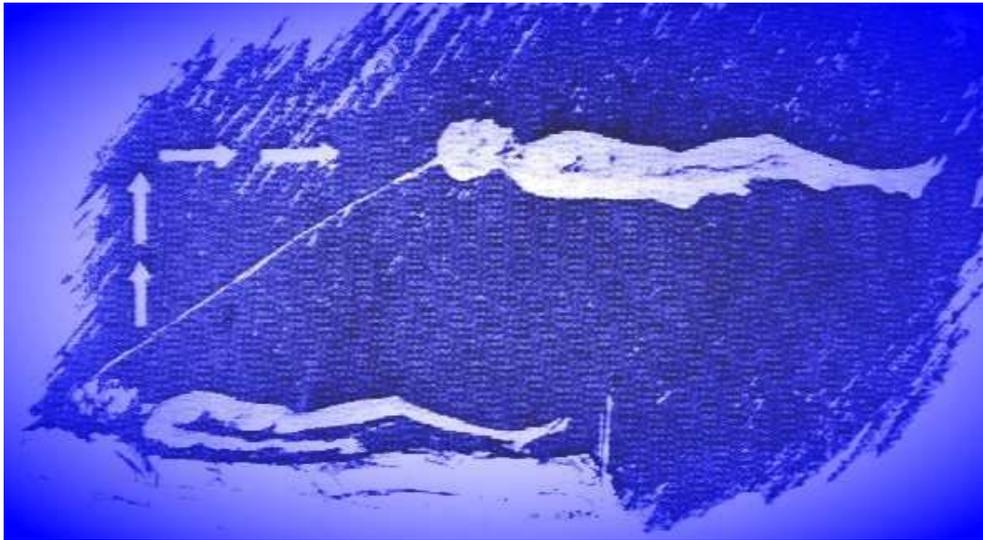
## 2. ILUSTRACIONES



El espíritu ligeramente fuera de coincidencia



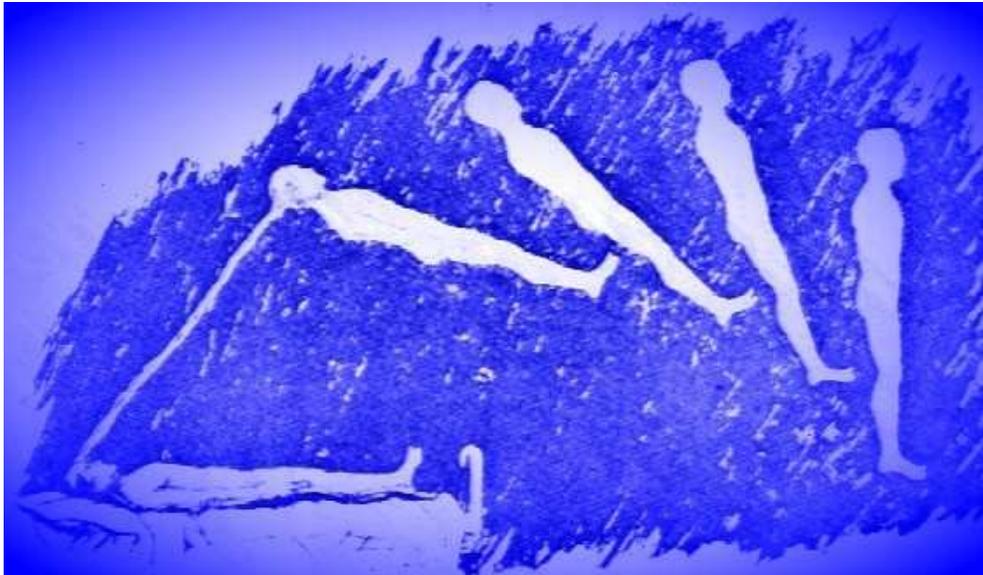
El espíritu suspendido en el aire sobre el cuerpo físico. A veces el espíritu se yergue al llegar a este punto.



Las flechas indican la trayectoria seguida por el espíritu al proyectarse. He aquí la posición que suele ocupar el espíritu antes de un sueño de volar, al cual sigue un sueño de caída; a menudo el espíritu se yergue en este punto.



EL espíritu proyectado en posición vertical dentro del radio de acción del cable.



Cómo se interioriza el espíritu. A veces el espíritu se proyecta, irguiéndose dentro del radio de acción del cable; cuando entra en acción algún factor negativo, (por ejemplo una emoción o un ruido) el espíritu es arrastrado hacia atrás hasta alcanzar la posición horizontal, colocándose directamente encima del cuerpo físico, para descender finalmente en el mismo.

### **3. TEXTOS**

#### **\* TEXTO 1:**

##### **EL VIAJE ASTRAL**

A lo largo del curso, y más concretamente en el Tema 12 al hablar del Aura, hemos estudiado que los seres vivos emanan una energía y que esta energía, de alguna manera, refleja el estado físico y psíquico del individuo. Podemos decir, por tanto, que todas las criaturas, y concretamente el hombre además de poseer el cuerpo físico, poseen otro cuerpo de índole espiritual, energético, que podríamos denominar cuerpo astral.

Se ha comprobado que este cuerpo astral, etérico, podría en ciertas ocasiones, debido a circunstancias especiales, efectuar desplazamientos en el espacio. René Sindre, gran investigador parapsicólogo, y el Dr. Backman realizaron una serie de experimentos para demostrar que el desdoblamiento podría manifestarse de una forma espontánea, voluntariamente, o que podía ser provocado por medio de la hipnosis.

A continuación transcribimos una experiencia efectuada por el Dr. Backman:

*"En presencia de numerosos testigos, ordené a una mujer en estado de hipnosis que fuera mentalmente a casa del director de pilotaje de Estocolmo, es decir, a trescientos kilómetros de donde se efectuaba la experiencia. La mujer describió minuciosamente el despacho que no conocía y el personaje que se encontraba en él. Vio también un manojo de llaves, que le ordené que cogiera. El director, que no había sido prevenido de la experiencia, tuvo durante un momento una impresión singular: entrevió una forma femenina que cogía un manojo de llaves".*

Experiencias de este tipo se han efectuado en múltiples ocasiones y siempre con resultados positivos, por lo que no cabe duda de que existe un cuerpo etérico, un cuerpo astral que está fusionado con el cuerpo físico.

Revisando tratados antiguos, vemos que existen muchas referencias de este cuerpo astral, al que los egipcios designaban con el nombre **Ka**, que significa doble.

Si las culturas antiguas mencionan lo psíquico, lo espiritual, lo etérico, las culturas de índole orientalista afirman de una manera rotunda la existencia de un ente espiritual, del cuerpo astral.

Pertenecientes a esta cultura oriental, los lamas del Tíbet han sido y son los que tienen más conocimientos sobre el cuerpo astral y practican el viaje astral de una forma habitual. Existen monjes que habitan en pequeñas celdas que no abandonan nunca y siguen una dieta muy severa. Estos lamas, de elevada espiritualidad, se dedican a viajar por el astral acumulando conocimientos y transmitiéndolos posteriormente a la comunidad.

Los conocimientos que se pueden adquirir por el astral son sorprendentes; cualquier persona, si práctica, si tiene fe en lo que hace, puede viajar por el astral de una forma consciente. Y decimos de forma consciente por que muchas veces viajamos por el astral de una forma inconsciente a través de los sueños. Muchos de ellos son experiencias en ese plano superior, aunque no queramos admitirlo ni aprovecharlo debido a nuestra mente racionalista, mecanicista, que nos impide aceptar aquellos hechos que se apartan de lo que nos han indicado como normal.

Han habido grandes investigadores que han intentado llevar toda esta problemática al terreno de lo experimental; Hornell Hart, entre ellos, afirmó después de numerosos estudios:

*"El fenómeno existe, es completamente veraz, y se manifiesta, ora después de una impresión o de una manifestación violenta, ora mediante una gran concentración del sujeto. El fenómeno de desdoblamiento se caracteriza por el hecho de que el cuerpo proyectado tiene la facultad de pasar a través de los cuerpos sólidos".*

Personalmente, estamos convencidos de la existencia del cuerpo y del viaje astral y creemos que todas las personas se podrían beneficiar de estos conocimientos de una forma consciente, aunque esto no suponga que viajar por el astral sea fácil. No es así; para nosotros, para nuestra mentalidad, es harto difícil, pero no imposible, el viaje astral. Si queremos conseguirlo debemos practicar, tener fe y suprimir el primer obstáculo importante para lograrlo, **el miedo**.

A continuación, vamos a desarrollar una serie de puntos que les ayudarán, sin duda, a conseguir una mayor liberalización de la mente, primer paso del viaje astral.

### **El miedo y la razón, primeros obstáculos**

El miedo es el gran freno. Muchas personas tienen el temor instintivo de que abandonar el cuerpo es morir, y otras se sienten horriblemente asustadas al creer que si dejan el cuerpo serán incapaces de regresar a él.

Las teorías orientalistas aseguran que el cuerpo astral, mientras viaja por el astral, permanece unido al cuerpo físico por una cuerda energética, imposible de romper, a la que denominan **cuerda de plata** y que asegura el regreso a nuestro cuerpo físico.

Siempre, indefectiblemente, se puede regresar al propio cuerpo, de la misma forma en que despertamos siempre de una noche de sueño.

Si hay algo que puede darnos miedo, es el mismo miedo, temor o angustia ante las consecuencias del "experimento". Y si el primer obstáculo es el miedo, sin duda alguna el segundo es el pensamiento y la razón, que pueden disuadirnos de escalar las altas cumbres; si la razón nos dice que podemos resbalar y destrozarnos en los abismos de las montañas, los pensamientos y la razón deben de ser rechazados. ¿Han pensado alguna vez en el pensamiento en sí? ¿Qué es y donde está? ¿pensamos con la cúspide de nuestra cabeza, con nuestra cejas, con nuestros oídos? ¿Se detiene nuestro pensamiento cuando cerramos los párpados?

No. Nuestro pensamiento está donde nosotros nos concentramos, nosotros pensamos allí donde se concentra nuestra mente.

Este hecho simple y elemental puede ayudarnos a salir de nuestro cuerpo e ir al astral.

### **¿Controlamos nuestro pensamiento?**

Podemos decir que el pensamiento está localizado en nosotros mismos, en nuestro interior. El pensamiento está donde nosotros necesitamos estar, donde dirigimos que esté.

Examinemos de nuevo lo antedicho; el pensamiento está donde nosotros nos concentramos. En el calor de una batalla, los hombres han recibido

balazos o heridas de arma blanca sin experimentar dolor instantáneamente. Durante cierto tiempo, no se han podido dar cuenta de que estaban heridos y sólo cuando han podido pensar que lo estaban han sentido dolor y tal vez el colapso por el choque recibido. El poder de la mente es fantástico y tanto el pensar, razonar o tener temor, son frenos que retrasan nuestra evolución espiritual.

A continuación vamos a citar un ejemplo para ilustrar mejor el tema y poder sacar conclusiones al respecto.

*"Un hombre físicamente débil, tímido, provisto de un pobre sistema muscular, camina por la acera, y al llegar a una esquina atraviesa la calle por donde circulan gran cantidad de automóviles. Sus pensamientos andan lejos, muy lejos: sus negocios, su familia, etc., un súbito rugido de un choque que se le hecha encima de deja oír, y aquel hombre, sin pensarlo, salta otra vez a la acera de un brinco prodigioso, como no lo habría hecho el más entrenado atleta. Si aquel hombre hubiese sido detenido por un proceso de pensamiento consciente, su reacción habría sido más elaborada, pero más lenta y habría llegado demasiado tarde; el coche lo habría derribado sin remisión".*

Vd. puede pensar, a continuación, qué relación tiene este ejemplo con el viaje astral; nuestro propósito al incluirlo era dejar claro que nuestra mente es mucho más amplia y compleja que nuestros pensamientos; que nuestro subconsciente o inconsciente puede, en momentos determinados, actuar sobre el organismo aumentando sus capacidades físicas, como en el ejemplo anterior, psíquicas.

Debemos aprender a controlar nuestros pensamientos, pero sin pasarlos por el cedazo que supone un proceso racional.

Se ha dicho que la razón diferencia a los hombres de los animales, pero también podemos afirmar que los animales perciben y sienten cosas y se percatan de incidentes antes de que el hombre pueda darse cuenta de ellos. Los animales emplean un sistema diferente de percepción, de sensibilidad.

Si estamos en condiciones de ir aceptando y asimilando todo lo que hemos comentado, estamos en disposición, por lo menos mental, para efectuar un viaje astral, para abandonar nuestro cuerpo sin ningún tipo de temor.

### **Cómo abandonar nuestro cuerpo**

El proceso previo para llegar al viaje astral es la completa relajación física y mental y el control del pensamiento.

A tal fin, conviene crear las condiciones idóneas para iniciar y mantener una distensión progresiva.

Nos instalaremos en un lugar donde nos sintamos cómodos, en el que nos sea posible relajarnos por completo y nadie nos pueda perturbar.

Apaguemos la luz, pues siempre es un obstáculo y un freno para la concentración mental que precisamos alcanzar.

Permanezcamos sentados unos breves momentos, sin ningún plan fijo; siguiendo nuestros pensamientos, viendo como se acumulan en nuestra conciencia, queriendo llamar nuestra atención: la discusión con alguien en nuestro trabajo, las facturas por pagar, el coste de la vida, la situación del mundo y un etcétera muy largo.

Pues bien, ¡vamos a barrerlos fuera!

Imaginémonos que estamos sentados en una habitación oscura, y frente a nosotros se abre una gran ventana cubierta con una cortina negra. concentrémonos sobre dicha pantalla. Primero nos aseguramos de que no hay ningún pensamiento cruzando nuestra conciencia (que es la cortina negra); si algún pensamiento intenta penetrar, rechacémoslo. Podemos hacer todo esto; es sólo cuestión de práctica. los pensamientos, por unos instantes, intentarán fluctuar en el borde de la cortina (el límite de la conciencia); volvámoslos a echar atrás, con toda nuestra energía y retrocederán.

Entonces, al concentrarnos de nuevo sobre la cortina, podremos levantarla en imaginación, de forma que podamos mirar todo lo que hay más allá. Cuando hayamos logrado una impresión de vacío por un breve tiempo, experimentaremos que se produce un ruido seco parecido al crujido de un pergamino cuando se desenrolla.

En este momento es cuando podemos ver más allá de este mundo usual, el nuestro, y percibir otro mundo, en el cual las dimensiones de tiempo y espacio tienen una significación nueva y distinta.

Practicando este experimento una y otra vez, nos encontraremos que somos capaces de dominar nuestros pensamientos.

Intentemos, practiquemos, ya que si necesitamos realizar progresos, necesitamos también ejercitarnos repetidamente, hasta que nos sea dado el poder superar los pensamientos inútiles.

El pensamiento está donde el sujeto necesita que esté. Fuera de nosotros, si lo necesitamos. Procedamos a un pequeño ejercicio. Tenemos que estar solos en un lugar donde no hayan distracciones. vamos a intentar salirnos de nuestro propio cuerpo. Tenemos que estar distendidos, acostados, preferentemente, sobre una cama. Respiremos lentamente y pensando en el experimento que intentamos llevar a cabo. Tenemos que concentrarnos en un punto situado a un metro y medio o dos frente a nosotros. Cerremos lo ojos, concentrémonos; pongamos toda nuestra voluntad en el pensamiento de que yo, el yo real, el astral, vigila nuestro cuerpo desde el punto donde estamos concentrados. A fuerza de concentrarnos, súbitamente experimentamos un choque eléctrico y veremos nuestro propio cuerpo, acostado, con los ojos cerrados, a la distancia que va de nuestro cuerpo físico al punto de concentración.

Al principio nos costará un gran esfuerzo llegar a este resultado. Sentiremos como si, por dentro, fuésemos un gran balón de caucho, cada vez más tirante. Por fin, de sopetón, reventaremos con una ligera impresión de estallido, como si punzase un globo de juguete. No hay que alarmarse, por que si continuamos libres de todo miedo, iremos adelante y nada, en lo sucesivo, podrá perturbarnos; si nos dejamos dominar por el miedo, retrocederemos de nuevo dentro del cuerpo físico y tendremos que empezar en otra ocasión. Si queremos intentarlo en el mismo día, raramente lo conseguiremos. Necesitamos dormir, descansar primero.

### **Como viajar por el astral**

Ya hemos salido de nuestro cuerpo con el sencillo método explicado anteriormente; estamos contemplando nuestro cuerpo físico. No nos entretengamos.

Abandonémonos como si fuésemos una pompa de jabón flotando perezosamente en el aire, ya que no llegamos al peso de una pompa de jabón ahora. No podemos caer, no podemos hacernos daño. Dejemos que nuestro cuerpo físico repose. Una vez más, comprobemos que nuestro cuerpo está absolutamente cómodo antes de hacer el menor esfuerzo para levantar nuestro cuerpo astral. Ahora, dejémonos llevar, dejémonos flotar por la habitación. exploremos el techo y todos los sitios que normalmente no se ven. Procuremos acostumbrarnos a ese elemental viaje astral ya que, si no, nos será imposible llevar a cabo, felizmente, excursiones más lejanas.

En realidad, este viaje astral es fácil; no hay más dificultad que la causada por el tiempo que tardamos en convencernos de que podemos practicarlo. No cabe sentir temor, ya que un viaje en el astral es una etapa hacia la liberación.

Con la práctica, seremos capaces de ir a todas partes; mares, océanos y montañas no serán obstáculos para nuestros caminos. todas las tierras del mundo nos serán asequibles.

Alguien pensará: "Si puedo ir adonde quiera, pero no puedo regresar, ¿que sucederá?". Es imposible perderse. Es imposible extraviarse o perjudicarse, o bien encontrarse que nuestro cuerpo físico ha sido ocupado. Si alguien llegase cerca de nuestro cuerpo mientras estamos en el viaje por el astral, el cuerpo físico manda un aviso y el astral es "arrastrado" al físico con la celeridad del pensamiento.

Cuando estemos conscientemente en el plano astral, veremos colores más brillantes que en este mundo terrenal. todas las cosas resplandecerán de vida; podremos ver partículas de "vida" a nuestro alrededor, como pequeñas motas. Es la vitalidad de la tierra, y cuando pasemos a través de pequeñas chispas, sentiremos crecer nuestras energías y nuestra potencia.

### **A modo de conclusión**

como siempre decimos, el fenómeno está, existe, pero los mecanismos de su producción, hoy por hoy, se nos escapan, los desconocemos, tenemos que seguir estudiando y practicando con tenacidad y paciencia. Los resultados que se pueden obtener al final son fantásticos y nosotros mismos seremos los primeros sorprendidos.

## **\* TEXTO 2:**

### EL VIAJE ASTRAL

Desde la antigüedad, el hombre ha intentado definir un extraño fenómeno, del que casi todas las culturas nos hablan, pero del que aún hoy día, apenas conocemos su proceso. Este fenómeno es conocido como “Viaje Astral”, desdoblamiento astral, proyección astral o también EEAC (Experiencias Exterior Al Cuerpo, o extra corpórea).

Ya en el antiguo Egipto, se representaba dicho fenómeno como a un pájaro, el cual poseía un rostro humano, y al que llamaban “Ba”. Pero no solo en el antiguo Egipto se hacía referencia al fenómeno del viaje astral, ya que en antiguos escritos hindúes ( upanisad), o pasajes religiosos de la biblia cristiana, como en Eclesiastés – 12, podemos encontrar claras referencias al viaje astral.

Muchas culturas antiguas, incorporaron el fenómeno del viaje astral en sus creencias religiosas, y hasta la biblia cristiana, en el nuevo testamento, lo describe en la “transfiguración de Jesús”. O como en el caso de los “Chamanes” de la estepa Siberiana, los “Naguales” de Mexico o los “Jibaros” de la selva amazonica, donde estos viajes al “mundo de los espíritus”, son realizados con fines terapéuticos o de clarividencia

¿QUÉ ES EL VIAJE ASTRAL ?

A este respecto, tendríamos que referirnos a las descripciones realizadas por los parapsicólogos e investigadores científicos del tema, por un lado, y a las descripciones realizadas por los entendidos esoteristas, del otro, ya que mientras los primeros intentan descubrir el mecanismo físico y psíquico que lo produce, desde el punto de vista esotérico adquiere una dimensión de tipo espiritual.

Así desde el punto de vista científico, existen infinidad de investigadores que ya desde el siglo XIX, han dedicado sus estudios y esfuerzos en conseguir descubrir una metodología que explicase y demostrase el fenómeno del viaje astral, llegándose a una definición generalmente aceptada y que vendría a ser una descripción similar a la siguiente :

“ El Viaje Astral, se produce cuando el cuerpo astral o sutil, se separa del cuerpo físico, sin que para ello sea necesaria una intervención del cuerpo emotivo ni mediación del cuerpo mental, si bien el estado mental se hace necesario para su interpretación”.

## Salida del Cuerpo Astral

La situación descrita, de hecho es similar a lo que se produciría cuando una persona muere, ya que existen muchos casos de personas que han sufrido una situación de “muerte clínica”, es decir, que han permanecido muertas clínicamente durante algunos minutos, y al tomar de nuevo la consciencia han manifestado este tipo de experiencias, donde se han visto elevados por encima de su cuerpo físico, a la vez que podían ver y oír todo lo que ocurría a su alrededor.

No obstante, no es necesario llegar a un

estado de muerte clínica o pre-muerte para poder experimentar un viaje astral, de hecho el viaje astral se produce de forma natural en todos y cada uno de nosotros durante el sueño, aunque en este caso se produce de forma inconsciente.

Pero el viaje astral o proyección astral, también puede realizarse de forma consciente y controlada, a este respecto, existen personas que incluso lo llegan a experimentar de forma espontánea, estando incluso completamente despiertas y sin que exista un deseo expreso de realizarlo. Paradojicamente, existen personas que pese a proponerselo e intentarlo por diversos medios, lo único que consiguen es realizar una “proyección mental”, algo que no debemos confundir con el viaje astral, ya que mientras que el viaje astral es libre, es decir, no existe ningún control mental donde la mente o cuerpo mental pueda tomar ninguna iniciativa, la proyección mental es inducida o provocada, dirigida hacia objetivos bien claros y definidos, algo que en principio, quedaba reservado a maestros espirituales, yoguis, místicos y chamanes.

Cuando se produce una proyección mental, el cuerpo astral es dirigido hacia lugares muy específicos de la simbología humana, donde los miedos, prejuicios, preceptos religiosos y todo aquello que la mente humana tiene asumido como conceptos morales, adquieren un significado que puede condicionar la existencia física del individuo, ya que el cuerpo o estado mental permanecerá siempre junto al cuerpo físico, por lo que en la proyección mental, el cuerpo físico quedará a merced de los deseos del estado mental.

Esta característica de la proyección mental, es la que hace que sea utilizada junto con el viaje astral, por los chamanes y personajes similares, a fin de conseguir un beneficio físico, psíquico, médico, anímico o material para la persona, ya que al ser originada desde la mente física, sus efectos pueden revertir sobre el plano físico o material, mientras que en el viaje astral, el cuerpo sutil o astral se mantendrá conectado con el cuerpo físico solo a través de un “cordón de plata” y hasta llegado el momento del regreso al cuerpo físico o el momento de la muerte.

Desde el punto de vista de la parapsicología, el viaje astral es considerado como el camino que nos posibilita conectar la vida física con el más allá, pero que sin embargo, no podrá interferir en los aspectos de la vida física, al no posibilitarnos adquirir los conocimientos que pudiesen existir en el plano astral de forma consciente, es decir, con la intervención del cuerpo mental, de ahí que sea a través de la proyección mental como se obtengan los recursos adecuados a nuestras necesidades.

Desde el punto de vista esotérico, el viaje astral o desdoblamiento astral, puede ser interpretado como una bilocación y adquiere un concepto totalmente místico y espiritual, donde el fenómeno es utilizado con fines altruistas o de elevación espiritual, ya que en este caso, el desdoblamiento o bilocación, consistiría en la facultad de proyectarse fuera del cuerpo, pudiendo estar en dos lugares a la vez y en un mismo espacio de tiempo. Tal es el caso de muchos místicos religiosos, donde a través de la historia, podemos comprobar como han proyectado su cuerpo en dos lugares a la vez, llegando incluso a ser visualizados físicamente. Uno de los casos mejor documentados es el de Santa Agueda, quien podía proyectar su cuerpo desde el convento de Segovia, donde se hallaba enclaustrada, y aparecer en Mexico, con el fin de evangelizar a los indígenas, llegando a hacerles entrega física de los rosarios que habían sido custodiados en el convento, o el caso de Sant Josep Oriol, quien era capaz de estar en dos iglesias de Barcelona dando misa a la vez, así como en la cercana ciudad de Mataró.

Para que se pueda considerar la experiencia como una bilocación, será imprescindible que el sujeto en cuestión, sea proyectado dentro del mismo espacio-tiempo, ya que si la proyección se produjera dentro de otro espacio-tiempo, por ejemplo, vernos en las pirámides de Gizeh en el antiguo Egipto, estaríamos hablando de un viaje astral.

Como conclusión, diremos que será un viaje astral cuando este se realiza de forma totalmente independiente del cuerpo mental, ya que una experiencia mística o espiritual, estaría condicionada por nuestros aspectos morales y religiosos, afectando al plano físico.

En el viaje astral, los conceptos de espacio y tiempo que utilizamos en el plano físico, carecen de total validez, ya que en el plano astral no existe el espacio ni el tiempo tal como lo entendemos, sino que abarca todas las dimensiones espaciales y temporales del universo.

#### ¿QUÉ OCURRE CUANDO SE REALIZA UN VIAJE ASTRAL?

En primer lugar, cuando realizamos un viaje astral de forma consciente, es decir, fuera del sueño, lo que se experimenta es la separación del cuerpo astral, dejando al cuerpo físico totalmente inerte, con apenas una ligera percepción de las constantes vitales, aunque su estado pueda confundirse con el del profundo sueño.

Durante el viaje astral, podrán darse diferentes condiciones que pueden ser interpretadas de acuerdo a la conciencia del individuo, es decir, podrá

realizar un tipo determinado de concentración, el cual resultará necesario, aunque nunca sea imprescindible. También será posible mantener la conciencia de lo que ocurra alrededor del cuerpo físico, aunque de igual manera que lo anteriormente mencionado, no es imprescindible que así ocurra.

Cuando se produce la separación de los cuerpos astrales y físico, la sensación percibida podrá variar de unos a otros individuos, si bien existen determinados tipos de sensaciones que invariablemente se producen.

Así tendríamos que una de las más frecuentes, es la que se identifica con la sensación de mareo, producido por la sensación de cierto movimiento o vaivén, aunque también podría ser a causa de una sensación de auto-giro, similar al que se experimenta en las atracciones de feria.

En cambio existe una sensación inevitable en todos los casos, nos referimos a la sensación de elevación, siendo ésta de diferentes formas.

La sensación de elevación puede producirse a través de ponernos de pie, de cabeza, o en algún caso de forma total, es decir, ascendiendo como en un globo aerostático.

Una vez se ha producido la separación del cuerpo astral y sentimos la elevación, lo primero que observamos es nuestro propio cuerpo físico, ya sea postrado en la cama, o en cualquier otra posición que hayamos adoptado antes del viaje astral, así como el entorno donde se encuentre ubicado.

Esta visión resultará totalmente real, tal como se pueden observar en el plano físico, e incluso con mucha más vivacidad de colores, ofreciendo un aspecto de mayor realidad si cabe.

Después de una primera observación del entorno, el cuerpo astral procederá a experimentar nuevas sensaciones, como atravesar muros y puertas sin el menor esfuerzo, para a continuación, salir disparado hacia los confines del universo, o adentrarse en un espacio-tiempo distinto del que corresponde al plano físico, todo ello sin que medie el control mental.

#### COMO REALIZAR UN VIAJE ASTRAL

Existen diversas formas de realizar un viaje astral, pero debemos de diferenciar las realizadas de forma involuntaria durante el sueño, de las que se realizan de forma consciente, mediante una determinada preparación.

Así tendremos que en el viaje astral de forma consciente, a su vez se utilizan diferentes técnicas, protocolos o medios de acceso. Tal es el caso de los entendidos del tema, ya sean hindúes, practiquen Yoga, o sean chamanes.

En el caso más conocido de los chamanes de Mexico, o los indios Jíbaros de la selva del Amazonas , se suele utilizar un determinado tipo de drogas alucinógenas, compuestas en su mayoría por plantas tales como el peyote o la ayahuasca.

A través de la ingestión de estas plantas, así como una determinada preparación psicológica y física, el chamán puede realizar el viaje astral de forma controlada, algo que como hemos visto anteriormente no es lo habitual, ya que en este caso, lo que se consigue es una proyección del cuerpo mental, dentro del plano astral, posibilitándole modificar u obtener, la simbología y beneficios, que a través del plano astral, puede aplicar al plano físico, por medio de curaciones y visiones del más allá.

Esta metodología está reservada a las personas iniciadas en dichos temas, pues requiere del conocimiento del uso de dichas plantas, así como de la preparación adecuada a nivel físico y psicológico.

En contra de lo que algunos autores indican, el viaje astral a través del uso de plantas alucinógenas como el peyote o la ayahuasca, no entraña ningún riesgo físico ni psicológico, estando limitado su uso solamente a las personas que por motivos de enfermedad cardiovascular o deficiencias psíquicas, pueden ser objeto de contraindicación, es decir, que dicho peligro estaría representado solo por la enfermedad en si, de las personas que la padecen.

Pero para realizar un viaje astral de forma consciente, existen también otros métodos que no suponen ninguna complicada preparación ni ingesta de drogas. A este respecto, vamos a detallar la técnica que usualmente se viene desarrollando por los más eminentes investigadores y expertos del tema, conocida como técnica Monroe, por ser Robert Monroe, un investigador estadounidense de lo paranormal, quien la descubrió en el año 1.958 de manera fortuita, al intentar solucionar problemas de insomnio.

De acuerdo con la técnica de Monroe, cualquier persona que lo desee puede realizar un viaje astral, o EECA ( experiencia exterior al cuerpo, o experiencia extracorporal ) siguiendo los pasos que vamos a enumerar.

Como premisa, aclarar que el sujeto tiene que estar decidido a llevarla a cabo, y realizar tantas practicas o intentos como sea necesario, ya que no siempre se consigue al primer intento.

Para proceder ha realizar al viaje astral, vamos a precisar de un lugar adecuado donde llevarlo a cabo. Para ello necesitamos una habitación donde exista un ambiente cálido, y con luz tenue u oscuro.

Es conveniente llevar ropas cómodas y ligeras, o si la temperatura ambiente lo permite, incluso desnudos.

No llevar encima joyas, ni objetos metálicos.

Una vez comprobadas las anteriores condiciones, se procederá a iniciar el viaje en si, teniendo en cuenta las indicaciones siguientes :

Estirarse sobre una cama o lugar cómodo, que no sea ni demasiado duro , ni demasiado blando, con la espalda hacia abajo ( en posición supino ), y la cabeza orientada hacia el norte.

Una vez la persona está cómodamente estirada, procederá a relajarse totalmente, para lo cual es aconsejable realizar algún ejercicio de relajación a través de la respiración ( un sistema muy sencillo, consiste en inspirar lenta, pero profundamente, y de forma rítmica, hasta llenar en primer lugar el abdomen, luego se continuará hasta llenar los pulmones, para a continuación y después de esperar unos segundos, expirar por la boca de forma continua, pero pausada todo el aire, y esperar unos segundos antes de volver a realizar el proceso ). Lo importante es estar en completa relajación, así que si el ejercicio de la

respiración provoca una distracción, es mejor respirar de la manera que nos sea más cómoda.

Una vez que se ha llegado a un estado de total relajación, se procederá a concentrarse en una imagen simple, sin complicaciones, a fin de poder conciliar el sueño. Cuando se alcanza el estado de “duermevela” ( ese momento en que no sabemos exactamente si estamos despiertos o no ), deberemos de relajarnos profundamente, y sentir que podemos sumergirnos de lleno en la oscuridad que nos envuelve.

Cuando estamos dispuestos para iniciar el viaje, se producen una serie de vibraciones alrededor del cuerpo, que será la señal de que estamos preparados. Para lograr percibir estas vibraciones, deberemos de concentrarnos en un punto imaginario, el cual se encuentre situado a unos treinta centímetros de nuestro cuerpo. Después y poco a poco, este punto deberá de ir extendiéndose a una distancia de dos metros y dibujar una línea paralela hasta nuestro cuerpo. Cuando hayamos conseguido este enfoque del plano, deberíamos de empezar a sentir las vibraciones, siendo guiadas por todo el cuerpo, desde los pies a la cabeza. Cuando sintamos dichas vibraciones en el interior de nuestra cabeza, será el indicativo de que ya estamos listos para emprender el viaje.

A fin de conseguir abandonar el cuerpo físico, deberemos de concentrarnos en la idea del placer que representaría poder flotar, con lo que conseguiremos que en unos instantes el cuerpo empiece a flotar.

Una vez notemos como el cuerpo astral está flotando, el viaje habrá comenzado, pudiendo realizar todas las actividades que anteriormente hemos comentado.

Para regresar al cuerpo físico, solo es necesario concentrarse en la sensación de fusión con el cuerpo, aunque algunos autores indican que simplemente con desearlo es suficiente, o incluso en el hipotético caso de que no resultase, bastaría con juntar los dedos pulgar, índice y corazón para regresar de forma inmediata.

Para acabar de reseñar las técnicas del viaje astral, decir que como es lógico, cada cual puede añadir algún truco o mejora que le facilite el viaje, así por ejemplo, hay quien consigue una mayor relajación después de darse una ducha de agua caliente y acostarse sin ropa. También se puede acomodar el lugar de reposo de forma que no se oigan ruidos, ni se vean luces que puedan molestar.

Es aconsejable repetirnos mentalmente que vamos a llevar a cabo el viaje astral, de manera que vaya fluyendo sutilmente en la mente, pero sin llegar a obsesionarnos.

También es aconsejable llevar un cuaderno o diario donde podamos ir anotando todo lo que sentimos, incluyendo aquello que no funciona, con el fin de conocer donde está el fallo.

Si hemos sido capaces de llegar hasta el desdoblamiento astral, empezará una serie de experiencias que en algunos casos puede ser confundida con la muerte.

Así por ejemplo, hay quien afirma que al realizar las primeras experiencias de proyección astral, se suele viajar o volar hacia el cielo, llegando incluso a llevarnos

hasta otros planetas, aunque en estos casos se manifiesta una preferencias por lo que se conoce como “canales astrales”. La definición de dichos canales vendría a ser como una especie de túneles, los cuales pueden ser oscuros o poseer diferentes colores, donde absorbe al cuerpo astral, elevándolo hasta los diferentes planos astrales y dependiendo de su forma, rectilínea o sinuosa, permitirán una rápida ascensión o cambio de dirección hacia otras dimensiones.

Una vez se ha traspasado algunos de dichos canales, quienes así lo han experimentado, dicen ver una especie de cielo de color azul, donde llegan a contactar con seres celestiales, o incluso con personas conocidas ya fallecidas. Esta experiencia se correspondería con lo narrado por aquellas personas que han sufrido una E.C.M. (Experiencia cercana a la muerte).

Una cuestión que siempre ha preocupado a quienes deseaban tener un viaje astral, es saber si existe algún tipo de riesgo o peligro, por el hecho de llevarlo a cabo, o si podía ocurrir que se quedasen en el plano astral bloqueados o colgados. Pues bien, en este sentido no hay constancia de que nadie haya sufrido ningún percance, y si alguna vez alguien se queda en el plano astral, será porque ha llegado la hora de su muerte, única situación en que se rompería el “cordón de plata” que une al cuerpo astral con el físico.

La realización del viaje astral no afecta ni perjudica el estado de las neuronas, ni altera el equilibrio psíquico – emocional, ya que el viaje astral no posee las cualidades de una droga, ni por tanto crea dependencia. Solo se recomienda no realizarlo a aquellas personas que ya estuviesen afectadas por una enfermedad psíquica o de tipo cardiovascular, por lo que representaría percibir nuevas sensaciones que alterarían su ritmo cardíaco. Incluso si la experiencia extra-corpórea se realizase mediante alucinógenos naturales como el peyote o la ayahuasca, el sujeto no se vería afectado ni físicamente ni psicológicamente, a menos que su uso fuera incorrecto, al desconocer el procedimiento y lo que conseguiría sería una intoxicación y dependiendo del consumo, incluso la dependencia de la droga.

Cuando el viaje astral es realizado de forma correcta, no tiene la menor contraindicación para las personas sanas, ya que incluso puede servir de ayuda y corregir determinados problemas e inconvenientes o incluso curar enfermedades.

Otro aspecto que se presta confusión, es el relativo a los chamanes, ya que generalmente se cree que todos los chamanes utilizan las plantas alucinógenas (hongo sagrado, peyote, ayahuasca), para conseguir realizar el viaje astral, o como muchos dicen, viajar al mundo de los espíritus. Esto solo ocurre con los chamanes de América, Naguales, Brujos, Hechiceros o los indios Jíbaros, ya que el chamán originario de la estepa Siberiana, lugar de donde originariamente procede la palabra Chamán, no las utiliza para realizar los viajes astrales o viajar al mundo de los espíritus, ya que su preparación se basa en ejercicios físicos y psíquicos (Repicar de tambores, sonidos, canticos, oraciones, etc.), aunque en algunos casos utilizan hongos y algún extracto de alcohol.

Un tópico sobre el viaje astral que suele suscitar interés es el que hace referencia al “Cordón de Plata”. Lo que se viene en llamar “Cordón de Plata”, es una conexión que genera nuestro cuerpo mental de forma inconsciente o involuntaria, destinado a mantener en contacto y unido el cuerpo astral con el físico, sirviendo además de control en el mantenimiento del ritmo cardíaco, mientras dure la experiencia extra-corporal.

Aunque no es imprescindible para realizar el viaje astral, ya que siempre se vuelve al cuerpo físico (a excepción de cuando morimos), es recomendable utilizarlo, aunque solo sea para proporcionar cierta seguridad.

#### INVESTIGACIONES SOBRE LAS EXPERIENCIAS EXTRA CORPOREAS

Uno de los mayores expertos mundiales en el estudio de los "Viajes Astrales" es el Dr. Waldo Viera, fundador del Instituto Internacional de Proyecciología y Concienciología en Iguazú (Brasil), con sedes en diversos países, entre los que se encuentra España.

El Dr. Viera inició sus investigaciones a través de sus propias experiencias, para posteriormente dedicar por completo su vida al estudio de los llamados viajes astrales, llegando a manifestar lo siguiente :

"Todo el mundo realiza viajes astrales cada noche, pero la mayoría no lo sabe. Estadísticamente el 89% de las personas no recuerda lo que sucede durante el sueño, que es un estado alterado de conciencia donde se pierde un cuarto o tercio de la vida. Pero si el cuerpo necesita dormir, la conciencia no."

Cuando se le pregunta por lo que ocurre al producirse una experiencia extra-corporal, el Dr. Viera responde:

"Cuando se está fuera del cuerpo, los prejuicios y convenciones quedan atrás y se descubre que lo realmente importante es lo que cada uno hace con su propia evolución. Cuando uno sale fuera del cuerpo mantiene su lucidez, es consciente, incluso a veces hay una expansión de la conciencia que nos hace más inteligentes".

Así mismo Viera manifiesta que el mundo astral "es la verdadera tierra natal de cada uno, de donde procede y a donde volverá. Allí se encuentran millones de otras conciencias, agrupadas por afinidades en miles de grupos evolutivos, y también los evolucionólogos, seres con una conciencia más evolucionada que son los mentores de cada grupo evolutivo".

El Dr. Viera está convencido de que en el mundo astral se encuentran las conciencias extra-físicas de quienes han sido seres humanos, por lo que mientras se realiza el viaje astral sería posible recordar vidas pasadas, "pero sin ninguna inducción, ni hipnosis, ni sugerencia".

### **\* TEXTO 3:**

#### **Como hacer un viaje astral**

Algunas personas hablan del "viaje" o "desdoblamiento astral" como de una situación en la que "algo" (nosotros, como entidad psíquica) se desprende o separa de otro "algo" (el cuerpo de carne, hueso y pellejo). En realidad esto ocurre siempre que nos sumergimos en el sueño fisiológico, o sea, cuando el cuerpo se duerme. Quiere decirse que los sueños son "viajes astrales" o como se prefiera llamarlos. Aunque si hablamos de "sueño lúcido" queremos decir que estando en el "mundo onírico" nos damos cuenta del hecho de estar allí, mantenemos la lucidez, somos conscientes de ello (en mayor o menor grado) y, por tanto, podemos movernos a voluntad (a derecha, izquierda, arriba, abajo..., incluso dirigirnos a lugares concretos (al menos a la parte onírica de ese lugar o a su dimensión paralela).

Conviene saber que algunas veces se describe el fenómeno de ver el cuerpo físico acostado en la cama. Esto es muy fácil de experimentar si sabemos como efectuar la salida de nuestro cuerpo de manera consciente y voluntaria (algo que se produce de

todas maneras cuando nos quedamos dormidos, aunque seguramente sin conciencia o lucidez de ello).

### **Práctica De Desdoblamiento Astral Consciente N° 1**

Tan sólo se trata de ser consciente del mismo proceso de dormirse. O sea, observar atentamente (pero muy relajadamente, claro) como el cuerpo se va durmiendo. Hay un instante realmente mágico en que uno puede separarse de su cuerpo a voluntad. Es el momento en que uno ni está despierto ni dormido totalmente (una frontera muy sutil). En ese momento precios uno DEBE LEVANTARSE. Así como suena: LEVANTARSE. Debe uno sentirse como algo sutil y vaporoso incorporándose. Pero haciéndolo realmente... pues no se trata de imaginar nada. Si uno se levanta en el momento preciso entonces se produce voluntariamente lo que de todas formas iba a producirse espontáneamente (la separación del cuerpo físico y de la psiquis). Una vez que nos hemos levantado sí podemos mirar hacia la cama (y os advierto que la primera vez la impresión es realmente fuerte)... veremos a alguien durmiendo en nuestra cama y ¡oh sorpresa!... si somos nosotros (más bien nuestro cuerpo).

Desde luego, verse directamente el cuerpo desde esa perspectiva es totalmente distinto a verse en un espejo. Es una experiencia inolvidable. De hecho, lo habitual es que debido a la impresión despertemos inmediatamente. Luego podremos experimentar una segunda realidad onírica: si cuando nos separamos voluntariamente de nuestro cuerpo físico queremos flotar en el aire... veremos que podemos hacerlo. Basta con dar un saltito con esa intención (como Superman despegando) y estaremos flotando maravillosamente en el aire.

### **¿¿¿!!!!PELIGROSO!!!!????**

A mucha gente le encanta escribir y hablar sobre lo que no sabe. He escuchado a bastantes personas llenas de teorías, miedos y supercherías acerca de este tema. En el fondo me dan lástima porque hablan de lo que no saben y les gusta llenar las cabezas ajenas de sus propios traumas, dogmas, creencias y miedos. Pero el mundo es muy ancho y caben todas las creencias que quieras asumir.

Todos nos salimos de nuestro cuerpo cuando éste duerme plácidamente y viajamos por el infinito mundo onírico, esa dimensión paralela maravillosa de la que somos ciudadanos tanto como del mundo físico. Finalmente, cuando el cuerpo ha dormido bastante o se despierta.... volvemos a estar metidos de alguna forma dentro de él. Sólo una vez en toda la vida no regresaremos.... pero eso, como digo, sucederá inevitablemente una vez.

He oído cosas tan curiosas como que alguien extraño puede meterse en nuestro cuerpo mientras estamos fuera. Jamás he visto tal cosa. Nuestra psiquis (nosotros) estamos perfectamente unidos a nuestro cuerpo por un lazo que sólo se ha de cortar cuando nos toque morirnos. Esas cosas sólo ocurren a aquellos infortunados que hacen todo lo posible para que su cuerpo sirva de vehículo a entidades ajenas y que se afanan en esa nada recomendable práctica del mediumnismo. Pero eso es otra historia...

Siempre regresamos a nuestro cuerpo cuando este se despierta. De hecho, volver a introducirse en el cuerpo produce una sensación extraña, como entrar en algo tosco y pesado. ¡Es tan grato experimentar la libertad de vivir lúcidamente en el Mundo Onírico! (llámenle Mundo Astral si quieren).

De todas formas no es preciso realizar la práctica anterior para viajar lúcidamente por el Mundo Onírico. Si queremos visitar un lugar determinado podemos utilizar esta otra, que es como un juego:

### **Práctica De Desdoblamiento Astral Consciente N° 2**

Mientras estén durmiendo imaginen vivamente que están en el lugar que quieren visitar. Siéntanse realmente allí concentrando relajadamente su atención en todas las sensaciones posibles. Por ejemplo: si quisieran ir a las Pirámides de Egipto siéntanse allí. Sientan la arena, el viento, el calor, el sonido. Muévase con su imaginación como quieran: súbense por alguna de ellas, toquen las piedras, exploren todos los rincones. Cuando su cuerpo se halla dormido: ESTARÁN ALLÍ.

### **Práctica De Desdoblamiento Astral Consciente N° 3**

Esta es para las personas que realmente entienden la importancia de su relación con el Mundo Onírico. Justo en el momento de despertarse hay que mantener los ojos cerrados y no moverse. A continuación imaginar vivamente (y relajadamente, no lo olviden) que están en el lugar que quieren visitar, tal como se describe en la práctica 2. Muévase por ese lugar y no se preocupen de más. Cuando su cuerpo se duerma otra vez:

Estarán Allí

Está claro que esto no es para los que tienen prisa por ir al trabajo o a la escuela.

Observaran que la clave reside en el sueño y en la lucidez o conciencia.

### **Una Ayuda Más Para Adquirir Lucidez**

Simplemente observa su habitación detenidamente mientras se esta acostando. Pero no la observes como todos los días sino con si fuese algo nuevo, diferente, maravilloso. Al tiempo que lo hagas repite muchas veces algo así:

"Ahora me voy a dormir. Si me encuentro en otro lugar o con otras personas es que estoy en el Mundo Onírico. Me daré cuenta, me daré cuenta, me daré cuenta"

Repetirlo muchas veces y muchos días. Pero siempre como si lo hicierais por primera vez. Os ayudará a ser conscientes en el sueño. Una vez que toméis conciencia de que vuestro cuerpo está dormido y vosotros en otro lugar... moveos a donde queráis. Vivid lo que llamaremos la 4ª experiencia: en el mundo onírico podemos trasladarnos a donde queramos instantáneamente y explorar todos los rincones de ese maravilloso mundo.

En realidad todo es más fácil de lo que podáis pensar. Pero sólo vale la experiencia propia. Aunque ya se sabe que tenemos una extraña tendencia a complicarlo todo.

### **Técnica de sueño entrecortado**

- Acuestese con el proposito de no dormir mas de 4 horas.
- Despiertese una hora antes del amanecer
- Al despertar, levantese de la cama, estírese un poco, y mantengase de pie durante unos pocos minutos.
- No ocupe su tiempo mientras esta despierto, concentrese en la idea del ejercicio que va a realizar.
- En una posicion comoda, dispongase a dormir nuevamente, meditando previamente sobre la experiencia que va a realizar.
- Repita mentalmente: "voy a realizar un viaje astral. me voya hundir en el sueño, pero manteniendo mi conciencia despierta. Voy a abandonar mi cuerpo en pleno estado de lucidez"
- a continuacion dejese llevar por el sueño.
- Si se despierta al poco tiempo de haber consiliado el sueño (esto puede suceder por el temor inconciente de realizar la experiencia), repita las frases anteriormente mencionadas, hasta que vuelva a quedarse dormido.
- Usted perdera temporalmente el estado conciente en el momento de quedarse dormido, pero luego se encontrara totalmente consciente y fuera de su cuerpo.

### **Técnica del estado hipnagógico**

Se llama estado hipnagógico al momento anterior al sueño. es la frontera entre este y la vigilia. en este estado, el cuerpo ya no esta totalmente despierto, pero tampoco se a dormido por completo.

Esta tecnica se centra en el uso de dicho estado que constituye una plataforma de lanzamiento ideal para la realizacion del viaje astral.

- Una vez que se encuentre preparado para dormir, repitase interiormente que usted tiene el proposito de viajar astralmente, en el momento mismo de empezar a quedarse dormido.
- Concentrese en la idea que mientras su cuerpo fisico duerme, su cuerpo astral viajara.
- No se obsecione con la idea del ejercicio que va a realizar. Una tencion desmedida puede obstaculizar sus objetivos.
- Cuando llegue al estado hipnagógico, su cuerpo astral comenzara a elevarse.

### **Técnica de visualización y autohipnosis**

Esta tecnica consiste en crear una visualizacion que lo ayude a entrar en un estado hipnotico, al fin de emprender el viaje astral.

- Luego de realizar una profunda relajacion, imagine que una capa luminosa recubre su cuerpo, a treinta centimetros de su piel.
- Visualice, tratando a la vez de sentir en su cuerpo, corrientes de energia que decien den hacia su piel.
- Comenzara a sentir una sensacion de hormigueo, que lo recorre de la cabeza a los pies, que luego se hara constante y continua.
- A partir de este momento, usted se encuentra en condiciones para abandonar su cuerpo fisico.
- Imaginese flotando por el aire, quizas luego de este trance usted comience a dormirse, luego de lo cual podra desdoblarse. Algunas personas logran realizar el viaje astral mediante esta tecnica. pero en forma totalmente consciente, sin llegar a dormirse.

Normalmente es posible regresar al cuerpo fisico, tan solo con desearlo. Sin embargo es necesario aclarar que quienes viajan astralmente llevando consigo un temor muy fuerte a no poder volver, pueden tener dificultades a la hora del regreso.

Mediante el viaje astral se pueden recorrer grandes distancias, pero si la persona que se dispone a realizarlo no esta convencida de ello, dificilmente lo lograra.

Durante el desdoblamiento las personas suelen experimentar una aguda percepcion sensorial; es muy frecuente que a medida que el cuerpo astral se aleja del fisico, el campo visual se vuelve polidireccional (podes captar imagenes en todas las direcciones, simultaneamente), y la audicion, mucho mas afilada.

En los viajes se pueden encontrar con el cuerpo astral de otras personas, tales como familiares ya fallecidos, o seres desconocidos.

El mundo astral se divide en dos niveles vibratorios diferentes

- Los niveles altos, son los habitados por seres de luz, que tienen como mision guiarnos en nuestro crecimiento espiritual.
- Los niveles bajos, son habitados por entes energeticos de baja vibracion, a los cuales es posible atraer con pensamientos negativos.

Si tiene temor no lo haga, sus miedos pueden conducirlo hacia entidades del bajo astral, concentrese en la idea de que usted podra volver a su cuerpo fisico cuando lo desee, debe estar preparado psiquicamente para encontrarse e situaciones no habituales y ten en cuenta antes de partir que debes regresar.

Buen viaje