



Tan maravilloso como sueña, usted puede aprender a abandonar su cuerpo.

La experiencia astral es un manual práctico, completamente comprobado, que le mostrará cómo desprender temporalmente su espíritu del cuerpo y viajar a través del tiempo y el espacio, experimentando el conocimiento de dimensiones desconocidas.

Las descripciones científicas y personales de los fenómenos astrales que ofrece esta obra le permitirán vislumbrar el futuro, hacer contacto con reencarnaciones del pasado y tener encuentros amistosos con espíritus puros.

La experiencia astral es un excitante viaje a través de nuestro complejo universo interior y exterior. ¡Una aventura que usted jamás olvidará!

SELECTOR
actualidad editorial

MIER Y PESADO 128 MEXICO, D.F. 03100 TELS.: 682-57-17/543-70-16
TELEX: 1771403 DSAYME

ISBN: 968-403-316-8

RICK STACK

LA EXPERIENCIA ASTRAL

Viajes extracorporales:
La aventura más
excitante de su vida



SELECTOR

RICK STACK

LA
EXPERIENCIA
ASTRAL

SELECTOR
actualidad editorial

LA EXPERIENCIA ASTRAL
Out of Body Adventures

Traducción: Ignacio Quirarte

Copyright © 1988 by Richard Stack
D.R. © 1989, Selector, S.A. de C.V.
Mier y Pesado 128, Col. Del Valle, 03100 México, D.F.
Edición en inglés: Contemporary Books, Inc.
Publicado mediante acuerdo con Rick Stack c/o Denise
Marcil Literary Agency, Inc.

Edición al cuidado de José Francisco Hernández
Portada: Sergio Osorio
Formación: Compuvisión, S.A.

ISBN (inglés): 0-8092-4560-4
ISBN (español): 968-403-316-8

Características tipográficas aseguradas conforme a la ley. Prohibida la reproducción parcial o total de esta obra sin autorización de los editores. Impreso y encuadernado en México. Printed and Bound in México.

CONTENIDO

Prólogo	11
Introducción	15
1 ¿Hecho Científico o Ciencia Ficción?	25
2 Los Beneficios de la Proyección Astral	35
3 Metafísica Esencial	45
4 Los Principios del Uso del Poder <i>Ejercicio 1: Trabajo general en cuanto a las creencias</i>	57
5 Erradique el Miedo	67

6 La Renovación de su Estado Mental 83

Ejercicio 2: El examen de las creencias relevantes

Ejercicio 3: Identificación de las creencias restrictivas

Ejercicio 4: Formulación de las Afirmaciones y las Visualizaciones

7 Preparación para las Experiencias Extracorporales 99

Ejercicio 5: El uso de sus afirmaciones y visualizaciones

8 La Función de los Sueños 107

9 El Espectro de la Conciencia: Las EEC y los Sueños Lúcidos 121

10 Técnicas Infalibles para Salirse del Cuerpo 131

Técnica #1: Combinar sugerencias con condiciones favorables

Técnica #2: Flotando a partir del estado hipnagógico

Técnica #3: Sorpresa ante lo extraño

Técnica #4: La alegría de volar

Técnica #5: Del interior hacia el exterior

11 Sugerencias Sobre Qué Hacer en el Mundo Astral 155

12 La Reencarnación y los Viajes en el Tiempo 165

Ejercicio 6: Encuentros con los Yoes de la reencarnación

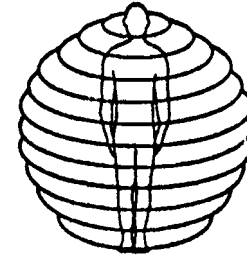
Ejercicio 7: Un viaje a través del tiempo

Ejercicio 8: Visitando al Yo de su niñez

Ejercicio 9: Encuéntrese consigo mismo, pero a una edad mayor

Ejercicio 10: Experimentando el eterno Ahora

PROLOGO



Este libro tiene como propósito llevar el estudio y la práctica de las experiencias extracorporales más allá de los dominios de los laboratorios de investigación y del misticismo esotérico e introducirlos en las estancias y los dormitorios de la gente en general; sitios a los que pertenecen. La presente obra proporciona un método sencillo y eficaz para aprender a evadirse del cuerpo conscientemente, al grado de que cualquier persona pueda ponerlo en práctica. Asimismo, proporciona enseñanzas sobre cómo obtener el máximo provecho de sus viajes. Las experiencias extracorporales (EEC) son increíblemente excitantes, espiritualmente esclarecedoras y fáciles de lograr. Si usted está dispuesto a iniciar con el supuesto de que sus creencias actuales acerca del universo pueden no representar toda la verdad y de que éste constituye en realidad un misterio a explorarse con la misma excitación y racional-

lidad que cualquier niño posee de manera natural, puedo prometerle una aventura que nunca olvidará.

Pero, si resulta tan fácil salirse del cuerpo, ¿por qué sigue siendo éste un tema relativamente esotérico? La respuesta es muy sencilla, la gente no tiene conciencia de su capacidad natural para abandonar su cuerpo porque sus sistemas de creencias no conciben la existencia de tales experiencias, o en el mejor de los casos se les toma como una búsqueda ociosa. Para aquellos que consideran las EEC un área digna de atención, la experiencia de primera mano constituye el sendero más directo hacia la exploración.

Sin embargo, quienes se sientan impulsados hacia las experiencias de primera mano pueden descubrir que en sus propias actitudes está la llave para avanzar en el aprendizaje que los lleve a convertirse en exploradores astrales. De ahí que este libro proporcione un procedimiento paso a paso para crear un estado mental conducente a alcanzar estos extraordinarios viajes antes de presentar una serie de técnicas efectivas y libres de complicación que le lleven realmente a inducir experiencias extracorporales. Esta labor de convencimiento preliminar tiene la finalidad de alterar determinadas ideas limitantes y llevarlo a superar temores, o resistencia, a viajar fuera de su cuerpo físico.

Para mucha gente, la labor de convencimiento y el trabajo preliminar sobre los sueños aquí presentados constituirán un elemento crucial para el éxito. De usted dependerá el tiempo que le lleve concluir con el trabajo preliminar. Si ya ha tenido experiencia trabajando con sus sueños, tendrá un buen comienzo. Si sus sistemas de creencias son relativamente positivos y propensos a

expandirse, entonces la labor de convencimiento que se requiere puede ser mínima.

Después de leer este libro, desarrollar el trabajo preliminar y empezar a utilizar con regularidad las técnicas de inducción de EEC presentadas, considere razonable poder lograr su primera EEC dentro de un periodo de treinta días, aunque a algunas personas puede llevarles un tiempo considerablemente mayor. Cualquier persona está en condiciones de hacerlo, pero no todos logran alcanzarlo, ya que habrá quienes no accedan a liberarse lo suficiente de sus creencias limitantes como para permitirse esta clase de experiencias. Mas si usted realmente tiene la convicción de lograrlo, este libro le proporcionará los medios para hacerlo.

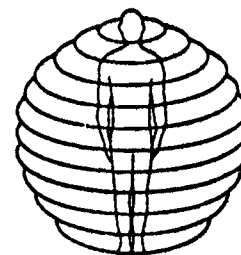
Yo he tenido muchas experiencias extracorporales y éstas han contribuido inmensamente a enriquecer mi vida. Espero poder comunicar la importancia y el valor de esta desatendida área del potencial humano. Usted puede apreciar el verdadero valor de este arte, sin embargo, sólo cuando en realidad haya experimentado en numerosas ocasiones el estar fuera de su cuerpo. Por lo tanto, el objetivo de este libro es capacitarlo para que tenga no sólo una sino muchas EEC y las convierta en una parte frecuente y natural de su vida. Entonces empezará realmente a entenderlas en toda su dimensión.

Algún día, en el seno de una cultura más iluminada, el arte de los viajes interdimensionales fuera del cuerpo físico disfrutará de una posición más prominente y respetada. Algún día la gente explorará la realidad interior con el mismo fervor con que ha explorado la realidad exterior (esto es, el universo físico) y así se dará un paso gigantesco en la evolución del entendimiento humano. Como siempre

LA EXPERIENCIA ASTRAL

ha sucedido, tales avances serán consumados por individuos cuya energía y curiosidad no se verán reprimidas por historias fantásticas y prejuicios; personas que se afanan en descubrir las cosas por sí mismas.

INTRODUCCION



Cuando era adolescente, me obsesionaba la idea de entender el significado de la existencia. Hasta donde puedo acordarme, experimentaba curiosidad hacia el universo, pero en cierto momento de mi vida esta curiosidad se convirtió en una sed insaciable. Finalmente, la necesidad se volvió tan poderosa que no tuve más opción que obtener algunas respuestas antes de continuar con lo que para mí era una vida "normal".

Antes de esto, había tratado de aferrarme a la ciencia como una posible fuente de entendimiento. No pasó mucho tiempo antes de que la perspectiva científica me desilusionara. Nunca olvidaré un día que me encontraba en la clase de Biología Avanzada 1, durante el primer periodo de mi último año de preparatoria. Conforme el instructor nos descifraba algunas de las maravillas de la naturaleza, no pude resistir la tentación de preguntarle cuál era el gran propósito que yacía detrás de lo que él estaba describiendo.

LA EXPERIENCIA ASTRAL

Mi instructor sólo acertó a sonreír y virtualmente adoptó una actitud poética al explicarme que mi pregunta era de carácter teológico y por lo tanto inapropiada para una discusión. La verdad es que yo ignoraba el significado del término *teológico*, pero recuerdo cómo me desconcertó el hecho de que mi instructor actuara como si mi pregunta ni siquiera fuera *importante*. El prosiguió con su clase; yo por mi parte, procedí a reconsiderar la posibilidad de tomar Biología Avanzada 2. (Finalmente opté por Escultura 1, una clase donde la proporción de estudiantes era de veinte mujeres por un hombre; obviamente una manera más divertida de aprender biología.)

Para cuando inicié mi penúltimo año en la universidad, mi inconformidad había crecido en enormes proporciones. Me di cuenta de que la explicación científica sobre cómo habíamos llegado aquí rayaba en el absurdo. Para simplificarlo al máximo: La vida se inició en algún océano primordial hace muchísimo tiempo, cuando, por *accidente*, la adecuada combinación de compuestos químicos, elementos y condiciones se conjugó y "paf", surgió la vida. Incluso la sorprendente teoría de la evolución de Darwin elimina con eficacia la necesidad de contar, dentro del equilibrio, con una inteligencia orientadora superior, ya que sugiere que las mutaciones ocurren *sólo por accidente* y que las especies más aptas son las que sobreviven y prosperan.

Ya en sí era demasiado el que las cosas sucedieran "sólo por accidente". ¿Realmente eran serias estas personas? ¿Era esto en realidad a lo que habían llegado las mentes más brillantes de nuestro tiempo? ¿De verdad consideraban que todas esas maravillas de la naturaleza, tan increíblemente intrincadas e ingeniosas, acontecían

INTRODUCCION

sin la intervención de *ninguna* forma de orientadora inteligencia cósmica? Estaba consciente de que algunos de los conceptos religiosos que la humanidad había concebido a través de los años eran más bien infantiles, pero esta idea parecía ser igualmente ingenua. La experiencia científica era muy eficaz para fabricar naves espaciales y tostadoras, mas cuando se enfrentaba a aspectos más profundos, se tornaba de lo más desilusionante.

Di inicio a un intenso periodo de estudio, que en ocasiones se caracterizó por su turbulencia. Mi investigación abarcó toda la escala, y de la psicología, la mitología y la religión, pasé a estudiar teosofía, gnosis, Egiptología y las diversas tradiciones esotéricas de las distintas épocas. Me involucré en el mundo de los sueños. Aprendí que éstos constituían un recurso increíble para acceder al conocimiento y el entendimiento. Aprendí también que el mundo de los sueños era la entrada hacia otras dimensiones de experiencia que eran exactamente tan válidas e importantes como el mundo que conocía. Empecé a practicar la lucidez en el sueño, el arte de estar totalmente despierto dentro del estado del sueño y entonces manipular conscientemente los eventos que se suscitan. Pero no lograba entender plenamente que lo que estaba haciendo era preprogramar mis experiencias interiores de acuerdo con mis propias creencias y expectativas.

Fue en 1970 cuando tuve mi primer libro Seth. Seth es la personalidad no física e instructora que habló a través de la desaparecida autora Jane Roberts, mientras ella se encontraba en trance. El material comunicado por Seth se ha publicado a la fecha en diez volúmenes. El Seth me había impresionado vivamente, y a principios de 1972 me encontraba al volante de un vehículo, en dirección a Elmira,

LA EXPERIENCIA ASTRAL

Nueva York, en compañía de dos amistades, en atención a una invitación de Jane Roberts para asistir a su clase semanal de percepción extrasensorial (PES). Si bien los libros Seth cuentan ahora con un número nutrido de seguidores, en ese tiempo apenas se iniciaba el interés por los trabajos de Jane, y su clase constaba de aproximadamente una docena de estudiantes. Jane solía entrar en trance y "sintonizar" a Seth, quien en realidad resultó ser un instructor impresionante.

Me convertí en un asistente regular de la clase de Jane, y durante varios años, prácticamente todos los martes, realicé en coche el viaje redondo de diez horas entre la Ciudad de Nueva York y Elmira. Sobra decir la enorme impresión que me causaba el estudiar con Jane y Seth, pues a consecuencia de esa clase empecé a entender realmente y con profundidad que cada individuo crea su propia realidad. Asimismo, aprendí a escuchar la voz de mi Yo interno multidimensional, donde puedo encontrar tantas respuestas como preguntas tenga.

Conforme se desarrollaba mi entendimiento metafísico, me fueron intrigando cada vez más las experiencias extracorporales. Estaba decidido a acrecentar mi conocimiento en relación con esta área a través de experiencias de primera mano. Hacia el verano de 1972 descubrí por accidente un método que me permitía inducir experiencias extracorporales con relativa facilidad. Mis primeras experiencias fueron tan sorprendentes que nunca las olvidaré.

Me eché sobre un sillón en mi recámara y me hice algunas sugerencias en cuanto a tener una experiencia extracorporal:

Lo siguiente que supe que fue me encontraba en un parque, aproximadamente a 32 kilómetros de mi

INTRODUCCION

departamento. Acostumbraba a jugar en este parque cuando niño. Me sentí tan estimulado y lleno de energía que literalmente ondeé a través de mi cuerpo. Había árboles y campos en todo alrededor; de alguna manera éstos lucían más vívidos, más coloridos, como jamás los había visto. Parecía como si hubiese incursionado en un bosque mágico, vibrante de vida. Las cosas no sólo parecían reales, sino super reales. Me sentía estremecido por la energía, extasiado, pero al mismo tiempo bastante desorientado. Sabía dónde estaba, pero ignoraba cómo había llegado ahí. Había olvidado que sólo me había sentado a tener una experiencia extracorporal. Me estaba sintiendo totalmente "alucinado" y acabé por llegar a la conclusión de que alguien había puesto LSD u otra droga en algo que bebí. Bajé la vista y me di cuenta de que estaba completamente desnudo. En ese momento empecé a preocuparme. Pensé para mis adentros: "Fantástico, estoy en Alley Pond Park, en un viaje provocado por una droga extraña, y sin ropa alguna. ¿Qué voy a hacer? ¿Cómo voy a regresar a casa? Ni siquiera tengo un boleto para el tren". Así que me dediqué a deambular, vibrando, con los árboles brillando, extrañamente sin preocuparme demasiado por el apuro que estaba pasando. El sol estaba empezando a salir y no había visto otra alma en el parque. Entonces, al pasar por un área de juegos, vi que un niño pequeño jugaba en el interior de ésta. En realidad eso parecía ser muy extraño, ya que el niño era muy pequeño y se encontraba completamente solo. Me acerqué a la barda que delimitaba el área de juegos a fin de verlo mejor. Había algo en ese niño que resultaba sumamente

LA EXPERIENCIA ASTRAL

extraño. De repente me miró directamente a los ojos y dijo: "¡Este universo es para ti!" En ese preciso momento, recordé que mi cuerpo se encontraba a 32 kilómetros de distancia. Simplemente había intentado salir de mi cuerpo y lo había logrado. Estaba fuera de él. No cabía en mí de gozo y excitación. Sin pensarlo, levanté las manos en posición para volar y despegué como un cohete. Ya antes había tenido varios sueños en los que volaba, pero esto era algo sumamente diferente. No cabía la posibilidad de que sólo se tratara de mi imaginación. Me ocupaba en volar, describir curvas, serpentear y planear por encima de las copas de los árboles de Alley Pond Park. Mi conciencia del Yo normal se encontraba totalmente presente y gozando del paseo de su vida. Estuve volando por un rato y finalmente descendí en una colina de pasto que se encontraba en el parque. Sentí que era el momento de regresar a casa. Cerré los ojos, me apoyé en mis espaldas y dije: "Volvamos a Bronx, volvamos a Bronx". Experimenté una sensación de movimiento y velocidad tremendos. Entonces me encontré de regreso en mi cuerpo físico. Y aunque mis ojos continuaban cerrados, podía ver a través de mis párpados. ¡Estaba muy impresionado! Finalmente, después de examinar mi cuarto a través de mis párpados durante un minuto o algo así, abrí los ojos. Durante un momento las cosas aparecieron un tanto extrañas, como si aún no me hubiera sintonizado del todo en el canal adecuado. En el lapso de un minuto o dos, todo recuperó su solidez y volvió a la normalidad. ¡Estaba de regreso, sano y salvo!

INTRODUCCION

La experiencia me había dejado realmente sorprendido. Pero continuaba sintiéndome insatisfecho porque aún no había logrado presenciar *conscientemente* la separación real de la parte física. Aun así estaba decidido a conseguirlo. Continué practicando mi técnica recién descubierta y durante un tiempo me dediqué a tener experiencias extracorporales casi día con día. En un par de semanas, estando en mi recámara, logré elevarme fuera de mi cuerpo sin perder conciencia de lo que estaba sucediendo durante el tiempo que duró el trance.

Mi cuerpo tuvo la sensación de que se estaba quedando dormido. Sin embargo, algo extraño estaba sucediendo, pues yo me encontraba completamente despierto. Literalmente estaba viendo cómo mi cuerpo se iba quedando dormido. Me sentí avanzar a través de las etapas del sueño en tanto me mantenía en un estado de plena conciencia. Era algo fascinante. Aun cuando permanecía en mi cuerpo, no seguía conectado a él de la manera normal. No podía mover mis músculos. Mis ojos estaban cerrados, pero podía ver el cuarto perfectamente a través de mis párpados. De alguna manera supe lo que tenía que hacer. Me impuse el mandato de moverme hacia arriba. Presa de gran admiración, observé como mi pierna no física, o astral, avanzaba fuera de mi pierna física, y enseguida el resto de mi cuerpo astral. Permanecí en la habitación directamente enfrente de la silla donde se encontraba mi cuerpo físico y entonces procedí a caminar a través de la puerta en dirección a la habitación contigua. Como era usual, experimenté una enorme sensación de energía y regocijo. Se me

LA EXPERIENCIA ASTRAL

ocurrió que ya no necesitaba más de las puertas, así que atravesé la pared y me dirigí a la sala, me senté en una silla y me dio un ataque de risa. Difícilmente podía creer lo que estaba sucediendo. En ese momento supe, de una manera profundamente intuitiva, que mi existencia era independiente de mi cuerpo físico.

Desde entonces he tenido numerosas aventuras extracorporales. A medida que mi entendimiento de la naturaleza de la realidad se desarrollaba, algo similar sucedía con la calidad de mis excursiones fuera del cuerpo. Pronto empecé a compartir mis conocimientos impartiendo cursos sobre EEC, el material Seth, los sueños y aspectos de la metafísica, actividades de las que me he ocupado durante más de diez años. Decidí escribir este libro cuando me di cuenta de que a la mayoría de la gente le resultaba difícil inducir EEC y que yo estaba en condiciones de ofrecer un método que incluso los principiantes podían seguir con relativa facilidad.

A fin de facilitar el aprendizaje sobre cómo inducir las EEC, es importante desarrollar un entendimiento de la metafísica y el impacto que ejercen sus propias actitudes. Sus creencias fundamentales acerca de cómo opera el universo afectarán tanto su capacidad de inducir EEC como los tipos de experiencias que habrá de encontrarse. Por estas razones, asegúrese de leer este libro en el orden presentado; no pase directamente a los ejercicios sin haber antes completado su labor de convencimiento.

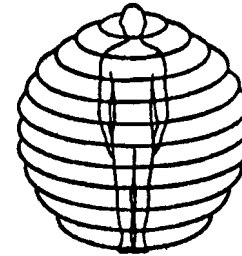
Como se mencionó antes, el tiempo que llevará concluir el trabajo preliminar variará de acuerdo con cada individuo. Una vez que usted haya terminado con este trabajo preparatorio, proceda a abordar las técnicas de inducción

INTRODUCCION

de EEC. Diseñe un plan para realizarlas a diario, durante un mes. De nuevo es razonable suponer que usted tendrá su primera EEC en una serie de treinta tentativas de práctica. De hecho el tener tal expectativa puede ayudarle a alcanzar su primera EEC. Sin embargo, en este punto se suscitarán considerables variaciones. Algunas personas podrán salir de sus cuerpos después de unas cuantas tentativas, en tanto que otras probablemente requieran practicar durante varios meses. Si usted es persistente y decidido, triunfará.

Otro factor que se debe tener en mente es su estado anímico y el medio que le rodea. Si su trabajo es agobiante, o si su estilo de vida es de tal naturaleza que suscite condiciones de ansiedad, ello podría interferir con su práctica de EEC. Si este es el caso, sería prudente que empezara a trabajar con las técnicas de inducción durante un periodo de vacaciones de modo que usted pueda practicar diariamente en un medio relajado. Otra alternativa para quienes padecen agitadas jornadas de trabajo es que practiquen las técnicas de inducción durante quince fines de semana consecutivos, lo que les proporcionaría en total treinta ensayos. Si bien esto no es lo óptimo, es una opción para aquellos que lo requieran. Si el plan de fin de semana no produce resultados, es probable que usted necesite hacerse un tiempo para practicar a diario durante un lapso, y de esta manera poder tener avances. Una vez que usted haya iniciado, no se detenga; y trate de incorporar su trabajo de EEC en su calendario de actividades, de tal manera que tenga un desarrollo progresivo.

¿HECHO CIENTIFICO O CIENCIA FICCION?



La creencia de que todos tenemos una especie de alma no física forma parte de la mayoría de las religiones del mundo. Las experiencias extracorporales se han dado a conocer durante siglos en diversas culturas alrededor del mundo. Existen numerosas narraciones de personas que abandonaron sus cuerpos y cuyas "apariciones" fueron presenciadas posteriormente por otros. También existen varias referencias de EEC donde los implicados fueron capaces de percibir objetos que se encontraban a una distancia considerable de sus cuerpos físicos; tales percepciones se comprobaron más tarde.

Oliver Fox describe un ejemplo de una experiencia de este tipo en su obra clásica *Astral Projection: A Record of Out-of-the-Body Experiences*. En una noche de verano del año de 1905, Elsie, su novia, apareció en su dormitorio cuando se encontraba fuera de su cuerpo. Ese mismo día, la joven le había informado a su novio sobre lo que iba a

LA EXPERIENCIA ASTRAL

hacer. Fox, quien pensaba que en ese momento también se encontraba en su "contraparte astral", vio una "gran nube en forma de huevo que despedía una luz intensamente brillante de tonalidad azul y blanca" en cuyo interior se encontraba Elsie. Elsie lucía perfectamente sólida al pasar sus dedos a lo largo del escritorio de Fox y dirigirle su mirada. A la tarde siguiente, Fox se reunió con Elsie, quien le dijo en términos claros que la noche anterior se había acostado a dormir y se había impuesto la orden de dirigirse a la habitación de Fox. Elsie logró describir con exactitud muchos de los objetos que había en el cuarto de Fox, incluyendo la disposición de los muebles. Incluso afirmó que su escritorio tenía un reborde dorado, no obstante que Fox aseguraba que se trataba de una franja dorada y no un reborde. Ella insistía que había sentido el reborde y Fox se aferraba a que conocía bien su propio escritorio. Más tarde Fox examinó el escritorio y descubrió el reborde que Elsie había descrito. Fox estaba seguro de que Elsie nunca había estado en su habitación, al menos en su cuerpo físico, y que él nunca le había descrito los objetos que ella había afirmado ver.

Otro ejemplo proviene de un individuo llamado Carl, quien ha asistido a algunas de mis clases y talleres. El mismo día que Carl abordó un avión rumbo a California, acordó que trataría de establecer contacto con un amigo a través de un sueño o una EEC. Su amigo vivía en Nueva Jersey. Alrededor de las 4:00 a.m., Carl intentó inducir una EEC.

Percibí un zumbido en mis oídos. Dejé que éste aumentara de intensidad hasta llegar a determinado punto, entonces simplemente me elevé fuera de mi

¿CIENCIA FICCION?

cuerpo. Conforme lo hacía, incursionaba por completo en otra dimensión. En ese momento ya no me encontraba en la misma habitación, lo que me creó cierta confusión. Lo primero que pensé fue: "¿Cómo voy a llegar a Nueva Jersey?" Intenté concebir todas las formas normales y racionales de hacerlo. Entonces escuché una voz que me dijo: "Tú no tienes que hacer nada de eso. Sólo concéntrate en él y lo hallarás". Fue así como cerré los ojos y me concentré; de improviso su rostro apareció ante mí. El estaba sentado con los ojos cerrados, como si estuviera meditando. Yo tenía conciencia de que me hallaba en su habitación, mas no podía ver nada de lo que estaba en torno mío. Entre más me concentraba en él, más convencido estaba de que percibía mi presencia en ese lugar. Pero él parecía no tener la capacidad para voltear y mirarme. Continué llamándolo: "Veme, estoy fuera de mi cuerpo, estoy en California". Intentaba hacerle entender. El parecía tener conciencia de que yo me encontraba ahí, pero al mismo tiempo se veía impedido a voltear y verme. Durante treinta segundos estuve tratando de establecer contacto con él. Finalmente, en el momento en que abrió los ojos y volteó hacia donde yo estaba, la escena se disipó y entonces me encontré de regreso sobre mi cama, en California.

Al día siguiente hablé con él y me enteré de que había estado sentado realizando una meditación, exactamente como lo vi, a la misma hora en que yo me encontraba fuera de mi cuerpo. Eran las 7:00 a.m. donde él se encontraba y las 4:00 donde yo estaba. Pensaba que en ese momento yo me encontraría dormido y por eso se estaba concentrando en mí.

LA EXPERIENCIA ASTRAL

Las dos principales interpretaciones de lo que realmente sucede durante una EEC son la teoría *extrasomática* y la teoría *intrasomática*. La teoría *extrasomática* establece que durante una EEC, una parte significativa del participante en realidad abandona el cuerpo físico y flota en algún punto fuera de éste. La teoría *intrasomática* afirma que durante una EEC jamás se da que una parte significativa del participante abandone el cuerpo físico.

Una tendencia popular dentro de la comunidad científica para explicar las EEC donde las personas implicadas afirman haber estado en cierto lugar y ser capaces de describir con exactitud lo que vieron, es concretarse a definir las como PES (percepciones extrasensoriales). Sin embargo, cualquier percepción que se realice sin recurrir a los sentidos físicos normales es extrasensorial. Por lo tanto, quienes abandonan sus cuerpos y perciben con exactitud un lugar distante deben, por definición, estar usando la percepción extrasensorial (PES), independientemente de que determinada parte de su personalidad abandone o no realmente el cuerpo.

En un notable estudio desarrollado por Osis y McCormick participó un individuo versado en la práctica de experiencias extracorporales. Su tarea consistía en tratar de ver un objetivo contenido dentro de un dispositivo de imágenes ópticas y que sólo podía percibirse desde un punto específico. El objetivo era una ilustración compuesta de varios elementos. Estos elementos no se encontraban juntos físicamente en ningún lugar dentro del aparato. Sin embargo, cuando se miraba a través del visor desde un punto situado directamente frente al aparato, los numerosos elementos del objetivo final se agrupaban en una especie de ilusión óptica. Alex Tanous, la persona

¿CIENCIA FICCION?

especializada en EEC, recibió instrucciones de proyectarse hacia el cuarto donde se encontraba el objetivo, a varias habitaciones de distancia, y que tratara de verlo. Mientras tanto, los experimentadores tratarían de medir los efectos físicos en el lugar donde estaba situado el objetivo (efectos que pueden ser ocasionados por la presencia extracorporal del sujeto). En el lugar donde se encontraba el visor habían colocado placas sensoras en una cámara blindada. Los sensores eran capaces de captar movimientos muy pequeños, o vibraciones, las cuales generaban impulsos eléctricos en medidores de deformación extremadamente sensibles. Estos medidores de deformación permitían a los experimentadores percibir cambios sumamente pequeños en la vibración de las placas sensoras. A Tanous se le hizo creer que los medidores se iban a utilizar para una tarea subsecuente, a fin de reducir la posibilidad de que intentara conscientemente afectar los sensores al tratar de ver el dispositivo de imágenes ópticas.

Osis y McCormick pensaban que la EEC podía ser un estado que fluctuaba con respecto al grado de exteriorización; esto es, que podía haber grados de claridad o intensidad en el estado extracorporal. Por ejemplo, podía suceder que se estuviera parcialmente fuera del cuerpo y parcialmente dentro de éste. Los investigadores concibieron la hipótesis de que cuando el sujeto especializado en EEC se exteriorizaba al máximo y, en consecuencia, estaba en condiciones de ver el objetivo con más exactitud, el efecto mecánico (físico) que causara la presencia extracorporal del individuo en cuestión sería mayor que cuando éste se encontrara en un nivel menor de exteriorización y, por tanto, menos posibilitado para ver el objetivo con claridad.

LA EXPERIENCIA ASTRAL

Los resultados del estudio Osis-McCormick apoyaron la hipótesis que estos científicos habían planteado en cuanto a que "pueden ocurrir efectos ostensiblemente involuntarios como residuos de una visión extracorporal estrechamente localizada". En otras palabras, pueden suscitarse movimientos o efectos físicos aparentemente involuntarios en el momento en que alguien ve algo en un sitio específico mientras experimenta estar fuera del cuerpo. El nivel de activación de los medidores de deformación que se dio cuando el sujeto estaba viendo el objetivo y registraba "aciertos", resultó más elevado que cuando registraba "errores". Este hallazgo contribuyó a fundamentar el concepto de que el mayor índice de vibración de las placas sensoras fue provocado por alguna porción exteriorizada de la personalidad del sujeto.

Tengo entendido que la comunidad científica no tiene actualmente una disposición urgente para proseguir con estudios como el que se acaba de referir. Se podría pensar que la gran cantidad de material anecdótico que habla sobre EEC, en conjunción con estudios (si bien relativamente escasos) que brindan cierto apoyo a la teoría extrasomática, es razón suficiente para que la comunidad científica empezara a actuar. Y tal parece que en determinados lugares ya se empieza a hacer algo al respecto, aunque a un ritmo sumamente lento.

Un estudio más que me gustaría mencionar brevemente fue el realizado por Morris, Harary, Janis, Hartwell y Roll. Los investigadores querían saber si un individuo que experimenta una EEC puede ser detectado en un lugar remoto mediante detectores físicos, animales o humanos. En uno de los procedimientos, a los detectores humanos se les informó que serían visitados en dos ocasiones por

¿CIENCIA FICCION?

el sujeto en cuestión mientras se encontrara fuera de su cuerpo, durante un periodo de cuarenta minutos. Los detectores humanos mostraron una tendencia significativa a responder ante la supuesta presencia extracorporal del sujeto durante esta parte del experimento. El otro procedimiento usado con los detectores humanos consistió en dos periodos cortos durante los cuales el sujeto realizaría visitas en el estado extracorporal durante dos periodos de control de extensión equivalente. Los detectores humanos no respondieron en un grado significativamente mayor durante los periodos de EEC que durante los periodos de control en esta parte del experimento.

Uno de los detectores animales, un gatito, se mostró considerablemente más tranquilo y menos activo durante los periodos de EEC que durante los periodos de control. Al sujeto del estudio, Harary, "se le dieron instrucciones de 'visitar' al gatito; que buscara acariciarlo y jugar con él", durante el tiempo que permaneciera fuera de su cuerpo. El gatito se mantuvo activo durante los periodos básicos (de observación preliminar) y durante los periodos de control, pero se quedó extremadamente quieto durante los periodos de EEC. El gatito maulló treinta y siete veces durante los ocho periodos de control, pero no emitió sonido alguno durante los periodos de EEC. En un segundo estudio realizado con el gatito, los experimentadores querían ver si el animal podía dirigirse hacia un punto específico donde Harary se encontraba realizando su visita al estar fuera de su cuerpo. Los resultados globales resultaron estadísticamente insignificantes; sin embargo, uno de los experimentadores, que estaba observando al gatito, manifestó haber visto una imagen del sujeto en su monitor de televisión en la esquina que el sujeto estaba visitando al

LA EXPERIENCIA ASTRAL

estar fuera de su cuerpo. El experimentador ignoraba hacia cuál de las esquinas se suponía que habría de dirigirse el sujeto, como también ignoraba cuál era un periodo de control y cuál uno de EEC.

Hago mención de estos estudios simplemente para destacar que ya se han realizado algunos trabajos en el campo que difícilmente se pueden refutar, aun cuando existen muchas personas que se empeñan en hacerlo. La comunidad científica en general se muestra increíblemente renuente hacia el concepto de la existencia no física. Y mientras la percepción extrasensorial es aceptada, no sucede así con las experiencias extracorporales, las cuales parecen realmente cuestionar la manera de pensar de mucha gente.

Otro fenómeno que proporciona apoyo a la validez de la experiencia no física es el de los sueños mutuos o las EEC mutuas. En este caso dos o más personas se reúnen en un sueño o en una EEC; al regresar a su realidad física, los participantes recuerdan las mismas conversaciones y experiencias. Un ejemplo de este tipo de experiencias figura en el libro de Fox. Esa noche, Fox y dos amigos, Slade y Elkington, decidieron reunirse en sus sueños en Southhampton Common. Fox soñó que se reunía con Elkington en el lugar señalado, y ambos tenían conciencia de que estaban soñando. Al mismo tiempo, comentaron acerca de la notable ausencia de su tercer amigo. Al día siguiente, Fox le preguntó a Elkington si había soñado la noche anterior. Elkington contestó que se había reunido con Fox en el sitio indicado y que se dio cuenta de que estaba soñando, "sin embargo, Slade no se presentó. Sólo tuvimos tiempo de saludarnos y comentar acerca de la ausencia de nuestro amigo, entonces el sueño terminó."

¿CIENCIA FICCIÓN?

Más tarde, Slade le comentó a Fox que no había soñado en toda la noche. Para aquellos que pudieran pensar que de antemano los soñadores habían esperado reunirse, Fox señala que *los tres* tuvieron la intención de hacerlo.

Otro ejemplo de una EEC mutua puede encontrarse en la autobiografía de Richard Bach, *The Bridge Across Forever*. Después de aproximadamente seis meses de práctica, Bach y su esposa, Leslie, lograron tener su primera experiencia extracorporal mutua. Bach se dio cuenta de que estaba sentado en el aire, por encima de su cama, y que veía "una forma radiante flotando" a su lado. Era Leslie, con quien pudo comunicarse sin palabras. Ella le comentó haber logrado salirse de su cuerpo unos minutos antes que él y que lo había persuadido amablemente a que hiciera lo mismo. Juntos flotaron de un lado a otro del techo y procedieron a compartir una experiencia inolvidable. Uno de sus gatos los despertó bruscamente y unos instantes después recordaban su viaje de manera simultánea. De acuerdo con Bach: "Tras el primer año de práctica, fuimos capaces de reunirnos fuera de nuestros cuerpos en varias ocasiones durante un mes; las sospechas de que éramos visitantes del planeta crecieron hasta que pudimos intercambiar sonrisas, espectadores interesados, en medio de las noticias de la tarde."

El fenómeno de los sueños mutuos y las EEC mutuas en realidad contribuye muy poco a fundamentar el concepto de la experiencia no física objetiva. Y como no es algo que se pueda realizar con facilidad en un laboratorio, a menudo se le hace a un lado o se le minimiza refiriéndolo como una forma de telepatía o clarividencia.

En este libro se estudiará el arte de abandonar el cuerpo desde una perspectiva subjetiva, más que científica. Con

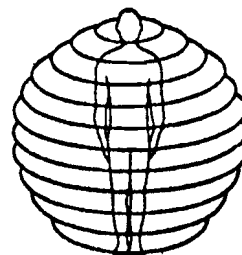
LA EXPERIENCIA ASTRAL

el debido respeto, la estructura de la investigación científica resulta demasiado limitante para los potenciales exploradores astrales. El dominio de la ciencia se ocupa de los efectos que son observables y medibles a través de los sentidos físicos. Cuando los científicos investigan fenómenos como las EEC, acaban por verse impedidos para abordar experiencias no físicas desde una perspectiva física. Ellos sólo pueden registrar descripciones de quienes realizan el fenómeno; miden aquellos efectos que pueden producirse en la realidad física, buscan detectar por medios físicos el "cuerpo" no físico, etcétera.

Para investigar realmente las experiencias extracorporales, se debe estar dispuesto a hacer flexibles o incluso abandonar las reglas de la investigación científica. Gran parte de lo que el ser humano puede aprender al explorar su realidad interior ni siquiera podría expresarse en palabras, ya no digamos probarlos científicamente. *La verdadera exploración de esta antigua forma de arte radica en la práctica de la misma.* Se pueden obtener respuestas. Se pueden tener experiencias culminantes de conocimiento y sabiduría que contribuyan a enriquecer nuestra vida y nuestro ser. Pero a fin de realizar esto, es probable que nos veamos en la necesidad de desechar algunas de nuestras antiguas estructuras.

El mayor valor que reside en el estudio de las EEC tiene poco que ver con electroencefalogramas, movimientos acelerados de los ojos, o incluso la capacidad para describir una montaña que se encuentra a miles de kilómetros de distancia. El mayor valor está en la alegría que provoca el estar uno mismo fuera del cuerpo, el entendimiento intuitivo que se adquiere y las transitorias visiones de los misterios del universo que están a la disposición del explorador intrépido.

LOS BENEFICIOS DE LA PROYECCION ASTRAL



Es probable que usted nunca haya tenido una experiencia extracorporal. Sin embargo, ya sea que hayamos tenido conciencia de ello o no, todos nosotros hemos estado fuera de nuestros cuerpos en numerosas ocasiones durante el sueño. Las investigaciones llevadas a cabo por Hart, Green, Haraldsson y otros, señalan que las EEC no son sucesos que rara vez ocurran. No obstante, a partir de mi propia experiencia con personas que se interesan en la metafísica, parece ser que relativamente son pocos quienes han desarrollado la capacidad para inducir estas experiencias a voluntad.

Pero, ¿por qué querría uno aprender a abandonar conscientemente su propio cuerpo? Y si de cualquier manera todos habremos de dejarlo al final, ¿a qué obedece tanta prisa? E incluso si lográramos aprender a viajar fuera de nuestro cuerpo, ¿cómo sabemos que tendríamos la capacidad para encontrar el camino de regreso?

LA EXPERIENCIA ASTRAL

Por otra parte, si realmente es cierto que la gente puede aprender a inducir experiencias extracorporales, entonces podemos tener acceso a un área totalmente nueva y vasta del potencial humano; una que puede arrojar luz respecto a algunas de las preguntas fundamentales que la humanidad siempre se ha planteado. ¿Es la muerte el fin o sólo un inicio más? En caso de sobrevivir después de la muerte, ¿en qué grado continuaremos conociéndonos como nosotros mismos? ¿Cuál es el mayor propósito que existe detrás de nuestras vidas en este fascinante y en ocasiones tumultuoso planeta? ¿Qué es lo que realmente sucede aquí?

Las exploraciones que realice fuera de su cuerpo pueden expandir tremendamente su entendimiento acerca de lo que son su vida y universo. Para quienes hayan tenido poca o nula experiencia en esta actividad, es importante que reparen en la clase de experiencia de la que realmente estamos hablando. Lejos de referirnos a una vaga alucinación, estamos hablando acerca de alcanzar un estado de claridad y conciencia totales en tanto se está fuera del cuerpo.

En el momento en que usted se encuentre plenamente consciente fuera de su cuerpo y experimente una sensación *tan real* como la de su experiencia física normal, empezará a maravillarse. Una vez que usted haya tenido esta experiencia en varias ocasiones, le resultará difícil tacharla como un producto de la casualidad o como una invención de su imaginación, y tal experiencia bien podrá empezar a modificar la manera en que usted ve al universo. Con frecuencia estas experiencias resultan tan poderosas y extraordinarias que pueden influir en algunos de sus sistemas de creencias más fundamentales.

LOS BENEFICIOS

APRENDIENDO A VIVIR CON LA VIDA ETERNA

La gente que ha tenido una EEC vívida, a menudo la considera como una de las experiencias más intensas de su vida. Las EEC proporcionan a estas personas una oportunidad natural y excitante para experimentar en vida la identidad independientemente de la forma física. Sus sistemas de creencias acerca de la muerte suelen sufrir modificaciones radicales. En realidad han experimentado la sensación de estar totalmente vivos y conscientes, y al mismo tiempo, en apariencia separados de sus cuerpos físicos. Y aunque sus experiencias no constituyen una prueba científica, simplemente consideran tener el *conocimiento* de que su existencia no depende de sus cuerpos físicos. Para quienes temen a la muerte, estas experiencias suelen disminuir considerablemente tales temores. Aquellas personas que creen en la vida después de la muerte podrán descubrir que sus exploraciones fuera del cuerpo les permiten comprender su postura en un nivel mucho más profundo y emocional.

Un nuevo sistema de creencia acerca de la muerte puede tener un efecto sumamente poderoso en su manera de vivir la vida. En mi caso, no fue sino hasta después que tuve experiencias extracorporales que en realidad empecé a entender que esta realidad física no es más que un descanso a lo largo de la trayectoria de una existencia de mayores dimensiones. Muchas personas van por la vida temiendo su muerte o pensando que por el momento ésta no les preocupa, y así se pierden del elevado nivel de sabiduría y perspectiva que pueden alcanzar al valerse de la muerte como una fuente de instrucción.

Como resultado de las experiencias extracorporales

LA EXPERIENCIA ASTRAL

que he tenido a lo largo de los años, puedo ahora afirmar con honestidad que mi temor a la muerte es, si acaso, mínimo. Y sí, por el contrario, la espero con gran interés, y tengo grandes esperanzas de que resulte excitante y divertida. Esto no significa que yo tenga deseos de abandonar cuanto antes esta realidad. Sólo sé, a un nivel intuitivo, que cuando me llegue la hora de abandonar esta realidad, me hallaré fuera de mi cuerpo físico, plenamente vivo y consciente, conservando la idea de mí mismo y listo para la partida.

No fue sino hasta que me dí cuenta de que el juego de pelota se iba a "extra innings", que estuve en condiciones de ver a la muerte a la cara, por así decirlo, y realmente atender a sus enseñanzas. Y en vista de que he dejado de sentir miedo a la muerte o sentirme intranquilo respecto a ella, me siento ahora más inclinado a centrarme en la realidad de la temporalidad de la vida y recurrir a tal concepto como motivo de inspiración. Este punto de vista me lleva a querer acrecentar mi vida al máximo en todos sentidos. Me ayuda a entender que los momentos que paso con la gente que quiero son únicos, y que incluso si llegara a conocerlos en otros tiempos o en otros universos, las cosas nunca volverían a ser exactamente iguales. Me ayuda a prescindir de todas esas tonterías y trivialidades que con tanta facilidad se consideran importantes. Me ayuda a disfrutar y usar mi energía, en lugar de malgastarla. Me ayuda a hacer a un lado las preocupaciones y gozar de mi día.

Con frecuencia hago recurrir a mi mente la idea de que nuestras vidas son verdaderamente efímeras. Y aunque también considero que cada momento es eterno, los instantes de nuestros días representan el punto central de

LOS BENEFICIOS

nuestra vivencia; cada uno es único y precioso. Si desperdiciamos esos momentos, si aplazamos las cosas, si no luchamos por lo que amamos y no tratamos de hacer lo que queremos hacer, no puede haber más culpable que nosotros mismos.

La conciencia de que la muerte no constituye el fin puede influir en todas sus formas de proceder. Cuando en realidad entienda que va a vivir por siempre, es probable que se sienta inclinado a reconsiderar algunas de sus metas y aspiraciones. Si el juego de pelota realmente va a proseguir indefinidamente, el comprender el propósito fundamental de su participación en ése se convierte en un aspecto todavía más importante.

De nuevo, aquí no sólo se está hablando de entendimiento intelectual, sino acerca de una comprensión profunda y emocional de que su identidad sobrevivirá a la muerte. Las experiencias extracorporales pueden transmitir esta comprensión emocional de una manera que difícilmente podría igualar cualquier experiencia física por sí misma.

PRACTICANDO PARA EL DIA DE LA TRANSICION

Un número sorprendentemente vasto de personas que se han encontrado a las puertas de la muerte o que fueron revividas después de estar clínicamente muertas, han relatado experiencias próximas a la muerte (EPM), con relativa consistencia. Uno de los elementos de la EPM es la experiencia extracorporal. En un estudio, 37% de una muestra de personas que estuvieron a punto de morir experimentaron algo semejante a una EPM, antes de ser revividos. No es raro que las personas que han tenido una

LA EXPERIENCIA ASTRAL

EPM, manifiesten haberse encontrado en sus cuartos de hospital contemplando desde lo alto sus propios cuerpos físicos antes de pasar a la siguiente etapa de la EPM.

También conviene familiarizarse con el estado extracorporal, ya que es a lo que habremos de enfrentarnos inmediatamente después de la muerte. Creo que para quienes se encuentran familiarizados con las EEC y están versados en ellas, la experiencia completa de la muerte les resultará menos desorientadora. Después de todo, no nos morimos todos los días, y un poco de preparación contribuirá a hacer el viaje más disfrutable y sereno.

EL SENDERO HACIA EL CONOCIMIENTO

Cada vez es mayor el número de personas a quienes desilusionan los sistemas fundamentales de creencias que subyacen en nuestra civilización. A muchos ya no les satisfacen los mitos antiguos, las reglas y las regulaciones de las religiones convencionales, o la limitada estructura de entendimiento que la ciencia ofrece. La gente ha empezado a buscar respuestas en otros lugares. Tarde o temprano, los estudiantes de metafísica dirigen su atención hacia la posibilidad de dimensiones de existencia que se encuentran fuera del dominio de nuestros sentidos físicos normales. Las EEC constituyen una opción obvia y tentadora para quien quiera que intente lograr una exploración total y razonable de lo que en realidad hace funcionar al universo.

Ciertamente uno de los beneficios más valiosos que se obtienen al practicar las EEC es que permite tener acceso a experiencias de conocimiento directo y a los dominios

LOS BENEFICIOS

interiores de la existencia a los que todos acabaremos por retornar tarde o temprano. Además de una nueva conciencia de la vida y la muerte, las EEC pueden proporcionarle un sentido empírico de lo que en verdad es la realidad física, ya que cuando usted empiece literalmente a ir de aquí para allá en ambos mundos, se dará cuenta de que la realidad normal a la que despierta no resulta, ni por mucho, tan sólida como usted alguna vez la había concebido.

Por supuesto que los físicos saben que la materia no es sólida. Estos han afirmado en innumerables ocasiones que todo cuanto nos rodea (sillas, edificios, incluso nuestros propios cuerpos) está compuesto de espacio y átomos. Se nos dice que los átomos en realidad son un torbellino de partículas subatómicas que se mueven a velocidades que difícilmente podríamos imaginar. También se nos dice que la materia es en esencia equivalente a la energía. De manera que todos nosotros somos seres de energía, viviendo en un sorprendente universo de energía.

Las EEC también pueden ayudarle a incrementar su entendimiento intuitivo de lo que realmente sucede aquí. Estará en condiciones de sentir, de una manera que no podría expresarse en palabras, que el mundo físico es en realidad tan sólo un canal en el multidimensional televisor cósmico. Nosotros nos encontramos sintonizados en una banda específica de frecuencias, y la mayor parte del tiempo éso es todo lo que percibimos. Aprender a abandonar el cuerpo es como descubrir, por primera vez, que uno puede cambiar los canales de su televisor.

Existe una gran diferencia entre teorizar acerca de otros mundos y viajar realmente a ellos. Una vez que logre realizar los viajes interdimensionales, incluyendo las sensaciones que los acompañan, sus nuevas experiencias acerca

LA EXPERIENCIA ASTRAL

de cómo es en realidad el universo pueden convertirse en una parte integral de usted. Esto va más allá del entendimiento intelectual. La experiencia en sí puede hacerlo cambiar, enriqueciendo los colores de sus días. El conocimiento que puede obtener es similar a una capa a través de la cual usted puede ver y mirar al mundo en medio de una luz resplandeciente, más flexible y traslúcida.

En resumen, el trabajar en las EEC es una opción lógica para cualquiera que se interese en explorar el complejo y misterioso universo de energía que todos habitamos. Con la práctica, lo podrá usar eficazmente como una puerta de acceso al conocimiento intuitivo y a las experiencias del conocimiento directo.

Una vez que haya asimilado los fundamentos, literalmente puede tener toda una sesión de actividades interesantes en tanto se encuentra fuera de su cuerpo. Por ejemplo, puede solicitar reunirse con un guía o un maestro. O verse cara a cara con una reencarnación de sí mismo. Quizás a usted le agrada viajar a una estrella distante o atravesar la pared de su dormitorio. O tal vez usted ha estado pensando en la posibilidad de viajar en el tiempo y explorar directamente a través de los siglos. Espero no parecerme demasiado a un agente de viajes al decirle que todo esto y más puede ser suyo si accede a firmar el contrato de esta aventura. Y firmar un contrato simplemente significa dedicar una parte de tiempo y energía al aprendizaje del arte del viaje astral.

DIVERSION Y JUEGOS

He dicho que la práctica de las EEC es una actividad

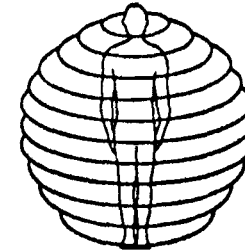
LOS BENEFICIOS

educativa, inspirativa y útil. Ahora me gustaría agregar que quizás la razón más lógica para practicar EEC es que resulta increíblemente divertido. Y con ello me estoy refiriendo a que se trata de una actividad recreativa en toda la extensión del término. Fuera del cuerpo he tenido algunas de las experiencias más excitantes y extáticas de mi vida.

Nuestra energía ilimitada y la alegría natural de nuestra existencia siempre estarán presentes si nos damos el permiso de sentirlos. De alguna manera la clase de experiencias que usted puede tener al estar fuera del cuerpo pueden ayudarle a revivir una conciencia de la magia del universo, tanto física como no física. Y aunque en ocasiones nos olvidamos de lo sorprendente que es el hecho de que existamos en cuerpos que saben caminar, respirar, crecer y curarse a sí mismos, existen cosas que al hacerlas nos ayudan a ponernos en contacto nuevamente con nuestro conocimiento interior. El jugar nos puede ayudar a lograr esto, pues cuando jugamos tenemos un mayor acceso a este conocimiento interior.

Existen muchos "juegos" diferentes para ponernos en contacto con esa alegría y esa sabiduría que poseemos por derecho de nacimiento. Uno de estos juegos consiste en abandonar el cuerpo físico en un estado de plena conciencia. Para volverse diestro en este juego, es importante que al practicarlo se adopte una actitud de juego. De esta manera es indudable que usted aprenderá a un ritmo acelerado y al mismo tiempo se divertirá durante todo el proceso.

METAFISICA ESENCIAL



Si usted impulsa su imaginación por medio de la fe, el deseo y la esperanza, y la entrena para visualizar sus objetivos de modo que pueda verlos, sentirlos, escucharlos, saborearlos y tocarlos, podrá obtener lo que quiera.

José Silva

El diccionario Webster's define a la metafísica como "una división de la filosofía que se ocupa de la naturaleza fundamental de la realidad y el ser..." Si usted quiere aprender cómo inducir EEC, el punto de partida radica en sus propias suposiciones metafísicas, esto es, las opiniones y actitudes que usted tenga en cuanto a su existencia y su universo. Las personas que tienen problemas en sus intentos por alcanzar experiencias extracorporales generalmente necesitan examinar y modificar sus sistemas de creencias.

LA EXPERIENCIA ASTRAL

Es de capital importancia volver a destacar el hecho de que las experiencias que un individuo tenga al estar fuera de su cuerpo van a estar determinadas en gran medida por sus actitudes. Una persona con creencias extremadamente limitantes probablemente no estará en condiciones de aprovechar los beneficios que se mencionaron en el capítulo anterior, aun cuando aprenda cómo tener una EEC. Además, los sistemas de creencias bien podrían ser el factor más significativo en cuanto a que un individuo tenga éxito o no en aprender a inducir EEC. Sin embargo, los sistemas de creencias no son estáticos, a menos que nosotros lo decidamos. Estos se pueden cambiar.

Uno de los principios metafísicos más importantes que he aprendido es el que afirma que el pensamiento crea experiencia. En breve analizaremos este concepto con mayor profundidad; por ahora sólo quiero mencionar que este concepto mantiene su validez sin importar la dimensión en que usted se encuentre. Si usted considera que la existencia fuera de su cuerpo es improbable o que el conocimiento intuitivo tiene poco valor, sus creencias pueden impedirle aprovechar los beneficios de las EEC. Si usted cree firmemente que una EEC debe ser una especie de alucinación o que la existencia de otras dimensiones válidas es un cuento de niños que no debe tomarse en serio, es probable que con ello inhiba el conocimiento intuitivo que de otra manera estaría a su alcance. De hecho, sus creencias influirán tanto en su experiencia como en su acceso al conocimiento ya sea que se encuentre dentro de su cuerpo o fuera de él.

Una comprensión elemental de la metafísica puede contribuir a hacer mucho más fácil la inducción de EEC y ayudar a quienes se dedican a explorar el mundo interior

METAFISICA ESENCIAL

a sacar el mayor provecho de sus viajes no físicos. Si usted tiene planeado viajar hacia otras dimensiones de experiencia -o incluso si lo único que quiere es volar por su vecindario- le será de utilidad el contar con algunos conceptos básicos.

EL UNIVERSO FISICO NO ES MAS QUE UNA DE LAS INFINITAS DIMENSIONES QUE EXISTEN

Cuando nuestra conciencia se encuentra conectada a determinada frecuencia de energía, nos encontramos en el mundo conocido. En el momento en que aprendemos a cambiar frecuencias mediante nuestra conciencia, nos encontramos en otros mundos.

Nuestros ojos sólo pueden ver un rango limitado de luz. Nuestros oídos sólo pueden escuchar determinada gama de sonidos. En esencia, sólo podemos percibir una banda sumamente limitada de las posibles frecuencias de energía que existen. No sólo es pecar de falta de visión sino también de ser increíblemente egotista el concluir que las ondas de energía, o frecuencias, que percibimos como nuestro mundo constituyen el único mundo. El aprender a abandonar el cuerpo y llevarnos consigo la lúcida conciencia es una manera sencilla y lógica de obtener evidencia de primera mano de estos otros reinos válidos de la existencia.

EL MUNDO FISICO ES LA ESCUELA PRIMARIA DE LOS CIUDADANOS COSMICOS

Todos nos encontramos inscritos en una escuela de grado cósmico, y estamos aquí para aprender. En el fértil

LA EXPERIENCIA ASTRAL

suelo de la realidad física se supone que debemos crecer y florecer. Y en el grado en que estemos en condiciones de sacar provecho de él, estamos invitados a disfrutar de los frutos de nuestra propia creatividad y amor.

Nuestra experiencia de día con día es nuestro salón de clases, y estamos aprendiendo los principios de la utilización de la energía universal. Se nos capacita para convertirnos en ciudadanos responsables del universo. Somos una especie de dioses niños que están aprendiendo a dar sus primeros pasos a fin de convertirse en diestros creadores en cooperación con la Mente Universal (o Dios, o Todo Lo Que Es, o el término que usted prefiera). En este sentido, cada uno de nosotros tiene de hecho acceso a una energía prácticamente ilimitada.

CADA EVENTO DE SU VIDA ES INCORPORADO A SU EXPERIENCIA DE ACUERDO CON LAS IDEAS Y LOS PENSAMIENTOS QUE RETIENE EN SU MENTE

Este es quizás el concepto fundamental de mayor importancia que se requiere entender. Napoleon Hill corrobora esta idea en su famoso libro Piense y hágase rico, donde afirma que "Todos los pensamientos, al infundírseles emoción y combinarse con la fe, de inmediato empiezan a traducirse en sus equivalentes o contrapartes físicos."

Aquello en lo cual centramos nuestras mentes se pone de manifiesto en nuestra experiencia. Nuestro estado de vida actual, con todos sus matices, es consecuencia de los pensamientos y las ideas en que nos concentramos.

Cada uno de nosotros estamos aprendiendo de alguna manera a controlar el asombroso poder de nuestras mentes. El centrarse con frecuencia en pensamientos e

METAFISICA ESENCIAL

ideas de naturaleza aprensiva, acabará por figurar como una experiencia en la propia vida. Por ejemplo, mucha gente piensa que vive en un mundo donde el hombre es el enemigo del hombre. Quien apoye firmemente ese tipo de creencia, encontrará que las personas y los acontecimientos que intervienen en su vida personal no hacen otra cosa que confirmar tal idea. De manera similar, cuando un individuo se inclina a creer que la humanidad es esencialmente buena y se centra en los mejores atributos de ésta, su experiencia le confirmará tal punto de vista. La forma de arte que estamos aprendiendo consiste en saber cómo evaluar, elegir y modificar los ingredientes de nuestras propias mentes y luego, de manera consciente, crear nuestra propia experiencia.

Las cosas nunca se suscitan de manera accidental. Todos los acontecimientos son creados a través de la imaginación y de aquello en lo que se cree. Si alguien deja caer una moneda desde lo alto de un rascacielos y por "simple casualidad" ésta cae en su cabeza, no se trata de un accidente. Si su vida está llena de amor, tiene un trabajo que disfruta, goza de plenitud y buena salud y está en armonía con la naturaleza, tampoco se trata de un accidente. Si usted se convierte en un explorador astral de éxito, no es un accidente. Si usted siempre ha sido despojado o de alguna manera "victimado", son sus propios temores, sus sentimientos de inferioridad o las imágenes negativas que concibe, lo que ha atraído hacia su vida estas experiencias desagradables.

Uno de los aspectos que emergen en muchas personas que se ocupan de este tipo de ideas es la "carga" que representa el asumir la responsabilidad por todo cuanto acontece en sus vidas. Cuando la gente se da cuenta del

LA EXPERIENCIA ASTRAL

poder que tienen sus propios pensamientos, en ocasiones les hace sentirse nerviosos. Es probable que se preocupen acerca de cualquier idea o imagen negativa, por pequeña que ésta sea, que de improviso aparezca en sus mentes.

Antes que nada, unos cuantos pensamientos o temores negativos no tienen el poder suficiente como para contrarrestar el empuje de un clima mental básicamente positivo. Tanto los pensamientos como las emociones tienen un flujo natural. Y distintos tipos de pensamientos y emociones tienden a moverse y cambiar siempre y cuando no se les bloquee. Es sólo cuando la atención *se centra* en pensamientos y creencias "negativas" que surgen las dificultades.

En segundo lugar, resulta una carga mucho más pesada el adoptar una actitud de impotencia ante los acontecimientos de nuestra vida que responsabilizarnos de ellos. El crear su propia experiencia no significa que usted deba examinar sus fracasos o sus debilidades para después sentirse culpable. Ello significa que usted tiene poder; poder para inducir cambios y hacer que las cosas resulten de acuerdo a como usted lo ha planeado. Difícilmente podría esto considerarse una carga.

El entender e incorporar este concepto en realidad en la propia vida representa un punto determinante en el desarrollo espiritual. Constituye una de las lecciones más cruciales que se supone debemos aprender durante nuestro desempeño en el salón de clases que se conoce como realidad física. La comprensión plena de lo anterior puede transformar su vida.

La verdad fundamental de que el pensamiento es el arquitecto de la experiencia siempre ha estado a disposición del género humano. Al momento de estar redactando

METAFISICA ESENCIAL

estas líneas, tal concepto era objeto de un reconocimiento cada vez mayor y con frecuencia se le mencionaba en lo más reciente de la producción bibliográfica sobre metafísica. Espero que esta tendencia continúe, ya que si un número considerable de personas empieza a entender la naturaleza del poder que tiene para moldear su propio mundo, tendremos la oportunidad de presenciar una rehabilitación a nivel mundial.

Cuando era joven, solía preguntarme por qué en el mundo predominaba tanto desacuerdo acerca de todo. ¿Cómo era que nos involucrábamos con tantas y tan diferentes interpretaciones de la realidad? ¿Por qué la gente *cree* en sus creencias con tanta vehemencia? ¿Por qué nos mostramos tan obstinados en cuanto a nuestros puntos de vista? No fue sino hasta después que me di cuenta de que la gente se muestra inflexible acerca de sus puntos de vista porque su experiencia siempre les proporciona la evidencia necesaria para sostener aquello en lo que creen. Y mientras las personas continúen haciendo la conexión entre sus ideas y los acontecimientos de sus vidas, les faltará un punto crucial. Pues el solo hecho de que dispongan de evidencia física para apoyar sus ideas no significa que su manera de ver las cosas sea la manera en que éstas realmente son o se supone que sean.

Conforme nuestra capacidad de entendimiento aumenta, aprendemos a reconocer sistemas de creencias que son conducentes a estados de alegría y formas de vida creativas y que concuerdan de una manera más auténtica con la naturaleza de nuestro ser. Aprendemos a avanzar hacia esas estructuras más altas volviéndonos más flexibles y experimentando con aquello que funciona mejor para nosotros. Se supone que debemos jugar libremente con

LA EXPERIENCIA ASTRAL

nuestras ideas; ponerlas a prueba, observar cómo se materializan, reevaluarlas, modificarlas y por lo general centrarnos en un punto de vista que nos proporcione una vida llena de satisfacciones. En cualquier área de su vida, donde a usted no le agrade lo que está sucediendo, le resultará igualmente fácil crear aquello que en realidad le dicte su corazón.

¿Pero, qué hay en cuanto a las condiciones en que nacemos?, podría preguntarse. Obviamente la gente nace en una vasta diversidad de situaciones. Considero que todos nosotros escogemos tanto a nuestros padres como nuestras condiciones de nacimiento, de acuerdo con nuestras propias metas y las de nuestro Yo "más elevado". En este caso existen tremendas diferencias respecto a cómo diversas identidades quieren aprender y, de acuerdo con su nivel de desarrollo, qué tan inteligentes sean sus elecciones. Sin embargo, conforme cada uno de nosotros se desarrolla de la infancia a la etapa adulta, podemos usar nuestro poder para cambiar las condiciones de vida que nos rodean.

Este concepto de poder transformar la vida lo abordé en serio por primera vez al asistir a las clases de Jane Roberts, a principios de los setenta. Seth, el maestro no físico que se comunicaba a través de Jane, con frecuencia subrayaba lo importante que era entender el que cada uno de nosotros creara su propia realidad, con nuestros pensamientos, emociones y creencias. Es de suma importancia señalar que no sólo se trata de un entendimiento intelectual. Seth decía que cuando se afirma el propio ser, se confía en el impulso espontáneo, y se entiende que uno puede crear su propia realidad en un plano emocional, intelectual e

METAFISICA ESENCIAL

intuitivo, la conciencia se "sintoniza" en un estado "más elevado" de funcionamiento donde la intuición y el intelecto emergen. Las manifestaciones de inteligencia fluirán hacia la propia conciencia y se convertirán en parte de uno mismo. Se dará cuenta de que las cosas se suscitan conforme a su voluntad, en mayor grado a como antes había sucedido. En el libro de Jane Roberts, *The Nature of Personal Reality: A Seth Book*, se profundizan todos estos aspectos y constituye un tratado excelente sobre cómo crear la propia realidad.

Conforme empecé a trabajar con estos conceptos, descubrí que había algo en mi interior que resonaba intensamente ante ellos. Sin embargo, no los adopté plenamente en un plano emocional. No estaba dispuesto a abandonar mis dudas con tanta facilidad. Quería contar con algunas pruebas. Y la única manera de probarse a uno mismo que se dispone de algo equivalente a un poder mágico es utilizar en realidad ese poder y ver si funciona en la propia persona.

Empecé a examinar esas áreas de mi vida donde lo que estaba pasando me hacía sentir desdichado. Si en realidad podía crear mi propia realidad, significaba que estaba en condiciones de efectuar cambios en esas áreas. Empecé por observarme a mí mismo para ver si podía encontrar los pensamientos y las emociones que estaban asociados con las zonas problemáticas de mi vida. La mayoría de ellos fueron fáciles de identificar ya que era claro que con frecuencia me estaba administrando ciertas sugerencias negativas. Otros resultaron un poco más difíciles de hallar porque se trataba de pensamientos y emociones que yo tenía, pero que había dejado de "aprobar", de modo que

LA EXPERIENCIA ASTRAL

resultaban menos evidentes. Sin embargo, parecieron tornarse evidentes conforme proseguí examinando con decisión y honestidad mi mente consciente.

Me dediqué a seguir los pasos de los pensamientos y las emociones hasta llegar a las creencias que los generaban; procedí entonces a modificar estas creencias. Modificar una creencia no es algo que en sí resulte difícil; pero, por supuesto, si usted considera que va a ser difícil, así habrá de resultar. En realidad todo es cuestión de controlar su foco de atención. Utilizando técnicas sencillas de autohipnosis, *puede* cambiar sus creencias con relativa facilidad, siempre que esté *dispuesto* a hacerlo.

A fin de no extenderme demasiado, le diré que en cada una de las áreas en que yo apliqué estos principios, mi poder "mágico" funcionó. Sin embargo, no sucedió de manera repentina. Tomó algún tiempo antes que en verdad empezara a entender, en un plano emocional, que tenía este poder. Fue así como de manera gradual, conforme modificaba mis creencias y veía los resultados concretarse una y otra vez, que la fe en mi propio poder se convirtió en mi nuevo *modus operandi*.

Por cierto que esta magia en realidad es un hecho sumamente científico. Tan sólo representa un nivel del entendimiento científico que está mucho más allá del común y corriente. Nosotros no tenemos que entender las intrincaciones de cómo nuestros cuerpos actúan para mover nuestros pies. Esto mismo se aplica a la cuestión de usar nuestro poder. Nuestra capacidad para crear cuanto queramos en nuestras vidas es algo tan natural como los latidos de nuestros corazones.

El mundo individual en el que cada uno de nosotros vivimos, con todas sus características exclusivas, amigos,

METAFISICA ESENCIAL

seres queridos, dramas, retos, alegrías y penas, es un reflejo directo de nuestros propios estados mentales y emocionales. Si usted quiere modificar el escenario exterior, deberá aprender a modificar el interior.

Nadie es capaz de probarle que sus creencias, pensamientos, emociones e imágenes se reflejan todo el tiempo en su mundo. Sé que esto es cierto a partir de mi propia experiencia y conocimiento interior. Cada persona debe aprender por sí misma este ápice crucial de información utilizando en realidad su asombroso poder para manipular sus mundos individuales. Cuando la gente vea por sí misma la conexión directa que existe entre lo que enfoca en su mente y los acontecimientos que se suscitan en su vida, empezará a entender que todos somos en verdad seres milagrosos, con potenciales y habilidades que apenas empezamos a descubrir.

Una vez que usted aprenda la sencilla técnica para acceder a su poder, estará en posibilidad de aplicarla en sus trabajos de EEC. Las EEC proporcionan una excelente oportunidad para practicar el arte de manipular su experiencia. En otras palabras, si en realidad quiere abandonar su cuerpo en estado de plena conciencia, cuenta con lo necesario para lograrlo. Cualquier persona puede tener una EEC, siempre y cuando esté dispuesta a examinar y, en caso necesario, modificar esas creencias que influyan en su capacidad.

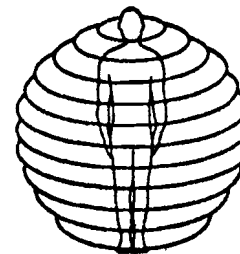
Usted es responsable de su experiencia sin importar en qué dimensión se encuentre. Asimismo, sus pensamientos crean su realidad en el estado extracorporal. De hecho, uno de los aspectos que emergen con relativa frecuencia en la literatura sobre EEC es la susceptibilidad hacia los pensamientos del estado extracorporal.

LA EXPERIENCIA ASTRAL

Cuando yo me encuentro fuera del cuerpo tal parece que mis pensamientos crean eventos a un ritmo mucho más acelerado que el normal. Parece ser que en algunas realidades no físicas los pensamientos se materializan de manera casi instantánea. El mundo físico da la apariencia de funcionar a un ritmo más lento de materialización, y considero que existe una razón muy importante para ello. Nos encontramos en las etapas iniciales de la comprensión de nuestro poder. La escuela primaria que conocemos como realidad física ha sido, en determinados términos y en cierto grado, a prueba de niños; conscientemente se le ha dispuesto de tal manera que se lleva tiempo antes de que un pensamiento se concretice. Aquellos pensamientos que se concretan en la realidad física son pensamientos que han alcanzado un cierto nivel de concentración e intensidad. Es claro que no todos los pensamientos o temores dispersos de hecho se materialicen, ¡siendo así nos encontraríamos metidos en serios problemas!

Considero que nos estamos preparando para graduarnos hacia dimensiones de existencia donde los pensamientos y las emociones se concreten con tal sutileza y rapidez que quedaremos pasmados. Y no estaremos preparados para estos mundos hasta que no adquiramos destreza en el uso de nuestra energía. Sin embargo, *habremos* de aprender, y así consumir el asombroso potencial que constituye nuestra herencia natural.

LOS PRINCIPIOS DEL USO DEL PODER



La imaginación... es uno de los elementos motivantes que le ayudan a transformar sus creencias en experiencia física.

Seth

Todas las fabulosas posibilidades que se expusieron en el capítulo anterior no son más que una sarta de palabras en tanto que usted no haya tenido sus propias experiencias reales con el poder que posee por derecho de nacimiento. Sin embargo, no resulta difícil obtener su propia evidencia. Este capítulo abarcará brevemente los fundamentos de trabajar con sus propias ideas lograr el acceso a su poder. Los siguientes capítulos le mostrarán cómo utilizar estos principios a fin de alcanzar el éxito en la inducción de las

LA EXPERIENCIA ASTRAL

EEC y cómo obtener el máximo provecho de sus excursiones no físicas.

Como se dejó ver en el capítulo anterior, sus ideas no sólo son sustancias inertes que se encuentran almacenadas en su cerebro físico. Son estructuras que se componen de una forma de energía tan real como la electricidad o las microondas. Estas estructuras producen pensamientos, emociones e imágenes. Su imaginación reverbera con sus ideas. Su futura experiencia será el resultado de lo que usted imagine, piense y sienta en el momento presente. Su experiencia actual es consecuencia de lo que usted imaginó, pensó y sintió en los momentos "presentes" del pasado. Si usted quiere crear un futuro significativamente diferente a su experiencia actual, usted debe reestructurar su sistema de ideas.

La reconsideración de su sistema de ideas se puede dividir en tres etapas básicas. Primero, detecte cuáles son realmente sus ideas. Luego, decida qué ideas quiere agregar o sustraer. Finalmente, programe su mentalidad conforme a lo anterior y modifique la disposición de su manera de pensar. Este es un proceso progresivo.

INTROSPECCION

Las noticias alentadoras respecto a este proceso en general es que sus ideas están al alcance de la mano en tanto que usted esté dispuesto a ser honesto consigo mismo.

Es probable que uno de los métodos más simples para examinar sus creencias sea supervisar sus pensamientos a distintas horas del día. Sus ideas suelen ser expresadas

PRINCIPIOS DE SU USO

de manera directa por sus pensamientos. En distintos momentos del día, observe las diferentes líneas de pensamiento en que usted parezca centrarse. ¿Cuáles son las creencias que estos pensamientos representan?

Otra técnica sencilla consiste simplemente en anotar sus ideas respecto al área específica que se encuentra examinando. Por ejemplo, si usted está analizando sus ideas con relación a los parentescos, puede concretarse a escribir un miniensayo sobre el tema para tratar de descubrir si aún conserva ciertas ideas que ya no le sirven.

Es probable que usted quiera empezar a trabajar en las áreas con las cuales se encuentre claramente insatisfecho. O quizás desee explorar todas las áreas importantes de su vida y así poder después estimular un crecimiento completo.

Sus sueños también pueden constituir una excelente fuente de información y conocimiento acerca de su estado de ánimo mental. El trabajar con sus sueños con regularidad puede ser de lo más valioso tanto para examinar como para modificar sus sistemas de creencias.

Es posible que usted se sienta inclinado a usar sus emociones para descubrir sus creencias. Con frecuencia nuestros limitados conceptos sobre cómo "deberíamos" comportarnos y qué "deberíamos" sentir terminan en una represión selectiva de ciertas emociones. Pensamos que determinadas emociones resultan inadecuadas, otras las desaprobamos, y otras más, sencillamente las tememos. No es ninguna exageración el afirmar que la represión de las emociones ha ocasionado al género humano serias dificultades.

El hecho de que usted se dé permiso de sentir la gama completa de sus emociones implica reconocer y percibir

LA EXPERIENCIA ASTRAL

aquello que está sintiendo y dejar que sus emociones fluyan de manera natural. Si lo que quiere es usar sus emociones para descubrir sus creencias, sólo límitese a sentir una emoción por completo y luego deje que ésta lo lleve hasta los pensamientos y las creencias que surgen asociados con ella. Si las creencias se modifican, lo mismo sucederá con las emociones.

Descubrir las creencias requiere de trabajo, aunque éste no sea en esencia difícil. No existe en su vida actual aspecto, reto o problema con el cual usted no pueda lidiar. Independientemente de cuál haya sido su pasado, su situación actual es resultado de su estado "contemporáneo" de creencias.

LA ELECCION DE NUEVAS IDEAS

Todos nosotros hemos resultado afectados en gran medida por nuestros padres y maestros, y por los sistemas de creencias que tuvimos en torno nuestro conforme fuimos creciendo. Si escuchamos que una creencia fue reiterada una y otra vez por personas que ocuparon un lugar importante en nuestras vidas, es probable que hayamos aceptado esa creencia. Esa creencia luego se hizo manifiesta en nuestro mundo individual hasta que arraigó con firmeza. Es posible que muchas de tales creencias se hayan aceptado sin la valiosa intervención de nuestro mejor juicio crítico.

Esta manera "usual" de actuar no puede formar parte de la selección de nuevas creencias. No tiene sentido el hecho de que su elección se base exclusivamente en su experiencia, dado que esta es consecuencia de sus creen-

PRINCIPIOS DE SU USO

cias. Se necesitan nuevos criterios. Cada quien debe encontrar su propio camino en este paso, sin embargo, voy a compartir con usted algunas de las pautas que he seguido: elija ideas que infundan vida y belleza a su experiencia; rechace aquellas que degraden su valía o poder. Elija ideas que le proporcionen lo que usted quiere; rechace aquellas que limiten su alegría o impidan el libre flujo de su energía. Escuche lo que le dicen sus intuiciones. Confíe en ellas. Deje que sean su guía, a la par de su intelecto, al realizar la selección de sus creencias.

Por ejemplo, si usted considera que en esta vida es muy difícil ganarse el dinero, es posible que usted quiera cambiar esta creencia por algo que sea menos limitante. Trate de creer que usted puede con facilidad e ingenio atraer la abundancia a todas las áreas de su vida. Si usted cree que la vejez es una etapa tortuosa e inútil a la que hay que llegar, sería recomendable cambiar ese punto de vista. Su experiencia *siempre* habrá de reflejar aquello en lo cual usted ha centrado sus pensamientos. Es mejor dedicarse a concebir las cosas en su mente que continuar padeciendo los efectos de creencias inferiores en su vida diaria.

Recuerde que se trata de un proceso progresivo. Las creencias en las que usted elija concentrarse ahora es probable que no satisfagan sus propósitos en algún momento futuro; entonces podrá seleccionar otras nuevas.

LAS MODIFICACIONES

Hay distintas maneras de abordar el aspecto de cambiar nuestras ideas, imágenes, pensamientos y emociones,

pero en realidad la mayoría son un tipo de autohipnosis. A lo largo de todo el día actuamos como nuestros propios hipnotizadores al abastecernos constantemente de sugerencias mentales. Nos decimos que somos flacos o gordos, ricos o pobres, saludables o enfermizos, o algo que figure en ambos extremos. Cuando las personas se someten a un cambio radical de creencia, como en el caso de volverse miembros de un culto, por lo general recurren a la hipnosis, pues al momento de aceptar determinado dogma consienten en que se les hipnotice, y al creer en él continúan hipnotizándose a sí mismos. En un aspecto más positivo, cuando ciertas personas de improviso parecen haber mejorado notablemente su propia imagen, también han recurrido a la hipnosis al cambiar el enfoque de sus diálogos internos hacia sugerencias más positivas acerca de sí mismos.

TENEMOS EL PODER DE HIPNOTIZARNOS A NOSOTROS MISMOS CON TAL DE CREER CUALQUIER COSA QUE QUERAMOS CREER

Así de simple como puede parecer, contamos con esta capacidad. De hecho, continuamente nos estamos hipnotizando para creer lo que normalmente creemos. Como ve, modificar creencias no es algo que resulte en esencia difícil. En ocasiones parece serlo porque la gente se muestra renuente a renunciar a sus viejas creencias y a correr el riesgo de hipnotizarse a sí misma para creer en otras nuevas. El hecho de permitirse creer intencionalmente en algo para lo cual usted aún no pueda tener evidencia, va en contra de la manera de actuar convencional. La evidencia vendrá más tarde, pero sólo después que usted haya modificado su creencia.

ACTUANDO CON BASE EN SUS NUEVAS CREENCIAS

Una vez que usted haya reprogramado su manera de pensar, nuevas oportunidades y necesidades surgirán en su vida. Con el fin de aprovechar estas oportunidades, deberá empezar a basar sus acciones en sus recién adoptadas creencias. Deberá actuar sobre las nuevas necesidades a fin de concretarlas.

He aquí un ejemplo de lo que quiero decirle. Supongamos que usted es una persona soltera que busca crear una relación amorosa. Usted se ha dedicado a concebir la idea de que es un ser que merece ser amado; al igual que se ha imaginado un encuentro con la persona ideal. Gracias al poder de sus pensamientos, ese ser especial se presenta en la lavandería. Usted no lo sabe aún, pero esta persona lo ha conocido a lo largo de innumerables vidas. Usted siente la intensa necesidad de conocer a esa persona. En ese momento usted puede (a) sonreír y tratar de entablar una conversación, (b) pedirle prestado un poco de detergente, o (c) correr por su vida. Si usted opta por (c), es claro que no va a obtener lo que quiere. El reafirmar sus creencias por medio de la acción es un elemento crucial del proceso de materialización.

En breve trabajaremos sobre creencias que son relevantes para las próximas labores encaminadas hacia las experiencias extracorporales. Tan luego como haya realizado cualquiera de los ajustes necesarios en sus sistemas de creencias, tendrá que actuar con base en las creencias modificadas a fin de concretar su objetivo de inducir las EEC. En otras palabras, usted debe apoyar sus objetivos

LA EXPERIENCIA ASTRAL

de EEC con la práctica consistente, de la misma manera como lo haría al aprender cualquier otra actividad.

RESISTENCIA AL CAMBIO

Otro aspecto que se presenta en el caso de algunas personas es el miedo al cambio en general. El cambio es algo a lo cual todos debemos de enfrentarnos, de cualquier manera; sin embargo, el hecho de manipular activamente la propia realidad implica acelerar el proceso de cambio. De ahí que sea importante el confiar en sus impulsos espontáneos, incluyendo los cambios que se susciten conforme usted avanza libremente por los senderos de su existencia. Su energía natural y su intuición le indicarán hacia dónde se quieren dirigir tanto usted como su sabiduría interior. El confiar realmente en usted mismo y el ceder a sus propios impulsos constituyen un atajo hacia el crecimiento espiritual y al hecho de prescindir de las creencias limitantes. En este libro se recurre a un enfoque holístico para aprender el arte de inducir EEC. Aunque la mayoría de los ejercicios se han adaptado específicamente para la práctica de las EEC, un poco de práctica en cuanto a la modificación general de sus creencias le ayudará a prepararse para la labor de convencimiento que se requiere para la realización de estas experiencias. La capacidad para manipular conscientemente las ideas, pensamientos e imágenes que habitan en su cerebro es un don invaluable que puede utilizar para alcanzar el éxito en las EEC o en cualquier otra área. A continuación se incluye un ejercicio general para trabajar en el aspecto de las creencias.

PRINCIPIOS DE SU USO

Ejercicio 1: Trabajo general en cuanto a las creencias

Para esto necesitará un lápiz y un cuaderno.

Procedimiento:

Seleccione algunas áreas de la siguiente lista (o cualquier otra área específica en la que usted quiera trabajar). Para cada área siga los seis pasos que adelante se presentan. Trabaje en una sola área a la vez.

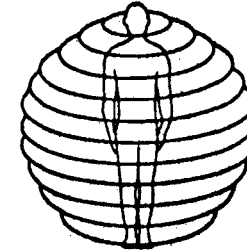
Usted mismo	Sus hijos
Su trabajo	La salud
Sus parentescos	Su intuición
El sexo	Su esposa (o)
Su cuerpo	Su poder
Su propia valía	Los hombres
El envejecimiento	Las mujeres
	El dinero

1. En unos cuantos párrafos (o páginas) describa toda la gama de sus pensamientos, sentimientos y creencias relacionados con el área que usted ha elegido.
2. Analice lo que ha escrito. Trate de plasmar sus creencias en uno o dos enunciados sencillos y concisos.
3. Recurriendo a su intuición e intelecto, determine qué creencias resultan limitantes o han dejado de serle útiles.
4. Por cada creencia que usted considere limitante, formule y redacte una nueva que sea más flexible y positiva. Muy bien puede ser lo opuesto a su anterior creencia limitante.

LA EXPERIENCIA ASTRAL

5. Plasme sus nuevas creencias en enunciados o afirmaciones sencillas y concisas. Utilice el tiempo presente como si la nueva creencia fuera ya un hecho. He aquí algunos ejemplos:
- Mi cuerpo es físicamente apto; es fuerte, musculoso y está rebosante de salud y energía.
 - Soy una parte importante del universo. Me respeto a mí mismo y me trato bien.
 - Dedico mi tiempo a hacer las cosas que me gusta hacer. Este estilo de vida automáticamente trae plenitud a todas las áreas de mi vida.
6. Dedique unos cuantos minutos al día para reprogramarse mediante la autohipnosis. Simplemente relájese y repita los enunciados que ha elaborado. Dígalos con énfasis. Durante esos momentos, hágase a la idea de que su contenido es verdad. Imagínesse que ya ha alcanzado lo que había querido alcanzar.

ERRADIQUE EL MIEDO



En general, el único obstáculo que existe entre un individuo y el hecho de que aprenda cómo inducir EEC radica en sus propias actitudes. Por ejemplo, algunas personas pueden pensar que la práctica de abandonar el cuerpo tiene que ver con fuerzas que se supone nunca se debieron haber tocado. Después de todo, de acuerdo con maneras de pensar más convencionales, quienes se dedican a practicar EEC parecen abandonar sus cuerpos fuera de los horarios oficiales.

Muchos de nosotros, si no es que la mayoría, crecimos en un medio de creencias donde la validez de tales experiencias "extrañas" era inexistente. En realidad este tipo de actividades podría ser considerado de lo más inmoral por las religiones convencionales o fundamentalistas. Sin embargo, a pesar de los prejuicios religiosos y científicos, la gente insiste en referir estas excursiones etéreas, y los

LA EXPERIENCIA ASTRAL

parapsicólogos continúan constatando que la humanidad posee habilidades paranormales.

Muchas personas que han experimentado una experiencia extracorporal breve e involuntaria estarían de lo más dispuestos a realizar otra excursión, sólo que esta vez con un poco más de control. Luego están aquellos que aún no han experimentado una EEC pero que están ansiosos de probar, ya sea por curiosidad, por un afán de entender su propio universo, o simplemente por amor a la aventura.

Es probable que quienes deseen aprender esta forma de arte descubran que tienen algunos prejuicios científicos o religiosos por afrontar. Quizás perciban el surgimiento de ciertos temores al momento de iniciar en serio la práctica de su nueva habilidad. De no afrontarse, estos temores pueden impedir que el individuo progrese o incluso pueden anular por completo sus esfuerzos.

Es probable que a algunos de los aspirantes a convertirse en aventureros astrales les resulte difícil creer que puedan experimentar un estado total de lucidez y conciencia fuera del cuerpo. O quizás piensen que otros pueden lograrlo, pero no tienen el suficiente contacto con su propio poder como para entender que ellos también pueden hacerlo.

Por lo tanto, antes de que empecemos a centrarnos en las técnicas, vamos a aprender a crear un ambiente de energía mental que sea propicio para la inducción voluntaria de experiencias extracorporales. No podría hacer mayor énfasis en cuanto a lo determinante que es el ambiente mental en relación con la capacidad de inducir EEC y la calidad de las experiencias generadas. La técnica que usted decida usar para abandonar su cuerpo no podría ser un factor tan importante. Para mucha gente el factor clave

ERRADIQUE EL MIEDO

es la intensidad de su deseo, su ambiente mental, y la capacidad que tengan para usar su poder a fin de crear aquello que quieren en sus vidas.

Además, es probable que usted no sea capaz de utilizar con eficacia las técnicas de inducción de EEC, si su ambiente mental es demasiado limitante o se encuentra oscurecido por el miedo. Si sus actitudes actuales no contribuyen a la inducción de EEC, trataremos de modificarlas para que sí lo hagan.

Antes de que iniciemos la labor de convencimiento en el próximo capítulo, examinaremos lo que para mucha gente probablemente constituya el mayor obstáculo. Ese obstáculo es el miedo. La sensación de inseguridad al inducir EEC puede interferir con sus intentos de experimentar éstas. E incluso si usted consigue salir de su cuerpo, el miedo puede aún hacerse presente durante el trance. En ocasiones, las personas ni siquiera tienen conciencia de sus temores hasta que en realidad se encuentran fuera de sus cuerpos o empiezan a salir de ellos.

En este sentido encaja la experiencia extracorporal que nos describe John, uno de mis estudiantes, quien con anterioridad había tenido una media docena de EEC involuntarias, la mayoría de las cuales ocurrieron al momento de estar durmiendo o unos instantes antes de sumirse en el sueño:

En las seis ocasiones en que de manera espontánea me encontré fuera de mi cuerpo físico, generalmente en el lapso de un minuto más o menos empezaba a sentir una serie de temores intensos sin razón aparente. Cuando estoy despierto, esto no me produce ningún temor. Pero cuando en realidad lo estoy

LA EXPERIENCIA ASTRAL

experimentando, algo se apodera de mí. Un recuerdo muy vivo que tengo es que en una ocasión, al estarme despertando en la mañana, aproximadamente sesenta minutos antes de la hora en que solía levantarme, empecé a elevarme hacia arriba de la cama. Sabía que estaba fuera de mi cuerpo. Hasta ese momento había mantenido la calma y estaba haciéndolo muy bien. Seguí flotando hasta llegar al techo. A través de éste, intenté dirigirme a la habitación que estaba arriba. Entonces me quedé atorado en el techo. Ignoraba que esto pudiera suceder. Me dije: "Está bien. Me encuentro fuera de mi cuerpo. Se trata de mi forma astral. Estoy en el techo; no puedo subir, ni tampoco bajar. Voy a permanecer aquí para siempre." Empecé a experimentar pánico y a sentirme desorientado; en ese preciso momento regresé a mi cuerpo físico y de un brinco abandoné mi cama física... En otras ocasiones en que me encontré fuera de mi cuerpo, al principio experimentaba curiosidad y de hecho me sentía alegre y emocionado de estar de nuevo fuera del cuerpo y tener la oportunidad de experimentar con tal estado. Sin embargo, esa sensación no duraba mucho tiempo, pues el miedo volvía a invadirme, lo que siempre propiciaba la conclusión de la experiencia y el consiguiente retorno a mi cuerpo físico. Por lo general, el hecho de que la experiencia se interrumpa me provoca frustración y disgusto, pues desearía que ésta prosiguiera durante un lapso más prolongado... Y lo que en verdad me resulta frustrante es que ignoro qué es a lo que le tengo miedo. Simplemente es una sensación de temor... Este fenómeno parece ser muy común,

ERRADIQUE EL MIEDO

pues tengo amigos que han pasado por experiencias similares. Nosotros deseamos tener las experiencias, pero siempre, de manera espontánea, parece surgir ese miedo a lo desconocido.

En la experiencia anterior, tal parece que John sintió miedo de algo específico, esto es, quedarse atorado en el techo. Sin embargo, él experimentaba temor cada vez que se encontraba fuera de su cuerpo; y en las otras ocasiones dicho temor no tenía que ver nada con el hecho de quedarse atorado. Le pregunté a John acerca de las causas de su miedo y rechazó todas las posibilidades que le sugerí al respecto. Sostenía con firmeza que en realidad no sabía a qué le tenía miedo. La única manera como pudo describirlo fue que se trataba de un "miedo a lo desconocido". La experiencia de John en cuanto a quedar atrapado en el techo probablemente era consecuencia de sus temores ocultos; algo a lo cual se aferraban sus temores más profundos, por así decirlo. Un recurso general que usted puede utilizar en tales casos es tener presente que es usted quien está creando la situación con sus propios pensamientos, y convencerse de que está en libertad de moverse. El hecho de darse tales sugerencias al estar fuera del cuerpo con frecuencia produce resultados inmediatos.

En comparación con John, algunas personas experimentan temor hacia aspectos más específicos, como ser incapaces de encontrar el camino de regreso, toparse con alguien o algo hostil, o cortar por accidente el supuesto "cordón de plata". Y aunque básicamente todos estos temores carecen de fundamento, pueden, sin embargo, interferir con la inducción de EEC. Y aun en el caso de que

LA EXPERIENCIA ASTRAL

usted consiguiera salir de su cuerpo, ya sea de manera deliberada o espontánea, este tipo de temores pueden abreviar su experiencia o simplemente arruinar su diversión. De modo que si considera tener creencias que tiendan al surgimiento de temores y que pudieran interferir con su trance, es indispensable que haga los ajustes necesarios cuando inicie, en el próximo capítulo, su labor de convencimiento encaminada hacia la realización de EEC. Y tenga en cuenta que pese a los temores que John experimentaba en todas las ocasiones en que tenía EEC espontáneas, siempre conseguía regresar a su cuerpo físico sano y salvo.

PARA ENCONTRAR EL CAMINO DE REGRESO

Algunas personas tienen miedo de que al dejar sus cuerpos pueden morir. En este mismo sentido, figura el miedo a perderse y ser incapaz de encontrar el camino de regreso.

Yo nunca he tenido problemas para regresar a mi cuerpo físico. Y muchos otros individuos que han tenido numerosas EEC, entre quienes figuran Oliver Fox, Sylvan Mulddon y Robert Monroe, autores de libros en la materia, obviamente han logrado encontrar el camino que los lleva de regreso a sus cuerpos; de otra manera no hubieran podido escribir sus libros.

Por supuesto podría argumentarse que si alguien decidió abandonar su cuerpo para siempre, tal persona no se encontraría presente para referir la historia. Lo único que puedo decirle es que todos nosotros hemos abandonado nuestros cuerpos numerosas ocasiones en el estado del sueño; lo que ahora hacemos es aprender a realizarlo en

ERRADIQUE EL MIEDO

un mayor nivel de eficiencia y conciencia. Es probable que se experimente cierta dificultad temporal y autoinducida en regresar al cuerpo, pero esta generalmente obedece a que el individuo no ha logrado entender que su experiencia es susceptible a sus propios pensamientos. Si alguna vez usted se encuentra en tal situación, sólo relájese y dése cuenta de que es su propio pensamiento es el que está ocasionando la dificultad. Repítase que usted es capaz de regresar a su cuerpo en el momento en que quiera; y simplemente visualice su cuerpo e impóngase el mandato de regresar. De cualquier manera, habrá de encontrarse de regreso en su cuerpo físico al poco tiempo.

Una estudiante, llamada Roseanne, que asistía a mi curso sobre experiencias extracorporales y sueños, y que aparentemente requería afrontar y resolver ciertos temores antes de estar en condiciones de inducir EEC, describe de esta manera su situación.

En numerosas ocasiones, antes de asistir a esta clase, empecé a tener experiencias extracorporales, pero siempre despertaba presa de ese acceso de terror. Creo que tenía mucho miedo de morir. Lo que invariablemente sucedía era que al emerger el terrible acoso de terror me erguí hasta quedar sentada. Lo que en realidad me ayudó fue oírle hablar en clase acerca de la similitud entre el estado posterior a la muerte y las experiencias extracorporales; cuando dijo que la única vez que morimos es en el momento en que así lo decidimos, y que el realizar experiencias extracorporales no implicaba riesgo alguno.

A continuación, Roseanne nos relata su primera EEC

LA EXPERIENCIA ASTRAL

exitosa. Justo antes de la experiencia, Roseanne se dijo a sí misma que no era peligroso salirse fuera del cuerpo y que en el momento en que realmente empezara a abandonarlo, se repetiría que era seguro.

Aunque mi cuerpo se encontraba dormido, sentía que estaba consciente y que empezaba a elevarme fuera de mi cuerpo. Volvió a surgir el mismo miedo y tuve deseos de despertar cuanto antes, pero me acordé de la sugerencia que me había hecho: "No, está bien. ¡No hay ningún peligro!" En ese momento experimenté un ligero impulso adicional, una especie de cambio, y entonces me salí de mi cuerpo. Esa primera vez anduve merodeando por mi cuarto. Cada determinado número de minutos volvía a regresar a mi cuerpo con el solo fin de verificar si aún estaba ahí. Entré y salí de él en repetidas ocasiones. Y eso fue la primera vez.

Al parecer, dos aspectos fueron los que permitieron a Roseanne tener una EEC, en el punto en que ella antes hubiera bloqueado la experiencia. En primer lugar, Roseanne pareció haber reducido su miedo a que pudiera morir en el caso de tener una EEC. En esencia ella modificó su sistema de creencias en esta área. Bajo el supuesto de que los individuos crean su propia realidad, se entiende que éstos no fallecen hasta el momento en que se encuentran dispuestos a hacerlo. Por lo tanto, la acción de abandonar el cuerpo de manera consciente con fines de diversión y edificación no representa un riesgo mayor que el que implicaría dirigirse caminando a la tienda de abarrotes. Roseanne manifestó que sus sentimientos se orientaron

ERRADIQUE EL MIEDO

a creer que "la muerte no es algo que nos suceda; nosotros somos quienes elegimos qué es lo que va a suceder."

En segundo lugar, como parte de su método de inducción, Roseanne se valió de sugerencias a fin de afrontar sus preocupaciones específicas. Ella se hizo estas sugerencias en dos momentos cruciales: justo antes de intentar la EEC y de nuevo en el punto exacto en que ella empezó a elevarse fuera de su cuerpo. Las sugerencias que usted mismo se dé una vez que se encuentre fuera del cuerpo a menudo pueden brindar excelentes resultados, y en este caso, eso era precisamente lo que Roseanne necesitaba para superar su periodo crítico.

En lo subsecuente, Roseanne ha tenido más EEC recurriendo al mismo método y a las sugerencias. En la mayoría de estas ocasiones, ella ha permanecido en su cuarto. Tal parece que después de la primera experiencia, se sintió mucho más confiada en cuanto al proceso en general. Su serie de experiencias extracorporales culminaron en que al tener una de ellas ya no sintió necesario repetirse que no había peligro alguno; sabía que estaba a salvo. Durante esa experiencia, ella se aventuró a salir por su ventana por primera vez y anduvo volando por el vecindario.

DEMONIOS, DRAGONES Y OTROS HUESPEDES NO INVITADOS

Otro temor que experimentan algunas personas es el hecho de que puedan toparse con espíritus hostiles - demonios o algo similar- en tanto se encuentran fuera del

LA EXPERIENCIA ASTRAL

cuerpo. Esto trae a colación algunos aspectos interesantes. En vista de que usted crea su propia realidad a través de sus pensamientos, si cree intensamente en tales criaturas espantosas, es posible que usted pueda fabricarlos y más tarde encontrarse con sus propias creaciones. Por supuesto que éstos en realidad no serán demonios, dado que *per se* no existen. Tampoco tendrán ningún poder sobre usted, dado que siempre es usted y sus propias ideas, pensamientos y emociones lo que determina su experiencia; sin importar la dimensión en que usted se encuentre. Si alguna vez se encuentra en una situación de este tipo, sólo repítase que usted es quien crea su propia realidad y que no corre peligro alguno; entonces desee buena suerte a su "hostil" visitante y prosiga con su tarea.

Jane Roberts describe una EEC en *The Seth Material*, en la cual se vio atacada por una "cosa negra y grande, de apariencia gruesa y forma vagamente humana," lo que hizo que "se apresurara a regresar a su cuerpo". Más tarde, Seth explicaba que Jane había creado a la criatura con sus propios temores y que había planeado la experiencia a fin de librar una especie de combate con lo que para ella eran los elementos malditos o negativos de sí misma. Seth explicaba también que, desde un punto de vista más amplio, el mal no existe. La criatura que Jane había creado no era mala, pero sí se trataba de un producto de sus creencias. En cuanto Jane retirara su energía del ser recién creado, éste dejaría de constituir una realidad para ella. (Sin embargo, dicha criatura en sí continuaría existiendo. Cualquier ser al cual le infundamos vida con nuestros pensamientos continuará, como todos los demás seres, con su proceso de aprendizaje y crecimiento.) Seth sugirió que en vista de que, en términos más amplios, el mal en

ERRADIQUE EL MIEDO

realidad no existe, Jane no correría riesgos en sus viajes fuera del cuerpo. Sin embargo, para Jane era importante recordar que el mal en realidad no existe. Seth le recomendó a Jane que usara la frase "La paz sea contigo" en el caso de que se encontrara con alguna de tales creaciones, ya sea que fueran de ella misma o de otras personas.

En ocasiones es posible que usted llegue a espantarse durante una EEC, aun cuando no haya absolutamente nada ante lo cual sentir temor. En este sentido, cabe mencionar una de mis propias experiencias:

Me encontraba flotando fuera del cuerpo en mi recámara. En la habitación estaba un amigo con el propósito de guiarme. En el momento en que él me dijo "la ventana", procedí a flotar a través de ésta. Vi la imagen de una mujer flotando en el exterior. Regresé a la casa y me dirigí hacia otro cuarto, simplemente flotando; entonces me dí cuenta de que podía moverme a voluntad. Estaba tratando de recordar algo del otro cuarto que pudiera servirme como prueba. Entonces, sin ninguna razón aparente, empecé a pensar en demonios. Me dejé sugestionar y el temor se apoderó de mí. Sin embargo, no veía nada aterrador; todo estaba en mi cabeza. Cerré mis ojos no físicos y luego ya no pude abrirlos. Sentía un peso opresivo. En ese instante me vino a la mente la idea de que yo creo mi propia realidad y que no había nada a que temerle. De improviso, todo estaba otra vez bien. Tuve la sensación de una crepitante energía eléctrica y entonces decidí suspender y calmarme. Regresé a mi cuerpo físico.

LA EXPERIENCIA ASTRAL

Es frecuente que las ideas que un individuo tenga en cuanto a lo seguro que pueda resultar la práctica de las EEC se encuentren entrelazadas con sus sistemas fundamentales de creencias en áreas como el bien, el mal y el poder personal. Si usted no se siente seguro en cuanto a su realidad normal y cotidiana, es muy probable que tampoco se sienta seguro en cuanto a merodear por el universo sin su cuerpo físico. Si piensa que el mundo físico está lleno de maldad, es posible que esa creencia predomine sobre sus sentimientos en relación con la experiencia no física. Independientemente de cual sea la razón, si usted no se siente seguro en cuanto a inducir EEC, es probable que no esté en condiciones de alcanzar el suficiente nivel de relajamiento para realizarlas.

Por lo general, cuando un individuo está lleno de temores, se encuentra deprimido o ve al mundo como un lugar donde impera el mal, quizás le convenga más posponer los viajes interiores que hemos venido exponiendo hasta que estos aspectos se afronten y se alcance un estado mental más positivo. La realidad no física es tan susceptible al pensamiento que una estructura mental extremadamente negativa puede originar experiencias que sólo contribuyan a reforzar ese "negativismo".

LA SUPUESTA EXISTENCIA DE UN CORDON DE PLATA

Un concepto más que me gustaría abordar es el que se refiere al cordón de plata, mencionado en algunas obras sobre EEC. Supuestamente este cordón conecta el cuerpo astral con el cuerpo físico y puede estirarse hasta el infinito

ERRADIQUE EL MIEDO

a fin de acoplarlo en sus viajes. Se dice que cuando un individuo está listo para morir este cordón de alguna manera se corta. Al escuchar esta teoría, algunas personas temen que su cordón de plata pudiera cortarse de manera accidental durante una EEC. Y este es en realidad el tipo de pensamiento alarmista que hay que evitar.

Yo jamás he visto un cordón al estar fuera del cuerpo. Algunas personas sí lo han visto y otras no. Yo no considero que exista algún riesgo de no regresar, con cordón o sin él, por las razones que ya se han mencionado. De hecho considero que el cordón de plata es tal vez una manera cómoda de interpretar una conexión entre la errante conciencia y el cuerpo físico y de esta manera es creado por algunas personas al momento de tener una EEC.

A esto se debe que sea tan importante ser lo que yo designo como un "individuo independiente" en la realización de sus exploraciones interiores. Algunas personas que han viajado fuera de sus cuerpos no logran entender cómo es que sus propios conceptos limitantes se encuentran estrechamente relacionados con lo que ellos experimentan. Estos conceptos pueden ser cualquier cosa, desde el miedo irracional hasta los dogmas de origen popular. Si, por ejemplo, usted acude a una librería de ciencias ocultas y lee acerca de la metafísica, tarde o temprano se encontrará con sistemas limitantes de creencias que prescriben reglas estrictas para la exploración interior. Es importante darse cuenta de que la experiencia de cada persona tanto en la realidad física como en la no física es única y refleja, de manera directa, sus propios sistemas de creencias. Por lo tanto, yo le recomendaría a los aspirantes a exploradores astrales que evitaran involucrarse con cualquier tipo de sistema rígido de creencias

LA EXPERIENCIA ASTRAL

relacionado con las EEC, y que procedieran con imparcialidad.

Cuando escuchaba al Seth, en las clases que impartía Jane Roberts, oía cómo nos impulsaba a sentir seguridad al tratar de inducir EEC. De hecho, en todos los años en que estuve en contacto con Seth, no recuerdo que jamás haya dicho algo aterrador o negativo acerca de las experiencias extracorporales. Sin embargo, en un libro recientemente publicado, que incluye algunas de las primeras sesiones de Seth, me topé con unas extrañas "precauciones" expuestas por él. En esta obra, *Seth, Dreams and Projection of Consciousness*, el maestro expone las distintas formas o etapas de la conciencia en que nos podemos encontrar al estar fuera del cuerpo. La forma o etapa de la conciencia más difícil de alcanzar y mantener comprende los viajes que más divorciados están de la realidad física. Seth señala que las imágenes que usted encuentre en tales viajes no son "más alucinaciones" que lo que pudieran ser los objetos físicos de su habitación. Afirma que para evitar el peligro es importante "respetar la realidad en que esas existen... Usted estará seguro en tanto no se involucre. Puede explorar libremente, y eso es todo."

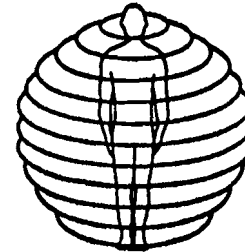
Por lo general este es un buen consejo, pero no tiene el propósito de reforzar una actitud de temor hacia las EEC. Simplemente muéstrese respetuoso adonde quiera que usted se dirija, y así podrá sentirse en libertad de jugar y volar hacia el interior de sí mismo.

En una ocasión me desperté a media noche con la sensación de una extraña y poderosa energía en el cuerpo y en mi habitación. Era a tal grado abrumadora que me hizo sentir temor. A la semana siguiente, en la clase, le mencioné

ERRADIQUE EL MIEDO

a Jane Roberts la experiencia que había tenido. Hubo un momento en que Seth se dirigió abruptamente hacia mí y me dijo: "Disfrutarás de tranquilidad en cuanto a tu realidad interior tan pronto como experimentes con frecuencia esta misma sensación respecto a tu realidad exterior. De hecho no hay diferencia. Tú no te aterrorizas cada vez que atraviesas una calle, aunque ésta tenga tráfico, de manera que no debe haber motivo de temor al estar caminando por una apacible vereda campestre donde el único tráfico es el tuyo."

LA RENOVACION DE SU ESTADO MENTAL



A continuación se presentan una serie de ejercicios diseñados para abordar sistemas específicos de creencias que son relevantes en nuestros trabajos de EEC. Se han incluido preguntas a fin de contribuir al examen de sus creencias en diversas áreas, así como ejercicios para reestructurar y modificar creencias, en los casos en que sea necesario.

Este trabajo requerirá de cierto tiempo y esfuerzo. Sin embargo, para muchas personas la modificación de actitudes emocional y mentalmente limitantes en función de las EEC constituirán la clave del éxito. Para la mayoría de estos ejercicios, usted requerirá de un cuaderno, un bolígrafo, o lápiz, y un lugar tranquilo donde no pueda ser molestado.

LA EXPERIENCIA ASTRAL

LA EXPLORACION DE AQUELLAS CREENCIAS QUE PUEDEN DISMINUIR SU CAPACIDAD PARA INDUCIR EEC

Ejercicio 2: El examen de las creencias relevantes

Procedimiento:

Póngase cómodo. Lentamente, efectúe varias respiraciones profundas y prolongadas y despeje su mente. Una vez que haya leído estas instrucciones, considere la primera área tema que a continuación figura, así como las preguntas que inmediatamente le siguen. Escriba las preguntas en su cuaderno en el sitio destinado a esa área tema. Reflexione acerca de las preguntas. Deje que las respuestas provengan de sus pensamientos y sus sentimientos. Luego empiece a anotar sus respuestas en el sitio asignado en su cuaderno. Tómese su tiempo. No hay prisa. Sea honesto consigo mismo. Trate de analizar la gama completa de sus creencias en esa área. Si usted considera tener ideas opuestas en determinada área, anote ambos puntos de vista. Deje que sus pensamientos fluyan y escriba tanto como quiera. Tómese todo el tiempo, y el papel, que sea necesario hasta que considere haber terminado. Avance a su propio ritmo. Si requiere de varias sesiones para cubrir todas las áreas, está perfecto. Si usted las abarca en un par de horas, también es correcto; siempre y cuando haya analizado con honestidad la gama completa de sus pensamientos en cada área.

Al terminar con la primera de las áreas tema y sus preguntas correspondientes, permita que su mente se

EL ESTADO MENTAL

despeje y proceda con el área siguiente. Continúe de esta manera hasta que haya cubierto todas las áreas.

Area tema 1: EL VIAJE DE REGRESO

¿Le preocupa el hecho de abandonar su cuerpo porque considera que puede acabar por no regresar? Explique lo que piensa al respecto.

Area tema 2: GRADO DE DIFICULTAD

En general, ¿qué tan fácil o difícil considera usted que sea inducir EEC? Explique.

Específicamente, ¿qué tan fácil o difícil considera que va a resultar para usted el inducir EEC en estado de plena conciencia? ¿Por qué lo siente así?

Area tema 3: EL TALENTO COMO UN REQUISITO PREVIO

¿Considera usted que para la inducción de EEC se requiere tener cierto tipo de talento? Explique.

¿En qué medida considera usted tener lo que se requiere para convertirse en un aventurero astral?

Area tema 4: LA SENSACION DE SEGURIDAD

¿Qué tan seguro se siente usted en la vida? Explique.

LA EXPERIENCIA ASTRAL

¿Siente usted que el mundo es un lugar amenazador?
Específicamente, ¿a qué le teme en el mundo?

Area tema 5: LA SEGURIDAD Y LAS EEC

¿Qué tan seguro se siente de abandonar su cuerpo?
¿Considera que de alguna manera puede resultar peligroso abandonar el cuerpo? Explique.

Area tema 6: FUERA DE LOS CONFINES

¿En qué grado considera usted que la inducción deliberada de EEC es una actividad natural o anormal? Explique.
¿Tiene alguna duda en cuanto a la sabiduría de involucrarse en estas experiencias? Explique.

Area tema 7: GRADO DE DESEO

En realidad, ¿qué tanto le gustaría tener estas experiencias?

¿Qué tan intenso es su deseo?
¿Por qué quiere usted salirse de su cuerpo?

Area tema 8: VALOR

¿Qué tan importante considera usted que es este trabajo?

¿Qué valor le otorgaría a este trabajo en comparación con otros trabajos de su vida?

EL ESTADO MENTAL

Específicamente, ¿por qué considera que este trabajo es importante?

Area tema 9: COMPROMISO

¿Qué tan dispuesto estaría a conceder a este trabajo cierta prioridad en su vida?

¿Está en condiciones de dedicar tiempo y energía a la práctica de EEC?

¿Qué tanta prioridad está dispuesto a darle a este proyecto?

Area tema 10: EL BIEN Y EL MAL

Describa las ideas que tiene acerca del bien y del mal.

¿Cree que existan fuerzas del mal de las cuales debíamos de preocuparnos?

¿De qué manera podrían sus creencias acerca del bien y del mal afectar sus próximos trabajos relacionados con las EEC?

Area tema 11: LA POSESION DEL PROPIO PODER

¿Qué piensa acerca del poder que usted tiene para crear su propia realidad?

¿Sobre qué áreas de su vida considera no tener poder?

¿En qué grado considera poseer su propio poder y valerse de él para obtener lo que quiere en la vida?

LA EXPERIENCIA ASTRAL

Area tema 12: OTRAS CREENCIAS LIMITANTES

Anote cualesquier otras creencias limitantes o aspectos que acudan a su mente al considerar la posibilidad de realizar EEC.

Ejercicio 3: Identificación de las creencias restrictivas

El siguiente paso consiste en identificar aquellas creencias que obviamente son restrictivas o que pudieran modificarse de manera positiva. Para este fin, utilice las respuestas que emitió a las preguntas anteriores, así como cualquier otro tipo de ideas o intuiciones que emerjan. Estos son algunos ejemplos de creencias típicamente restrictivas:

- No es fácil inducir experiencias extracorporales.
- Si me salgo de mi cuerpo es probable que me pierda y que nunca encuentre el camino de regreso.
- Nunca me he caracterizado por ser susceptible a la influencia psíquica, así que tampoco creo ser muy bueno en esto.
- Quizá debamos de permanecer en nuestros cuerpos, donde en realidad pertenecemos.

Procedimiento:

En la parte superior de una hoja anote el título de cada área tema; un tema por hoja. Iniciando con la primera de las áreas tema, lea las respuestas que dio a cada una de las preguntas. Sobre la hoja de papel anote en un enunciado sencillo lo que usted considere tener como creencia en

EL ESTADO MENTAL

cuanto al área correspondiente, con la mayor claridad y concisión posibles. En vista de que la mayoría de las áreas incluyen varias preguntas, es probable que requiera de más de un enunciado para abarcar sus creencias en determinadas áreas. Si usted tiene ideas que se opongan entre sí, anote ambas partes. El objetivo es identificar claramente sus creencias en cada una de las áreas y tratar de dilucidarlas y plasmarlas en términos claros en uno o dos enunciados.

REDISEÑANDO SU AMBIENTE MENTAL

En esta sección va a formular afirmaciones y visualizaciones que le servirán para modificar sus antiguas creencias. La idea es, por supuesto, elegir nuevas creencias que correspondan con lo que usted quiere alcanzar mediante las EEC. En el caso de ciertas actitudes obviamente restrictivas, es posible que usted quiera empezar por centrarse en una nueva creencia que más o menos sea el opuesto directo de la anterior. En otros casos, el cambio puede ser más sutil. Quizá lo único que requiera sea ajustar su antigua idea para así poder acceder a su siguiente nivel de desarrollo en esa área.

Las afirmaciones que usted va a elaborar son formas concisas de las creencias que usted quiera aceptar. Son enunciados que puede utilizar durante los ejercicios de autohipnosis. Al elaborar una afirmación es muy importante seleccionar una creencia que verdaderamente represente la siguiente etapa en su proceso de crecimiento en el área correspondiente. Si su nueva creencia no le permite crecer lo suficiente -o sea, que ésta se encuentre por debajo de sus posibilidades- la afirmación puede incluso

LA EXPERIENCIA ASTRAL

llegar a cansarle. Por otra parte, si usted elige una nueva creencia que esté tan alejada de sus posibilidades que en realidad considere imposible poder alcanzarla, es probable que le resulte difícil llegar de verdad a aceptarla. Por lo tanto, escoja una creencia que se encuentre a la altura de lo que usted puede dar por el momento. Entonces podrá buscar ir más lejos, cuando decida actualizar su afirmación en un tiempo futuro.

Al cambiar sus creencias, es importante que entienda el porqué sus anteriores creencias eran restrictivas y que perciba los errores que había estado cometiendo en su manera de pensar. Anote algunas razones de por qué considera que su nueva creencia es o puede ser auténtica y por qué la antigua no lo es. Piénselo bien. De esta manera, cuando usted empiece a centrarse en sus nuevos ejercicios de afirmación de creencias, estará respaldando su posición con razonamientos correctos y lógicos; lo que le ayudará a aceptar su nueva creencia.

En los capítulos anteriores ya hemos abordado algunas de las doce áreas tema. Quisiera hacer unos comentarios más acerca de algunas de las otras áreas tema antes de pasar de lleno a la actividad de elaborar afirmaciones y visualizaciones.

Grado de dificultad:

Es probable que usted experimente el mismo nivel de dificultad al inducir EEC que aquel que espera encontrar. Por lo tanto su ejercicio de afirmación de creencia deberá orientarse hacia el hecho de esperar poca o ninguna dificultad.

El Talento como un Requisito Previo:

La facilidad para inducir EEC tiene mucho menos que ver

EL ESTADO MENTAL

con el talento que con las actitudes y la determinación de quien las practica. Aunque algunas personas pueden estar dotadas en el área, el talento *no* es un requisito previo. La capacidad para abandonar el cuerpo es un potencial *innato* al hombre. El desarrollar este potencial equivale al desarrollo de cualquier otra habilidad: 1% de inspiración y 99% de esfuerzo.

La Sensación de Seguridad:

En el Capítulo 5 hablamos sobre la sensación de seguridad al abandonar el cuerpo. ¿Pero, qué tan seguro se siente usted en su mundo cotidiano? Esto también puede influir en sus trabajos de EEC. Si día con día usted experimenta una gran ansiedad en su conciencia, esta ansiedad puede traducirse en temores en cuanto a abandonar el cuerpo. Y es posible que ni siquiera pueda identificar a qué es a lo que le teme y que simplemente sienta temor hacia lo desconocido.

El sentirse seguro en el mundo es importante no sólo para sus trabajos de EEC sino también para su plena realización espiritual. La sensación de estar constantemente amenazado conduce a la reducción de energía creativa. Es cierto que somos víctimas de los frecuentes bombardeos que nos envían los periódicos y los noticieros televisivos, que día con día tratan de decirnos lo impotentes que somos para influir en los acontecimientos en un mundo lleno de peligros. Sin embargo, no tenemos por qué creer en todo esto. En el momento en que usted comprenda que tiene el poder para crear una realidad segura a nivel personal a través del uso inteligente de su foco de atención, será capaz de ubicarse en un ambiente mental que promueva el crecimiento de su ser. Por lo tanto, si

LA EXPERIENCIA ASTRAL

usted se siente impotente o amenazado en su vida cotidiana, es importante que tenga presente el poder que tiene para crear una realidad de seguridad personal. El diseñar y poner en práctica un ejercicio de afirmación de creencia para este fin le ayudará en sus trabajos de EEC y le proporcionará muchos otros beneficios. Un ejemplo de afirmación en esta área sería: "Yo creo mi propia realidad, y por siempre estaré completamente a salvo de cualquier daño."

El Deseo y el Compromiso:

Para mucha gente, la clase de trabajo de que hemos venido hablando implica el dar a sus conciencias un uso considerablemente distinto. Es posible que iniciar el proceso requiera de cierta persistencia. Si fortalece su deseo, tendrá mayores probabilidades de éxito. Las preguntas que se incluyen en estas áreas temas tienen el propósito de ayudarlo a medir el grado actual de su deseo y de su compromiso. El deseo no es algo estático. Y mediante afirmaciones y visualizaciones usted puede incrementar el nivel de su deseo. La idea es lograr el mayor grado de motivación y entusiasmo posibles en cuanto a este trabajo. La intensidad de su deseo y de su compromiso le proporcionarán los resultados que usted busca. Un ejemplo de afirmación en estas áreas podría ser algo como: "Las experiencias extracorporales realmente me entusiasman. Me comprometo en un 100% a trabajar en ellas y a practicar a diario."

El Bien y el Mal:

Considero de suma importancia el hecho de que los aven-

EL ESTADO MENTAL

tureros, tanto fuera del cuerpo como dentro de él, entiendan que en realidad no existe tal cosa como el mal. Lo que percibimos como efectos malignos es consecuencia de "enfermedades" mentales y espirituales. El pensar que es correcto dominar o lastimar a los demás, o dañar el medio ambiente es una manifestación de tales enfermedades. En estos términos, podría decirse que el planeta en general se encuentra un tanto enfermo. Sin embargo, esto no significa que la humanidad se incline *fundamentalmente* hacia el mal. Quienes lleguen a esta conclusión son víctimas del clásico error que perpetúa la enfermedad total, la cual en realidad es una falta de entendimiento, un uso inadecuado de energía por parte de individuos, en un determinado punto de su trayectoria de crecimiento y desarrollo.

Es esencial darse cuenta de que uno es fundamentalmente bueno; lo mismo sucede con la humanidad y el universo en el cual existimos. Esta actitud lo llevará a tratarse a sí mismo y tratar a los demás con amor y respeto, ya sea que se encuentre dentro o fuera de su cuerpo. También le ayudará a entender que no hay nada a lo cual deba temer en sus viajes extracorporales.

La Posesión del Propio Poder:

Usted tratará de usar el poder de sus pensamientos y de su imaginación para alcanzar el éxito en el área específica de inducir las aventuras extracorporales. La convicción de que en realidad posee tal poder le permitirá obtener de él el mayor provecho.

Ejercicio 4: Formulación de las afirmaciones y las visualizaciones

Procedimiento:

Para este ejercicio, requiere tener las doce hojas con sus creencias plasmadas. Inicie con la primera área tema. Lea el enunciado de su creencia. Haciendo uso de su intuición y su intelecto determine si esta creencia todavía le es útil. Si considera que la creencia es restrictiva, que puede mejorarse o que simplemente no concuerda con lo que usted quiere lograr, proceda de la manera indicada. Si usted está completamente satisfecho con su creencia actual en el área correspondiente y con los resultados que ésta continuará proporcionándole, no hay necesidad de cambiarla. Pase al área siguiente. En las áreas en donde usted desee hacer un cambio, proceda de la siguiente manera.

En su mente empiece a formular una nueva creencia que sustituya a la antigua en el área respectiva. Reflexione un poco acerca de ella y luego, sobre la misma hoja de papel, anote un enunciado en términos sencillos que exprese la nueva creencia. Esta es su afirmación. Reelabore el enunciado hasta que éste le suene adecuado. Experimente con la redacción. Escriba varias versiones hasta que dé con la que más resulte de su agrado.

Un aspecto importante que se debe destacar aquí es que por lo general las afirmaciones se deben redactar en tiempo presente. Por ejemplo, supongamos que actualmente usted considera que le resulta difícil inducir EEC. Algunas afirmaciones posibles para combatir esta creencia podrían ser:

- Me resulta fácil tener experiencias extracorporales.
- Ahora tengo varias EEC al mes (o a la semana).
- Soy capaz de inducir experiencias extracorporales de manera rutinaria y sin esfuerzo.

Una vez que se ha decidido en cuanto a la redacción de su afirmación de creencia, anote la versión final de ésta.

Ahora piense en una imagen o visualización que pueda usar con su afirmación. Para ello puede crear una imagen mental, como una fotografía, que exprese la esencia de su afirmación de creencia. O es probable que usted quiera usar una especie de cine mental, con eventos que se desarrollan. De cualquier manera, trate de plasmar su visualización en una imagen clara y poderosa de lo que usted quiere crear. Puede valerse de una visualización literal o simbólica. Por ejemplo, es posible que usted quiera utilizar como una de sus visualizaciones la imagen de sí mismo flotando fuera de su cuerpo en su recámara. O en lugar de ello, recurrir a la imagen de un águila que planea sobre las montañas.

En este caso no hay reglas estrictas. Con estos ejercicios, todo el mundo está en libertad de hacer lo que más le convenga. Quizá en algunas áreas usted no quiera usar una visualización. Es perfectamente válido usar sólo una afirmación si considera que esto le va mejor en un área específica. Lo mismo se aplica en cuanto a usar visualizaciones sin afirmaciones. Algunas personas se desempeñan mejor con imágenes y otras con enunciados verbales. Es buena idea utilizar ambos, siempre y cuando el efecto sea positivo. Cuando se combinan, la afirmación y la visualización se refuerzan entre sí, contribuyendo a hacer más vigoroso el ejercicio. Independientemente de cuales sean

LA EXPERIENCIA ASTRAL

las afirmaciones o visualizaciones que usted conciba ahora, podrá cambiarlas en el momento en que así lo desee. De cualquier manera, es una buena medida ajustarlas sobre la marcha.

Hé aquí un ejemplo de una visualización sencilla que podría usar para reforzar el concepto de que las EEC no representan peligro alguno y que usted no necesita preocuparse de su viaje de regreso:

Imagínese que en este momento usted está regresando a su cuerpo justo después de haber concluido una experiencia extracorporal. Mentalmente véase a sí mismo haciendo esto. No representa ningún esfuerzo el ir de regreso a su cuerpo físico. Imagínese lo que es estar invadido por una sensación total de seguridad y lleno de emoción ante el hecho de poder escribir lo que recién ha experimentado.

He aquí otro ejemplo. Supongamos que usted considera que la inducción de EEC puede ser una actividad normal o inmoral. A la par de una afirmación para contrarrestar tal idea, podría tratar de concebir una visualización donde la práctica de EEC fuera algo que se hace de manera natural. Podría ser algo como esto:

Imagínese que todo el mundo suele abandonar su cuerpo en el estado del sueño, sin percatarse de ello. Conciba esta imagen en su mente. Visualice a millones de personas abandonando tranquilamente sus cuerpos noche a noche, y de manera inconsciente viajando a las dimensiones interiores de sus seres. Imagínese que el universo o su yo superior (o cualquier término

EL ESTADO MENTAL

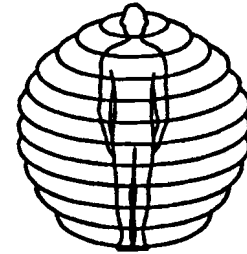
que funcione para usted) aprueba los esfuerzos que está realizando por llevar el estado de plena conciencia a esta dimensión perfectamente natural de su ser.

En el momento en que usted conciba una visualización para el primer tema sobre el cual está trabajando, anótela debajo de la afirmación correspondiente. Utilice el mismo procedimiento para cada una de las áreas tema que decida abordar hasta que tenga una afirmación y una visualización definitivas para cada una de ellas.

Una vez que haya terminado, tome una hoja nueva de papel y en la parte superior de ésta anote el encabezado "Afirmaciones y Visualizaciones EEC". En esta hoja anote las versiones definitivas de todas las afirmaciones y las visualizaciones correspondientes en las cuales ha estado trabajando, dejando un espacio entre ellas de dos renglones. En los siguientes ejercicios va a utilizar esta hoja.

En el próximo capítulo nos centraremos en la manera como usted va a usar sus afirmaciones y sus visualizaciones.

PREPARACION PARA LAS EXPERIENCIAS EXTRACORPORALES



En este capítulo se incluye un método sencillo sobre cómo usar las afirmaciones y las visualizaciones a fin de modificar eficazmente sus sistemas de creencias. Si de verdad usted consiente en aceptar la creencia de que puede abandonar su cuerpo con facilidad y que es seguro hacerlo, entonces esa es la realidad que habrá de crear. Recuerde: Cada persona puede optar por aceptar y centrar su atención en cualquier creencia que quiera.

No tendría sentido el afirmar que no puede cambiar sus creencias debido a una experiencia del pasado o a lo que usted ha concluido a través de sus razonamientos acerca de la realidad. En cuanto usted aprenda a hacerlo, el cambiar de creencias no es algo que resulte difícil a menos que usted se resista de manera deliberada. Si usted mismo no se permite el hecho de reprogramar determinadas creencias, al menos esté consciente de que *usted* es quien ha tomado esa decisión.

LA EXPERIENCIA ASTRAL

Si aún no está dispuesto a aceptar las nuevas creencias que seleccionó en el capítulo anterior, es probable que anteponga excusas por no realizar con regularidad los ejercicios venideros. Quizá sienta que para aceptar una nueva creencia tiene que renunciar a su manera de proceder, sustentada en el razonamiento lógico, y sin contar, además, con alguna evidencia física que la respalde. Pero si el pensamiento crea experiencia -y de hecho lo hace- se requiere una nueva manera de proceder.

Por lo tanto, le sugiero que de verdad se inmiscuya en este trabajo y permita que las cosas fluyan con naturalidad. Por el momento, deje sus dudas a un lado y proceda a condicionarse hacia un estado de ánimo que sea propicio a lo que usted quiere alcanzar. No tiene por qué desvanecer completamente sus dudas; sólo manténgalas en reserva durante un tiempo.

No se preocupe; si en algún momento usted no está de acuerdo con su nueva actividad, siempre podrá volver a hipnotizarse y así retomar sus antiguas creencias. Una vez que se dé cuenta de que sus creencias son como sus juguetes, estará en libertad de hacer con ellas lo que quiera.

Como un auténtico explorador, confíe en que lo que está haciendo es importante. Usted se ha involucrado en una empresa sumamente valiosa, en la muy requerida exploración de las áreas desconocidas de la realidad. ¡Déjese llevar por la emoción! ¡Alimente sus deseos!

Ejercicio 5: El uso de sus afirmaciones y visualizaciones

Si usted ya se encuentra familiarizado con las técnicas de

PREPARACION PARA LAS EEC

afirmación y visualización, no tiene más que aplicarlas a las nuevas creencias que ha desarrollado para sus trabajos de EEC. A continuación se presenta un ejemplo de un ejercicio sencillo de afirmación/visualización.

Procedimiento:

Reserve un tiempo a diario para realizar su trabajo mental. Busque un área tranquila donde pueda sentarse sin ser molestado. Haga unas cuantas respiraciones profundas, lentas y prolongadas, y repítase que su mente se está relajando. Trate de despejar su mente de todo tipo de pensamientos y preocupaciones. Si lo prefiere, ponga un poco de música relajante mientras despeja su mente.

Tome la hoja de papel que contiene las versiones definitivas de sus afirmaciones y visualizaciones. Inicie con su primera afirmación leyéndola en voz alta o mentalmente. Pronúnciela con énfasis y sienta el contenido de la frase. De manera deliberada, condícionese a *creer* en lo que está diciendo. Durante el ejercicio, debe "aparentar" que lo que está repitiendo es *ya un hecho*. Deje que su mente se apodere de la admiración. Concéntrese exclusivamente en el tema en cuestión. Repita el enunciado una y otra vez y luego empiece a usar su visualización, en el caso de contar con una. Imagínela tan vívida como sea posible. Si usted está visualizando alguna cosa o situación que quiera, imagínese que ya ha alcanzado su objetivo.

Aun en el caso de que no haya establecido alguna visualización, puede recurrir a su imaginación de manera libre. Conciba en su mente el suceso que quiere que ocurra como si en realidad estuviera aconteciendo. Por ejemplo, véase a sí mismo al momento de salir sin dificultad de su cuerpo, y *experimente* la alegría y emoción

LA EXPERIENCIA ASTRAL

inherentes al suceso. De ser apropiado, deje que en usted se produzca el equivalente emocional del aspecto en el cual está trabajando. Por ejemplo, supongamos que usted se ocupa en cambiar sus creencias acerca de qué tan seguro es abandonar el cuerpo. Conforme se repite de manera verbal que abandonar el cuerpo es seguro y se imagina a sí mismo en el trance de hacerlo, también puede producir deliberadamente una sensación de seguridad durante el ejercicio.

Al completar su primer ejercicio, proceda con el siguiente y así sucesivamente hasta concluir con todos. No se requiere de una cantidad específica de tiempo. En ocasiones, sobre todo si me encuentro trabajando en varias áreas, sólo me toma de un minuto a dos en cada una de ellas. Otras veces, un área específica puede llevarme entre cinco y quince minutos. Sin embargo, rara vez le dedico más de diez minutos a cualquiera de los ejercicios. Por lo general, unos cuantos minutos es todo lo que se requiere para cada área, y resulta innecesario dedicar más de quince minutos a un área. Es frecuente que haga unas ocho afirmaciones diferentes en menos de veinte minutos. Experimente hasta encontrar lo que mejor funcione para usted.

Este tipo de ejercicio puede ser extremadamente poderoso. Constituye una aplicación práctica del poder que puede usar para cambiar literalmente el curso de su vida. No tiene nada que perder por el solo hecho de intentarlo. Es aplicable para la creación consciente en cualquier área.

Algunos consejos importantes: Al sentarse a hacer sus ejercicios, tenga presente que el dedicar unos cuantos

PREPARACION PARA LAS EEC

minutos a imaginarse algo rinde frutos. En el momento en que usted aplica el poder de su imaginación, está aprovechando las increíbles fuerzas creativas de la naturaleza, haciendo que éstas trabajen en su beneficio.

Al realizar estos ejercicios, la consistencia es de suma importancia; y es en este aspecto donde mucha gente se atora. Y en vista de que este trabajo puede parecer contrario a la naturaleza propia de la gente, algunas personas tienen dificultades en cuanto a realizarlo con disciplina. Es importante que haga de su trabajo mental un hábito. Haga sus ejercicios a diario, durante un tiempo breve, y no se salte un solo día. Más adelante, si deja de ejercitar uno o dos días, ello no será determinante. Siéntase en libertad para actualizar y cambiar sus ejercicios siempre que haya alcanzado algún objetivo o que simplemente considere necesario ajustarlos.

¡Usted tiene el poder para conseguir lo que usted quiera en su vida! Efectúe sus ejercicios de afirmaciones y visualizaciones durante una semana más o menos antes de pasar a las técnicas de inducción. Continúe desarrollando a diario su trabajo mental durante el periodo en que se dedique a la inducción de EEC. Si al estar desempeñando su trabajo surgen nuevos aspectos, utilice las herramientas que ha adquirido para analizar sus creencias en relación con dicho aspecto y para modificar sus ideas en la medida necesaria.

Fred, uno de mis asistentes al taller, constituye un ejemplo de alguien que ha sabido usar con eficacia las afirmaciones como un recurso para inducir EEC. Así es como él nos describe sus experiencias:

En el momento en que me incorporé a la clase de Rick

LA EXPERIENCIA ASTRAL

sobre experiencias extracorporales, me consideraba de ese tipo de personas comunes a quienes nunca les sucede nada fuera de lo ordinario. Esta era en sí una creencia que había que cambiar. El objetivo de la clase era que cada uno de nosotros lograra tener una especie de experiencia extracorporal en un lapso de cinco semanas. La presión se hacía sentir.

Fue la noche anterior a la antepenúltima clase cuando finalmente pude observar resultados. Había estado usando afirmaciones para cambiar mis creencias en cuanto a las EEC en general y a las supuestas dificultades que entraña el misterioso proceso. Una de las sugerencias que estaba poniendo en práctica era sencilla: "Tengo experiencias extracorporales con facilidad y con gran lucidez". Esa noche, al irme a acostar, empecé a hacer respiraciones profundas y a usar las técnicas de relajación. Me hice las sugerencias de inducción de EEC.

Me encontraba relajado y estaba reposando por unos instantes cuando empecé a sentir un estremecimiento a la altura de la nuca, el cual fue descendiendo hasta apoderarse de todo mi cuerpo, al tiempo que crecía en intensidad. Esto me había sucedido con anterioridad, pero nunca supe qué hacer al respecto. Algo que Rick había mencionado en una de sus clases me ayudó a identificar esta sensación como una oportunidad para salir de mi cuerpo. De manera que seguí concentrándome en la idea de elevarme. Traté de tomarlo a juego y entonces, me sentí "encerrado" y empecé a elevarme. Se antojaba sumamente fácil de creer. Me encontraba tan alerta y consciente como jamás lo había estado.

PREPARACION PARA LAS EEC

Empecé a sentir temor y a escuchar voces que me decían: "Peligro, peligro". Sin embargo, sabía que esto sólo era producto de mi propio miedo, y mi deseo por tener la experiencia era tan intenso que no iba a permitir que tal cosa me lo impidiera. Empecé a darme todo tipo de sugerencias positivas, como: "Tengo el poder, estoy seguro," etc.

Continué elevándome. Ya no sentía el colchón sobre el cual se apoyaba mi espalda ni tampoco escuchaba la radio que había dejado con un volumen muy suave a un costado de mi cama. Llegué a un punto determinado y la elevación cesó. Empecé a moverme hacia adelante. También empecé a girar y a dar tumbos en el aire hasta que al fin pude tener un poco de control. Pensé para mis adentros en lo chistoso que esto debe haber parecido. Me sentí como alguien que sin saber nadar lo arrojan al agua y empieza a manotear torpemente, sólo para descubrir que el agua no le llega más allá de la cintura.

Me estaba divirtiendo; las sensaciones eran fabulosas. Tenía plena conciencia de lo que estaba sucediendo y lo que sentía era tan abrumador que difícilmente podría describirlo. Una vez que recuperé el control de mis movimientos, ya no volví a ver nada que me resultara familiar; sólo formas y colores por las que estaba pasando. Seguí avanzando, sin que la intensidad de la experiencia disminuyera.

Me sentía satisfecho y victorioso, pero sabía que había sido suficiente. Había logrado lo que quería y ahora deseaba estar de regreso en mi cuerpo y en mi cama. Con toda la seguridad de un piloto consumado, para mi gran asombro regresé con facilidad a mi

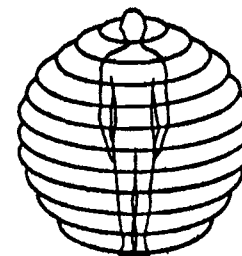
LA EXPERIENCIA ASTRAL

cuerpo. Me sentí tranquilo de estar de nuevo en mi cuerpo y de encajar perfectamente en él. Al parecer había aprendido la técnica. Quería incorporarme en ese preciso instante, pero tuve que esperar unos cuantos segundos antes de que me pudiera mover. Al fin me levanté y la experiencia concluyó. Tenía tanta energía que no pude dormir por el resto de la noche.

En el tiempo que duró el trance, nunca estuve dormido o en un estado de sueño. Quizá sólo estaba por entrar al estado hipnagógico, pero insisto en que no estaba dormido. En todo momento estuve completamente alerta. La experiencia en general fue como realizar un viaje en la montaña rusa.

Lo que yo pueda lograr a partir de este momento depende enteramente de mí. Lo más importante fue demostrarme que estas cosas no sólo les suceden a otras personas. En verdad anhelo repetir la experiencia, para encontrarme con mi yo interior y crecer cuanto pueda mediante esta capacidad, porque ahora sé que sí es posible.

LA FUNCION DE LOS SUEÑOS



Las técnicas más sencillas que conozco para inducir EEC implican la proyección mientras el cuerpo se encuentra dormido o en un estado "próximo" al sueño. En breve vamos a abordar métodos simples para lograr esto. Sin embargo, se requiere realizar un trabajo preliminar en relación con los sueños, que para muchos será un requisito previo para aprovechar al máximo las técnicas que se van a presentar. Para quienes ya han trabajado en el aspecto de los sueños, parte de esto será como un repaso.

Los sueños son, de manera muy simple, una puerta de entrada natural hacia las dimensiones interiores de nuestro ser. En el estado de sueño, cada noche viajamos hacia niveles profundos donde bebemos de la fuente de la energía y el conocimiento, la que por siempre se encarga de nutrir nuestra eterna y constantemente creciente identidad. Por lo general es poco lo que recordamos de estas profundas excursiones debido a que éstas alcanzan

LA EXPERIENCIA ASTRAL

dimensiones de experiencia que difieren en gran medida del mundo físico que tan bien conocemos. En ocasiones los sueños que recordamos son nuestros propios intentos por trasladar este tipo de conocimiento más profundo hacia un ámbito físico que podamos entender.

Yo creo que en el mundo de los sueños con frecuencia visitamos el pasado y el futuro. Nos comunicamos con otras partes de nuestros seres. Establecemos contacto con nuestras propias reencarnaciones, comparando notas, intercambiando información y viajando a través del tiempo con la misma facilidad con que nuestros cuerpos físicos respiran. Recibimos enseñanzas de nuestro yo interior, ese gran yo del que formamos parte. Y en la medida en que estemos abiertos a tal información, se nos facilitará el transferir e incorporar este aprendizaje a nuestras vidas físicas.

Los sueños pueden usarse para diversos propósitos: para solucionar problemas, analizar creencias, obtener un mayor entendimiento acerca de las situaciones cotidianas de la vida, promover la salud, propiciar la cura de enfermedades, entrar en contacto con las emociones reprimidas y muchos aspectos más. Sin embargo, a fin de obtener el mayor provecho de este recurso, es importante conceder a nuestros sueños la atención que merecen.

Considero que el yo de nuestros sueños es tan válido como nuestro yo físico. Son parte de nosotros mismos. Tanto el yo de los sueños como el yo físico son parte de nuestra identidad mayor; esa identidad que habita en muchas dimensiones. El yo de los sueños y el yo despierto están íntimamente relacionados. Figuran en un continuo de ser y en realidad no están separados. Son el mismo Yo, las dos caras de la misma moneda pero existiendo en

LA FUNCION DE LOS SUEÑOS

diferentes dimensiones. Enseguida incluyo la descripción de una experiencia extracorporal que tuve, donde al parecer experimenté una fusión con algunas de estas otras partes de mi ser:

De pronto me encontré sentado ante una mesa en una habitación que no reconocía. Alrededor de la mesa estaban varias personas. Mi lucidez era completa y sabía que estaba fuera del cuerpo. Me fascinaba lo auténtico que todo se veía y sentía. La habitación se percibía tan real como cualquier otra en la que yo hubiera estado. Era yo mismo y de eso estaba consciente, y sin embargo, en cierta forma era algo más. Sentía como si me hubiera fusionado con otra apariencia de mí mismo, pero de mayor dimensión. Empecé a sostener una discusión con las personas que estaban ante la mesa acerca de la porción de mí mismo que habitaba en la realidad física normal. La discusión se desarrolló en torno al comportamiento y características de mi yo físico. El yo al cual me había fusionado en ese estado parecía tener acceso a una perspectiva más esclarecedora e inteligente que la que yo poseía normalmente. Parecía tener conocimiento de muchas cosas que yo desconocía; pero ahora que estábamos juntos, parte de este conocimiento parecía estar a mi disposición. Yo no me encontraba separado de este yo. Se trataba de mi propia persona. En verdad resultaba extraño estar sentado ante una mesa inmaterial que se percibía tan real y sólida como cualquiera de la tierra, y oírme describir y analizar con calma mi yo físico normal con un nivel de penetración que parecía exceder fácilmente a lo que yo estaba acostumbrado.

LA EXPERIENCIA ASTRAL

Considero que en la experiencia anterior con quien me fusioné fue con mi yo de los sueños. También creo que el yo es algo que está dotado de vida y que habita en dimensiones válidas de experiencia que todos visitamos noche a noche. Asimismo, tengo la impresión de que su existencia y experiencia continúa, incluso cuando estamos despiertos en el mundo físico normal. Con un poco de práctica, usted podrá aprender a llevar consigo a su conciencia despierta hacia el estado del sueño y así lograr la fusión con su "yo de los sueños", incrementando el flujo de información entre los mundos interior y exterior.

Al mundo de nuestros sueños con frecuencia se le considera algo así como una invención de nuestra imaginación. Este es más bien un sendero de suprema importancia; un sendero que se supone debemos usar para descubrir todas las dimensiones de nuestras propias identidades. Es un camino que conduce a innumerables dimensiones de la realidad que algún día se convertirán en nuestra zona de esparcimiento permanente.

Los sueños proporcionan al yo despierto información invaluable que a menudo utilizamos independientemente de que recordemos o no el contenido de estos. La información puede aparecer en cualquier momento del día como una intuición o una muestra de discernimiento. Además, el estado del sueño es parte del mecanismo mediante el cual creamos nuestras vidas. Es aquí donde se llevan a cabo las interconexiones y las operaciones logísticas, lo que nos permite propiciar eventos específicos en nuestras vidas de acuerdo con las propias creencias y en conjunción con las muchas otras personas cuyas realidades todos afrontamos.

Si el enfoque que usted utiliza día con día es temeroso

LA FUNCION DE LOS SUEÑOS

o negativo, es probable que sus sueños reflejen tal estado de ánimo. Las personas que se encuentran en este predicamento pueden obtener grandes beneficios al reestructurar sus esquemas de pensamiento a fin de cambiar el tono tanto de sus días físicos como de sus sueños.

Los sueños en ocasiones pueden ayudarle a salir de estados depresivos al transmitirle conocimiento a un nivel profundo y emocional. He aquí un ejemplo tomado de mis diarios de un sueño que tuve aproximadamente hace doce años, en un momento en que me estaba sintiendo deprimido:

En el sueño me estaba sintiendo deprimido acerca de mi vida y mi trabajo. Me encontraba presenciando una representación, en la cual se iban a exponer dos actitudes o formas de proceder diferentes. La primera actitud corría a cargo de un hombre que se quejaba de todo. Sentía que su vida y su trabajo eran una carga. La segunda actitud, o forma de proceder, era expresada por un hombre que entonaba una canción de lo más exuberante. La letra hablaba de un hombre que amaba plenamente la vida. Le encantaba el trabajo. Decía también que cada nuevo empleo o aprendizaje constituía una experiencia sumamente grata. Entonces el cantante empezó a interactuar con el enorme auditorio que presenciaba su actuación. Al entonar el estribillo: "Y Dios tiene Su día", el público entero le respondía coreando la misma frase. Después de dos o tres veces, él cambió a: "Y yo tengo el mío". La canción era de lo más hermosa e intensa. Al final la tonada decía: "Trátate con el respeto que tú mereces". Esto me conmovió hasta las lágrimas.

LA EXPERIENCIA ASTRAL

Cuando desperté, mi estado de ánimo había cambiado por completo. El sueño me había transmitido con eficacia, a un nivel intuitivo, que cada día en la vida de cada persona es único, precioso y magnífico. El tener muchos sueños de este tipo literalmente puede cambiar el curso de su vida. Sin embargo, si usted no recuerda y registra tales sueños, su capacidad para sacar el mayor provecho de ellos se verá disminuida.

El flujo de información entre el yo interno y el yo externo puede incrementarse de manera significativa si de manera deliberada nos ocupamos de trabajar con nuestros sueños; además de que esta actividad conduce directamente a las habilidades que facilitan la inducción de EEC. A continuación se presenta un esquema general sobre cómo se debe proceder. Antes que nada, desarrolle el hábito de recordar, registrar e interpretar sus sueños. Luego experimente un poco con el aspecto de controlar sus sueños. Esto prepara el escenario para *soñar en un estado de lucidez* (o sea, el darse cuenta de que se está en un sueño) y para el uso eficaz de las técnicas de inducción de EEC. En este caso tampoco hay reglas estrictas, así que proceda con libertad y a su propio ritmo. Iniciaremos con un programa para trabajar con los sueños.

REGISTRE SUS SUEÑOS

En el momento en que usted decide hacer el esfuerzo que se requiere para registrar sus sueños, está externando un juicio acerca de ellos. Esto es, les confiere un valor. Este cambio de actitud y comportamiento propicia automá-

LA FUNCION DE LOS SUEÑOS

ticamente una mayor comunicación entre su yo físico y su yo no físico.

Antes de poder registrar sus sueños, debe ser capaz de recordarlos. Algunas personas recuerdan sus sueños de manera rutinaria y otras no; sin embargo, *todos* soñamos noche a noche. De cualquier manera, recordar los sueños suele ser una tarea sencilla si se recurre a la sugestión.

Antes de dormirse, simplemente repita cualquiera de las siguientes sugerencias (o la que usted mismo conciba) varias veces, mentalmente o en voz alta:

- Voy a recordar mis sueños.
- Al despertar en la mañana, voy a recordar mis sueños y a anotarlos.
- Voy a despertar justo después de tener un sueño y lo voy a recordar.
- Voy a despertar justo después del sueño (o sueños) más importante (más divertido o más emocionante, etc.) de la noche y lo voy a recordar íntegro.

Puede anotar sus sueños directamente, o usar una grabadora y escribirlos más adelante. De cualquier manera, es importante registrarlos por escrito a fin de poder consultarlos en el futuro. Reserve un diario o cuaderno exclusivamente para sus sueños y sus EEC (o uno para cada una de estas áreas). Sólo quedan unos cuantos puntos importantes para recordar en relación con el registro de los sueños:

- Mantenga su cuaderno o grabadora al alcance de donde usted duerme.
- Al despertar de un sueño, no se levante. Tome su cua-

LA EXPERIENCIA ASTRAL

derno o grabadora y proceda a registrar el sueño de inmediato.

- Registre el sueño tan detalladamente como sea posible, incluyendo las sensaciones que experimentó en distintos puntos del sueño.
- Si al estar registrando el sueño acuden a su mente ideas, interpretaciones o asociaciones, registre éstas también. Es posible que en ese preciso instante sienta que el sueño le esté proporcionando conocimiento vinculado con algún aspecto específico de su vida cotidiana.
- Si apenas está empezando a registrar sus sueños, no se desanime si al principio sólo recuerda fragmentos de ellos. Anote cualquier cosa que recuerde, sin importar lo insignificante o tonta que parezca. Esto le dará continuidad al proceso.

Una grabadora resulta muy útil, sobre todo si usted despierta a media noche. Sin pensarlo mucho, le diría que usted puede grabar sus sueños cuando menos cuatro veces más rápido que como lo haría por medio de la escritura. Por supuesto que de cualquier manera tendrá que escribirlos más tarde, razón por la cual algunas personas prefieren hacer esto de inmediato. Recientemente he optado por mecanografiar mis sueños directamente de la grabadora, en vista de que mi escritura de media noche resulta ilegible aun para mí. La grabadora me ha permitido registrar sueños con mayor detalle y abundancia.

Si los sueños constituyen una prioridad en su vida, no deberá de tener problema en recordarlos y registrarlos. Y si bien requiere de cierta disciplina y compromiso, resulta en cambio sumamente redituable.

LA FUNCION DE LOS SUEÑOS

INTERPRETE SUS SUEÑOS

El hecho de interpretar sus sueños de manera regular no sólo constituye un método invaluable para obtener conocimiento interior; también es un modo de familiarizar la conciencia despierta con la realidad interior y así propiciar un clima favorable para tener experiencias extracorporales durante el estado de sueño.

Creo firmemente en lo que he dado en llamar un *análisis autónomo de los sueños*. Esto significa que usted aprende, o reaprende a interpretar sus sueños basándose en sus propios sentimientos, pensamientos e intuiciones.

Cuando empecé a interpretar mis sueños, lo hacía conforme a las ideas que otras personas tenían en cuanto a lo que diversos símbolos significan. Me di cuenta de que este método en realidad no funciona dado que los símbolos, de una persona a otra, significan cosas completamente distintas. Un toro en medio de un campo puede representar para alguien un elemento que suscite temor; a los ojos de otra persona, puede parecer algo lleno de energía; mientras que a un tercero puede sugerirle una hamburguesa. Todo depende de la manera como usted sienta en el sueño y a la forma exclusiva como usted y su yo de los sueños utilizan los símbolos.

En resumen, le recomiendo que se reserve cualquier tipo de conceptos preconcebidos en relación con la interpretación de los sueños, y en lugar de ello, proceda conforme se indica en los siguientes párrafos.

Poco después de tener un sueño y haberlo registrado, siéntese a fin de leerlo e interpretarlo. En caso de tener tiempo disponible, es probable que quiera anotar su inter-

LA EXPERIENCIA ASTRAL

pretación inmediatamente después de haber registrado el sueño. Por lo general es conveniente ocuparse de éste al día siguiente o a los dos días como máximo, de modo que aún pueda recordarlo. Algunos sueños son tan poderosos que quedan indeleblemente grabados en su memoria. Otros pueden ser difíciles de recordar con claridad a menos que usted se dedique a ellos en un lapso que no exceda de un día.

Suponemos aquí que cada uno de nosotros tiene acceso a una poderosa fuente interna de información a la que podemos acudir con el propósito de interpretar nuestros sueños con exactitud. Con esto me estoy refiriendo a nuestras voces intuitivas, al flujo de ideas e intuiciones que siempre están al alcance de cada uno de nosotros siempre y cuando estemos dispuestos a escuchar. En el momento de ponerse a interpretar un sueño, utilice su intelecto y su intuición. Pregúntese lo que el sueño está expresando o lo que trata de decirle, y después límitese a confiar en su propia respuesta. Esta última parte es sumamente importante. Entre más confíe en sus propias interpretaciones intuitivas/intelectuales, mayor será la destreza que adquiera para entender sus sueños.

Es importante que no sea demasiado literal en sus interpretaciones. Por ejemplo, supongamos que tiene un sueño donde su jefe lo está persiguiendo con un hacha. Esto no significa necesariamente que su jefe esté decidido a fastidiarlo. Trate de obtener de sus sueños el discernimiento necesario para detectar las creencias y los pensamientos que han ocupado el centro de su atención. Con frecuencia sus sueños destacan aspectos y retos que forman parte de su vida cotidiana. El cómo se haya usted sentido en un sueño de este tipo puede proporcionarle

LA FUNCION DE LOS SUEÑOS

elementos importantes. Por ejemplo, si usted se sintió atemorizado durante la experiencia, esto podría indicar que recientemente se ha estado centrando en pensamientos temerosos. Es posible que se sienta amenazado en cuanto a su situación laboral o en cuanto a su vida en general. Si usted tiene con regularidad este tipo de sueños en donde es víctima de persecuciones o ataques, esto puede ser indicio de que necesita trabajar en el área que se refiere a la percepción de su propio poder y la sensación de seguridad en su mundo individual.

Algunos sueños ni siquiera necesitan de interpretación *per se*. En este caso podría quedar mejor un término como *apreciación de los sueños*. En este tipo de sueños, es probable que usted reciba información de una manera extremadamente clara y directa. Quizá sólo requiera determinar si esta información está reflejando determinadas creencias o procede de alguna fuente interior de conocimiento (o ambas condiciones). Si usted considera estar recibiendo consejos importantes de algún preceptor o de porciones interiores de su propio ser, lo único que tiene que hacer es atender a tal información y valorarla.

Algunos sueños le permiten experimentar emociones que en determinado grado puede estar reprimiendo en su vida diaria. En este sentido, tales emociones pueden tener un gran efecto terapéutico. Si usted llora en un sueño o experimenta sensaciones extremas de enojo, amor o terror, puede ser la forma en que se permite expresar sus emociones reprimidas. Claro que si usted es capaz de identificar las emociones específicas que suele estar reprimiendo, le resultaría benéfico trabajar con sus creencias en el área correspondiente.

Y francamente, si usted tiene una gran cantidad de

LA EXPERIENCIA ASTRAL

sueños temerosos o emociones reprimidas, esto no va a representar un factor positivo para sus futuros trabajos encaminados a la inducción de EEC. Si usted experimenta temores en su vida diaria, es probable que sea usted quien interfiera consigo mismo al tratar de abandonar su cuerpo.

EJERZA CONTROL SOBRE SUS SUEÑOS

Una vez que usted empiece a recordar y registrar sus sueños, estará en condiciones de manipularlos, al programarse a sí mismo antes de irse a dormir. Es posible que usted quiera programar un sueño que le proporcione información específica en relación con algún dilema que tenga en la actualidad. O quizá sólo desee tener un sueño que le levante el ánimo. También puede utilizar los sueños como una fuente directa de inspiración artística, o programarlos para obtener orientación o información prácticamente acerca de cualquier tema. Los potenciales de la realidad interior parecen ser ilimitados.

La técnica para manipular sus sueños mediante una programación previa es sencilla. Básicamente, en primer lugar usted decide qué clase de sueño desea tener. Luego concibe alguna sugestión simple que exprese la esencia del sueño deseado. He aquí algunos ejemplos:

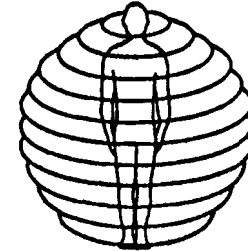
- Esta noche voy a tener un sueño que me va a ayudar a discernir en relación con una decisión que tengo que tomar.
- Esta noche voy a tener un sueño que me va a ayudar a entender con mayor profundidad mi relación con_____.

LA FUNCION DE LOS SUEÑOS

- Esta noche voy a divertirme en mi sueño y voy a despertar de muy buen ánimo.
- Esta noche voy a tener un sueño que me proporcione información acerca de cómo puede mejorar mi salud.
- Esta noche voy a tener un sueño que me ayude a ponerme en contacto nuevamente con mi energía.

Sólo dése la sugestión en el preciso instante antes de irse a dormir. Es mejor darse sugestiones *después* de que su mente se ha tranquilizado y ha alcanzado un nivel completo de relajación. Además de la sugestión verbal, que puede decir en voz alta o mentalmente, es útil recurrir a la visualización a fin de programar el sueño que desea. Para ello, sólo imagínese que el sueño sucede tal y como usted lo había concebido. Visualícelo en su mente con tanta vivacidad como sea posible; repítase las sugestiones durante aproximadamente un minuto y deje que su cuerpo vaya cayendo en el adormecimiento. ¡Felices sueños!

EL ESPECTRO DE LA CONCIENCIA: LAS EEC Y LOS SUEÑOS LUCIDOS



Entre los sueños y las EEC existe un poderoso vínculo, y para entenderlo conviene pensar en los diversos estados de conciencia que los seres humanos experimentan como una especie de continuo.

En uno de los extremos de dicho continuo se encuentran los sueños de los cuales puede uno percatarse de estar creando en una rápida sucesión justo antes de despertar. Como mencioné antes, considero que en este tipo de sueños intentamos trasladar el conocimiento que adquirimos en la realidad no física a términos físicos, de manera que podamos llevar parte de éste hacia nuestra conciencia normal y despierta. En ciertos aspectos, esta clase de sueño es análogo a lo que podríamos generalmente concebir como imaginación. Sin embargo, esto no significa que tal experiencia carezca de realidad.

De nuevo reitero mi creencia de que el mundo de los sueños es una puerta de entrada natural hacia los mundos

LA EXPERIENCIA ASTRAL

desconocidos de donde provenimos y a los cuales habremos de regresar en breve. En algunas ocasiones nos encontramos en escenarios de sueño donde abundan elementos de tipo imaginario. Sin embargo, en algunos otros sueños tengo la idea de que viajamos hacia dimensiones de existencia tan reales como el mundo físico que solemos considerar como el único existente. Como ya antes lo había señalado, esto no significa que los sueños que posean elementos de tipo imaginario o cambiantes no tengan validez, ya que de hecho sí la tienen. Podría decirse que distintos tipos de sueños tienen distintos grados de realidad; en verdad distintas gradaciones de materia y energía.

Un *sueño lúcido* puede ser considerado como un "grado superior" de sueño común, un paso adelante a lo largo del continuo. Un sueño lúcido es aquel donde la persona se da cuenta de que está soñando. Con frecuencia este tipo de sueño es muy intenso y vívido. Una diferencia interesante entre los sueños normales y los sueños lúcidos es que en estos últimos el escenario parece volverse más coherente y tener menos características de sueño en cuanto el protagonista alcanza la lucidez.

Conforme avanzamos a lo largo de nuestro continuo hipotético, llegamos al terreno de las experiencias extracorporales. Tal estado de conciencia puede dividirse en EEC que tienen lugar en el mundo físico y en aquellas que ocurren en los mundos no físicos. Las EEC que se suscitan en los mundos no físicos pueden considerarse como sueños lúcidos de grado superior.

Con el propósito de establecer una definición, la diferencia principal entre una EEC, que se desarrolla en mundos no físicos, y un sueño lúcido por lo general parece

LAS EEC Y LOS SUEÑOS LUCIDOS

residir en la percepción subjetiva del individuo. La persona que tiene un sueño lúcido sabe que se encuentra en un sueño y que lo que experimenta es imaginario. Puede no tener conciencia de la ubicación de su cuerpo físico o no darle importancia a este hecho. Sin embargo, la persona que está pasando por una EEC sabe perfectamente que se encuentra fuera de su cuerpo físico, como también sabe dónde se encuentra éste y considera que lo que está experimentado es real.

Pienso que en la mayoría de los casos, el individuo que tiene un sueño lúcido se encuentra fuera de su cuerpo y simplemente no tiene conciencia de ello. En otras palabras, la mayoría de los sueños lúcidos son una forma de EEC. En ese sentido, creo que todas las noches abandonamos nuestros cuerpos al estar durmiendo, ya sea que recordemos o no cualquier tipo de sueño.

Históricamente el sueño lúcido ha constituido un acceso eficaz hacia los viajes astrales. Muchas de las personas que han aprendido a abandonar sus cuerpos empezaron por aprender a inducir sueños lúcidos. El convertir un sueño lúcido en una EEC básicamente parece consistir en darse cuenta de que su cuerpo físico se encuentra durmiendo en algún lugar y que usted está separado de él.

Considero que de lo que aquí en realidad estamos hablando es de los distintos grados de lucidez que existen dentro de los diferentes estados de conciencia. Como se dejó ver en el Capítulo 1, una EEC puede variar en su grado de exteriorización. Algunos sueños lúcidos pueden iniciarse con su base de conciencia en parte en su cuerpo y en parte fuera de él, y el grado de exteriorización puede aumentar a medida que la experiencia continúa y usted se centra con mayor intensidad en el medio interior. En el momento en

LA EXPERIENCIA ASTRAL

que se da cuenta de que está soñando y de que se encuentra fuera del cuerpo, la percepción de esto último incrementa aún más su estado de conciencia. Esto sería más o menos equivalente a otras formas de EEC, como flotar fuera del cuerpo físico en su recámara y presenciar de manera consciente la separación real. De hecho, usted puede utilizar el sueño lúcido como una plataforma de lanzamiento de donde estará en condiciones de regresar a su cuerpo físico y luego flotar fuera de éste en su habitación en caso de que así lo desee. De cualquier manera, esto no significa que usted quiera regresar cuanto antes a su cuerpo físico. En la mayoría de los sueños lúcidos, su conciencia ya ha conducido su base de operaciones hacia los mundos interiores. Algunas de las excursiones más emocionantes y educativas que se suscitan fuera del cuerpo tienen lugar en la realidad no física.

En general, las EEC son más coherentes que los sueños lúcidos. En determinados aspectos, las EEC que ocurren en la realidad física pueden parecer completamente "ordinarias". Una vez que usted se encuentra fuera del cuerpo, puede explorar su casa o su vecindario y darse cuenta de que todo en realidad parece ser casi igual, claro que sin considerar que pueda estar volando o atravesando paredes. Incluso las EEC que se desarrollan en los mundos interiores por lo general parecen ser más consistentes y menos semejantes a los sueños que los de tipo lúcido. Creo que esto se debe al estado particular de conocimiento que se alcanza en la EEC. Los mundos interiores son susceptibles al pensamiento. Por lo tanto, cuando usted se da cuenta de que está fuera del cuerpo experimentando una realidad válida, esa toma de conciencia le permite percibir (y crear) con mayor claridad.

LAS EEC Y LOS SUEÑOS LUCIDOS

Robert Monroe denomina a estas dimensiones interiores *Locale II* en su libro *Journeys Out of the Body*. El autor sostiene que *Locale II* es un "medio inmaterial con leyes de movimiento y materia que se relacionan, pero sólo de manera remota, con el mundo físico". Afirma además que estos sitios se encuentran habitados por seres inteligentes y que *Locale II* es el "medio natural del Segundo Cuerpo" (en otras palabras, la forma no física que se usa en las EEC). En vista de que *Locale II* es el lugar adonde el segundo cuerpo quiere dirigirse de modo "natural", ahí habrá de ser conducido o de otro modo acabará permaneciendo en ese sitio durante un tiempo considerable. A través de mi propia experiencia he percibido una inclinación similar. Incluso cuando empezaba a elevarme fuera del cuerpo en mi habitación y explorar mi entorno físico inmediato, era frecuente que acabara en mundos no físicos antes de que la experiencia concluyera.

Considero que en esencia resulta irrelevante el que usted se eleve o no fuera del cuerpo en su recámara y luego viaje hacia *Locale II* o, en lugar de ello, simplemente adquiera lucidez en el estado del sueño y entonces se dé cuenta de que se encuentra fuera de su cuerpo. No obstante, ambas experiencias son edificantes y dignas de intentarse. Es posible que quienes tengan reservas en cuanto al concepto de otros mundos prefieran empezar con las EEC donde puedan permanecer en contacto con la realidad física y así tratar de obtener alguna suerte de evidencia de que se encuentran fuera de sus cuerpos.

En este sentido, lo que algunas personas parecen pasar por alto es el poderoso efecto que ejercen los sistemas fundamentales de creencias en las experiencias que se desarrollan en la realidad no física. Si usted cree firmemente

LA EXPERIENCIA ASTRAL

que el mundo físico es el único que se debe de tomar en serio o considerarse como "real", esta creencia va a influir en la experiencia que tenga, ya sea en un sueño lúcido o en una EEC. La realidad no física es de lo más susceptible al pensamiento. Las suposiciones rígidas en realidad pueden impedir que un individuo acceda a experiencias intuitivas, de conocimiento directo, relacionadas con la validez de estas dimensiones no físicas.

Hay quienes afirman que las EEC no son más que una forma de sueño lúcido. Y por lo general a éste se le considera sólo como un sueño, esto es, una experiencia que carece de realidad objetiva y que sólo existe en la mente del protagonista. El hecho de clasificar las EEC como una forma más de sueño es una manera sencilla y cómoda de permanecer dentro de los confines de las suposiciones materialísticas que aún predominan dentro de nuestra cultura. Resulta mucho más aceptable el decir a los amigos que en alguna ocasión usted soñó que se dirigió volando al departamento de alguien conocido, que decirles que usted en realidad abandonó su cuerpo (aun cuando pueda ser capaz de demostrar su experiencia mediante el hecho de que vio algo durante su excursión, que bien podría constatar más tarde). La realidad de las experiencias fuera del cuerpo es un concepto capaz de sacudir los cimientos mismos de creencias por mucho tiempo favorecidas. Resulta mucho más fácil concretarse a afirmar que las EEC son irreales o una forma más de sueño. Sin embargo, las EEC son eventos verídicos, y ya antes hemos visto algunas bases científicas que apoyan este concepto.

Existen muchas discrepancias en cuanto a cómo definir con precisión una EEC. Algunos piensan que se trata de

LAS EEC Y LOS SUEÑOS LUCIDOS

una experiencia en la cual el protagonista percibe el mundo físico real desde un punto de vista que se ubica fuera del cuerpo físico. Este concepto podría incluir las EEC en donde el individuo percibe la separación real del cuerpo y es capaz de ver su cuerpo físico desde la perspectiva de su cuerpo "astral". Otros definen la EEC como cualquier tipo de experiencia donde se tiene la sensación de que la mente o el nivel de lucidez se encuentra fuera del cuerpo físico, ya sea que se esté percibiendo el mundo físico o algunas otras dimensiones de experiencia. En este caso podrían figurar las EEC que se inician a partir del estado de sueño y en las cuales el protagonista puede viajar hacia mundos interiores ("del sueño") válidos.

Para mayor claridad, podemos identificar varias formas de EEC:

1. El verse a sí mismo de manera consciente flotando fuera del cuerpo físico y permaneciendo en el universo físico.
2. El verse a sí mismo de manera consciente flotando fuera del cuerpo físico para luego viajar a otras dimensiones de experiencia.
3. El encontrarse fuera del cuerpo sin haber presenciado la separación real del cuerpo físico.
4. El darse cuenta de que se está en un sueño y después percatarse de que se está fuera del cuerpo.
5. El solo hecho de darse cuenta de que se está en un sueño (en este caso, lo más probable es que usted ya se encuentre fuera del cuerpo aun cuando no lo sepa).

Aquí es donde surge un aspecto interesante por

LA EXPERIENCIA ASTRAL

considerar: ¿En dónde se ubica nuestra conciencia despierta normal dentro de nuestro continuo hipotético? En realidad este es un punto discutible, pero me gustaría mencionar que en algunos aspectos las EEC pueden ofrecer un panorama más completo de la propia identidad que aquel que nos da la conciencia despierta normal. Y aunque nuestra conciencia cotidiana parece ser lo suficientemente coherente, a menudo está asociada con un entendimiento limitado del contexto más vasto en el cual existimos. Así, la realidad física que percibimos durante nuestro estado despierto normal podría incluso considerarse como un sueño en el cual nos hemos centrado con gran intensidad.

Se podría argumentar que las ECC con frecuencia incluyen el conocimiento intuitivo de que la existencia no depende del cuerpo físico, y por tanto podría considerarse como un grado más avanzado de nuestro estado despierto normal. Por supuesto, este conocimiento -y algunos otros que supuestamente son más accesibles durante una EEC- también se puede lograr en el estado de conciencia despierta normal, de manera que sería inexacto afirmar que éste sólo es inherente a las EEC. Además, como ya se dijo antes, algunas personas insisten en disminuir el potencial del estado de EEC a través de suposiciones rígidas. Finalmente, todos los diferentes estados de conciencia que hemos expuesto son divisiones arbitrarias que se han hecho con fines de claridad. El yo de los sueños, el yo despierto, el de las EEC, el interior y el alma, son lo mismo, y en última instancia, todo intento por categorizarlos estrictamente quedará corto. Limitémonos a decir que la posición relativa de la conciencia despierta normal dentro

LAS EEC Y LOS SUEÑOS LUCIDOS

de nuestro continuo hipotético depende de nuestro propio punto de vista.

Lo anterior no implica que la gente en ocasiones no alucine al estar fuera del cuerpo; de hecho sí lo hace. Muchas personas han visto objetos, escenarios e incluso sus propios cuerpos al pasar por una EEC, sólo para descubrir más tarde que sus visiones comprendían algunos o varios elementos imaginarios. Por otra parte, un grupo numeroso de personas han referido EEC en las que fueron capaces de describir con exactitud escenas y eventos físicos que de ninguna manera pudieron haberse percibido desde la perspectiva de sus cuerpos físicos y mediante el uso de sus sentidos físicos. Es posible influir en el nivel de elementos alucinantes que pueda uno encontrarse al estar fuera del cuerpo, solicitando o exhortando de manera deliberada que todas las alucinaciones desaparezcan. Se supone que este tipo de habilidad, así como otras de carácter sutil, sólo pueden mejorarse mediante la práctica.

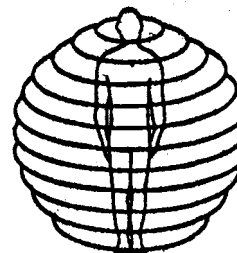
En nuestra cultura, hemos aprendido a considerar al intelecto como la única voz confiable. Y en cambio hemos bloqueado el conocimiento intuitivo que nos corresponde por derecho de nacimiento. Hemos aprendido a cuestionar todo el tiempo desde una perspectiva intelectual la sabiduría que en sí poseemos a niveles más profundos. El aprender a confiar en nuestro propio conocimiento interior y a escuchar la voz de nuestra intuición constituye un gran paso dentro de nuestro crecimiento espiritual. Si de verdad usted confía en su intuición y sus sentimientos, tarde o temprano acabará por "saber" que en la mayoría de sus sueños lúcidos se encuentra de hecho fuera de su cuerpo físico. Utilizando esta teoría como una hipótesis practicable,

LA EXPERIENCIA ASTRAL

usted será capaz de inducir con mayor facilidad EEC a partir del estado de sueño y abrirse a experiencias y conocimientos a los que de otra manera no podría acceder fácilmente.

El verdadero arte de abandonar el cuerpo implica aprender a desempeñarse con eficacia adonde quiera que usted vaya, ya sea al flotar por encima de su cama o al viajar hacia la realidad interior. Existe toda una gama de grados de conciencia que puede experimentar al estar fuera de su cuerpo. Y en general usted puede mejorar en grado de claridad de conciencia a través de la práctica.

TECNICAS INFALIBLES PARA SALIRSE DEL CUERPO



Salirse del cuerpo bien puede constituir una de las aventuras más emocionantes de su vida. Si ya se ha decidido a intentarlo y no está dispuesto a retroceder en lo más mínimo, ¡tenga la certeza de que va a lograrlo! Recuerde que:

**¡SALIRSE DEL CUERPO ES FACIL!
¡CUALQUIERA PUEDE HACERLO!
¡LO QUE EN REALIDAD NECESITA ES EL DESEO DE LOGRARLO!**

En algunas EEC habrá de encontrarse en su propia habitación o en algún otro sitio del mundo físico normal. En otras es probable que se encuentre en otro tiempo o en una dimensión completamente distinta. Algunas EEC se inician en el mundo físico normal, para pasar luego a otras dimensiones, o viceversa. A medida que usted practique,

LA EXPERIENCIA ASTRAL

irá adquiriendo mayor control y familiarizándose más con el terreno de lo interior.

EL DESCUBRIMIENTO DE LA TECNICA #1

Existen diversos métodos y sistemas para salirse del cuerpo. Sin embargo, mucho de éstos resultan ambiguos o excesivamente complicados. Las técnicas que voy a describirle son las más fáciles y sencillas que conozco para empezar a inducir experiencias extracorporales.

Mi técnica favorita la descubrí por accidente a principios de los setenta. En ese entonces me dedicaba a experimentar con la modificación de patrones de sueño. De noche dormía menos horas y por la tarde tomaba una siesta.

Un día, me desperté a propósito a las 4:00 a.m., después de haber dormido durante cuatro horas; me levanté y empecé a leer un libro. Aproximadamente a los veinte minutos, me dí cuenta de que me estaba costando trabajo mantener los ojos abiertos. Me sentía por completo relajado. Pensé que en ese momento me encontraba muy próximo al estado de sueño y que ésta podría ser una excelente oportunidad para tratar de salir del cuerpo. De manera que me tendí sobre un mullido sillón y empecé a repetirme la siguiente sugestión: "Voy a tener una experiencia extracorporal. Voy a hundirme en el sueño, pero voy a llevar consigo mi conciencia despierta adonde quiera que vaya."

Estuve repitiendo la sugestión una y otra vez durante un minuto más o menos. Entonces tuve la experiencia extracorporal que describí en la introducción de este libro. Fue la primera ocasión en que me encontré fuera del

TECNICAS INFALIBLES

cuerpo en estado consciente sin perder el contacto con la realidad física. También fue la primera vez que fui capaz de imponerme el mandato de regresar a mi cuerpo físico y ver mi recámara a través de mis párpados.

Cuando empecé a utilizar la Técnica 1, no estaba aún familiarizado con la bibliografía sobre EEC. Años más tarde, al consultar algunas obras sobre EEC, descubrí que otras personas han tenido éxito al utilizar métodos similares. La Técnica 1 consiste en la siguiente combinación de factores:

- El protagonista recién ha estado durmiendo.
- La duración del periodo de sueño ha sido relativamente corta (entre 3 1/2 y 4 horas).
- Antes de intentar la EEC, el protagonista permanece despierto a propósito durante un periodo breve de tiempo.
- El protagonista intenta la EEC justo antes del amanecer (véase la explicación que aparece más adelante).
- El protagonista aprovecha este momento propicio para darse sugestiones concisas concebidas para iniciar una EEC.

Considero que esta combinación única de factores resulta eficaz por diversas razones. El periodo de sueño inmediatamente anterior al intento de inducir la EEC produce un estado de gran energía, aunque también de relajación. Al igual que su conciencia, su cuerpo se ha repuesto considerablemente. Además, como recién ha estado durmiendo, su conciencia parece continuar "próxima" al estado de sueño. Tal parece que el flujo entre la conciencia interior y la conciencia exterior continúa en

LA EXPERIENCIA ASTRAL

tanto no se despierte por completo. En vista de que el periodo de sueño inmediatamente anterior se reduce a propósito, usted se encuentra menos somnoliento que como lo estaría después de dormir durante un número mayor de horas. A esto hay que agregar que los músculos por lo general se encuentran sumamente deseosos de movimiento después de haber pasado por periodos prolongados de sueño; la relajación muscular suele ser un elemento importante en cualquier intento de EEC.

El permanecer despierto durante un periodo breve de tiempo justo antes de intentar una EEC parece estimular la conciencia despierta normal, impidiendo que ésta despierte por completo y se ubique en la realidad física. Esto lo prepara para llevar su estado de lucidez, que normalmente se enfoca en el mundo de lo físico, hacia otras dimensiones de experiencia.

Seth, mi anterior maestro, sostenía que el periodo que antecede al amanecer es un momento del día que se caracteriza por tener altos niveles de energía. A través de mi propia experiencia, he constatado la validez de esta afirmación, lo cual no significa que la técnica mencionada no funcione a otras horas del día. El periodo previo al amanecer no constituye un elemento esencial, pero sí parece ser un momento favorable para el movimiento entre los mundos interior y exterior. De manera que si usted quiere que todos los factores posibles operen en su favor, esto es algo que puede ayudarle.

Usted puede desarrollar sus experiencias extra-corporales en cualquier lugar que le resulte lo suficientemente cómodo para dormir, y donde pueda tener paz y tranquilidad. Yo empecé induciendo mis EEC tendido sobre una silla confortable. En este caso, todo el mundo

TECNICAS INFALIBLES

puede tener sus preferencias individuales. Me di cuenta de que la silla me resultaba útil por que establecía una especie de ritual. Siempre que me tendía en ella, abrigaba la esperanza de salirme del cuerpo. Es posible que algunas personas prefieran adoptar una posición completamente horizontal, como puede ser en la cama; en tanto que a otras les puede resultar práctico una posición ligeramente inclinada.

Técnica 1: Combinar sugerencias con condiciones favorables

Con la Técnica 1, por lo general su EEC se verá precedida por una pérdida temporal de la conciencia conforme usted vaya cayendo en el sueño.

1. Hágase el propósito de dormir entre 3 1/2 y 4 horas (no más) y despiértese aproximadamente una hora antes del amanecer. Ponga su reloj despertador a la hora indicada.
2. Al despertar, levántese, estírese un poco y manténgase de pie durante un tiempo breve. A algunas personas les puede resultar mejor permanecer levantadas unos cuantos minutos; a otras, media hora puede ser el tiempo ideal. Experimente con el hecho de estar levantado entre cinco minutos y media hora hasta que dé con el lapso que mejor le convenga.
3. Es posible que quiera hacer algo mientras está despierto, pero recuerde: la idea es permanecer en un estado de ánimo propicio y relajado. Quizá usted quiera leer un libro, escuchar un poco de música, o hacer cualquier otra cosa que lo mantenga descansado.

LA EXPERIENCIA ASTRAL

(A propósito, si decide leer durante un rato, procure que sea un texto que le ayude a inspirarse en su intento de inducir la EEC. Obviamente, el leer una novela de suspenso o un cuento de terror no le va a servir.)

4. Después de permanecer levantado entre cinco y treinta minutos, póngase cómodo y prepárese a dormir de nueva cuenta; sólo que en esta ocasión con la expectativa de tener una EEC.
5. Una vez que se encuentre debidamente instalado, dése las siguientes sugerencias:

Voy a tener una experiencia extracorporal. Me voy a hundir en el sueño, pero llevando consigo la conciencia despierta donde quiera que vaya. Voy a abandonar mi cuerpo en pleno estado de lucidez.

Repita estas sugerencias, o las que usted haya concebido, varias veces. A continuación sólo deje que su mente vaya a la deriva conforme se va hundiendo en el sueño. En algunas ocasiones puede suceder que al estar casi dormido, de improviso se despierte. Repita las sugerencias cada vez que esto suceda.

Si las cosas resultan conforme usted lo planeó, habrá de perder temporalmente la conciencia en el momento en que caiga dormido para luego encontrarse despierto y fuera de su cuerpo, ya sea en la realidad física o en la interior. Sin embargo, otra posibilidad es que se puede encontrar aún en su cuerpo pero en el estado hipnagógico. El estado hipnagógico ocurre justo antes de hundirse en el sueño. En tal estado, aunque su cuerpo ya no está completamente despierto, usted aún no se ha dormido por completo. Esto es, permanece ubicado entre la vigilia y el

TECNICAS INFALIBLES

sueño. En cuanto usted aprenda a reconocer tal estado, podrá valerse de él para flotar fuera de su cuerpo, como se describe en la Técnica 2.

¡Hágalo con sentido del humor! ¡Diviértase! Y no lo tome demasiado en serio. Sólo relájese y disfrute el trance. Es posible que usted quiera poner su reloj despertador a fin de que suene en un lapso de treinta a cuarenta y cinco minutos en caso de que caiga en el estado de sueño normal. Su reloj lo despertará y entonces podrá intentarlo de nuevo si así lo desea. No se deje abatir con facilidad. Quizá tenga que ensayar esta técnica varias veces antes de obtener los resultados esperados. Registre sus experiencias inmediatamente después de haberlas tenido.

La Técnica 1 puede requerir de cierta disciplina y compromiso si usted está acostumbrado a dormir entre siete y ocho horas. Sin embargo, es un método muy eficaz que vale la pena intentar. En aquellas noches en que no se sienta con disposición para abandonar la cama después de unas cuantas horas de sueño, puede tratar de inducir una EEC utilizando una de las siguientes variantes abreviadas. Una vez que usted haya tomado su ritmo, cualquiera de estas variantes puede brindarle buenos resultados. Sin embargo, en tanto no logre inducir unas cuantas EEC, le recomendaría que centrara su atención en la versión completa de esta técnica tal y como se expuso antes.

Variantes Abreviadas:

1. Ponga su reloj despertador para que suene una hora antes del momento en que normalmente se despierta. Al despertar, permanezca en la cama, reajuste su reloj despertador y luego recuéstese y repita las sugerencias para las EEC que se mencionaron antes. Entonces de-

LA EXPERIENCIA ASTRAL

- je que el sueño se apodere de nuevo de usted.
2. Si a media noche despierta de manera espontánea de un sueño que haya tenido, regístrelo y repítase las sugerencias de inducción de EEC antes de dormirse nuevamente. Si no recuerda su sueño, límitese a permanecer despierto durante un minuto y repítase las sugerencias para EEC. Trate de reforzar su determinación de tener una EEC.
 3. Simplemente dése sugerencias para inducir EEC justo antes de irse a dormir o antes de tomar una siesta.

Técnica 2: Flotando a partir del estado hipnagógico

La Técnica 2 se centra exclusivamente en el uso del estado hipnagógico. Tal estado constituye una plataforma de lanzamiento ideal para la inducción de EEC. Mientras que en la Técnica 1 recurre a la sugestión y luego, conforme va cayendo en el sueño, deja que su conciencia se vaya adormeciendo, en la Técnica 2 en realidad nunca deja que su conciencia se duerma; lo único que se duerme es su cuerpo físico. En este caso, usted puede avanzar hacia el estado hipnagógico y luego elevarse fuera del cuerpo en su propia habitación, sin que en ningún momento deje de tener conciencia de lo que está sucediendo. El cuerpo en sí parece caer en un estado de sueño más o menos normal.

Usted puede usar la Técnica 2 en cualquier momento antes de irse a dormir. (Puede usarla en conjunción con la Técnica 1; para ello, simplemente siga los primeros cuatro pasos de la Técnica 1 y luego proceda con la Técnica 2.)

TECNICAS INFALIBLES

1. Una vez que se encuentre preparado y listo para dormir, repítase que tiene el propósito de descubrirse a sí mismo en el momento de ir cayendo en el sueño, para después elevarse fuera de su cuerpo físico. Es importante que sepa con claridad lo que va a hacer: Va a dejar que su cuerpo se duerma, manteniéndose alerta durante todo el proceso. Repítase que va a mantener su estado de conciencia aun cuando su cuerpo esté cayendo en el "trance" de dormir. Ahora bien, el estar observando cómo uno mismo se va hundiendo en el sueño es algo similar al hecho de observar que una olla de agua hierva. El tratar de permanecer muy alerta puede interferir con sus esfuerzos. Por lo tanto, sólo se requiere de una atención mesurada. Simplemente relájese en espera del sueño y observe el proceso. La idea es que aprenda a reconocer las sensaciones relativamente extrañas pero características que se experimentan conforme su cuerpo avanza hacia el estado de sueño y, al mismo tiempo, permanecer consciente conforme esto se desarrolla. En determinado momento se va a percatar de que se encuentra en el estado hipnagógico, el estado que se ubica entre la vigilia y el sueño.

Una pequeña variante de este tema consiste en darse la sugestión de que va a tener conciencia en el punto intermedio de la transición hacia el estado de sueño. En lugar de "observarse a sí mismo" dése la sugerencia de que va a poner atención en cuanto sienta que su cuerpo empieza a dormirse, entonces sólo deje que su mente se vaya a la deriva. Las sugerencias que utilice pueden expresar algo así:

Voy a tener una experiencia extracorporal y voy a alcanzar un estado de lucidez en cuanto empiece a quedarme dormido (o tan pronto como mi cuerpo empiece a sentirse adormecido).

o

Voy a alcanzar un estado de lucidez a la mitad del trance de quedarme dormido, para luego elevarme fuera del cuerpo.

2. En el momento en que logre descubrirse a sí mismo en el acto de ir avanzando a través de las primeras etapas del sueño, habrá de encontrarse en el estado hipnagógico. Y si bien todavía va a estar dentro de su cuerpo, definitivamente no se encontrará en un estado normal de conciencia. Es posible que experimente la sensación de estar paralizado, dado que pueda ya no tener control sobre sus músculos físicos. Sin embargo, existen otros músculos "interiores" que están a la espera de sus mandatos. Es probable también que tenga estremecimientos extraños y que escuche sonidos raros. Su cuerpo puede sentirse entumecido. Sin embargo, después de unas cuantas sesiones, estas sensaciones le van a resultar familiares, además de que le van a proporcionar pautas acerca de lo que está pasando. Quizá pueda ver a través de sus párpados. Simplemente relájese y dispóngase a elevarse. Esto no es difícil de hacer. Va a experimentar una sensación de separación. Déjese llevar con ella y efectúe la salida con rapidez y facilidad. Si lo desea, puede imaginarse ser tan ligero como un globo de helio, conforme se impulsa hacia el exterior de su cuerpo.

LA INDUCCION DE SUEÑOS LUCIDOS Y EEC A PARTIR DEL ESTADO DE SUEÑO

Como lo expresé anteriormente, considero que en la mayoría de los sueños lúcidos su conciencia se encuentra de hecho fuera del cuerpo. El darse cuenta en este punto de que se encuentra fuera de su cuerpo parece llevar su conciencia hacia un estado más o menos similar al alcanzado mediante una técnica de elevación hacia el exterior del cuerpo, como lo es la Técnica 2. En realidad puede encontrarse en un escenario propio del sueño con muchos elementos de tipo imaginario, pero tan pronto como se dé cuenta de que se encuentra fuera del cuerpo, podrá transformar tal escenario y proyectarse hacia donde lo desee. Sin embargo, también puede darse el caso de que no quiera transformar el escenario propio del sueño por el hecho de encontrarse en una dimensión de experiencia digna de ser investigada.

Siempre que se encuentre en un sueño lúcido, estará en condiciones de convertirlo en una EEC que se pueda percibir de manera consciente, en el momento en que se da cuenta que su cuerpo físico yace dormido en cama y usted está en algún otro lugar. Sólo recuérdese que se encuentra fuera del cuerpo. Repita estas ideas varias veces y manténgase en contacto con el estado de lucidez conforme avanza en el trance.

La capacidad para inducir sueños lúcidos o EEC a partir del estado de sueño obedece a diversos factores, entre los cuales figura la creación de un ambiente de creencias favorable, la atención que le otorgue a sus sueños y su deseo y persistencia. Una vez que inicie sus prácticas,

LA EXPERIENCIA ASTRAL

empezará a querer tener experiencias extracorporales a partir del estado de sueño. Por tanto, puede empezar por desarrollar el hábito de tener EEC. Durante los periodos en que se encuentre trabajando en la inducción de EEC, es posible que éstas surjan de manera espontánea a partir del estado de sueño, aun cuando no lo haya podido lograr durante sus intentos "oficiales". De hecho, en ocasiones usted puede intentarlo con tanta vehemencia que acabará por interferir consigo mismo. De modo que no es mala idea el mantener una actitud humorística y ligera respecto al proceso en general.

Un método obvio para inducir sueños lúcidos consiste en darse una sugestión antes de dormir. Sólo repítase que va a despertar dentro de un sueño con la conciencia de que está soñando. Recuerde que es posible "convertir" los sueños lúcidos en EEC.

Técnica 3: Sorpresa ante lo extraño

Probablemente una de las formas más comunes en que la gente se da cuenta de que se encuentra en el estado de sueño es mediante la percepción de que algo muy extraño está sucediendo. Por ejemplo, usted puede encontrarse en el trabajo; sin embargo, su escritorio está colocado en el techo. O si está en su departamento, las paredes son de un color distinto. En este sentido existen variaciones infinitas. La finalidad es tratar de crear un escenario mental en el cual usted trate de reconocer este tipo de rarezas en el instante en que ocurren.

En el momento en que se encuentre en cama y a punto de dormir, repítase que va a reconocer cualquier cosa

TECNICAS INFALIBLES

extraña que suceda en su sueño y con ello a darse cuenta de que está soñando. Luego proceda a visualizar un escenario a manera de muestra. Por ejemplo, imagínese que se encuentra caminando en el interior de su casa. De pronto se da cuenta de que el mobiliario es completamente diferente. Imagínese entonces darse cuenta de que se encuentra en un sueño. Después, imagínese en ese mismo sueño decir en voz alta: "¡Estoy soñando! ¡Estoy en un sueño! ¡Me encuentro fuera de mi cuerpo físico!" Repita esto varias veces. Imagínese que al momento de estarlo diciendo su conciencia adquiere una claridad inusitada...

A continuación deje que el sueño se apodere de usted.

Técnica 4: La alegría de volar

Considero que en la mayoría de los sueños donde se suscita la acción de volar usted se encuentra de hecho fuera de su cuerpo aunque es posible que no se dé cuenta de que está soñando. Las personas que experimentan sueños lúcidos con frecuencia refieren que las situaciones oníricas donde figura el vuelo les ayuda a darse cuenta de que se encuentran en el estado de sueño. La inducción de este tipo de sueños en realidad es una variante de la Técnica 3. El volar sin medios visibles de apoyo parece resultar lo suficientemente extraño como para llevar a mucha gente de golpe hacia el estado de lucidez interior.

Antes de dormirse, repítase que va a volar en un sueño y a darse cuenta de que se encuentra fuera del cuerpo. Luego visualice un escenario. Imagínese estar planeando con gran alegría sobre montañas y exuberantes valles o en cualquier otro lugar que encaje con su fantasía. Imagínese

LA EXPERIENCIA ASTRAL

que al momento de estar volando de improvisto se percata de que usted debe estar soñando. Tal conciencia aclara su percepción y su capacidad para volar. Ahora tiene usted un mayor control que antes. Imagínese estar volando sin esfuerzo alguno al tiempo que se repite en voz alta que se encuentra fuera de su cuerpo. Entonces deje que el sueño lo invada y dispóngase a pasar un rato de diversión.

Otra variante del tema de reconocer situaciones extrañas es hacer esto durante un falso despertar. En estos casos usted sueña que ha despertado aun cuando en realidad continúa durmiendo. Incluso puede soñar que se levanta y empieza a anotar sus sueños. Estas experiencias pueden empezar a suscitarse de manera espontánea conforme usted trabaje con sus sueños. En vista de que el escenario del falso despertar (su casa) le resulta familiar, este es un momento oportuno para percibir los objetos o situaciones extrañas que surgen a menudo y así darse cuenta de que usted debe estar soñando. Luego, "incrementemente" su nivel de conciencia repitiéndose que se encuentra fuera del cuerpo.

En cuanto se dé cuenta de que se encuentra fuera del cuerpo y en alguna dimensión "del sueño", puede empezar a tener un poco de diversión. Un lugar al cual puede dirigirse es su propio cuerpo físico a fin de experimentar una elevación hacia el exterior del cuerpo. El regresar a propósito de los mundos interiores de su cuerpo físico para luego flotar justo afuera de éste en su propia habitación, puede ser una experiencia que lo deje pasmado. Esta técnica, además de constituir una buena práctica, resulta emocionante, pero sólo es una de sus opciones. Es posible que no quiera regresar de inmediato al mundo físico y prefiera en cambio explorar la realidad interior. En

TECNICAS INFALIBLES

el Capítulo 11 se proporcionan algunas sugerencias en relación con este aspecto.

Técnica 5: Del interior hacia el exterior

La Técnica 5 es en sí de lo más sencilla. Una vez que usted ha elevado la categoría de un sueño lúcido al percatarse de que se encuentra fuera del cuerpo, proceda a repetirse varias veces esta idea a fin de intensificar el foco de atención y evitar el retroceso hacia un estado de sueño lúcido o normal. A continuación, repítase que va a regresar a su cuerpo físico *sin* despertar. Simplemente dese esta sugerencia, e impúlsese de regreso hacia su cuerpo. Si lo desea, puede visualizar su cuerpo físico conforme se da la sugerencia.

En el momento en que logre regresar a su cuerpo sin despertar, estará en una situación en cierto modo similar al estado hipnagógico que se mencionó antes. Sin embargo, para cualquier finalidad práctica, su cuerpo ha estado durmiendo durante un tiempo, de manera que este estado no podría ser idéntico al estado intermedio. Aunque usted puede estar de regreso en las proximidades de su cuerpo, es probable que sienta que aún no está conectado o en fase con su físico. Quizá sienta como si estuviera flotando de un lado a otro dentro de su propio cuerpo. Si en ese momento quiere despertar, puede valerse de la sugerencia para impulsarse a hacerlo. Sin embargo, si usted quiere elevarse hacia el exterior del cuerpo, este es un punto especialmente favorable. Simplemente dispóngase a flotar en la habitación. El controlar su movimiento es algo que irá logrando a través de la práctica. Esto se percibe cuando

LA EXPERIENCIA ASTRAL

aprende a utilizar sus músculos interiores, y no es algo que resulte difícil.

Enseguida se incluye la descripción de una EEC interesante que resultó de la aplicación de esta técnica por parte de Carl, uno de los participantes a un curso de cinco semanas que estaba impartiendo acerca de las EEC y los sueños:

Me encontraba regando el patio de una casa pequeña, en California, cuando me di cuenta de que estaba soñando. Deseaba tener una experiencia extracorporal, así que me reincorporé a mi cuerpo físico. Sabía que mi cuerpo yacía en la cama, de manera que me concentré en este último hecho y no en lo referente a que me encontraba en un sueño. Acabé por regresar a mi cuerpo pero permaneciendo aún en el estado hipnagógico.

Me concentré en el zumbido que percibía en mis oídos, el cual fue creciendo en intensidad para luego convertirse en una energía que se desplazaba vertiginosamente por todo mi cuerpo. Ya antes había experimentado tal sensación, la cual solía atemorizarme; mas ahora podía darme cuenta a través de mis lecturas y de lo visto en clase que la energía se puede usar para elevarse fuera del cuerpo. Abrí mis ojos astrales y pude ver cómo mis manos y mis brazos físicos permanecían extendidos a mis costados. Recuerdo haber visto muy claramente mis manos astrales frente a mí. Estaba tendido en la cama con los ojos cerrados y mis manos físicas no se encontraban ante mí; sin embargo, podía ver, justo a través de mis párpados, mis manos astrales prolongán-

TECNICAS INFALIBLES

dose al frente. De manera que me elevé fuera de mi cuerpo y acabé en el corredor sombrío de un edificio que no reconocía.

Yo y mi otro yo nos encontrábamos parados en un camino sucio que pasaba a espaldas de estos edificios. [Por lo que acontece a partir de este punto, tal parece que a Carl se le había hecho retroceder hacia un dominio no físico.] Yo quería ir en una dirección y mi otro yo en otra. Lo seguí durante un momento, tratando de convencerlo de que fuera conmigo, pero él persistió en seguir su propio rumbo. Antes de irse me dijo: "Vamos a dirigirnos a la primera persona que encontremos para decirle que estamos soñando."

Abordé a una señora de edad preguntándole si podría decirme qué estaba pasando. Tenía la esperanza de que pudiera ayudarme en vista de que me encontraba fuera del cuerpo, pero ella parecía no tener idea de lo que yo estaba diciendo. De modo que le dije que estábamos soñando. Se detuvo, reflexionó al respecto y se dio cuenta de que era verdad. Me quedé viendo su rostro con mucho detenimiento a fin de poder recordarlo, y entonces se convirtió en una mujer más joven. Entonces me encontré hablando con alguien más. Había personas desconocidas a mi alrededor además de la mujer con quien había estado hablando. Ambos empezamos a decirle a todo aquel que veíamos que estábamos soñando porque nadie parecía darse cuenta de ello. Se lo dije a un conserje, quien a su vez se lo comunicó a alguien más; pronto se formó una gran muchedumbre. Recorrí el corredor, diciendo a todo aquel que veía que estábamos soñando. En cuanto se percataban de ello, se apres-

LA EXPERIENCIA ASTRAL

taban a decirlo a otros más, de modo que teníamos esta gran multitud reunida frente a esta gran ventana panorámica, una gran ventana panorámica en este gigantesco centro comercial. Cuando todos nos dimos cuenta de que estábamos soñando, empecé a dirigir estas afirmaciones acerca de enviar alegría, amor y comprensión. Me dediqué a gritar estas afirmaciones y juntos las enviamos a la Unión Soviética. Estaba consciente de que había tomado una siesta en la tarde y sabía que en ese momento todo el mundo dormía en la Unión Soviética, de manera que podíamos muy bien enviarles el mensaje. Sentí cómo éste viajaba telepáticamente, y en realidad percibía cómo la energía emergía de mi voz y salía por la ventana en dirección a ese país. Y luego estaba esa hermosa puesta de sol que podía apreciar a través de la ventana panorámica. Sabía que mi cuerpo físico en realidad yacía en la cama. De eso estaba plenamente consciente, y en el momento en que concluía las afirmaciones con la palabra hermandad y todas nuestras voces se elevaban en armonía, abrí mis ojos físicos y anoté la experiencia completa. Había sido de lo más intenso. Cuando empezamos a funcionar en ese otro mundo, nos damos cuenta del poder que tenemos.

Por supuesto que alguien podría decir que la experiencia de Carl de impulsarse de regreso hacia su cuerpo físico y ver sus manos astrales a través de sus párpados físicos fue tan sólo un sueño. Sin embargo, dudo mucho que pudieran convencer a Carl a ese respecto. Después de practicar durante algún tiempo, usted deberá estar en con-

TECNICAS INFALIBLES

diciones de sentir la diferencia entre su cuerpo físico y una versión alucinada de éste. Si desea verificar este aspecto en su propia persona, es probable que busque diseñar sus propios experimentos de visión relacionados con las EEC; esto se verá en el capítulo siguiente.

OTRAS TECNICAS PARA LA INDUCCION DE SUEÑOS LUCIDOS

Existen muchas otras técnicas a este respecto y me gustaría incluir unas cuantas más. Cualquier técnica que le funcione podrá ayudarle en sus trabajos de EEC. Una vez que se dé cuenta de que está soñando, estará próximo también a percatarse de que su cuerpo físico se encuentra en cama y de que puede proyectarse adonde quiera que desee.

En 1983, Paul Tholey rindió un informe acerca de sus trabajos relacionados con las técnicas para inducir y manipular los sueños lúcidos. Durante años se entregó a esta actividad y fundamentó sus técnicas en la información obtenida a partir de los experimentos realizados con más de 200 sujetos. De las técnicas que describe, la que parecía ser la más eficaz se denominaba *Técnica de la Reflexión*. En esta técnica, el individuo desarrolla una actitud "crítica-reflexiva" hacia su estado actual de conciencia; en otras palabras, el individuo se cuestiona con frecuencia en qué estado de conciencia se encuentra en un momento determinado. La idea en este caso es que si usted adquiere el hábito de cuestionarse en qué estado de conciencia se encuentra durante el día, podrá llevar consigo

LA EXPERIENCIA ASTRAL

esta actitud crítica-reflexiva hacia el estado de sueño. Se espera que en el momento en que usted se cuestione acerca del estado de conciencia en que está ubicado, se va a dar cuenta de que está soñando.

La pregunta que se hacían los participantes de Tholey era: "¿Estoy soñando o no?" Tholey recomienda plantearse esta pregunta por lo menos de cinco a diez veces al día. Además, usted deberá hacerse esta pregunta justo antes de dormirse y en aquellos momentos a lo largo del día que se asemejen a una experiencia de sueño (por ejemplo, al ocurrir algo sorprendente o al experimentar emociones intensas). Tholey sugiere que al plantearse la pregunta se reflexione conscientemente acerca de lo que ha sucedido en su pasado inmediato. De acuerdo con Tholey, esto obedece a que tan pronto como nos hacemos una pregunta de carácter crítico dentro de un sueño, éste suele tornarse menos extraño. En otras palabras, aun cuando usted tenga la presencia de ánimo para plantear la pregunta crítica dentro de un sueño, es posible que mire a su alrededor y concluya que *no* se encuentra en un sueño; pero si usted trata de recordar lo que aconteció en su pasado inmediato, es posible que recuerde experiencias poco comunes o perciba un lapso de memoria, cualquiera de los cuales puede proporcionarle un indicio de que se encuentra en el estado de sueño.

Algunas de las otras técnicas que Tholey menciona son muy similares a las técnicas hipnagógicas antes descritas. En una de ellas, Tholey sugiere concentrarse en las imágenes visuales que acudan a su mente conforme se va quedando dormido y que trate de mantenerse lúcido conforme es conducido pasivamente hacia la escena en cuestión. En otra técnica, la idea es centrarse exclusi-

TECNICAS INFALIBLES

vamente en el cuerpo al irse durmiendo. En el momento en que su cuerpo se sienta inmóvil, imagínese que tiene otro, movable, que puede separarse de su cuerpo inmóvil. Tholey reconoce que esta técnica puede producir experiencias extracorporales, pero no considera que tales experiencias sean reales. Aunque obviamente yo no estoy de acuerdo con su postura, pienso que las técnicas recién descritas son excelentes.

Una técnica interesante desarrollada por Stephen Laberge consiste en realizar una enumeración de la siguiente manera al momento de ir cayendo en el sueño: "Uno, estoy soñando. Dos, estoy soñando", y así sucesivamente. Al poco rato, es probable que se encuentre en un sueño lúcido.

Laberge desarrolló otra técnica de interés a la que dio el nombre de *Inducción Nemónica de Sueños Lúcidos* (INSL). El procedimiento básico implica despertarse por la mañana, memorizar el sueño que justo se acaba de tener y entonces darse esta sugerencia: "La próxima vez que me encuentre en un sueño, quiero poder reconocer que estoy soñando". A continuación, usted se vuelve a visualizar en el mismo sueño, pero imaginándose esta vez estar consciente de que se trata de un sueño. Entonces se dedica a repetir la sugerencia, y las imágenes que ha concebido, hasta que tenga claro lo que está tratando de lograr o hasta que caiga dormido.

OTRAS TECNICAS PARA ABANDONAR EL CUERPO

A lo largo de los años se han aplicado muchas otras técnicas para inducir EEC. Y aunque voy a mencionar algu-

LA EXPERIENCIA ASTRAL

nas otras, considero que en general las que hemos visto son las que resultan más sencillas y eficaces. A los principiantes les recomendaría concentrarse en ellas, a menos que alguno de ustedes se sintiera especialmente atraído hacia alguna otra técnica.

Hipnosis

Existen en el mercado varios audiocassettes concebidos para inducir EEC a través de la hipnosis. Al sujeto en cuestión se le hipnotiza y luego se le dan sugerencias para elevarse o imaginarse que se está elevando fuera de su cuerpo físico. Usted puede probar esta técnica, o si lo prefiere, diseñar su propio audiocassette. En este libro no voy a abordar las técnicas de autohipnosis, sin embargo, si usted está interesado en ellas, en las librerías se puede obtener información al respecto.

Relajación

Algunas personas son capaces de inducir EEC imponiéndose el mandato de salir de sus cuerpos durante un estado de relajación. Existen muchos métodos para lograr un estado de relajación; y es probable que ya conozca varios de ellos, dada la gran popularidad que han adquirido. Antes de ponerse en un estado de relajación, dése la sugestión de que va a abandonar su cuerpo. Luego trate de impulsarse hacia afuera, o imagínese estar flotando, después de haber alcanzado un estado de relajación.

TECNICAS INFALIBLES

La *relajación progresiva de los músculos* (RPM) es una técnica excelente. Consiste en tensar y relajar alternadamente diversos músculos de su cuerpo. Empezar por tensar los dedos de sus pies; mantenga la tensión durante unos cuantos segundos, y luego afloje. Prosiga con la totalidad del pie, luego las pantorrillas, los muslos, y así sucesivamente atacando cada una de sus partes a la vez, hasta que haya tensado y relajado de manera alterna cada porción de su cuerpo. Una variante de esta técnica consiste en hacer que su mente se concentre en cada parte de su cuerpo relajando conscientemente los músculos en cuestión. Continúe de este modo hasta haber relajado cada parte de su cuerpo. Una vez que se encuentre en un estado de relajación, proceda a elevarse fuera de su cuerpo; o visualícese ya fuera de él y en un lugar distinto.

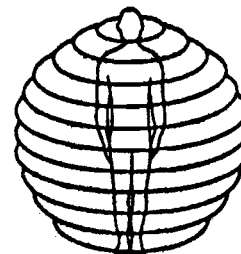
También puede recurrir a técnicas de meditación o ejercicios de respiración rítmica a fin de alcanzar el estado de relajación. Estas técnicas también pueden ayudarle a incursionar en el estado hipnagógico, en el caso de que las utilice justo antes de dormirse. En uno de mis recientes talleres dedicados a las EEC, había entre los participantes uno que utilizaba con gran éxito una combinación de algunos de estos métodos. Una vez que se tendía horizontalmente, empezaba a contar mentalmente de veinte a uno, y con cada enumeración le iba dando la orden de relajarse a una distinta parte de su cuerpo. Luego utilizaba una técnica de relajación para relajarse aún más. Empezaba por aspirar, conteniendo la respiración a la cuenta de diez; para luego soltar el aire en dosis pequeñas conforme volvía a contar hasta diez. (Esto es muy similar a algunas técnicas de respiración que se practican en el yoga.) Efectuaba este procedimiento varias veces hasta que

LA EXPERIENCIA ASTRAL

sentía adormecido su cuerpo. En ese momento estaba en condiciones de elevarse fuera de él. Sostenía que esta técnica le había funcionado en numerosas ocasiones, y que le había resultado más eficaz cuando estaba cansado, pero no somnoliento.

Es obvio que las técnicas presentadas en este capítulo pueden no funcionar en el primer intento. El aprender a inducir EEC es una nueva habilidad para la mayoría de la gente, y como en cualquier otra actividad, es preciso practicar para obtener resultados. Sin embargo, salirse del cuerpo y volar por el vecindario realmente es un nivel fácil de alcanzar. En general, llegar a ese nivel de habilidad si bien resulta más fácil que aprender a jugar tenis, en cambio es más difícil que aprender a jugar parchís. En cuanto usted logre hallarse plenamente consciente fuera del cuerpo, las posibilidades de aprendizaje y aventura van a ser inmensas. En el siguiente capítulo, haremos algunas sugerencias sobre qué hacer una vez que usted se encuentra fuera del cuerpo.

SUGERENCIAS SOBRE QUE HACER EN EL MUNDO ASTRAL



Supongamos que usted se encuentra fuera del cuerpo. ¿Qué podría hacer? Quizá decida esperar hasta el momento de estar fuera y en ese momento decidir qué es lo que le gusta. Lo cual resulta adecuado. O es posible que quiera llevar a la práctica algunos proyectos una vez que se encuentre flotando en determinado lugar. En este capítulo se sugieren unas cuantas actividades que puede poner en práctica en la realidad no física.

Existen innumerables mundos y dimensiones por explorar. Como también existen puntos de vista y dogmas sumamente divergentes con respecto a la "geografía" no física. Por lo general recomiendo actuar por iniciativa propia. Trate de tener presente que usted crea su propia realidad conforme a sus creencias, pensamientos, emociones e imágenes, ya sea en la realidad física o en la no física.

LA EXPERIENCIA ASTRAL

Es común que en mis EEC me encuentre en una especie de equivalente no físico de mi cuerpo físico. Dentro de la literatura sobre EEC, en ocasiones esto se refiere como lo *doble*. Algunas personas han referido EEC en las cuales ellas son como un punto de conciencia en el espacio sin ningún tipo de cuerpo. El que usted experimente tener o no un cuerpo puede estar determinado por aquello que le resulte más cómodo. Aparte de este aspecto, existen diversas teorías acerca de cuántos tipos o gradaciones distintas de cuerpos no físicos existen.

Me parece lógico el que la gente pueda requerir formas o vehículos diversos para alcanzar objetivos distintos, o viajar a dimensiones distintas, en la realidad no física. Lo importante es darse cuenta de que la forma que usted use al estar fuera del cuerpo constituye un reflejo de su estado de conciencia. Al modificar su conciencia con vías a alcanzar algo, usted adquiere la forma que cuenta con tales habilidades. Por ejemplo, en ocasiones me he encontrado fuera del cuerpo en una forma que parecía ser demasiado densa como para pasar a través de una pared o una ventana. Sin embargo, al decirme que podía hacerlo e impulsarme con tal fin, fui capaz de adoptar una "forma" que pudo atravesar la pared con facilidad. Tal parece que el cambio que ocurrió en la conciencia propició el cambio hacia la forma requerida o hacia sus capacidades.

Si en realidad usted se ve flotando fuera de su cuerpo, es claro que no se encuentra en su cuerpo físico normal. Sin embargo, cuando se encuentra en algún escenario no físico, en ocasiones esto no resulta tan obvio. Es probable que tenga conciencia de que está fuera del cuerpo, pero aun así quiere asegurarse de que es cierto. He tenido algunas EEC de larga duración, escenificadas en ambientes

EN EL MUNDO ASTRAL

interiores, que se percibían tan idénticas a la realidad normal que me sentí impulsado a verificar varias veces durante la experiencia, aun cuando me daba cuenta de que estaba afuera. Había momentos en que trataba de flotar o deseaba que sucediera algo anormal a fin de asegurarme de que no estaba en la realidad física normal. Era frecuente que me ocupara en tratar de explicar a los demás que ellos también se encontraban fuera de sus cuerpos. No me sorprendía el hecho de que alguien no me creyera, dado que en ocasiones parecía no haber diferencia alguna entre la realidad interior y la realidad exterior.

Conforme usted empiece a aprender a abandonar su cuerpo, quizá le lleve algún tiempo aprender a mantener el foco de su atención. Durante algún tiempo es posible que tenga experiencias breves en las cuales logre salir y después de unos cuantos segundos se encuentre de vuelta en su cuerpo físico. Por otra parte, es probable que usted aprenda a controlar el proceso en un periodo relativamente corto. Habrá de aprender a flexionar sus músculos interiores, y entre más practique, mayor va a ser su capacidad. En el momento en que sienta estar listo, puede ensayar algunas de las siguientes actividades que se sugieren.

EL ENCUENTRO CON SU YO INTERIOR

Algo que resulta divertido intentar al encontrarse fuera del cuerpo es solicitar un encuentro con su yo interior. Ya sea que lo llamemos *alma*, *yo superior*, *dios interior*, *yo multidimensional*, o le asignemos cualquier otro nombre, cada uno de nosotros somos más de lo que generalmente pensamos ser. En nuestra cultura por lo general se nos ha

LA EXPERIENCIA ASTRAL

enseñado a pasar por alto o ver con desconfianza nuestra propia sabiduría interior. Sin embargo, nuestra identidad superior siempre está con nosotros, y somos parte de su composición. La sabiduría de nuestra identidad superior está siempre disponible. Se comunica con nosotros mediante la voz de nuestra intuición y nuestras cotidianas inclinaciones espontáneas.

En vista de que sólo nos encontramos en las etapas iniciales de lograr el entendimiento del alcance total de nuestros seres, los conceptos que tenemos acerca del yo superior probablemente no sean más que aproximaciones de lo que en verdad es. En otras palabras, puede ser que el encuentro con su yo superior no se dé en los términos que usted prefiera; quizá no tenga lugar una presentación formal. Su yo interior puede tener sus propias ideas sobre la manera en que quiere establecer contacto con usted. En este sentido, cabría referir una EEC relativamente graciosa que tuve en una ocasión al intentar encontrarme con mi yo interior:

Me encontraba fuera del cuerpo y empecé a volar en el interior de una casa. Intenté salir de ésta a través de uno de sus muros, pero se me estaba dificultando hacerlo. Vi una puerta y decidí pasar por ella de la manera acostumbrada. Afuera había un vérdor exuberante y senderos que se prolongaban hasta donde la vista podía abarcar. Pensé para mis adentros: "Es aquí donde quiero estar." En ese momento tuve la apremiante necesidad de encontrarme con mi yo interior. Así que hice el siguiente llamado: "¿Dónde está mi yo interior? Quiero encontrarlo." De pronto, frente a mis ojos, apareció una cama. En ella había

EN EL MUNDO ASTRAL

alguien, pero oculto bajo las cobijas. Me acerqué a la cama y levanté la cobija. Debajo había otra, de modo que también la levanté, sólo para descubrir una tercera. No importa cuántas cobijas levantara, siempre aparecían más. Al concluir la experiencia, acudió a mi mente la idea de que estaba ignorando las numerosas capas de mi yo superior. Lo que yo estaba buscando era mi yo interior, sin embargo, su estructura no es como yo la había concebido. El yo interior se compone de numerosas capas de identidad.

He aquí otro ejemplo:

Me encontraba fuera del cuerpo y pedí tener un encuentro con mi entidad, mi yo interior. Sentí que algo me tocaba; al principio con mucha suavidad. Empezó a tocarme por doquier. La sensación no era física. Es difícil describirlo, pero aquello con lo cual me había puesto en contacto era mi propia persona, sólo que expandiéndose. Sentí cómo la energía y las percepciones de mi conciencia abrían las puertas hacia los vastos alcances de mi multi-identidad. Estaba experimentando mi multidimensionalidad. Era algo extraordinario, pero prácticamente imposible de expresar con palabras.

PRECEPTORES Y GUIAS

Después de trabajar cierto tiempo en estos trances, es probable que en sus sueños lúcidos y en sus EEC empiecen a surgir preceptores y guías de manera espontánea. Si

LA EXPERIENCIA ASTRAL

usted quiere hacer los preparativos para tener un encuentro de este tipo, trate de solicitar la presencia de un preceptor o un guía una vez que haya logrado inducir una EEC. Sin embargo, puede requerir de cierta práctica para recibir y traer de regreso información clara.

A continuación se da un ejemplo al respecto:

Durante una EEC solicité la presencia de un preceptor y, después de escuchar algunos ruidos extraños, apareció una figura de apariencia masculina cubierta por un material de color morado. Al principio me puse nervioso porque todo se veía muy real. Luego me calmé un poco. La figura me dijo que mantuviera las manos sobre mis costados y que le siguiera. Apparentemente él iba a surgir en algún otro lugar de la misma manera en que lo había hecho aquí y esperaba que yo lo siguiera. Sin embargo, no pude hacerlo. Empecé a caer en la confusión y a perder el contacto, con lo cual él se fue impacientando. De pronto se fue y yo fui incapaz de seguirlo.

Este tipo de experiencia puede resultar un poco frustrante, pero forma parte del proceso de aprendizaje que de cualquier manera por lo general resulta divertido. En otras ocasiones he sostenido conversaciones con preceptores que me proporcionaron consejos o información excelente de verdad.

PARA INCREMENTAR LA CLARIDAD DE CONCIENCIA

En una ocasión tuve una experiencia extracorporeal en la

EN EL MUNDO ASTRAL

cual alguien prácticamente me sacó del cuerpo tirándome de la mano:

Me había dirigido volando a la Escuela Pública 209 en Queens, Nueva York. Era en ese lugar donde había cursado la escuela primaria y adonde solía regresar con frecuencia a través de los años a jugar baloncesto en compañía de mis amigos. Fue entonces cuando procedí a incrementar mi claridad a propósito. Me concentré en el hecho de ver, sentir y escuchar todo con la mayor claridad posible. De pronto, mis sentidos parecieron concurrir entre sí, y al instante sentí una extraordinaria claridad de conciencia. Durante un momento permanecí en el patio de la escuela, sintiéndome enormemente vigoroso y saboreando el aire de la noche. El esfuerzo de agrupar mis sentidos había propiciado una sensación vivificante de lo más placentera. Difícilmente pude contener mi entusiasmo al despegar como una nave espacial y salir volando por encima del patio.

UN VUELO AL ESPACIO SIDERAL

¿O por qué no emprender sus propios vuelos al estar fuera del cuerpo? Para todos aquellos que siempre han deseado ser astronautas, se presenta la oportunidad de volar alrededor del sistema solar; ¡y ni siquiera necesitaría un traje espacial! Simplemente impúlsese en dirección al planeta de su preferencia y deje que la NASA se consuma de impaciencia.

EL ENCUENTRO CON LOS AMIGOS

Siempre que se encuentre con alguien al estar fuera del cuerpo -trátese de personas que conoce en la actualidad, gente que ha fallecido, o que no conoce- es importante que entienda que las cosas no siempre son lo que aparentan. La persona que usted cree estar encontrando puede ser producto de su propia creación o una versión alucinada. O puede darse el caso de que un preceptor asuma la forma de alguien que sea familiar para usted a fin de mejorar la comunicación. Por otra parte, la persona con quien usted considera estarse encontrando muy bien puede estar presente. Aprender a decir la diferencia es cuestión de práctica y de confiar en la propia intuición. Si siente que la persona con la cual se comunicó en realidad estaba ahí, entonces confíe en su propia percepción.

Existen varias formas de establecer encuentros con amigos al estar fuera del cuerpo. Una de ellas consiste en hacerlo por cuenta propia, en cuyo caso simplemente debe tratar de proyectarse hacia la casa de un amigo. Piense en él e impúlsese en su dirección. Incluso puede llegar a encontrar a su amigo en su estado de sueño y si tiene suerte, él puede recordar el encuentro. O quizá pueda acabar en el sitio donde se encuentra el cuerpo físico de su amigo. Un número reducido de personas ha referido haber sido capaz de ver o detectar el cuerpo doble, o astral, de alguien. Puede ensayar decirle a su amigo que espere su llegada a una hora determinada a fin de incrementar la posibilidad de este trance relativamente difícil.

Otro método interesante en este sentido implica que dos personas traten de encontrarse mientras están fuera

de sus cuerpos. Propóngale a un amigo que trabajen juntos en este proyecto. Quizá usted quiera empezar por recurrir exclusivamente a las sugerencias antes de dormir. En una noche que hayan acordado previamente, cada uno de ustedes se dará la sugestión de que se van a buscar y a encontrar. Si son persistentes es posible que logren reunirse durante el sueño, que conversen y recuerden la misma experiencia.

Otro de los métodos requiere que tanto usted como su amigo hayan desarrollado cierta habilidad en la inducción de EEC. En este caso, la idea es tratar de inducir una EEC exactamente a la misma hora y después encontrarse con alguien en la realidad física. Por ejemplo, ambos acuerdan despertarse a las 4:00 a.m.; se dan la sugerencia de que van a encontrarse en un lugar físico determinado, e intentan abandonar su cuerpo exactamente a las 4:15 a.m.

SEXO ASTRAL

El sexo fuera del cuerpo ciertamente constituye una opción agradable cuando se busca qué hacer. Los orgasmos que se suscitan durante los sueños lúcidos o las EEC pueden ser especialmente intensos. Como ya se dijo antes, las experiencias extracorporales pueden producir sensaciones tan reales como la realidad física, y esto también se aplica a las relaciones sexuales. El dar con un compañero o compañera dispuesta en los mundos interiores por lo general no es problema. Usted va a descubrir que su yo al estar fuera del cuerpo parece actuar de manera más espontánea que de costumbre. Con relación a los aspectos morales como podría ser el caso de

LA EXPERIENCIA ASTRAL

que el sexo fuera del cuerpo constituye o no una forma de infidelidad, me veo precisado a considerar la quinta enmienda*. Si usted vive en pareja, no le sorprenda que su compañero o compañera no muestre emoción alguna al escuchar sus aventuras románticas no físicas.

VIENDO OBJETIVOS

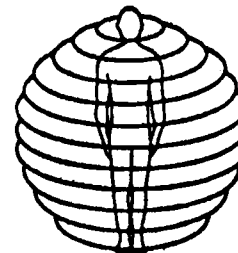
Pida a un amigo o miembro de su familia que coloque un objetivo en algún lugar de su casa antes de hacer su intento de EEC. Por ejemplo, él puede fijar alguna ilustración tomada de una revista sobre la puerta de un closet. Abra ésta sin mirar la ilustración, justo antes de ensayar su EEC. Al inducir su experiencia extracorporal, trate de flotar en dirección al closet y ver la ilustración.

Otra manera de efectuar esto es pedirle a un amigo que coloque un objetivo en su casa, de modo que cuando usted se encuentre fuera del cuerpo pueda realizar una visita a ésa y ver la ilustración. En relación con este tema hay muchas variaciones posibles.

Estas son sólo unas cuantas del número casi infinito de cosas que se pueden hacer una vez que se encuentra fuera de su cuerpo físico. Es indudable que conforme usted vaya progresando, conciba muchas actividades más. En el siguiente capítulo abordaremos las aventuras extracorporales encaminadas a explorar la reencarnación y los misterios del tiempo.

* N. del T.: Se refiere a la quinta enmienda a la Constitución de los Estados Unidos que enumera los derechos de los acusados, especialmente invalidando la auto-incriminación.

LA REENCARNACION Y LOS VIAJES EN EL TIEMPO



De un tiempo a la fecha, los físicos han estado insistiendo que nuestros conceptos acerca de la naturaleza del tiempo necesitan ser revisados. Parece ser que los conceptos que nos enseñaron guardan muy poca semejanza con lo que en realidad hace funcionar al universo.

De acuerdo con las teorías de Einstein, si un gemelo idéntico emprende un viaje redondo a través del espacio a velocidades suficientemente altas, a su regreso estará más joven que su hermano. Para el gemelo que permaneció en la Tierra bien pueden haber pasado veinte años, por ejemplo. Sin embargo, para aquél que viajó a través del espacio a velocidades próximas a la velocidad de la luz, habrá pasado menos tiempo. Parece haber estados o lugares donde el tiempo corre con mayor lentitud que lo normal.

Quienes se interesan en el concepto de la reencarnación suelen concebirla dentro de la estructura del tiempo nor-

LA EXPERIENCIA ASTRAL

malmente aceptada. En otras palabras, por lo general se piensa que las vidas se viven de manera consecutiva, una después de la otra. Por ejemplo, el alma o el yo pudieron haber adoptado un cuerpo y una identidad en, digamos, 1750 y luego haber pasado a su siguiente vida en 1850. Y si nuestros conceptos del tiempo están distorsionados, lo mismo puede suceder con nuestras teorías acerca de la reencarnación. Después de todo, es probable que las vidas no se vivan de manera consecutiva.

Según Robert Monroe, autor de *Journeys Out of the Body*, el tiempo como normalmente lo concebimos no existe en las dimensiones no físicas a las que con frecuencia viajamos al encontrarnos fuera del cuerpo. Monroe afirma que en estas dimensiones "existe una secuencia de eventos, un pasado y un futuro, pero sin que se dé una separación cíclica. Ambos continúan existiendo en confinación con 'el ahora'."

Mi anterior maestro Seth coincidía con este punto de vista, sólo que él afirmaba que esta es la verdadera naturaleza del tiempo tanto para la realidad física como para la no física. Seth usaba el término de *tiempo simultáneo* para explicar que el pasado, el presente y el futuro existen de manera simultánea en el ahora. Esta teoría cuenta con algunas ramificaciones interesantes. Por ejemplo, esto implicaría que todas nuestras vidas de reencarnación son vividas al mismo tiempo. Así que en teoría sería posible no sólo recordar otras vidas, sino visitarlas, ya que éstas continúan existiendo.

Independientemente de cuáles sean sus puntos de vista, si usted está interesado en explorar la reencarnación y la naturaleza del tiempo, las experiencias extracorporales ofrecen una muy buena oportunidad en este sentido. En

VIAJES EN EL TIEMPO

algunos estados extracorporales, parece ser que se tiene acceso a lograr cierta movilidad a través del tiempo, lo que puede resultar en algunas aventuras sorprendentes.

A continuación, refiero una experiencia memorable que tuve. Antes de dormirme me había dado la sugestión de que iba a obtener cierta información referente a la reencarnación. Pienso que algunas de las personalidades reencarnadas que conocí en esta experiencia se encontraban en ese momento en sus estados de sueño:

Me encontraba en un parque de diversiones haciendo cola para entrar a una de las atracciones. Se trataba de una máquina del tiempo que realmente funcionaba, y me sentía emocionado y sorprendido conforme esperaba mi turno. Estaba acompañado por varios de mis amigos. Al doblar la esquina próxima a la casilla que se ubicaba a la entrada de la máquina del tiempo, me dí cuenta de que había dos anuncios. Uno de ellos decía clásica y el otro, jazz. Pensé que se daba a elegir el tipo de música que uno quería escuchar, y yo me decidí por la clásica. Cuando llegó mi turno, me precipité a través del portal y de inmediato me encontré volando en el interior de una alcoba. En ese momento, me dí cuenta de que estaba fuera del cuerpo y eso hizo que aumentara mi emoción. Me sentí totalmente despejado, lúcido y lleno de energía. Volteé hacia mi amigo y le dije que estaba seguro de que nos encontrábamos fuera del cuerpo porque era algo que hacía todo el tiempo y la sensación era siempre la misma. Mi amigo quería permanecer en la alcoba, pero yo quería dirigirme hacia otro lado. Abrí la puerta y me enfilé hacia el cuarto contiguo. Ahí vi a un

pianista de música clásica empeñado en su trabajo. Su actitud era de verdad hostil y tan absorbido estaba en su trabajo que no se tomó la molestia de hablar conmigo. Decidí seguir avanzando y entonces atravesé una puerta. En el siguiente cuarto había un enorme y corpulento marinero con aspecto de pirata. Estaba sentado con los pies sobre una mesa y una cerveza en su mano, con la apariencia de estar muy descansado y cómodo. Su hablar era bullicioso y con voz resonante me dijo que su nombre era Charles Anson y que había participado en la toma del Canal de Panamá. Después de conversar con él durante un rato, me dirigí hacia el otro cuarto.

Ahí conocí a alguien que después me enteré que era un tal Henry de Lorraine, Duque de Guise, de la Francia del siglo dieciséis. En ese tiempo desconocía su nombre, limitándome a notar que era un caballero aristócrata de la Inglaterra o la Francia antigua. Aunque lo que realmente me parecía extraño era que yo parecía infundirle temor. De hecho se encontraba tan atemorizado, que se había subido a una silla, donde parecía estar más cómodo. Conversamos un poco. Parecía tener la impresión de que yo era una especie de hechicero y quería que yo se lo demostrara. Pensé que todo esto era muy divertido, y extendiendo las manos hacia adelante de mí, hice un gesto y materialicé una lámpara eléctrica sobre una mesa cercana. La lámpara, que había hecho aparecer con las luces encendidas, no pareció calmarlo. Por el contrario, se vela cada vez más inquieto, dándome a entender que lo que quería era que la hiciera desaparecer. Y eso fue lo que hice. Parecía no estar deseoso de continuar

más conmigo, así que nuestro encuentro terminó poco tiempo después.

A continuación, atravesé otra puerta, pero en lugar de encontrarme en otra habitación, me vi dentro de un escenario boscoso. Todo era increíblemente vívido y se sentía muy bien estar afuera. De pronto vi aproximarse hacia mí a un hombre de estatura elevada, que parecía habitar en esos contornos. Daba la impresión de estar muy adaptado a ese ambiente. Nos aproximamos el uno al otro hasta quedar muy próximos. El sabía que yo estaba fuera del cuerpo. Nos saludamos y sonreímos. De alguna manera reconocía a esta persona. Estaba seguro de que lo conocía, sin embargo no podía recordar su nombre. No obstante fue una reunión cálida, y al despedimos, nos dimos un abrazo.

Al despertar, me dirigí de inmediato a la enciclopedia para ver si podía encontrar algo relativo a Charles Anson. Sabía muy poco, si no es que nada, de la historia de Panamá. No pude encontrar nada acerca de Charles Anson, sin embargo, descubrí que en Panamá hay una ciudad llamada Ancon. Se localiza en la Zona del Canal, cerca de la ciudad de Panamá, en la boca del canal, dentro del Golfo de Panamá. Y tal parece que toda esa área en algún tiempo fue escenario de actividades piráticas. Me preguntaba si acaso había oído hablar de la ciudad de Ancon en la escuela primaria o en algún otro lado. Mas no pude recordar nada al respecto.

Las experiencias de reencarnación tienen cierta característica inherente, lo que permite reconocerlas a través de la práctica. En este caso es un reconocimiento

LA EXPERIENCIA ASTRAL

intuitivo. Para la experiencia anterior, se usó una sugestión previa, y la máquina del tiempo hizo que la situación resultara bastante obvia. En otras ocasiones he tenido experiencias espontáneas en el estado de sueño que percibí como de reencarnación. En algunas de ellas, yo era otra persona, y en otras, simplemente me encontraba presenciando otro periodo de tiempo.

He aquí otro ejemplo de una EEC con un tema de reencarnación, referido por Carl, uno de los participantes de mis talleres cuyas EEC se mencionaron en capítulos anteriores. Carl se había dado la sugestión de obtener algunos datos acerca de la reencarnación:

Me encontraba tendido en la cama. Me elevé hacia el exterior del cuerpo en mi recámara [a partir del estado hipnagógico] y decidí que quería dirigirme a algún lado. Había estado leyendo un libro sobre reencarnación, de manera que tenía el tema en mente. Me proyecté a través del techo de mi edificio y luego, en cierto modo, acabé sobrevolando una ciudad. Al dirigir la vista hacia abajo, me dí cuenta de que cada una de las distintas casas y manzanas representaba un tiempo diferente. Sabía que no importaba a cuál de ellas eligiera dirigirme, siempre iba a experimentar algo distinto. Al principio me costó trabajo pasar a través del techo de una de estas casa. Me di cuenta de que estaba teniendo problemas porque tenía miedo de retroceder en el tiempo y experimentar el pasado. Decidí que si no me agradaba lo que veía, siempre estaba en condiciones de reincorporarme a mi cuerpo físico. De modo que me concentré en la acción de atravesar el techo hasta lograr deslizarme

VIAJES EN EL TIEMPO

al interior. Parecía que ahora me encontraba en Dinamarca, en un tiempo muy lejano. Tan pronto como atravesé el techo, me volví otra persona. Era una mujer y mi ropaje consistía en un viejo vestido de campesina. Caminaba por una calle adoquinada portando una canasta. Me atemorizó un poco la idea de ser una persona diferente y todo lo demás. En ese momento regresé a mi cuerpo físico.

¿Qué valor encierran las experiencias de este tipo? Eso depende en gran medida de sus sistemas de creencias. Por ejemplo, el encuentro que tuve con el caballero aristócrata en mi experiencia antes mencionada, me ha dado magníficas oportunidades de explorar el significado subjetivo de la reencarnación. A partir de muchas fuentes, a lo largo del tiempo, he obtenido mucha información acerca del yo específico de la reencarnación. También he obtenido datos que me llevan a creer que algunos de sus contemporáneos son ahora mis contemporáneos. Puedo percibir la intensidad de su vida incluso ahora como una porción de mi yo total que se encuentra conectada a mí, pero sin ser yo. Ambos somos identidades independientes; pero sin que se dejen de dar intercambios de información y energía, así como oportunidades para ayudarnos mutuamente. Considero que el hecho de estar consciente de la conexión que existe entre mi persona y mi amigo aristócrata de alguna manera ha incrementado las comunicaciones que ocurren de manera natural, en otros niveles, todo el tiempo. He estrechado aún más la relación que ya existía entre nosotros, y esto ha enriquecido mi vida.

La conexión "fortuita" que se mencionó antes entre el nombre de Charles Anson y la ciudad panameña de Ancon

LA EXPERIENCIA ASTRAL

resulta insignificante en comparación con algunos de los casos evidenciales que ya se han publicado. Para aquellos que busquen algo más concreto en términos de material evidencial que sustenta las teorías de la reencarnación, numerosos trabajos ya han sido realizados por investigadores serios. Ian Stevenson, médico de profesión, quien ha publicado varios libros donde figuran casos de reencarnación de lo más sugerentes, ha recopilado a la fecha más de 2 mil casos, la mayoría de los cuales se encuentran "resueltos". Un caso "resuelto" es aquel donde la "persona del pasado" que alguien reclama haber sido, se ha localizado e identificado.

En una discusión que recientemente tuve con James Matlock, bibliotecario y archivista de la Sociedad Norteamericana para la Investigación Psíquica, me explicaba que los mejores casos para apoyar el fenómeno de la reencarnación eran los casos "de niños". El señor Matlock impartió una conferencia acerca de la materia en la Fundación para la Investigación sobre la Naturaleza del Hombre, en julio de 1987, y en ella describió el típico caso de niño:

El niño, generalmente entre los 2 y los 5 años, empieza a hablar de una vida anterior. Puede decir que fue fulano de tal, que vivió en tal lugar, que contrajo nupcias con esta persona y que murió de tal manera. Es probable que hable acerca de su vida anterior y que insista con tanta frecuencia en ser llevado al lugar donde se desarrolló esa vida que finalmente sus padres acaban accediendo. Es común que lo que el niño ha estado diciendo resulte cierto a la hora de investigar. Más aún, al viajar hacia la locali-

VIAJES EN EL TIEMPO

dad donde se escenificó su vida anterior, el niño puede ser capaz de encontrar por sí solo la casa donde vivió en otro tiempo. Una vez ahí, es posible que reconozca personas y objetos, y que pregunte por otras... Estos casos [los de niños] resultan claramente superiores a cualquier otro tipo de casos. Y los niños no sólo proporcionan una abundancia de datos verificados acerca de la vida o vidas anteriores que ellos recuerdan, hay también aspectos de los casos que van mucho más allá de lo informativo. Los niños suelen manifestar comportamientos que resultan poco comunes dentro de sus círculos familiares pero que concuerdan con el comportamiento de la persona anterior de la que están hablando. Las conductas pueden incluir preferencias o aversiones intensas, como puede ser en cuanto a los estilos de vestir o los distintos tipos de alimentos, así como contar con habilidades de diversa índole... Y esto no es todo. También puede haber coincidencias físicas entre el sujeto y la persona cuya vida él afirma recordar. Estas coincidencias físicas abarcan desde el parecido general -de ojos, estatura, color de piel o cabello, etc.- hasta las marcas de nacimiento y deformidades congénitas del sujeto. Por lo general, las marcas de nacimiento se asemejan en tamaño, forma y posición, así como también las marcas, cicatrices o heridas -comúnmente heridas mortales- de las personas anteriores. De esta manera, un niño que recuerda la vida de una persona que murió de un golpe en la cabeza puede tener una marca de nacimiento en el mismo sitio... Es característico de los casos de niños que impliquen vidas anteriores de sólo unos cuantos

LA EXPERIENCIA ASTRAL

años atrás y que se ubiquen en la misma región geográfica que corresponde a la vida actual... En los otros tipos de casos de reencarnación, los lapsos y las distancias de intervalo por lo general son mucho más amplios.

Se han referido y se continúan refiriendo casos de niños en diversas partes del mundo, incluyendo Europa y los Estados Unidos. Sin embargo, es un hecho que la gran mayoría de los casos -y sobre todo los mejores casos- se desarrollan en lugares como India, donde la fe en la reencarnación es intensa... Existe una gran cantidad de información, procedente de innumerables casos, sumamente consistente con la idea de la reencarnación e inconsistente con la intención de oponer cualquier otra hipótesis contraria que en realidad pudiera tener alguna posibilidad.

Mostrar la validez de la reencarnación mediante el sistema científico actual es una tarea en extremo difícil. No importa la exactitud con que alguien pueda describir una vida anterior que coincida con la actual, siempre se le podrá adjudicar a una especie de telepatía o clarividencia. Sin embargo, si usted está dispuesto a adoptar una actitud más abierta, a experimentar un poco, y a confiar en su propio conocimiento intuitivo, estará en posibilidades de obtener su propia evidencia.

Mi objetivo básico en todo este trabajo es aprender a acceder a experiencias de conocimiento directo. De ahí que no me preocupe demasiado el tratar de demostrar la validez del concepto de reencarnación. Basándome en mi propio conocimiento, tanto interior como exterior, he optado por creer en la reencarnación, y valerme de ella co-

VIAJES EN EL TIEMPO

mo una hipótesis que funciona. Sin embargo, considero que la totalidad de las dimensiones de lo que realmente se encuentra implicado resulta muy sobrecogedor. Considero también que todos nosotros estamos evolucionando para convertirnos en seres superiores capaces de ocuparnos de nuestros distintos yoes sin que dejemos de conservar la integridad de nuestra identidad. En este momento formamos parte de un Ser Superior que ya se ocupa de hacer esto. Algún día creceremos hacia la misma posición. El aprender a tomar conciencia de las otras partes de nuestros seres constituye ahora un principio en el proceso de transformarnos en lo que habremos de llegar a ser.

Todos hemos vivido muchas vidas. Y sólo hemos empezado a entender la naturaleza de nuestras propias identidades. La integridad de ese yo único que creemos ser siempre va a ser alimentada y preservada; y sin embargo, todos somos en realidad una multiplicidad de yoes. Para quienes se interesen en explorar estos asuntos directamente, he aquí algunos ejercicios que se pueden ensayar.

Ejercicio 6: Encuentros con los yoes de la reencarnación

Procedimiento:

Al inducir una experiencia extracorporal o al encontrarse en ella de alguna otra manera, repítase que va a visitar a un yo de la reencarnación que habita en el pasado. Concéntrese en el hecho de viajar hacia el pasado. Si usted sabe de algún yo específico de la reencarnación que quiera visitar, piense en él, visualícelo en su mente e impúlsese hacia donde se encuentra. Concentre su atención con la mayor

LA EXPERIENCIA ASTRAL

claridad posible en lo que usted está tratando de conseguir. Si lo prefiere, puede visitar a un yo del futuro.

Otra forma de procurar esto consiste en darse una sugestión justo antes de dormirse (por ejemplo: "Voy a tener un sueño en el cual obtenga información sobre la reencarnación"). O trate de darse la sugestión en un estado relajado pero despierto y lúcido, en un lugar donde pueda estar sentado o acostado, libre de distracciones. Simplemente tranquilice su mente y manténgase abierto a cualquier tipo de impresiones que reciba.

Ejercicio 7: Un viaje a través del tiempo

Procedimiento:

Al inducir el estado extracorporal o al encontrarse en él de alguna otra manera, repítase que va a viajar a su propia ciudad en el año de 1850 o, si lo prefiere, 2150 (o cualquier año o lugar que usted quiera visitar). Repítase en voz alta mientras se encuentra fuera del cuerpo: "Ahora estoy viajando hacia atrás (o hacia adelante) en el tiempo". Concentre su atención y sienta cómo se mueve hacia el destino que eligió.

Una versión más sencilla consiste en darse la misma sugestión justo antes de dormirse (por ejemplo: "Voy a tener un sueño en el cual visite Inglaterra en el siglo diecisiete").

Ejercicio 8: Visitando al yo de su niñez

Tal y como se presenta aquí, este ejercicio puede realizarse

VIAJES EN EL TIEMPO

a partir de un estado extracorporal o de un estado despierto y relajado.

Procedimiento:

Siéntese o acuéstese en un lugar tranquilo y oscuro. Cierre los ojos y efectúe unas cuantas respiraciones profundas, lentas y prolongadas. Con cada exhalación, repítase que su cuerpo se está relajando. Despeje su mente. Libérese de pensamientos y preocupaciones. Piense en usted de niño. Elija una edad aproximada que le agrade e imagine que esa versión de su niñez continúa existiendo en el eterno ahora. Visualice el yo de su niñez. Trate de percibir los sentimientos de la existencia de ese niño. Repítase varias veces que su yo de la niñez vive justo en este momento. Luego imagínese estar viajando hacia el pasado con el fin de visitar al yo de su niñez. Imagínese, con la mayor realidad posible, que ha llegado al sitio indicado y que ya se encuentra reunido con su yo de la niñez.

Cuéntele lo que quiera. Quizá quiera brindarle apoyo o darle confianza respecto a lo que habrá de venir o simplemente estar a su lado dejando que le recuerde la sabiduría que entrañan los juegos y la espontaneidad. Una vez que haya terminado, despídase por el momento e imagine estar de regreso en su propio tiempo. Repítase que quiere regresar y mentalmente véase de regreso en el presente.

En cuanto logre estar de vuelta, abra los ojos y tómese unos instantes para centrarse claramente en el momento actual.

LA EXPERIENCIA ASTRAL

Ejercicio 9: Encuéntrese consigo mismo, pero a una edad mayor

Como en el caso del ejercicio 8, usted puede ensayar este ejercicio a partir de un estado extracorporal o de un estado despierto y relajado. Para este ejercicio se requiere contar con algunos antecedentes. El futuro es maleable. Por lo tanto, cualquiera que sea la versión futura que capte de sí mismo, es sólo una entre un número de posible futuros a su disposición. De acuerdo con Seth, todas estas versiones probables de su persona existen en realidad, cada una en su mundo probable. En otras palabras, existen yoes paralelos y universos paralelos. Seth denomina a éstos *yoes probables*. Puesto de manera simple: Si usted quiere ser un cirujano y también quiere ser un bailarín, ambas versiones de usted existen. De acuerdo con sus creencias, pensamientos y emociones usted se convierte en uno de estos yoes probables. Los otros yoes probables son igualmente reales y existen en sus propias dimensiones. Menciono este concepto porque es importante darse cuenta de que el futuro no se encuentra forjado de antemano. Cualquiera que sea la versión que usted capte mediante el siguiente ejercicio, ésta no va a ser la definitiva en que usted acabará por convertirse. Es una de las versiones de sí mismo de las que *puede* llegar a ser. Recuerde que en vista de que usted crea su realidad, en cualquier momento puede cambiar el curso de su futuro modificando sus pensamientos y creencias en el presente.

Considerando lo anterior, usted puede valerse del siguiente ejercicio para visitar a un yo del futuro que sea una consecuencia natural de la versión actual de usted mismo.

VIAJES EN EL TIEMPO

Procedimiento:

Proceda del mismo modo que en el ejercicio 8, sólo que esta vez tenga en mente la idea de una versión de sí mismo, pero de mayor edad -digamos a los ochenta y cinco años o cualquier otra edad que usted elija. Tenga presente que este yo se encuentra viviendo ahora en su propio tiempo, y empiece a percibir los sentimientos de este yo con tanta realidad como sea posible. Imagínese estar avanzando hacia el futuro hasta alcanzar esta versión mayor de sí mismo. Permanezca durante un rato con su yo de mayor edad y dése cuenta de lo que está sintiendo. Converse con él. Quizá quiera pedirle a esta versión mayor de sí mismo algún consejo de tipo general o específico. Una vez que haya terminado, despídase y dígame que quiere regresar a su propio tiempo. Imagínese y experimente la sensación de estar de regreso en el presente. En cuanto se encuentre de vuelta, abra los ojos y tómese su tiempo para ubicarse claramente en el momento actual.

Ejercicio 10: Experimentando el eterno ahora

Procedimiento:

Justo antes de dormirse, acuéstese o siéntese tranquilamente y relaje su mente. Repítase que el futuro y el pasado están ocurriendo ahora. Imagínese que todo lo que va a pasar ya ha sucedido, y sin embargo, de manera paradójica, continúan surgiendo eventos completamente nuevos. Imagínese que toda la historia del universo aún está sucediendo. Trate de involucrar su conocimiento intuitivo conforme juega mentalmente con este concepto. Trate de sentirlo. Luego, al estar preparándose para dormir,

LA EXPERIENCIA ASTRAL

dése la sugestión de que va a tener una EEC que le va a ayudar a entender la naturaleza del tiempo.

UN COMENTARIO FINAL

La emoción y la libertad que con tanta frecuencia se asocian con las EEC son en realidad elementos intrínsecos de nuestro ser. Nuestra misma existencia es emocionante, y nuestro estado natural es la libertad para crear aquello que queremos en la vida.

El trabajar en las experiencias extracorporales no implica reemplazar nuestras experiencias en la realidad física. En este momento somos seres físicos. Y aunque también es cierto que somos seres no físicos, aún así seguimos siendo seres físicos. La oportunidad que tenemos ante nosotros entraña nuestra realización como creaturas físicas. Nuestro reto actual es lograr la habilidosa materialización del amor, la creatividad y el entendimiento en nuestras vidas físicas.

Muchos han consentido en perder de vista su propia magia y la importancia de su existencia en el universo. Si las experiencias extracorporales sirven para recordarle lo absolutamente magnífico que es el estar vivo en el universo físico, entonces les estará dando el uso adecuado.

¡Feliz Vuelo!

Quinta reimpresión: Febrero de 1992
Esta edición de 2,000 ejemplares
se imprimió en febrero de 1992, en
Avelar Editores, S. A. Bismarck 18.
México 03510, D. F.
