

EL VIAJE ASTRAL (enviado por Alejandra Hernandez de Lezcano)

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

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

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

¿QUÉ ES EL VIAJE ASTRAL?

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

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

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

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

No obstante, no es necesario llegar a un estado de muerte clínica o pre-muerte para poder experimentar un viaje astral, de hecho el viaje astral se produce de forma natural en todos y cada uno de nosotros durante el sueño, aunque en este caso se produce de forma

inconsciente.

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

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

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

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

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

capaz de estar en dos iglesias de Barcelona dando misa a la vez, así como en la cercana ciudad de Mataró.

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

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

¿QUÉ OCURRE CUANDO SE REALIZA UN VIAJE ASTRAL ?

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

Durante el viaje astral, podrán darse diferentes condiciones que pueden ser interpretadas de acuerdo con la conciencia del individuo, es decir, podrá realizar un tipo determinado de concentración, el cual resultará necesario, aunque nunca sea imprescindible. También será posible mantener la conciencia de lo que ocurra alrededor del cuerpo físico, aunque de igual manera que lo anteriormente mencionado, no es imprescindible que así ocurra.

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

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

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

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

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

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

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

COMO REALIZAR UN VIAJE ASTRAL

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

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

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

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

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

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

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

solucionar problemas de insomnio.

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

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

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

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

No llevar encima joyas, ni objetos metálicos.

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

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

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

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

Cuando estamos dispuestos para iniciar el viaje, se producen una serie de vibraciones alrededor del cuerpo, que será la señal de que estamos preparados. Para lograr percibir estas vibraciones, deberemos de concentrarnos en un punto imaginario, el cual se encuentre situado a unos treinta centímetros de nuestro cuerpo. Después y poco a poco, este punto deberá de ir extendiéndose a una distancia de dos metros y

dibujar una línea paralela hasta nuestro cuerpo. Cuando hayamos conseguido este enfoque del plano, deberíamos de empezar a sentir las vibraciones, siendo guiadas por todo el cuerpo, desde los pies a la cabeza. Cuando sintamos dichas vibraciones en el interior de nuestra cabeza, será el indicativo de que ya estamos listos para emprender el viaje.

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

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

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

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

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

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

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

Así por ejemplo, hay quien afirma que al realizar las primeras experiencias de proyección astral, se suele viajar o volar hacia el cielo, llegando incluso a llevarnos hasta otros planetas, aunque en estos casos se manifiesta una preferencia por lo que se conoce como "canales astrales". La definición de dichos canales vendría a ser como una especie de túneles, los cuales pueden ser oscuros o poseer diferentes colores, donde absorbe al cuerpo astral, elevándolo hasta los diferentes planos astrales y dependiendo de su forma, rectilínea o sinuosa, permitirán una rápida ascensión o cambio de dirección hacia otras dimensiones.

Una vez se ha traspasado algunos de dichos canales, quienes así lo han experimentado, dicen ver una especie de cielo de color azul, donde llegan a contactar con seres celestiales, o incluso con

personas conocidas ya fallecidas. Esta experiencia se correspondería con lo narrado por aquellas personas que han sufrido una E.C.M. (Experiencia cercana a la muerte).

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

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

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

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

Un tópico sobre el viaje astral que suele suscitar interés es el que hace referencia al " Cordón de Plata". Lo que se viene en llamar "Cordón de Plata", es una conexión que genera nuestro cuerpo mental de forma inconsciente o involuntaria, destinado a mantener en contacto y unido el cuerpo astral con el físico, sirviendo además de control en el mantenimiento del ritmo cardiaco, mientras dure la experiencia extra-corporal. Aunque no es imprescindible para realizar el viaje astral, ya que siempre se vuelve al cuerpo físico (a excepción de cuando morimos), es recomendable utilizarlo, aunque sólo sea para proporcionar cierta seguridad.

INVESTIGACIONES SOBRE LAS
EXPERIENCIAS EXTRA CORPÓREAS

Uno de los mayores expertos mundiales en el estudio de los "Viajes

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

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

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

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

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

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

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

Fuente: AlterGuía.

http://www.alterguia.com/PARANORMAL/viaje_astral.htm

José Luis Giménez