

10 de Octubre de 2001

QUERIDOS ESTUDIANTES DEL ESOTERISMO PRÁCTICO, NOS INTRODUCIMOS EN LA PARTE PROFUNDA DE LAS PRÁCTICAS PARA SALIR EN CUERPO ASTRAL, NO OLVIDEMOS LOS RESTANTES EXPERIMENTOS YA QUE LO UNO SIN LO OTRO ES UN MUNDO VACÍO, ILUSORIO, MUERTO.

ESTOS DOCUMENTOS SON UNIVERSALES NO PERTENECEN A NINGUNA ESCUELA, LOGIA, RELIGIÓN, SECTA, O GRUPO ESOTÉRICO, Y A SU VEZ TODAS LA PRACTICAN, Y DE TODAS SON...

POR LA SAGRADA ORDEN DEL TEMPLO DEL DISCO SOLAR

GRADO I

METODOS GENERALES DE PROYECCIÓN:

La proyección astral o el acto de proyectar la conciencia de uno fuera de cuerpo físico utilizando lo que es llamado el cuerpo Astral como vehículo para la conciencia, es esencialmente fácil, al menos una vez que sabes como hacerlo.

La gente ha estado haciendo esto durante miles de años, por tanto no es un tipo de experiencia nueva; además todos nosotros lo hacemos mientras dormimos, pero somos inconscientes de este hecho. Inducir voluntariamente este "segundo estado" es, por tanto, una cuestión de retención de la conciencia durante el periodo primero de ascenso y hasta el momento de la proyección y luego, subsiguientemente, durante la experiencia afuera del cuerpo.

Al principio, la mayoría de la gente tiene dificultad para hacer esto principalmente porque o tienen prejuicios o temen que este fenómeno pueda provocarles la muerte física; si esto fuera así, todos estaríamos muertos ahora, ya que en el nivel inconsciente esto es una experiencia común a todos nosotros.

En segundo lugar, la mayoría de la gente teme lo desconocido, especialmente si se requiere hacerlo fuera de sus cuerpos físicos, que en condiciones normales representan la vida para nosotros; este temor se dispersa mejor por aquellos que pueden dar seguridad absoluta de que la experiencia no es ni perjudicial ni mortal es decir, por aquellos que se proyectan, especialmente los que lo hacen esto regularmente y que han aprendido a inducir esta "salida" sobre una base consciente. En tercer lugar, pueden estar inquietos respecto a las posibilidades de alguna amenaza psíquica; como con cualquier cosa psíquica, uno debe estar instruido en este tema, por tanto debes aprender como tratar con ello y entonces es percibido en términos perfectamente naturales. En cuarto lugar, mucha gente son o demasiado perezosas para aplicarse ellos mismos en su propio camino o bien sus prioridades del plano físico les impiden encontrar tiempo para proyectarse; la respuesta a esto es simple: 1º) haz frente a lo que temes. 2º) debes encontrar tiempo, aún cuando esto signifique que deberás reordenar un poco tu vida para acomodarlo a ello.

Después de algunos intentos, pueden no conseguir resultado generalmente porque no se aplican a sí mismos en la forma correcta. A otros les sucede una vez y entonces encuentran que no pueden reproducir la experiencia la única forma de superarlo es continuar intentándolo. No obstante, otros tratan de proyectarse poco a poco, pero siempre con control total, como se puede suponer, además cualquier cosa que guste, normalmente lleva un tiempo antes de que uno domine el nuevo tipo de experiencia.

Aun cuando un operador experimentado no lo haya hecho todo necesariamente, controlará el cien por cien de todas sus proyecciones. La proyección astral, en resumen es un arte como cualquier otro.

Algunos, hasta proyectarse, necesitan algún tiempo, procurando prepararse ellos mismos para esto. En nuestra experiencia esto toma promedio de 10 a 40 minutos hasta conseguir el estado proyectado, aunque también lo hemos

conseguidos en ocasiones a los 2 segundos de estar acostado, y en otras tomó 4 horas generalmente acortar el proceso es lo mejor. Las experiencias son a menudo muy nítidas y vívidas ¿por qué?. Normalmente porque la propia conciencia está más alerta, y esta "vigilancia" es un factor importantísimo cuando vamos a experimentar claramente el plano astral. Las mejores proyecciones pueden proporcionar percepciones que parecen, de hecho, MÁS REALES que aquellas que normalmente experimentamos en el plano físico.

## EL CUERPO ASTRAL:

El cuerpo astral, así llamado por muchos especialistas y esoteristas, es, en efecto, un cuerpo de energías toscamente oblonga en su forma. Sin embargo, usualmente "asumirá" la forma que la mente le imponga, y, ya que nos identificamos muy fuertemente con la forma humana, generalmente tomará la forma del cuerpo físico de uno, la subconciencia cuida de esto; no tiene que ser una decisión del todo. Puede aprender a dominar la programación subconsciente, pero esto lo veremos más adelante.

Desde otro punto de vista, el campo inmóvil de energía existe en su estado oblongo prescindiendo de la identificación, forma que experimentas durante la secuencia proyectada. El mundo astral, tan real como el mundo físico, o tan ilusionario, dependiendo de cómo desees interpretarlo depende mucho de la apariencia. Es parte del espacio mente, y la mente puede hacer o ser algo que desee dentro de su esfera de influencia. Generalmente hablando, experimentarás con un cuerpo que, por lo tanto se parece a tu cuerpo físico, excepto que lo encuentras menos pesado en la medida que, con un pequeño esfuerzo de voluntad o imaginación o ambos, te encontrarás capacitado para volar a través del espacio, si así lo desees. Este cuerpo no necesita comer, dormir o incluso respirar, como hace el cuerpo físico, y sin embargo se alimenta de la radiación astral ambiental, necesita reposo y respirar a su propio modo

ninguna de estas cosas son cuestiones de las que necesites preocuparte, todo sucede automáticamente, el cuerpo astral sabe como cuidarse a sí mismo.

En realidad, todos tenemos varios "cuerpos". Estos forman nuestras estructuras internas que utilizamos en los niveles internos y nuestra conciencia puede "moverse" entre estas estructuras. Usualmente sólo somos conscientes del plano físico a través de la instrumentalidad de nuestros cuerpos físicos. Proyectarse astralmente es mover la propia conciencia en el área de plano astral.

## EL PLANO ASTRAL:

Un "plano" es un continuun de frecuencia energéticas por ejemplo, el plano físico está compuesto de aquellas frecuencias que componen cada cosa que experimentamos diariamente, más algunas cosas que normalmente no percibimos porque nuestros sentidos físicos están limitados por ciertas frecuencias energéticas dentro de los extremos de una banda de ondas, las cuales podemos llamar "físicas". No obstante podemos identificar "zonas" específicas de densidad, por así decirlo, clasificándolas desde el denso mineral-sólido hasta los líquidos y gaseosos, por esas frecuencias energéticas que percibimos como luz, fuego, electricidad, sonido o conocidas como radiación atómica, etc. Estas no son tan "densas" y constituyen lo que es llamado en general "energías etéricas".

Aunque percibimos la luz (como fotones) en la gama del rojo al violeta e incluso algunas personas pueden ver algo de infra-rojo y ultravioleta, hay tipos de luces que no vemos porque nuestros cerebros físicos no las registran en un nivel consciente. Así mismo, hay sonidos por debajo de 16 hertz y por encima de 200.000 hertz por segundo en adelante y pueden comunicarse con estas longitudes superiores de ondas del sonido.

El plano astral presenta una banda de ondas que está más allá de la percepción física, y sin embargo podemos aprender a percibirla usando nuestros sentidos astrales. Esto requiere un

cambio de atención hacia esas frecuencias; y esto es lo que sucede en el momento de la proyección, nuestra atención está polarizada hacia el mundo astral o una parte de él.

El plano astral puede ser descrito figuradamente como "país de sueño" un lugar donde los sueños son objetivos, de hecho son tan reales y tan palpables como la realidad física que experimentamos cada día.

Los sueños pueden ser definidos, en ocasiones, como proyecciones mentales de energía que toman, de acuerdo a la voluntad, formas de expresión que nosotros deseamos conocer en un plano psíquico. No obstante, en general, los sueños son menos "reales".

Hay diversos substratos en el plano astral y éste puede ser clasificado en subniveles como el astral superior e inferior. En términos esotéricos tradicionales hay 7 subzonas, representando diversos grados de energías astrales. El más inferior representa las emociones negativas, y el más superior representa a aquellas energías deseos que son las más afín con las fuerzas espirituales que forman el sistema evolucionario en el que vivimos y tenemos nuestra existencia.

Hay vida en el plano astral y los humanos están tan implicados que hay "culturas" en cada subnivel.

## LA FUERZA ENCADENADORA ENTRE LOS CUERPOS:

Durante el estado físico de vigilia tu cuerpo astral es coincidente con tu cuerpo físico. Cada cosa que se percibe es registrada sólo en el nivel subconsciente hasta que el cerebro físico está implicado. Cuando sentimos emoción o deseo el cuerpo astral se agita, pero las circunstancias externas de nuestras vidas ocultan las razones para este movimiento de energías.

Este es el cuerpo astral que da forma a nuestros deseos, sean positivos o negativos. En un sentido, es el deseo necesidad de nuestra estructura astral el que nos impulsa en la encarnación a buscar más experiencias, aunque el origen inicial de este

impulso para encarnar venga desde la mente y, fuera de esto, es una cuestión espiritual. Con objeto de retener parte del astral de nosotros mismos "vinculados", existe una fuerza que enlaza el cuerpo astral y físico juntos durante momentos de conciencia física esta es la "fuerza encadenadora".

Sin esto no podríamos gobernar nuestras vidas físicas, nos encontraríamos continuamente durmiendo fuera de nuestros cuerpos físicos o bien estaríamos perpetuamente "invadidos" por percepciones astrales. Esta fuerza encadenadora permanece fuerte hasta la muerte física, por la que esta desaparece y deja al cuerpo astral salir libre de la forma terrestre.

No obstante esta fuerza se libera durante el sueño, para proyectarse astralmente es necesario saber como relajarse, y entonces, utilizando tu propia voluntad y cualquier técnica buena de inducción, al mismo tiempo que permaneciendo consciente, salir fuera del cuerpo físico. En este punto, la fuerza encadenadora no se rompe de hecho, pasando a ser un "cordón" de energía que enlaza los cuerpos físico y astral; este es el cordón (algunas veces referido como el "cordón de plata") que reintegra el cuerpo astral en el físico, después de un periodo de proyección.

## EL CORDÓN UMBILICAL ASTRAL:

El "cordón de plata" o "cordón umbilical astral", por estar echo de energía, puede extenderse indefinidamente o así parece ser. Es posible proyectarse astralmente a sitios que están muy alejados del cuerpo físico, hasta que este cordón se rompa, llegando a ser por otro lado, arriesgado. Pero realmente definiendo la metafísica de estos procesos nos introduciríamos en consideraciones técnicas que son el objetivo último a describir en estas monografías por lo tanto, de momento manifestamos que esto existe y confirmamos el papel de una energía enlazante entre los cuerpos.

## PASEOS ASTRALES:

Una vez proyectado el cuerpo astral se puede caminar por todos lados y se puede percibir su inmediato entorno astral. El efecto de caminar astralmente es casi como el de caminar físicamente, excepto que el cuerpo astral generalmente se siente muy ligero, y moverse de un sitio a otro astralmente depende más de la voluntad e imaginación que de hacer músculos.

## VUELOS ASTRALES:

Ya que el cuerpo astral es muy ligero de peso, puesto que está hecho de una energía mucho más sutil que la energía física, es posible volar a través del espacio con un esfuerzo relativamente pequeño de voluntad o imaginación. Si has tenido alguna vez "sueños volando" (tal vez cuando eras niño, por ejemplo esto es una experiencia común) entonces conocerás exactamente cuanto gusta esta sensación. En este nivel esto es perfectamente natural.

## SALTOS:

Por la misma razón, es posible "saltar" de un lado a otro de igual modo que caminar o volar de hecho hay casos en que esto resulta preferible. Tú mismo tomarás conciencia de tu campo de energía astral y te identificarás con él, aunque sólo momentáneamente, luego el salto es a veces el modo más fácil de moverse de un lado a otro, al mismo tiempo que permaneces tranquilo en contacto con la región astral.

## EL MOMENTO ADECUADO PARA LA PROYECCIÓN:

Los mejores momentos para la proyección son por la mañana temprano, después de dormir, justo antes de dormir y durante la noche. En estos momentos hay menos confusión, originada

ésta por actividades físicas alrededor tuyo. Generalmente la "atmósfera" psíquica es más tranquila. A parte de esto, es posible proyectarse en cualquier momento del día o de la noche.

## EL ENTORNO Y LAS CONDICIONES APROPIADAS PARA LA PROYECCIÓN:

Los mejores lugares para proyectarse son aquellos que te proporcionan un aislamiento tranquilo, tu dormitorio, una habitación especial de meditación o donde quiera que estés tranquilo y relajado. En nuestra cultura occidental normalmente no nos procuramos el sitio "ideal" para la proyección, por lo tanto si puedes elegir uno, tanto mejor.

## LO NECESARIO PARA UNA RELAJACIÓN FÍSICA PROFUNDA:

Algunas personas nunca aprenden a relajarse completamente y sin embargo esto es algo que necesitarás hacer antes de que intentes realmente proyectarte astralmente.

Existe una razón simple para esto: si estás físicamente tenso hay muy poca probabilidad de que la fuerza encadenadora, entre tus cuerpos físico y astral, se libere suficientemente para permitir que la proyección ocurra.

## LO NECESARIO PARA LA CLARIDAD MENTAL:

También es importante estar libre de preocupaciones mentales, ya que éstas sólo te distraerán. Aprende a meditar, es una excelente preparación para el hecho de proyectarse astralmente. Sin embargo esto no es tan fácil como puede parecer, experimenta y vacía tu mente de todo pensamiento especialmente de "diálogos subverbales" contigo mismo. Prueba y permanece tranquilo, no obstante en estado consciente tanto tiempo como puedas, y sobre todo, cuando

llegues al punto en el que estás preparado para comenzar la proyección con esta meditación.

### BORRAR EL CUERPO FÍSICO:

Una buena forma de relajar el cuerpo físico es "borrarlo" tiéndete a lo largo, luego pensando en tus pies, siéntelos con tu mente, siéntelos completamente y déjalos como si no existieran más; Después haga esto con cada una de las otras partes de tu cuerpo: tobillo, piernas, rodillas, muslos, pelvis, genitales, glúteos, caderas, cintura, todos los órganos internos, espalda, frente, pulmones, costillas, corazón, columna, hombros, manos, muñecas, brazos, codos, antebrazos, garganta, cuello, mandíbula, labios, y boca, dientes, lengua, mejillas, oídos, nuca, cuero cabelludo, sien, nariz, ojos, frente, coronilla, cráneo, cerebro... ahora siéntelos aquí, pero como si no tuvieras un cuerpo físico.

### SINTIENDO TU CUERPO ASTRAL:

En este punto, si estás realmente relajado, puedes ser capaz de sentir tu cuerpo astral probablemente en su forma de identidad humana. Puedes sentirlo como una sensación de flotar. Llega a ser tan consciente de ello como puedas. Experimentas y refuerza este conocimiento tanto como sea posible. Se siente mucha luz. Se siente mucha paz. Te sientes muy bien contigo mismo. Te sientes seguro.

### EL ESTADO DE FLOTAR:

Practicando la sensación de flotar, que percibirás como una consecuencia del completo relax, eres ya parte del camino hacia el logro de una proyección acertada. Si reservas de media hora a una hora al día, y te relajas de esta forma, puedes realmente encontrarte proyectándote a algún punto mientras

utilizas cualquier técnica. Aún cuando no consigas la proyección encontrarás esta relajación muy gratificante en sí misma.

### GENERANDO PODER:

Una vez que has conseguido la "sensación de flotar", puedes aprender a generar el poder que necesitarás en relación no sólo a proyectarte sino también a mantener tus proyecciones durante periodos más largos. Una de las formas más efectivas de hacer esto es concentrándote en la frente, en un punto ligeramente por encima de la línea de los ojos el punto Ajna o el lugar donde se encuentra el llamado "tercer ojo". Siente las energías que llegan a estar "magnetizadas" allí, luego, una vez que puedas sentirlas de una manera real mueve estas energías hacia abajo, a un punto ligeramente por debajo del ombligo aquí existe otro punto de poder que puede ser llamado el punto de "deseo"; siente las energías que se mueven aquí. Luego mueve las energías inferiores hacia el área del Ajna; luego baja al punto de "deseo"... y así sucesivamente. Siente como creas por ti mismo un puente de energías entre estos dos puntos, y así sientes más y más energía acumulándose en tu cuerpo astral.

Como una alternativa, puedes utilizar el plexo solar como un segundo punto este está ligeramente por encima del ombligo.

### OBSERVANDO LAS ONDAS:

Otra forma eficaz de acumular energía es imaginar un círculo de fuerza que va de una parte a otra de tu cuerpo repetidamente, desde la cabeza a los pies. De hecho esto puede ocurrir espontáneamente, y si se acepta completamente que este proceso continúe, no lo combatas... aunque lo sientas extraño o claramente dramático. Puedes encontrarte proyectándote instantes después.

### ATRAVESAR EL VELO ASTRAL:

Nuestra conciencia está normalmente "aferrada" al mundo físico. Cuando se llega a ser conocedor del plano astral, a veces se simboliza la "separación" entre el físico y el astral, como una especie de membrana o velo. Puedes aprender a atravesarlo, y sucede de hecho, cuando té proyectas fuera del cuerpo y llegas a ser consciente del entorno astral.

En algunos casos "verás" esta membrana y en otros sólo la "sentirás". En algunas culturas chamánicas este velo es visto como una "pared de niebla" (véase los libros de Carlos Castaneda). En efecto, este "velo" puede ser representado visualmente por algo que sugiere una barrera de alguna clase.

#### LUZ INTERIOR:

Deberías permanecer en el "estado de flotar" por algún periodo de tiempo, puedes experimentar también una luz muy penetrante alrededor tuya después de un tiempo. Esta puede presentarse a ti, como una esfera iridiscente, blanquecina, resplandeciente o como una luz naranja. Esto es un signo seguro de que tu cuerpo astral está preparado para proyectarse.

#### UNA LUZ INESPERADA:

Justo antes de que te encuentres proyectándote, puedes sentir una luz súbita "girando por sí misma" dentro de tu cabeza esto es otra indicación de que tu cuerpo astral está preparado para proyectarse, y se puede hacer así sin ningún esfuerzo extra por tu parte.

#### CONCIENCIA ASTRAL:

La conciencia en sí misma es como un observador, llegando a estar polarizada en cualquier forma que sea sintonizada. Una vez que comienzas a percibir cosas astralmente llegas a estar

"anclado" en el mundo astral por tan largo o tan corto tiempo, como la experiencia particular lo permita.

### LA CONCIENCIA ASTRAL ANTES DE LA PROYECCIÓN:

Incluso antes de que realmente te hayas proyectado fuera de tu cuerpo físico, puedes ver cosas astralmente por ejemplo, puedes ver la contraparte astral de tu dormitorio (sí es donde intentas proyectarte). O puedes ver otro sitio o ambos, mejor este último.

### LA CREATIVIDAD ASTRAL ANTES DE LA PROYECCIÓN:

Tan pronto como seas consciente del mundo astral en cualquier forma, puedes ejercitar tus habilidades creativas si así lo deseas aunque no te proyectes.

Si proyecta una imagen mental en este entorno, puedes descubrir que tomará una forma "objetiva" delante de ti. A parte del hecho de que esto puede ser una forma muy eficaz de experimentar con el poder de tu mente, puede ser también muy divertido.

Por ejemplo, si tienes algunas inclinaciones artísticas, podrías proyectar un tema o escenario gráfico en el techo de tu habitación, y luego podrías pintarlo todo con colores, modificar detalles del diseño, etc. Así mismo, podrías hacer lo mismo con los sonidos imagina que se está tocando un instrumento, y una vez que lo escuches (y esto puede ser una experiencia muy real) podrías introducir una melodía, y luego añadir sonidos instrumentales extras, y finalmente para acabar con una bamba u orquesta completa tocando dentro de tu cabeza. Un consejo de valor: no intentar cambiar radicalmente el ritmo actual de la música que has creado si haces esto la experiencia probablemente se desmoronará.

### CONCIENCIA ASTRAL DURANTE LA PROYECCIÓN:

La claridad de tu conciencia durante una proyección puede variar tremendamente. Puede ser distraída, en cuyo caso tu experiencia del plano astral puede ser descrita sólo parcialmente; o puede ser muy nítida, en cuyo caso te encontrarás en un medio ambiente que experimentarás como muy real y muy "aquí y ahora". Todos los estados intermedios son posibles, y durante cualquier proyección tu nivel de conciencia puede oscilar y pasar de la lucidez a lo sombrío y en algunos casos terminarás experimentando una secuencia de sueño relativamente corriente. Existen formas de asegurar que tu conciencia permanezca enteramente alerta; y, generalmente hablando, esto depende enteramente de la utilización de la voluntad focalizandola completamente en el entorno astral circundante, puedes aprender a mantener tus percepciones absolutamente sólidas.

#### DECIDIR CUANDO PROYECTARSE:

Saber exactamente cuando proyectarse es la mayoría de las veces una cuestión de experiencia personal. La mayoría de los operadores "saben" cuando la proyección es posible. Es difícil describir esta "certeza", pero después de que hayas estado "fuera" unas pocas veces no durarás en desarrollar esta forma de auto-intuición.

#### TÉCNICAS DE PROYECCIÓN:

No hay límite específico de números de técnicas que pueden utilizarse para inducir una proyección. Es correcto interpretar una "técnica" como un truco mental es decir, algo que puede hacer sentir a la mente.

Por ejemplo, si puedes imaginar tu cuerpo astral como alargándose hacia un objeto que ves frente a ti, entonces puedes descubrir que tu cuerpo astral se mueve en concordancia con tu pensamiento.

Es realmente tan simple como esto, todas las técnicas que son mencionadas en estas monografías han sido probadas y experimentadas, y todas funcionan. Tú puedes formular otras con el tiempo, que funcionen también para ti.

## EL USO DE LA IMAGINACIÓN:

Imaginar es formar una imagen mental. En cuanto a la proyección astral, el uso de tu imaginación es una forma de proponerte a ti mismo una particular línea de acción.

Algunos parecen deducir que la proyección astral es toda imaginación y nada más, y llega a ser penosamente obvio, que no han vivido la experiencia misma. Se están bloqueando a sí mismos. La imaginación es la base de toda creatividad: cósmica, angélica, humana o de otras formas. Si no puedes imaginar nada, entonces no podrás utilizar tu mente debidamente ni hacer que trabaje para ti.

En algunos aspectos la proyección astral es una "profunda recreación" para la mente. Puesto que está polarizada hacia los deseos de uno, puede parecer a veces como un "país de fantasía" cualquier cosa puede tener lugar aquí e incluso realizarse. Con todo, al inclinarse la vida en el plano astral hacia lo fantasioso o ("fantástico" en el sentido original de la palabra), esto no significa que las experiencias no sean reales. Tal como se ha observado anteriormente, ellas son tan reales o tan ilusionarias como el operador quiera creer.

En la práctica, en un sentido interaccional, las experiencias conducen a acciones y reacciones, y hay lecciones positivas que aprender en el auto -desarrollo de la práctica astral. Desde un punto de vista psíquico, pueden afectar también a lo que experimentamos en el plano físico, aún cuando sólo subconscientemente. Por tanto, la exploración del plano astral es explorar la psiquis de uno mismo, y algunos parecen deducir de esto que la proyección astral es una saludable alternativa a la psicología y psiquiatría, que sólo tocan la superficie de las cosas.

La naturaleza de la auto-formación psíquica es potencialmente peligrosa, en la misma forma en que esto es potencialmente fructífero y beneficioso, esto depende de ti y de lo que pongas en tu "burbuja" psíquica", o de lo que pretendas lograr de ello. Hay una gran diferencia entre un estado de ser en la demencia de ambiente fantasioso y conocer cómo aprovechar y usar tus fantasías, o las fantasías del mundo, para sacar partido y efecto. Si aceptas la naturaleza del plano astral y la experiencia astral entonces puedes "vivir" estas experiencias con claridad y obtener una gama de placeres al hacerlas.

Resumiendo, cuando hablamos del plano astral nos ocupamos de nosotros mismos, del próximo nivel "encima" del plano físico, y ya que esta es la "zona" donde "soñamos" lo cual es una expresión natural de nuestros deseos psíquicos el uso de la propia imaginación llega a ser muy importante; damos forma a nuestra experiencia astral al "imaginar" nuestras acciones, y esto puede conducir también a una expresión de creatividad en este plano. Diremos también que el contenido simbólico de la experiencia astral tiene su propia lógica.

El plano mental difiere del astral en que el pensamiento es directamente creativo, por cuanto los deseos en sí mismos son sólo reacciones a estímulos la mente podría definirse como estructural, mientras que la experiencia astral podría definirse como más "fluida".

Los planos más allá de los niveles mental y astral están más alejados de las experiencias externas y tienen más que ver con las realizaciones internas.

## EL USO DE LA VOLUNTAD:

Un operador astral tiene dos instrumentos mientras viaja por el plano astral: la imaginación y la voluntad. Lo primero es imaginar una acción, y en muchos casos esto es suficiente para "mover" el cuerpo astral a un lugar deseado en cualquier forma proyectada. Lo demás es "querer" hacerlo o actuar directamente sobre uno mismo o sobre las cosas de alrededor,

las percepciones astrales dependen en gran parte de la claridad o habilidad para focalizar su atención en el medio ambiente astral usando su voluntad.

Si uno habla de las potencias relativas de la "voluntad", "mente", y "deseos", entonces la "voluntad" es inherentemente más fuerte y podría decirse que representa al "fuego". El "fuego", en principio, rige sobre el "aire" (mente), y ambos sobre el "agua" (deseos astrales). Por tanto, las energías de la voluntad prevalecerán siempre sobre las energías mentales y astrales, en este orden.

### ANULANDO LA FUERZA ENCADENADORA:

Estando relajado, la fuerza encadenadora llega a ser muy tenaz y puede resistir cualquier intento consciente de proyección. Es aquí donde el uso inicial de la imaginación y de la voluntad llegan a ser necesario.

Este es el caso cuando la fuerza encadenadora parece disiparse por sí sola, permitiéndote proyectarte sin un gran esfuerzo; no obstante habrá otros casos en los que la fuerza encadenadora se opondrá a cualquier cosa que intentes o hagas para provocar una proyección. Usando simultáneamente tu imaginación y voluntad, podrás con el tiempo aprender anular esta fuerza y moverte libre de tu cuerpo físico.

En la práctica, si tu voluntad es bastante fuerte, y aunque la fuerza encadenadora pueda intentar contrarrestar la focalización de tus ardientes energías, podrías encontrarte capaz de elevarte de tu cuerpo físico indiferente a la resistencia. Si tu voluntad no es suficientemente fuerte, entonces puedes debilitarte enteramente, o sino puedes permanecer como hasta ahora incorporándote en tu cuerpo astral, y encontrarte entonces como siendo "jalado" a tu cuerpo físico y no lograr nada más. O puedes incorporarte varias veces, y ser jalado dentro, y finalmente, reuniendo toda tu voluntad, moverte fuera de tu cuerpo físico.

## PROYECTANDO PRIMERO LAS MANOS:

Una de las más simples y efectivas formas de inducción a la proyección es aprender a proyectar las manos y los brazos astrales primero sintiendo como la luz pesa en ellos y concentrándose en sus movimientos fuera de sus contrapartes físicas.

Imagina tus manos y brazos astrales elevándose a ambos lados; entonces inténtalo y hazlo con un sentido real, usando el momento de este movimiento para tirar del resto de tu cuerpo astral fuera del físico incorporándote primero, de pie luego y después andar alrededor o alejarte volando.

Una de las dificultades del uso de esta técnica es que es necesario salir del cuerpo físico en una forma relativamente fluida; la totalidad del movimiento debe ser deliberadamente coordinado.

Como las manos y los brazos astrales se alzan los primeros y alcanzan un ángulo de 45 a 60 grados con relación al resto del cuerpo astral (que está aún superpuesto dentro del físico), debes usar la energía cinética de esta acción para sacar tu cabeza, hombros y torso, y en una tercera fase tus caderas y piernas. Finalmente, debes moverte fuera de tu cuerpo físico tan rápidamente como sea posible para evitar ser jalado por la fuerza encadenadora.

Puedes encontrarte en la contraparte astral de tu habitación física, o en cualquier parte en el plano astral. No te preocupes por esto; donde estás no es realmente la cuestión. Sólo concentra tu atención en lo que hay alrededor tuyo, sin mirar a ninguna cosa mucho tiempo.

## PROYECTANDO PRIMERO LA CABEZA:

Esta es una técnica similar a la anterior. En lugar de usar tus brazos y manos astrales para inducir el momento inicial, aquí tienes que usar tu cabeza y torso astral. La "salida" necesita ser tan repentina como sea posible, y sin vacilaciones debes

moverte fuera de tu cuerpo físico tan veloz como puedas, sin mirar atrás. Una vez en el estado proyectado, podrías encontrar provecho apuntar tus manos astrales en la dirección en la que tu desees moverte, si bien esto no es absolutamente necesario. En general esta es una rápida de proyección, y en algunos aspectos podría considerarse la técnica más "clásica" de todas. Es simple, no hay nada "especializado" en ella, y es muy efectiva.

## FIJAMOS LA ATENCIÓN ASTRAL:

¿En qué forma la visión astral difiere de la física?. ¿O la audición astral de la física?. ¿O el tacto astral del físico?.

En un sentido, muy poco. Desde otro ángulo puedes apreciar que tu voluntad no necesita un cuerpo biológico para focalizar tus percepciones. El cuerpo astral tiene ojos, tiene oídos y puede tocar cosas con sus manos, etc.; pero no cuenta con un sentido nervioso de células y cerebro, como el cuerpo físico. Todos los sentidos astrales son corrientes eléctricas de energías influyendo en la conciencia directamente por medio del campo astral del que el cuerpo astral es una parte. En consecuencia, podrías encontrar que tus sentidos astrales están directamente en contacto con las energías del plano astral tu no puedes darte cuenta de esto inmediatamente ya que probablemente lo probarás e interpretarás tu experiencia sensorial tal como lo harías físicamente; no hay nada malo en esto ya que encontrarás que la visión del medio ambiente astral no es del todo diferente del físico. El sonido, sin embargo, y especialmente la comunicación oral, tenderá a reflejar más una situación telepática tanto con otros seres como con el medio ambiente. Podría definirse la telepatía como un "alimento de las corrientes de energía". También es una "apertura a otros sistemas diferenciados de encarnación de conciencia". En tanto que la verdadera telepatía ocurre naturalmente en los planos superiores al mental es con todo perceptible en el plano astral, sí bien en una forma algo inferior. Puedes escuchar sonidos,

especialmente si las palabras son usadas como un medio a los intercambios telepáticos que puedes hacer con otros "seres astrales", y puedes escuchar música, por ejemplo, sin embargo el plano astral es comparativamente silencioso. Respecto al tacto, descubrirás que puedes acercarte a un objeto astral y experimentar una sensación análoga al tacto físico, iexcepto cuando tus manos pasen a través de él!. Hacerlo o no depende en gran medida de si tú lo deseas o no. De igual forma, puedes moverte a través de una pared si lo deseas, especialmente si te concentras en el área más allá de ella (en el objetivo o la sensación abstracta). En cualquier cosa que puedas agarrar, como una hoja, en tus dedos, siente su textura y flexibilidad, y será difícil ponerse a encontrar en estas experiencias diferenciadas diferencias al tacto de una hoja física. Se sentirá perfectamente real.

Algunos esoteristas llaman al cuerpo astral el "cuerpo sensitivo", porque es el ser astral el que busca "sentir". La experiencia astral comunica sensaciones.

La visión astral es, o al menos puede ser, muy viva; los colores, especialmente en los niveles más elevados, pueden ser muy puros y casi brillantes, sino luminiscentes. La música que se escucha en los subniveles superiores podría compararse favorablemente con la mejor reproducción hi-fi, y podría parecer "viva". Tocar puede ser sedoso... Es casi imposible transmitir una percepción no física usando palabras que han sido desarrolladas de la descripción de la palabra física, no obstante estas insinuaciones podría estimularte lo suficiente por ahora para salir allí y ver, oír y sentir por ti mismo. Focalizando tu atención astral, utilizando tu voluntad (y más tarde tu experiencia), es por tanto también una cuestión de "alineamiento" de tus percepciones astrales con el ambiente astral, y luego "fijar" estas percepciones con perfecta claridad.

EL FOCO DE AJNA:

El Ajna, o tercer ojo, no es un órgano físico de visión. Es un centro evolucionario que combina las energías de los chakras o puntos de poder asociado a las glándulas pineal y pituitaria.

En términos efectivos, cuando se usa en su completa extensión, puede permitir el acceso de la conciencia a los planos superiores. Lo que se percibe varía según el nivel buscado si es afinado astralmente entonces el plano astral será visto; si es afinado mentalmente entonces cualquier imagen mental será vista, o por el contrario, aún mejor, parte del plano mental llegará a clasificarse; si es sintonizado con los planos superiores entonces las impresiones llegarán a ser tangibles como intuición espiritual, y en el mejor de los casos, la unidad subyacente de toda energía se mostrará a sí misma; O será posible el acceso directo a la voluntad espiritual, o puede conseguirse la visión de Dios.

En el contexto astral este es el "ojo" a través del que la voluntad personal puede ser focalizada, y esto es de muchísima utilidad cuando se trata con los demás elevados niveles de la vida de la que es necesaria una apreciación consciente de su existencia y función.

Antes de que intentes proyectarte es una buena idea meditar en este sitio (entre los ojos y un poco por encima de la línea de los mismos), y tocarlo con un dedo humedecido atrayendo tu atención a esta área (substancias tales como el bálsamo de tigre, etc., pueden usarse también en lugar de agua o saliva), intenta esto ahora para llegar a ser consciente de tu tercer ojo y situarte con la conciencia total allí.

Una vez en un estado proyectado recuerda utilizar tu tercer ojo o Ajna, para concentrar todas tus energías y habilidades perceptuales en el plano astral. Puede usar este centro también para proyectar en tu frente, y de ese modo crear formas astrales (que se desintegrarán tan pronto como dejes de estar interesado en ellas, a menos que pongas una porción de energía tras tus imágenes proyectadas, en cuyo caso ellas pueden retardarse algún tiempo antes de disiparse).

## EL METODO ESPIRITUAL DEL TRIÁNGULO:

En un nivel espiritual cada uno de nosotros usa tres fuerzas principales o energías: voluntad (poder-electricidad), Amor (intuición-magnetismo) y mente (conocimiento-fricción-fuego o calor). La completa focalización y uso de estos tres tipos de energías es el "triángulo universal de evolución" que, una vez dominado, nos coloca en dirección a los cielos.

La imagen del "triángulo" (equilátero y apuntando hacia arriba) puede usarse para la proyección, imagina un triángulo frente a ti y manténlo firmemente en tus ojos mentales. Ahora imagina que te proyectas hacia él, entonces atraviésalo, buscando cualquier punto en el espacio astral al que quieras tener acceso.

Puedes imaginar este triángulo de diversas formas:

- \* Un triángulo blanco (para buscar los subniveles superiores astrales).
- \* Un triángulo rojo (para movimientos veloces).
- \* Un triángulo azul-índigo (para revelación y protección).
- \* Un triángulo verde (para conectar con la "red").
- \* Un triángulo naranja-dorado (para creatividad).
- \* Un triángulo azul-cielo (para conocimiento).
- \* Un triángulo rosa (para ideas o sentimientos religiosos).
- \* Un triángulo violeta (para magia).

Los colores pueden ser combinados también, por ejemplo, imaginando un triángulo blanco con un ápice rojo, azul-índigo en el fondo del ángulo izquierdo, y verde en el fondo del ángulo derecho esto podría incorporar entonces los tres principios de estos tres colores en un nivel metafísico.

Imagina un color en el centro del triángulo (incluyendo otros colores en vértices) este color será entonces la "coordinación" o influencia predominante.

Imagina el triángulo terminado por ti, colócalo de pie un poco alejado, luego más lejos aún decide que distancia es la mejor para tu proyección.

Imagina el triángulo muy lejos, en algún sitio de la otra parte del planeta, luego intenta proyectarte a él.

Imagina el triángulo como latiendo con luz e impartiendo energía a tu cuerpo astral. Conecta y sintoniza el pulso con el de tu campo de energía astral, hasta que el pulso vaya desde una secuencia lenta a estroboscópica, y acelera a tal frecuencia que el pulso dé forma a una aparente constancia de luz entonces proyéctate a través de él. Esto puede iniciar proyecciones muy poderosas, y si te dejas fluir con la experiencia te encontrarás capaz de hacer cosas que nunca podrías haber pensado que fueran posibles.

### PROYECCIÓN DEL CHAKRA DEL CORAZÓN:

El chakra del corazón es una personificación de las fuerzas de magnetismo, y como tales pueden ser usadas en una variedad de formas para el propósito de la proyección.

Una fuerza magnética tiene dos formas principales: atracción y repulsión. De las dos, la atracción es particularmente útil.

Es necesario que seas consciente de tu punto de poder del "corazón, como un imán y sentir el campo magnético que es irradiado a todo tu alrededor. Entonces deja que esta influencia impregne la totalidad de tu cuerpo astral, hasta sentirte finalmente como un imán también. En tercer lugar, elige un objeto (próximo o lejano) que puedas ver astralmente, y emite un rayo de magnetismo hacia él, usando la energía magnética y el poder de tu voluntad simultáneamente.

Si aún no puedes "ver" cosas astralmente, y si no has aprendido a proyectarte astralmente todavía, imagina este proceso teniendo lugar repetidamente hasta que la idea llegue a ser tu segunda naturaleza. Cuando logres la apertura de tu "ojo" astral puedes recordar entonces, como usar este método como uno de los muchos que pueden prometer una forma efectiva de ir desde una localización astral en el espacio a otra. Puedes utilizar también la repulsión para alejarte de los objetos o sitios, sin embargo si haces esto, nunca obrarás fuera del

miedo o la negatividad. El uso apropiado de este poder magnético inverso es tan causal como cuando te quieres alejar de una escena mundana.

De forma similar puedes usar la fuerza magnética del chakra del corazón para atraer objetos astrales hacia ti, o enviarlo lejos de ti. Sin embargo, no es conveniente utilizar esta fuerza cuando se trata con otro ser; él o ella puede ofenderse por tu entremetimiento en su libre voluntad.

En el mejor de los casos, una vez que estés suficientemente experimentado, puedes enviar un "rayo acogedor" a otro ser astral, que puede o no responder a ello.

Si bien estas monografías no tratan la cuestión de la sexualidad astral, es posible utilizar la energía magnética del punto de poder del corazón para atraer a un deseado amante astral, y en consecuencia, si el encuentro tiene lugar, "atarte" en la unión con este ser usando el poder de tu corazón. Muchas voluntades astrales responden completamente efusivos al amor y al intercambio sexual, y usualmente sin inhibiciones (sin embargo, cuidado con los amantes astrales, si te encuentras en los subniveles astrales más inferiores; Pueden estar interesados en "robarte" tus energías más que en compartir algo positivo contigo.

## PROYECCIÓN MAGNÉTICA:

La proyección magnética se amplía al uso de los campos magnéticos astrales de los grandes objetos, y es posible ser consciente del poder magnético de un planeta o estrella y utilizar esta afinidad o antipatía con el propio campo magnético astral de uno.

Esto probablemente no es de tu inmediata preocupación, y en muchos aspectos esto representa una sutileza, después de que tu voluntad y mente sean completamente suficientes para mover tu cuerpo astral a cualquier sitio que tu quieras. Más tarde, cuando estés más experimentado, podrás descubrir el uso de experimentar con esta posibilidad en cuyo caso puedes

penetrar en alguna esfera celestial y conectar en afinidad magnética y permitir que tu cuerpo astral sea atraído hacia ella a gran velocidad, aún a grandes distancias.

## PROYECCIÓN DEL CHAKRA DE LA GARGANTA:

El chakra de la garganta es responsable de tu sentido de la creatividad y esto no es evidente para ti, y sin embargo si piensas sobre ello, aún cuando en un nivel mundano, es esta área desde la que tú hablas. A todo lo largo del día estás subvocalizándote también, y haciendo esto estás dando fuerza a las ideas, impresiones, reacciones, y estás definiendo esto o aquello por ti mismo en una variedad de formas.

De igual forma, puedes utilizar este punto para la proyección astral definiendo lo que hacer, esto es, proyectando en las formas x-y-z, al sitio x-y-z.

Esto puede tomar la forma de una afirmación, por ejemplo:

YO VOY A PROYECTAR MI CABEZA PRIMERO A .....(sitio). TENGO EL PODER DE VOLAR ASTRALMENTE A ESTE SITIO Y MANTENER LA PROYECCIÓN DE MI CONCIENCIA TODO EL TIEMPO QUE DESEE, TAN NÍTIDAMENTE COMO QUIERA, BAJO MI COMPLETO CONTROL CONSCIENTE, Y HACER ESTO EN PERFECTA SEGURIDAD.

Alternativamente puedes crear una imagen de donde deseas ir, o de lo que te gustaría hacer, y luego "defínete" esto a ti mismo, así:

ESTO VOLANDO A....., PUEDO MIRAR Y ESTOY LOGRANDO ACERCARME. AHORA ESTOY ATERRIZANDO EN.....,/ CERCA DE....., Y TODAS MIS PERCEPCIONES ASTRALES SON VIVAS Y CLARAS. ESTOY MOVIÉNDOME LIBREMENTE, COMPLETAMENTE ALERTA Y TOTALMENTE CONSCIENTE DE LO QUE HAY A MÍ ALREDEDOR. ESTOY EN LIBERTAD DE INTERACTUAR CON EL MEDIO AMBIENTE EN LA FORMA QUE SIENTO QUE NECESITO, SIN INFRINGIR LA LIBERTAD DE NADIE O COSA ALGUNA...

Afirmaciones tales como esta deberán usarse sólo algunas veces antes de intentar la proyección; la palabra racional tiende

a interferir o inhibir la proyección. Utiliza las afirmaciones, luego relájate y espera el momento adecuado para inducir el estado proyectado.

Palabras simples o fórmulas cortas pueden usarse pocos segundos antes de la proyección, siempre que tu intención sea fuerte y tus energías estén altas, y siempre que tengas bastante experiencia en cambiar entre el pensamiento del cerebro izquierdo y la intuición del cerebro derecho con facilidad y claridad. Una vez que estés en el estado proyectado puedes de nuevo usar palabras "claves" para ti, no obstante es generalmente mejor pensar en "impulsos" o en términos globales.

En métodos más avanzados se puede hacer uso del "poder de los mantras". Un mantra-poder es una frase que incorpora sonidos que tienen un efecto particular en la conciencia interna, y por consiguiente en el ser astral. Si la conciencia de uno está sintonizada astralmente, o si uno intenta sintonizarla de esta manera, esto produce ciertos efectos. Estos sonidos deben ser pronunciados externamente, usando el tono y la entonación correctos para cada "palabra".

Como ejemplo, intenta entonar "RO" tu mismo. Esto tiene el efecto de afirmación de que estás en un estado repetitivo o continuo de "apertura" o "cero". Ahora inténtalo con "EL" este afirma tus deseos de volar o de "elevación de tu conciencia"; Finalmente prueba con "AH" este de poder a los anteriores. Ahora entona "RO-EL-AH" como frase mántrica global. Busca un tono que sientas adecuado para ti, luego repite este mantra-poder varias veces, poniendo tanta energía en ello como puedas.

Podrás sentir que tu cuerpo astral está agitado y listo para el vuelo. En el momento crítico cambia tu foco de atención a Ajna, y desea salir de tu cuerpo.

El poder de los mantras es milagrosamente poderoso, y no sería apropiado divulgarlos demasiado sin guía personal. El uso continuado de estos mantras utilizando palabras incorrectas o tonos inapropiados podría causar más mal que bien.

## PROYECCIÓN DEL PLEXO SOLAR:

El plexo solar es un punto de poder que está íntimamente relacionado al cuerpo astral, y el "cordón umbilical" o "cordón de plata" tal como se le conoce, está unido a él durante el estado proyectado. El plexo solar está habitualmente localizado ligeramente encima del ombligo por tanto aquí parece haber una correspondencia obvia de enlace entre este cordón de plata y el cordón umbilical físico, que une al feto con su madre. En cierto sentido, se podría decir que el plexo solar enlaza al operador a su cuerpo físico durante la proyección.

El cordón de plata, como se ha señalado, es un filamento de energía que no sólo une al cuerpo astral con la contraparte física durante la proyección, es también el instrumento que guía al cuerpo astral para volver al físico tras un periodo de proyección.

Concentrándose en el plexo solar antes de la proyección es posible no sólo acumular energía extra que servirá para iniciar y luego sostener una proyección, sino también proyectarse desde este punto. Sin embargo, las proyecciones que son inducidas desde el plexo solar parecen reproducir ensoñaciones fuera del cuerpo y experiencias como las inducidas desde el centro Ajna a menos que el operador haga un esfuerzo de voluntad para focalizar su atención en el ambiente astral inmediatamente después de que la proyección haya ocurrido.

Uno de los efectos notables de regreso al cuerpo físico demasiado rápidamente tras haber estado en estado proyectado especialmente por un largo periodo, o tras haber ido muy lejos es un "shock" del plexo solar, que puede durar varios minutos, y a veces horas en calmarse. Este shock es similar a aquellos que ocurren en reacción a un estrépito o inesperado ruido, como explosiones o cualquier otro sobresalto. El cuerpo astral brinca literalmente en estos momentos, y aunque estos efectos no son particularmente peligrosos, no son siempre demasiado agradables. Masajeando el área ayudará a

expulsar cualquier dolencia presentada; Situar un poco de hielo o una piedra dura en el plexo solar es a veces provechoso; Liar un pañuelo de seda alrededor de la zona reducirá también el efecto; Y finalmente un baño o ducha fría es la solución perfecta.

Despertarse repentinamente puede producir también esta sensación de shock al plexo solar una clara indicación de que lo que uno estaba soñando estaba desarrollándose en la actividad astral.

Concentrándose en el plexo solar es posible abrir los sentidos astrales propios a las escenas astrales, no obstante es generalmente preferible usar el centro Ajna para este propósito.

### PROYECCIÓN DEL CHAKRA UTERINO:

Las mujeres tienen una habilidad especial en ser capaces de inducir a la proyección focalizando su atención en su útero. La psique femenina y la constitución física les ayuda de hecho a proyectarse más fácilmente que los hombres, y pueden adquirir maestría del "alto ensueño" (proyección astral) pronto y con más astucia. Ellas ponen más sentimiento en ello, y la única ventaja que algunos hombres tienen es ser capaces de focalizar su voluntad más fácilmente.

Una mujer puede abrir una puerta al plano astral a través de su útero.

Puede aprender también a soñar en su útero a nivel consciente. Si eres una mujer, prueba y sitúa la totalidad de tu conciencia en tu útero y llega a ser sensitiva en el espacio astral como puedas. Pronto, podrás ver una escena astral y luego todo lo que tienes que hacer es pasear o volar.

### BALANCEO HACIA FUERA:

Cuando encuentres en métodos usuales de proyección alguna dificultad, puedes aprender a balancearte fuera de tu cuerpo

físico. Para conseguir esto es mejor lanzar conscientemente tu cuerpo astral fuera de tu físico, siendo cuidadoso de no exagerar. Hay veces en que la proyección está bajo tu control, y sin embargo te elevas fuera sintiéndote pesado precisamente no pares hasta tener bastante energía para ello. Balancearse fuera es una solución, porque, por la misma razón, conseguir manipularlo en una situación lateral con respecto al cuerpo físico parece menor el poder de la fuerza encadenadora.

El empleo de esto es para que puedas encontrarte moviéndote cerca del suelo, en tanto que descubrirás que es casi imposible lograr una posición vertical, y se requiere más experiencia antes de que puedas usar esta técnica enteramente con éxito.

Si empiezas a balancearte, pero encuentras esta dificultad, es posible alargar una de tus manos astrales y coger un lado de tu cama (astral), y entonces jalarte a ti mismo.

Levántate inmediatamente tras haberte balanceado y pasea o vuela fuera de tu cuerpo físico, es la mejor forma de mentalizar el efecto o "momentum" del balanceo.

## LA ESPIRAL:

Una mirada atenta a cómo la vida trabaja en los niveles de manifestación, revela que la mayoría de las energías no se dirigen únicamente en una dirección, sino que hacen espirales. Así, uno puede observar que los planetas del sistema solar no circulan alrededor del sol, hacen espirales a su alrededor de igual forma que el sol las hace alrededor del centro de la Galaxia. Así mismo la fuerza kundalini, cuando surge desde su morada en el chakra basal (en la base de la espina), sube vertiginosamente haciendo espirales por la espina dorsal hacia los puntos de poder superiores; la Kundalini de hecho, tiene una rotación espiral doble. De igual forma el ADN tiene un sentido espiral en forma más abstracta aparentemente la vida gira en espirales dentro y fuera de la existencia manifestada; los electrones de los átomos se mueven es espiral alrededor del protón nucleico, etc...

Es posible "salir en espiral" del cuerpo físico, y esto da al cuerpo astral una energía especialmente si el giro es en el sentido de las agujas del reloj (desde la base a la cima de la espina dorsal astral). Uno de los inconvenientes es el de requerir un supremo esfuerzo de voluntad e imaginación para detener el giro. Si esto te ocurriera, deberás decirte a ti mismo "el giro se detiene AHORA", y entonces vuela de una forma más lineal. Si esto no funciona, o si eres sorprendido cuando vayas a decir esto, haz lo que quieras pero no tengas pánico. Párate tranquilamente en el aire, y luego reorientate haz esto tan casualmente como cuando conduces.

### ALEJÁNDOTE DE TI MISMO:

Si puedes observar algo frente a ti y verlo como si pudiese ser usado para sacar tu cuerpo astral, entonces alárgate hacia esa cosa, trata de cogerla y sal fuera de tu cuerpo físico. Si no hay tal objeto, puedes también crear uno en tu imaginación, báñalo con energía astral y aparecerá ante ti.

Algunos de los mejores objetos son cuerdas, palancas de hierro o madera, etc. Y no necesitan ser "atados" a nada. La imagen es un recurso psicológico, y aún cuando lo sentirás real al tacto, es sólo un producto de tu imaginación. Tan pronto como estés fuera de tu cuerpo puedes olvidar todo lo de alrededor y desintegrarte realmente tan pronto como entres en el "ser".

Puedes impulsarte de otras maneras por ejemplo, "sujetándote" a una corriente de energía proyectada desde el centro Ajna a la pared o a cualquier otra superficie u objeto, luego impulsándote a ti mismo a lo largo de esta corriente utilizando únicamente tu Ajna.

Igualmente puedes proyectar una "fuerza arrebatadora" desde tu plexo solar, agarrando cualquier cosa a la vista que sea útil, y luego acortar la longitud del haz de luz sin permitir separarse del "punto de anclaje".

## PROYECCIÓN DEL CHAKRA DE LA CORONILLA:

El chakra de la coronilla es el más alto y poderoso punto de poder en el sistema humano. Por tanto, no debes sorprenderte mucho si se revela que proyectándose a través del chakra de la coronilla se producen algunas experiencias espectaculares fuera del cuerpo.

Para ser más exactos debería decirse que el chakra de la coronilla es el más poderoso punto de poder cuando está completamente activado, lo cual en la mayoría de los seres humanos no se hace.

En un periodo de cientos de vidas, la fuerza Kundalini anclada en el chakra basal se eleva gradualmente a través del sistema, vía la espina dorsal, energetizando cada punto de poder por turno y contribuyendo a su desdoblamiento y actividad. Al mismo tiempo que el ser humano ha alcanzado un relativo estado avanzado de evolución, los centros de la cabeza se energetizan incesantemente estos centros son el ALTAR MAYOR (justo encima de la base del cráneo), el Ajna (conexión pineal-pituitaria), y el chakra de la coronilla (la conexión pituitaria proyectada al apex de la cabeza).

Estos tres entran en una fase "cuatridimensional" de expresión en tanto que la kundalini se alimenta de energía cósmica, extrayendo más energía de los "para-chakras" que "moran" fuera y por encima del cuerpo humano.

La proyección a través del chakra de la coronilla tiende a inducir una "subida de cohete" el cuerpo astral sale a alta velocidad y generalmente es casi imposible para el operador controlar tanto la dirección de la proyección como establecer un foco coherente en el medio astral. El efecto generalmente se ve rodeado de una intensa luz blanca y de movimientos extremadamente rápidos, mientras se es galvanizado por potentes energías.

Esto puede causar alarma al operador, porque el control de la experiencia es muy difícil. Por tanto el uso del chakra de la

coronilla como un punto de salida a la proyección se considera como una técnica avanzada de inducción al estado proyectado. Tras muchos cientos de proyecciones (usando otros "puntos de salida") un operador puede aprovechar las energías implicadas y acceder no sólo a los niveles superiores del plano Astral, sino también a los subplanos superiores del plano mental, y subsiguientemente a los niveles Búdicos, Atmico y Monádico. El chakra de la coronilla es el de más amplia utilización para el propósito de la realización interna y el contacto consciente con la Esencia Divina (Mónada) esto efectivamente forma parte del proceso de vida-iniciática.

### ALARGAMIENTO DEL CUERPO ASTRAL:

Volviendo a los tipos de inducción fáciles, otro método es el de "alargar" el cuerpo astral desde la cabeza a los pies.

Una vez que hayas entrado en el "estado de flotación", prueba y siente tu cuerpo astral alargándose 2 ó 5 cms. Al final de los pies. Después, alarga el extremo de la cabeza entre 10 y 15 cms. Y vuelve a hacerlo con los pies en la misma proporción. En tercer lugar, alarga el extremo de la cabeza unos 30 cms. Más o menos; luego los pies en igual proporción. Sigue haciendo esto incrementando cada vez la longitud del alargamiento. Esto puede inducir una proyección sin demasiado esfuerzo.

### PROYECCIÓN AL OBJETIVO:

La proyección hacia un objetivo implica una variedad de formas; y técnicas y consiste en el uso de cualquier objeto visto astralmente como un objetivo, o también "construirlo" o creando un objetivo (con subjetividad u objetividad) para el propósito de inducir el estado de proyección.

Cualquier cosa puede ser usada como un objetivo, incluso un punto en la pared -. Focalizando tu atención astral en un objeto puedes proyectarte hacia fuera, y una vez hecho puedes

moverte por los alrededores observando lo que creas conveniente.

Es a menudo útil crear un objeto físico, como un círculo de papel coloreado pegado a la pared frente a ti o también en el techo, encima tuya.

Esto condiciona a tu conciencia a suponer que tal objetivo está presente allí, en un nivel astral también.

El diseño del objetivo puede ser más sofisticado, como el usar un yantra un número de triángulos entrelazados en ángulos específicos, y con un punto negro en el centro. Estos fueron usados por los antiguos tibetanos como "puertas" a los estados superiores de existencia y conciencia, y las verdaderas propiedades geométricas de los triángulos fueron diseñados para "programar y desbloquear" la subconciencia del operador para facilitar el acceso a estas dimensiones. Los antiguos tibetanos utilizaban estos yantras para los principales recorridos astrales y viajes al plano interno, y esto se explica en parte por la enorme cantidad de conocimientos que ellos utilizaron durante periodos de varios miles de años.

Este conocimiento nos ha llegado bajo la forma de la teosofía, y los libros de Alice A. Bailey son indudablemente los más "digeribles", versiones suavizadas de este conocimiento. No obstante, mucha gente encuentra estos libros difíciles de leer, y con todo ello dan más y más sentido a lo que leen y releen, utilizando más bien la propia intuición que el intelecto racional pre-condicionado de occidente.

Los objetivos pueden estar lejos o cerca, cada uno tiene un sitio específico en el mundo, o en otras partes, u otros planetas desde luego, en este caso, necesitarás conocer lo que estás viendo.

Puedes también usar símbolos para dirigir tu conciencia a un ambiente particular por ejemplo, el símbolo de Venus para acceder a ese planeta.

En un nivel más personal, puedes focalizar la imagen y sentimiento de un amigo para alcanzarlo. Esto puede dar por resultado un encuentro con este amigo en el plano astral, no

obstante, no se debe esperar necesariamente que este amigo sea consciente de este encuentro en el nivel del plano físico. A la inversa, él o ella pueden sentir tu presencia pronto, o también pensando en ti; En este proceso también puedes entrar en una forma de intercambio abierto y muy lúcido; tal vez incluso una fusión de conciencias.

La proyección del objetivo abre muchas clases de posibilidades que puedes aprender a usar afectivamente durante un periodo de tiempo. Por ejemplo, es previsible que cualquiera de nosotros estará en posición de procurar información avanzada de los viajes estelares del futuro operadores tales como Ingo Swan ha confirmado ya este punto (con proyecciones a mercurio delante de un cohete de la Nasa, por ejemplo).

El asunto de los viajes estelares da lugar a nuevas cuestiones tecnológicas, tales como el aumento de las frecuencias vibratorias de una nave espacial y de sus ocupantes con objeto de acceder al plano astral y luego viajar a la velocidad del pensamiento, y en consecuencia reentrar en el espacio físico al final del viaje por disminución de frecuencias vibratorias hasta las del estado físico. Es obvio que las limitaciones del viaje físico estelar aún próximo a la velocidad de la luz (300.00 km./seg.). Son demasiado incómodos y consumen mucho tiempo.

Es en este campo en el que la ciencia dará un salto hacia delante tan pronto como comprenda la interrelación entre mente y materia, y cómo acelerar las frecuencias vibratorias utilizando la conciencia, y el poder de inversión incluyendo la energía para -eléctrica de la Mónada.

Es posible que algunos de nosotros aprenda a transmutar las frecuencias de su propio cuerpo, prescindan de las astronaves, y desmaterialice o rematerialice a voluntad, y vaya donde nosotros deseemos.

**COGIENDO UN OBJETIVO ASTRAL:**

Otra forma de la proyección al objetivo es alcanzar un objeto, tocarlo, agarrarlo, luego soltarlo y moverlo alrededor.

Una versión más sofisticada de este método es alcanzar uno o ambos brazos astrales como si estuvieran hechos de elástico (imagina esto deseando que ocurra), entonces coge el objeto y en tanto lo mantienes, imagina los brazos volviendo a su longitud normal, y en este proceso impúlsate a ti mismo fuera de tu cuerpo físico. No obstante este no es un método fácil de inducir el estado proyectado, pero amplía el repertorio de posibilidades de un operador.

## VENTANAS Y PUERTAS:

Desde un punto de vista astral y psicológico, una ventana o puerta no son sólo una apertura a través de la que uno puede pasar de una habitación a otra. Son como una especie de "centralita" sin la cual no puedes pasar de un sitio a otro, sin atravesar el espacio intermedio.

Si atravesas la misma ventana astral repetidamente puedes sorprenderte al encontrar que cada vez que la visitas puedes tener una vista diferente.

El cómo o por qué de esto puede parecer un misterio para el ser racional a menos que se comprenda el hecho de que la ventana es una forma que usa la mente para ver gran número de sitios, sean interiores o exteriores.

En este sentido las ventanas y las puertas son muy útiles porque permiten acceder rápidamente a diferentes sitios todo lo que hay que hacer es atravesar la ventana y o puerta, y ya estás "allí", en ese sitio.

La razón de que una "escena" aparezca y otras no, es particularmente fácil de entender; no es un proceso de selección que realiza la mente interna. En el curso de varias proyecciones, las que analizaremos luego, un operador puede atravesar repetidamente una ventana o cruzar una puerta en el espacio de algunos minutos, y cada vez se percibe un nuevo

entorno allí puede no ser clara la relación entre estos entornos; es posible que la selección sea causal y arbitraria.

Es igualmente posible decidir lo que puedes desear ver y a que entorno deseas acceder, no obstante es necesario que tengas la suficiente experiencia antes de que puedas hacer conscientemente la selección.

Una de las singularidades de cruzar una ventana es que, puedes encontrar que no puedes penetrar a través de una ventana de cristal, o también que te encuentres capaz de atravesarla y luego te veas atracando a medio camino, lo cual puede ser muy frustrante. En este punto, probablemente, has perdido tu concentración, y en consecuencia también la proyección, a menos que hagas el esfuerzo de concentrar la voluntad para continuar a través de la "obstrucción". Una de las mejores formas de enfrentarse a esta situación es recordar que los átomos individuales están, de hecho, muy apartados unos de otros, en términos relativos en otras palabras, hay muchísimo espacio abierto para la interpretación de dos objetos aparentemente sólidos (aunque astrales), en este caso, tu cuerpo astral y la ventana de cristal. Es por tanto. Perfectamente posible introducirse a través de la ventana de cristal con efectividad y sin peligro.

Es mucho mejor ignorar la presencia de la ventana de cristal en el primer caso y concentrarse en el espacio o sitio más allá, y luego proyectarse en ese espacio.

Así mismo, puedes experimentar dificultades abriendo puertas, Por ejemplo, puedes comenzar a girar el picaporte o tirador y luego darte cuenta que has perdido la proyección esto parece ser el resultado de un sutil temor psicológico con respecto a lo que puedas encontrar detrás de la puerta. Si llevas a cabo esta operación sin ningún temor a lo "desconocido" y utilizas económicamente todas tus energías con total atención, serás capaz de abrir la puerta sin ninguna pérdida de concentración o proyección, cruzas la puerta y entras en la escena astral que está ante ti sin ninguna preocupación.

También puedes proyectar el símbolo de donde deseas ir en la puerta, abriendo la puerta, y accediendo al sitio que se ha representado con el símbolo.

## AGUJEROS Y TÚNELES:

Los agujeros y túneles pueden servir exactamente al mismo propósito que las ventanas y puertas, esto es, pueden actuar como "centralitas".

Un agujero puede representarse como suspendido en el aire puedes volar hacia él y encontrarte inmediatamente en otra parte. O tal vez te encontrarás viajando a través de un túnel, que puede ser largo o corto, y finalmente salir a otro sitio los túneles a menudo demuestran ser muy útiles para acceder a lugares lejanos, particularmente fuera del planeta.

Si te encuentras en un túnel e intentas salir de él, no intentes evadirte prematuramente. Acepta la situación y continua volando a través de él con ecuanimidad. Tarde o temprano encontrarás la salida, o sino observa de repente que el túnel se ha desvanecido y que has llegado a "otra parte".

De nuevo debe señalarse que probablemente no estés interesado en el tiempo, o en la experiencia del tiempo tal como sucede en el plano físico durante la vigilia física.

También puedes imaginar y crear túneles para ti, y decidir donde te dirigirán.

Usualmente los túneles tienen forma de tubo, también pueden tener forma cuadrada o hexagonal. De qué están hechos los túneles es otra cuestión a menudo parecen estar hechos de naturaleza etérea, otras veces parecen estar manufacturados tecnológicamente; O por qué algunos parecen primitivos y escabrosos, o incluso suaves y esponjosos, y otros muy pulidos y reflectantes; o por qué otros parecen hechos de luz, y otros están tan misteriosamente iluminados que apenas pueden ser vistos del todo.

La cuestión de los túneles a través del espacio astral merece un estudio más amplio; mientras tanto, úsalos, observándolos como son.

### PROYECTANDO PRIMERO LOS PIES:

Esta es una técnica casi inútil, pero hace trabajar. Si proyectas tus pies y piernas y te dejas luego elevarte en el aire, puedes verte haciendo una cómica posición de cabeza. Si continuas girando puedes manipularte realmente para conseguir la posición de rodillas, desde la que puedas levantarte y caminar por los alrededores, o incluso puedes lograr una conveniente posición para volar.

### PROYECCIONES DESCONTROLADAS:

A veces se pierde el control sobre una proyección. Puedes verte incapaz de ir donde tu quieras o hacer lo que deseas, o incluso no tener control sobre tu sentido de "realidad" y que la proyección te arrastre a través de diversas etapas de objetividad y ensoñación, y otras veces a través de fases de absoluta obscuridad. Esto es algo de lo que tienes que aprender a tratar.

Cuando la atención astral no está suficientemente concentrada, y/o no tienes suficiente energía restauradora o quizás cuando se inicia alguna sensación verdadera de claridad, habrás de usar tu voluntad para "limpiar la confusión" de tu estado perceptual. Algunas de las cosas más molestas que ocurren son: un parcial o incluso total oscurecimiento de la visión (particularmente sí ves que no puedes abrir tus párpados astrales sin perder la proyección); los enredos con la ropa de cama (astral) o ropa interior inadecuada o que tiene alguna abertura; la pérdida parcial o completa de equilibrio; el cambio o sobreposición de escenas, y diversas distorsiones perceptuales; incapacidad para defenderse de ataques astrales (raros si tienes una naturaleza positiva); Cambio en la

identificación del cuerpo; una gran sensación de pesadez e inercia; pérdida del vuelo y caída suave; encontrarte aplastado por poderosas energías; etc...

## RECUPERANDO EL CONTROL:

Tan pronto ajuste tu atención astral en alguna forma, se tiende a permanecer en el modo inicial, generalmente degenera luego hacia el estado de sueño ordinario a menos que contrarreste esta tendencia.

Si al principio tu experiencia "obstaculiza" tu voluntad; seguirás con el impedimento hasta que hagas el intento-esfuerzo de voluntad para superarla. Si estás en una frenética lucha con las sábanas, por ejemplo, sentirás esto como un "sufrimiento" más que como una molestia momentánea las sábanas parecen pegarse a ti independientemente de lo que tu hagas. En este punto necesitas recordar que lo que estás experimentando es una lucha psicológica que se extremaliza astralmente. Tienes necesidad de calmarte, de concentrar tu voluntad, y moverte libre de los obstáculos aplicando tu voluntad con claridad.

Si encuentras que no puedes ver, y te das cuenta de que tus párpados astrales están cerrados (no obstante, generalmente es posible ver a través de ellos en una forma velada), tu inclinación natural será abrirlos. La inquietud es a menudo la que hace de disparador para abrir los párpados una especie de acción se refleja en el cuerpo físico y la proyección acaba bruscamente. Lo mejor que puedes hacer en este caso es no insistir y abrir tus ojos, pero mira a través de los párpados tan claramente como puedas, concentrándote en lo que estás viendo con toda la nitidez posible, y tu visión astral se aclarará inmediatamente tras esto.

Si has perdido tu sentido de equilibrio deberás imaginar que estás de pie y/o desear estar en otra posición. Luego camina o vuela y muévete por los alrededores mientras te concentras en tu movimiento.

Los cambios de imágenes ocurren en un porcentaje de casos indicativo de que tu atención no está muy bien focalizada. Cálmate concentrando tu atención en el entorno inmediato, mira a las cosas cuidadosamente, tócalas, asegúrate de que estás "en contacto" con lo que tus sentidos astrales te comunican, y luego extiende la periferia de tu atención para incluir un gran número de objetos o todo lo circundante.

Las escenas coincidentes ocurren raramente, no obstante si esto ocurriera significaría que estás "conectando" varios sitios simultáneamente. Elige uno, focalízalo y manténte allí.

Pueden presentarse distorsiones perceptuales, tales como la curvatura de tu visión, sensaciones borrosas, desproporcionadas relaciones en el tamaño de diferentes objetos, "palabras silenciosas" y así sucesivamente.

Mucho de esto tiene que ver con la falta de familiarización con el ambiente astral en un nivel de conciencia, específicamente si estás intentando "identificar" una situación astral de una forma física ordinaria y sobreviene un conflicto de valores. Pueden ocurrir cosas en el astral que no tengan parecido con la realidad física, por tanto no se debe esperar que sea todo "normal" siempre. Focaliza tu atención en lo que ves y sientes, e interpreta la situación con flexibilidad. Las distorsiones perceptuales aparecerán raramente a medida que se incrementa la experiencia.

Los ataques astrales sean imaginarios o reales son el resultado de tu parte negativa. Si abrigas cualquier modelo negativo en tu constitución psicológica, esto puede abrir el camino a los "ataques" estarán centrados en tus miedos internos y golpearán tus puntos débiles. Esta es una buena razón no sólo para intentar conocerte internamente, sino también para purificar tu aura intencionada y repetidamente, mediante el ritual o la meditación. Una vez que tu aura astral, (deseos emocionales) esté "clara" y positiva, o al menos equilibrada, los ataques ocurrirán rara vez; Y si vuelven a aparecer serás capaz de hacerles frente inmediatamente y sin temor generalmente

rehusando ser influenciado por ellos. El humor y la indiferencia cautelosa son a menudo muy buenas defensas también.

Los cambios de la identificación del cuerpo no son necesariamente serios impedimentos a ninguna experiencia, a menos que estés determinado a caer en una identidad dada. De hecho puede ser muy divertido usar diferentes formas corporales y experimentar cosas en una variedad de formas por ejemplo, usar un cuerpo de mujer si eres hombre, o de hombre si eres mujer; esto puede proporcionar la comprensión del otro sexo y el "desconocido polo opuesto" dentro de ti (ánima/ánimus). Bajo la superficie aparente, todos nosotros somos esencialmente andróginos. No obstante, puedes asumir cierto número de diferentes formas, espontánea o deliberadamente formas de animales, no humanas, o incluso caricaturas de tu forma habitual. Algunas formas no humanas "comunes" son bolas de fuego, "huevos" fluorescentes, o puntos de conciencia viajando (esto es incorpóreos).

Acepta experimentar esto, a menos que el sentimiento al hacerlo sea detestable par ti en cuyo caso, retrocederás a tu usual forma de proyección, abortando esa proyección astral.

Una sensación de gran pesadez e inercia demuestra que estás agotando tu energía vital, o alguna otra fuerza en un ambiente astral dado que te "jala hacia abajo". Si estás realmente "vivo" astralmente eso no sucede, por ello debes asegurarte de acumular energía (en las formas previamente descritas) antes de inducir un estado proyectado.

Perder el vuelo y caer suavemente ocurre por la misma clase de razones que antes, puedes encontrarte aplastado por poderosas energías lo cual significa que has accedido a un entorno potente no habitual y que no estás preparado para afrontarlo. Esto ocurre a menudo cuando tropiezas con seres extraterrestres o cuando te mueves a través de lugares mágicos ceremoniales. Ciertos tipos de espíritus también tienen una influencia dominante. El mejor recurso, en la mayoría de los casos, es "programarte" para adaptarte a las energías todo lo que necesitas decirte es: "¡adaptación!", y si esto no es suficiente

entonces puedes elegir intentar mantenerte por ti mismo o retirarte a tu cuerpo físico en algunos casos estas experiencias te "arrollarán" de todos modos.

En estas monografías no es viable tratar todas las posibilidades imaginables e inimaginables, u ofrecer "remedios" seguros para estas. A fin de cuentas sólo tu experiencia personal tiene valor cuando se confronta con lo desconocido.

## PROYECCIÓN MÚLTIPLE:

Las proyecciones múltiples son un número de secuencias de proyección astral que suceden todas en un corto espacio de tiempo pasando repetidamente dentro y fuera de tu cuerpo físico. Si tu "reserva" de energía vital es alta es fácil hacer esto, una vez que vuelvas a entrar en el físico, el cuerpo astral permanece suelto y móvil. Es posible proyectarse tantas veces como tu energía te permita (entre 3 y 12 veces es bastante frecuente, y no son raras ráfagas ocasionales de 20 o más proyecciones).

Deberías intentar hacer esto. Una de las dificultades posteriores es recordar todas las cosas que has hecho. Usualmente sólo las proyecciones prominentes permanecen en tu conciencia, el cerebro es muy rápido en "borrar" el resto.

Las proyecciones múltiples también pueden ser tan diferentes unas de otras como tu podrías esperar o desear que fueran. También es posible visitar el mismo entorno astral varias veces, con o sin excursiones a otros sitios intermedios, e incluso encontrarse el mismo ser o seres.

Nota: El pensamiento lineal (cerebro izquierdo) entre proyecciones puede impedir que te proyectes de nuevo, por tanto evita comentarte las experiencias a ti mismo. Inversamente, tan pronto como hayas cesado de proyectarte anota todas las experiencias, o grábalas, con tantos detalles como sea posible así como sujetar la memoria en tu mente (en este caso en tu cerebro). Si fracasas en recordar tus experiencias posteriores tenderás a olvidar primero de todo los

detalles, luego la totalidad de las porciones de experiencia-memoria.

## ESCENAS ASTRALES:

Una escena astral puede hacerse perceptible en cualquier lugar, sin embargo esto no sucederá usualmente cuando se esté psicológicamente activo.

Esto sucederá mayormente cuando estés muy relajado o cuando te sientas particularmente sensitivo psicológicamente en especial visualmente (clarividencia astral).

Realmente, ver un sitio astral no supone necesariamente el estado fuera del cuerpo. Por ejemplo, puedes estar mirando al techo mientras descansas y repentinamente aparece una imagen forma fugaz ante ti quizás una porción de paisaje que estás percibiendo a través de una "ventana" con forma ovalada. Probablemente no has hecho esto en el nivel consciente, y ya que has sintonizado este sitio particular puede parecer y quedar como un misterio. Sin embargo, puedes mirarlo muy nítidamente, verlo muy real, e incluso puedes observar gente moviéndose por allí e incluso generalmente no serás consciente de tu visión.

Es posible observar, en este sentido, una escena durante varios minutos. Al intentar tu conciencia mantenerse allí, la "ventana" puede desvanecerse y te encontrarás dentro del entorno que estás viendo no constante, en esta primera etapa no estás realmente implicado en ello.

## PASEANDO POR UNA ESCENA ASTRAL:

Independientemente de que percibas o no la "ventana", puedes decidir pasear por la escena. A veces el esfuerzo de hacer esto anula la visión, pero puedes aprender a caminar en este entorno, tanto como espectador, como de participante, y salir de aquí. La experiencia ha llegado a ser una proyección astral, estás proyectado realmente.

Un factor significativo del desarrollo consciente de las escenas astrales es el sentido de claridad que experimentarás. La proyección en esta forma sobrepasa a menudo todos los posibles obstáculos perceptuales que uno puede encontrar.

### VOLANDO EN UNA ESCENA ASTRAL:

De la misma forma que puedes elegir pasear por una escena, también puedes volar expresando el deseo interno de ser aerotransportado, o haciendo el esfuerzo de voluntad para estar así. Luego puedes mirar a los sitios desde arriba, y moverte rápidamente a otros sitios si es ese tu deseo. Por otro lado, comprométete tanto como sea posible en la primera localización y mantén tu atención alerta.

### PROYECCIÓN A LUGARES CONOCIDOS:

Una de las más grandes dificultades de la proyección astral es poder ir a sitios que hayas decidido visitar preferentemente para lograr el estado proyectado. Tan pronto como salgas de tu cuerpo, generalmente te encuentras en algún lugar desconocido y automáticamente llegar a estar implicado en él es probable que lo hayas olvidado totalmente tu intención original.

¿Por qué la conciencia es tan inconstante en situaciones como estas?.

¿Dónde ha quedado tu intención?. El hecho es que tu conciencia, en cierto momento, estuvo focalizada en tu cerebro (particularmente el lado cerebral izquierdo), y luego en el cerebro no hubo lugar para restricciones en el esquema de tu pensamiento. El ser astral tomó posesión, quizás inadvertidamente en una fracción de segundo, y tus prioridades se hacen enteramente indiferentes.

Por tanto intentar alcanzar un sitio al que buscas acceder con preferencia en la proyección es, a menudo, difícil. Tienes que sentir una emoción por él y mantener el lugar en tu mente fracciones de segundo cuando la proyección tenga lugar aún

cuando puedas no ir allí necesariamente; cualquier cosa puede atraer tu atención, e irás a parar a cualquier parte.

Acceder a un lugar familiar es más fácil, porque habiendo estado allí probablemente hayas desarrollado un "sentimiento" hacia él este sentimiento puede guiarte hacia allí. Con experiencia puedes hacer esto repetidamente, aún después de haberte proyectado; de hecho esto también puede suceder aún cuando tu no lo desees en plano astral puedes experimentar diferentes "estratos" de conciencia, y cualquiera de estos puede llegar a ser predominante; o cualquier parte de tu conciencia (que en este punto será mayormente subconsciente) puede informar a las demás partes de la conciencia, etc.

Una de las mejores formas de acceso a lugares conocidos a voluntad es representarlo con un símbolo, y reforzar este símbolo durante la meditación o antes de la proyección como una representación muy específica del lugar al que desees ir. El proceso de tu pensamiento necesita ser primariamente visual. Las afirmaciones orales no funcionan también, y puede no trabajar en todo ya que las palabras son esencialmente lineales, y el pensamiento lineal tiende a alterar o incluso dificultar la sensibilidad astral en conjunto (antes de la proyección).

Una vez fuera del cuerpo es posible usar palabras como símbolos de poder.

Si piensas (nombre simbólico del lugar) y quieres llegar a tu destino predilecto, entonces puedes encontrarte allí en segundos, o incluso instantáneamente.

## PROYECCIÓN A LUGARES DESCONOCIDOS:

La proyección a lo desconocido será lo que harás la mayor parte de las veces. Sin embargo, mientras que puede ser desconocido a tu mente predominante, puede no ser desconocido a tu conciencia interna, y puedes encontrarte en un sitio en particular y de algún modo una parte de ti lo reconocerá aunque no muy claramente. Por ejemplo, tu puedes

estar paseando por la calle de una ciudad alguna en la que sepas que hay una plaza cercana en la que has estado antes, aún cuando no puedas recordar exactamente donde está o cual es; la sensación puede llegar a ti, y si aceptas dirigirte a ella, puedes encontrar la plaza.

En esta plaza puedes encontrar viejos amigos gente que tú no conoces en el plano físico. Te sorprenderás sabiendo que los conoces, sin ser capaz necesariamente de recordar cuando fue la última vez que los viste, o en qué circunstancias. Es una sensación misteriosa encontrar a alguien hacia quien sientes afecto y amor, isin saber por qué!.

Ejemplo de esto son los encuentros amorosos, de los que tendrás probablemente más de uno en el plano astral. Puedes estar experimentando un contacto íntimo con un ser astral dado, contacto fácil y natural, incluso telepático. O encuentros con guías o maestros espirituales que pueden dirigirte como un viejo amigo o como aprendiz. U otros encuentros con aquellos con quien estás implicado mágicamente.

De manera inversa, puedes encontrarte en sitios que sientas nuevos para ti; estos pueden estar en cualquier parte del mundo astral, en cualquier nivel, e incluso en otra parte más allá del astral del planeta Tierra en conjunto. El acceso a estos la primera vez podrá probablemente parecer "accidental". Puedes encontrar otros seres que te son totalmente desconocidos como individualidades, y establecer cualquier tipo de relaciones con ellos puede ser fácil porque muchos seres astrales están muy "abiertos" o puede ser dificultoso. Puedes comunicarte de forma sutil o abierta telepáticamente, o usando palabras, o gestos, o una combinación de todos ellos. Debe hacerse hincapié en que sólo el astral de la Tierra es muy vasto las posibilidades de contacto e interacción son casi infinitas, o así lo parece.

Además del acceso accidental, la mejor manera de alcanzar una localización desconocida es "desear" hacerlo preferentemente y en el momento de la proyección. Acepta sentir libremente cualquier posibilidad; Sé prudente en tu interior confía en que

tu ser interno te guíe a un lugar que beneficiará tu experiencia y entendimiento; y cuando llegues allí, aplica tu segunda atención con voluntad ve a donde desees ir, haz lo que quieras hacer, explora lo que quieras.

## PROYECCIÓN EN EL ESPACIO:

Una de las más fascinante posibilidades y realidades de la proyección astral es la habilidad para proyectarse en el espacio, sin astronave, sin ninguna necesidad de oxígeno, y sin ninguno de los caros instrumentos de la tecnología moderna.

Si la proyección astral se considerara en consecuencia la "forma de ir al espacio de los pobres" sería ridículo ¡hay formas mucho mejores de viajar al espacio!. No sólo puedes prescindir de la compleja tecnología y toda su presente fragilidad, sino que puedes viajar a la velocidad del pensamiento como si fuese la cosa más natural del mundo.

Imagínate en el estado proyectado, girando alrededor de la Tierra sobre el Océano Atlántico, mirando a los continentes, los Océanos, las formaciones de nubes... y los brillantes puntos de luz, las estrellas... flotando allí quizás (y probablemente) indefenso, no afectado por el vacío del espacio o la radiación solar.

Imagínate aproximándote a Venus y sus estratos de nubes opacas, doradas, amarillo-palo, amarillo y blanco, y pasar de un lado a otro de es planeta... mirándolo todo muy claramente; todo en el aquí y ahora de esta situación.

Imagínate en órbita alrededor del gigante planeta Júpiter con sus horizontales y convulsionadas bandas de nubes coloreadas...

¡Todo esto y mucho más accesible para ti AHORA!, A través de la proyección astral.

Realmente la sensación de salir al espacio es muy liberadora. No es una sensación excéntrica o nueva, y hay una buena razón para ello ¡no es!.

La proyección astral es el nombre tradicional para el estado fuera del cuerpo. La palabra "astral" significa "de las estrellas" ahí estás la insinuación.

## PROYECCIÓN A OTROS PLANETAS:

La mejor forma de proyección a otros planetas es pensar en ellos una vez estés proyectado en el espacio. No tienes necesidad de localizar sus direcciones en el cielo; una parte superior de tu conciencia sabe donde está y te llevará allí.

Antes de y en el momento de la proyección, si piensas en el planeta al que deseas ir y proyecta su glifo simbólico, puedes encontrarte allí en unos momentos, o incluso instantáneamente.

Si quieres ir a un País o a cualquier planeta del sistema solar puedes ser vagamente sorprendido sintiéndote allí "como en casa". De la misma forma que puedes sentirlo igual de fácil en el espacio. Hay una parte de ti que "conoce" estos planetas, en otras vidas, o entre vidas en el plano físico, probablemente has estado allí por tanto tus viajes a los planetas solares no serán de descubrimiento, sino de redescubrimiento.

Cada planeta en el sistema solar tiene sus propias cualidades y características, y sin embargo todos tienen algo en común también todos pertenecen a la familia solar, y en este aspecto comparten un cierto sentido de identidad. Caminar sobre Marte no será muy diferente de caminar en la Tierra, en alguna forma la diferencia será casi "cosmética"; el escenario no es el mismo aunque compares aquí y allí con un desierto terrenal. Marte, siendo mucho más pequeño como planeta que la Tierra, tiene un horizonte llamativamente curvado. Si aterrizas en ciertas áreas de Júpiter no verás el horizonte es reducido visiblemente a pocos metros por nieblas y nubes, aunque el área inmediatamente delante de ti puede ser relativamente claro.

Si aterrizas en algunas de las lunas del espacio del sistema solar te verás de forma terrible, en tanto que el terreno frente a tí puede parecer anguloso y poco atractivo, aunque no

amenazador; en las lunas remotas la luz solar es débil, excepto cuando estás encarando al lado iluminado por el sol del planeta matriz alrededor del cual estas lunas giran.

## PROYECCIÓN EN LA PROFUNDIDAD DEL ESPACIO:

Viajar entre las estrellas puede ser una maravillosa experiencia, no produciendo temor el hecho de perderte allí. En un nivel te sientes absolutamente seguro; en otro nivel sientes como si estuvieras dejando atrás los límites de las restricciones personales, alcanzando lo desconocido sin ningún soporte de alguien o algo.

Si sientes que te encuentras perdido, y no puedes localizar la dirección del sistema solar, la Tierra o tu cuerpo físico, evita el pánico reflexiona precisamente sobre lo último. Puedes ver como una fuerza te absorberá en el área del plexo solar de tu cuerpo astral y tirará de ti desde allí a tu forma primaria, que será golpeada probablemente a enorme velocidad. A la inversa, puedes hallarte exactamente en ti mismo, ignorando cualquier sensación del viaje.

Antes de que puedas salir deliberadamente a buscar nuevos placeres en el universo abierto, familiarizarte primero un poco con los planetas del sistema solar esto te preparará para viajes más largos. El potencial experimentable es enorme, no obstante no puedes esperar comprender o poder con todo inmediatamente.

## PROYECCIÓN A OTROS SISTEMAS ESTELARES:

Al encontrarse en otro sistema estelar se hace patente la auténtica inexperiencia; cada sistema tiene su propio "sentimiento" y "señal" ambiental. Pasar por las inmensas estrellas coloreadas puede ser fascinante. Pasar a través de un planeta totalmente extraño puede ser tan inusual que nada parece ajustarse a lo que tu conoces sobre la vida.

Cada sistema es un "área" evolucionaria del ser, desarrollando su propio, especial y único destino. Mira más allá de estas "afinidades" reveladas y de las interrelaciones espirituales entre los diversos sistemas. Mucho de lo que hay allí fuera puede revolucionar nuestras formas de percibir las cosas, y los viajeros astrales necesitarán ser tan flexibles como fuertes y sensitivos.

En los próximos siglos muchos de nosotros estaremos allí, viajando a lejanos sistemas en busca de experiencia y nuevas conexiones con la vida.

Es demasiado pronto para decir más.

## PROYECCIÓN MENTAL:

La proyección astral es una de las formas de proyectar la conciencia, como se ha señalado previamente hay otros caminos.

La proyección mental ofrece tantas ventajas como desventajas respecto a la proyección astral. Cuando la proyección mental es total es decir, fuera del cuerpo entonces es análoga a la forma superior de proyección astral, y las experiencias implicada son tanto más vividas y potentes. No obstante, es también posible proyectar la conciencia a cualquier parte del mundo, y más allá del mundo, en tanto se retiene simultáneamente parte de la propia conciencia activa en el plano físico. En este aspecto, la proyección mental es más flexible, y sin embargo las proyecciones cuando son sólo parciales, como en este caso son un tanto menos vividas, y a menudo más abstractas lo que no siempre es sentido tan "real" como una experiencia. No obstante, la proyección mental es una excelente forma de recoger información mientras estás reclinado en tu butaca favorita.

Ponerse en contacto con el espacio mental puede abrir también avenidas de contacto con fuerzas "ocultas" de gran potencia, por tanto no debería asumirse necesariamente la proyección

mental, desde la ventaja de una butaca, está a salvo de "riesgos" en pura proyección fuera del cuerpo físico.

## LA PROYECCIÓN ASTRAL ES UN ARTE:

Hay tres factores principales que contribuyen a cualquier arte: técnica, sentimiento (o intuición) y voluntad. Un neófito no puede esperar hacer bien estas tres condiciones, y habrá de empezar generalmente con la técnica.

Cuando contactes con la proyección astral te enfrentarás con algo que será casi completamente un nuevo dominio de experiencia en el nivel consciente. Si has tenido sueños lúcidos, tanto mejor, porque estas serán experiencias cercanas a las que tendrás en la proyección astral misma.

Alguna gente aprende a proyectarse fuera del cuerpo muy rápidamente tienen cierto "sentimiento" hacia ello. Todas ellas probablemente han aprendido ya a proyectarse en otras vidas, y ahora están recordando sus pasos y se reincorporan a un mundo familiar. Esto no implica necesariamente que puedan recordar cualquier casa de sus reencarnaciones pasadas, incluyendo aquellas que posean los beneficios de proyección. Para ellos las ancestrales memorias subconscientes llegan a ser el alborar de intuiciones que les guiarán en sus viajes presentes y futuros.

La proyección astral llega realmente por sí misma cuando el operador aprende a manipular y usar su VOLUNTAD, de manera efectiva y decididamente, aún en circunstancias desconocidas. Entonces se puede analizar las experiencias trascendiendo casi cualquier forma de descripción y luego progresar además en unas alturas casi inimaginables eventualmente bastante lejos del plano astral.

Aprender a alcanzar estos niveles en cada una de las proyecciones toma años como con la mayoría de las artes. El resultado final, una vez perfeccionado, es una habilidad para trascender las limitaciones del plano material y en alguna forma ir trascendiendo las limitaciones del plano astral y del plano

mental inferior como guerrero del infinito, preparado para desafiar las más grandes inmensidades de los más abstractos rincones de la creación aunque por el momento no parecerá tan abstracto. Estos mundos trascendentes llegan a hacerse "familiares", durante algún tiempo; aún cuando haya grandes perspectivas más allá.

Esto es lo que te está reservado, si tienes intención de recorrer este camino con coraje. Hay peligros, desde luego, y esto no debería ser subestimado pero no son tan malos como algunos afirman; estos individuos hablan mayormente sobre sus propios miedos y carecen de la verdad la verdad en su Yo superior. El Dios/Diosa interno.

Si quieres unirte a aquellos de nosotros que están ya explorando estos caminos y senderos de los mundos internos, ¡experimenta libremente!.

## LA PROYECCIÓN ASTRAL COMO UNA CIENCIA:

Aunque recientemente estudios han revelado que al menos una persona de cada ocho ha tenido una experiencia fuera del cuerpo, la ciencia no ha tenido prisa para verificar este hecho permitir sólo investigar la verdadera naturaleza de este fenómeno. También es un hecho que miles de personas han experimentado el estado proyectado desde los tiempos antiguos, y hay abundancia de documentos que lo atestiguan.

Robert Monroe y el instituto Monroe de Ciencias Aplicadas (U.S.A.) ha dado, y sigue dando aún, argumentos más que suficientes para explorar el valor práctico de la proyección astral aunque él no es un científico; está sólo interesado en las aplicaciones más pragmáticas de una experiencia que sabe que es real.

Un artículo en la revista Americana O.V.N.I, volo. 6, Nº 10, de Julio de 1984, hace un breve recorrido sobre este tema, y al mismo tiempo que este artículo se escribía, él mostró el caso de 3.000 personas que se habían proyectado, cubriendo un total de 90.000 proyecciones. Su libro, "fuera del cuerpo"

(corgi, ISBN o 552 09531, editado en rústica, Souvenir Press), es considerado un clásico en este campo, y relata sus primeras excursiones conscientes en el plano astral.

Ya hay aparatos que pueden ayudar a proyectarte, tal como el "hemisgna" Monroe, una máquina auditiva que alimenta, por ejemplo, una frecuencia de 100 hertz, en un oído, y una frecuencia de 104 hertz en el otro la diferencia, 4 hertz, representa la frecuencia cerebral predominante en el momento de la proyección.

Los proyectos patrocinados por el gobierno, tanto en el Este como en el Oeste (U.S.A.), son contemplados en este dominio como un potencial militar disponible, sin embargo deberían estar mejor informados para investigar el tremendo potencial de la proyección astral para la exploración y cooperación pacíficas, especialmente en el espacio.

No hay duda de que durante los próximos años la ciencia se dirigirá seriamente tanto a las realidades como a las subjetividades de la proyección astral. Mientras tanto ninguna investigación científica es comparable a la experiencia personal misma; la mejor "prueba de todas es hacerlo por ti mismo.

EN LA SAGRADA ABADÍA DE: I . N . R . I  
( Ignis Natura Renovatur Integra ).  
Por el frater: ARCANUS.