

## VIAJE ASTRAL

El ser humano tiene además de su cuerpo físico, seis otros vehículos aunque sutiles. Uno de ellos es el cuerpo astral, vehículo de las emociones y los deseos, unido al cuerpo físico a través de un cordón umbilical de energía que se conoce como el “Cordón de Plata”, y que se quiebra cuando uno muere. Precisamente en la Biblia en Eclesiastés 12,6 dice: “...antes que se rompa el cordón de plata”, haciendo referencia a la muerte.

Durante el sueño siempre nos desdoblamos, desprendiéndonos del cuerpo físico y viviendo experiencias en la dimensión del astral. Todos los sueños son viajes astrales, pero no todos los viajes astrales son sueños. Uno puede desdoblarse sin estar durmiendo, bastará con una relajación profunda.

Si estamos en buenas condiciones de salud la experiencia astral conciente no trae ninguna dificultad. Y para ésta práctica se recomienda que estemos con el estómago libre de procesos de digestión, por ello es aconsejable realizar el ejercicio antes de ingerir alimentos o por lo menos dos horas después de haberlo hecho.

El viaje astral como decíamos es algo que naturalmente y de manera espontánea realizamos todos las noches durante el sueño. El esfuerzo que debemos desplegar en éste sentido, es estar completamente conscientes, y efectuarlo después de nuestras meditaciones, con el ejercicio de nuestra voluntad que debe haberse visto fortalecida por la disciplina interior, que venimos asimilando de prácticas anteriores (respiración, protección, relajación, concentración y meditación). Todo proceso de crecimiento interior apunta hacia el afloramiento natural de capacidades que son parte de nuestra naturaleza, y que nos permitirán ampliar nuestra capacidad de amor en el servicio, porque descubriremos que vivimos en un universo sin límites, y que el único límite es nuestra ignorancia y nuestros miedos, a los que muchas veces nos aferramos.

El viaje astral es ingresar en otra realidad, una realidad interna y manifestación de otro plano de experiencias, que están reservadas para el ser humano.

Recordemos que antes de nacer, estamos en el mundo astral, durante el sueño volvemos al astral y al fallecer regresamos allí; tendríamos que pensar entonces ¿cuál de los planos de existencia es más real? ¿en cuál pasamos más tiempo, en el astral o en el físico? Como la respuesta es evidente, tenerlos entonces que reflexionar por qué solemos olvidar aquel otro plano de vida que resulta más real que el físico. Y es que el recordar los sueños es señal de madurez, y parte del proceso de expansión de conciencia; así como por las mañanas nos despertamos, y luego nos levantamos de la cama, igualmente se requiere que despertemos conciencia a todo el universo de posibilidades que nos rodea. Debemos reaccionar y abrir los ojos a una realidad que, porque no la terminamos de percibir aun, no deja de existir, de manifestarse y de actuar influyendo nuestro mundo material.

Antes de iniciar la aventura del viaje astral conciente deberemos superar todos los temores. Nada malo puede pasar que nosotros no lo permitamos. El miedo es la puerta por la que llegan todas las acechanzas y peligros. Si uno sabe que está protegido (recordemos la existencia de nuestra Aura), protegido está. Dejemos paso a la convicción, y la seguridad de que tenemos la protección de entidades superiores, entre quienes se cuentan los hermanos guías extraterrestres, así como otros seres que siendo espirituales nos librarán del acecho de entidades bajas astrales; que siempre

existen y pululan en esos planos, buscando introducirse en el cuerpo de los encarnados. Pero el peligro real es nuestra inseguridad, nuestro propio miedo .

### **Técnica en el Viaje Astral**

Para el desdoblamiento se requiere entre otras cosas una posición cómoda, de preferencia acostado en el suelo sobre una frazada, o sentado sobre un sofá con un buen espaldar y grandes descansabrazos ; también una buena respiración y una profunda relajación, alcanzadas previamente. Al cabo de ello iniciamos nuestro trabajo con miras a abandonar lentamente, paso a paso, nuestro cuerpo por un período corto de tiempo, procurando antes que nada , perder el temor de dejar de sentir el cuerpo.

El primer paso para llegar al desdoblamiento consiste sentirnos relajados, y dejar de percibir nuestro cuerpo. Nos imaginamos que somos como una esfera de luz flotando en el interior del envase que es nuestro cuerpo. Nos imaginamos también que esa esferita de luz sale como flotando por encima de nuestra cabeza , o por el pecho girando a gran velocidad, o por la espalda, o se balancea saliéndose por los lados del cuerpo. Y fuera de él nos giramos para vernos tal como somos. Para volver simplemente bastará desearlo.

Otra forma es luego de la relajación imaginarse que nos levantamos dejando nuestro cuerpo al lado. Recordamos entonces, todos los detalles de la habitación y pensemos en desplazarnos hacia la puerta más cercana, la cual abriremos; de allí recorreremos toda la casa (el lugar), abriendo y cerrando, las puertas detrás nuestro. Procuraremos salir afuera a la calle observándolo todo (todo esto imaginándolo). Luego regresaremos, volviendo por nuestros pasos, hasta encontrarnos con nuestro cuerpo, en el cual ingresaremos lentamente. Al haber completado este reconocimiento mental del lugar, habremos adquirido la adecuada concentración y orientación como para intentar el desdoblamiento en serio y real.

El segundo paso para el viaje astral definitivo, es ubicarnos nuevamente dentro de nosotros mismos como flotando ,y tratar de elevarnos por encima de la cabeza, como si ésta se extirara indefinidamente, hasta liberarnos completamente del cuerpo. Otra forma es balancearnos de izquierda a derecha dentro nuestro , procurando salir por los lados del cuerpo. Otra forma es ubicarnos a la altura del pecho y sentir que giramos, siendo desplazados hacia afuera por la fuerza centrífuga generada . Nos concentramos pues, en nuestro interior y empezamos a elevarnos, a balancearnos , a flotar o a girar velozmente, deseando fuertemente en nuestra mente, desprendernos del cuerpo, sin temor y conscientes de la protección. La recomendación es que tenemos que focalizar nuestra atención en el proceso de desprendernos, y no tenemos que preocuparnos en sentir el cuerpo en el proceso de abandonarlo, o esto nos atraerá velozmente a el

Otra paso sería, en caso nos incomoden demasiado los anteriores, que sin mover nuestro cuerpo tratemos de incorporarnos, como sentándonos y girando para ver nuestro rostro, como si estuviésemos frente a un espejo; luego levantarnos parándonos y observando el cuerpo tendido en el suelo o sentados como lo hallamos dejado.

Una forma de inducirnos al desdoblamiento es también, la de sentirnos flotar y desprendernos como cayendo de espaldas, o deslizarnos por los pies. Cuando hemos

escogido elevarnos por encima de la cabeza , procuraremos mirar todo desde arriba, llegando a tocar el techo de la habitación y recordando allí, que nuestro vehículo astral puede atravesarlo; por lo cual podremos flotar y salir al exterior, procurando fijarnos en algún hecho externo que después nos lleve a una verificación de la veracidad de la experiencia. Podremos por ejemplo: ir a nuestras respectivas casas o a las de familiares y amigos, fijándonos en algo que posteriormente podamos cotejar.

Una vez que nos encontremos fuera de nosotros, y ya superamos la sensación de temor, podremos avanzar fijándonos en todo cuanto hay alrededor nuestro, pudiendo atravesar puertas y paredes porque el astral no está sujeto a las leyes de la física material. Como hemos pedido (debemos siempre solicitarla) una asesoría o protección especial al principio de la práctica a los guías extraterrestres o maestros de luz, es muy probable que uno de ellos esté aguardando en astral para orientarnos. Veremos que hasta volar podemos por cuanto el cuerpo astral no esta sujeto a las leyes de la física, y que las distancias se cubren a la velocidad del pensamiento por lo que se puede realizar fácilmente viajes a otros planetas sin necesidad de usar trajes espaciales; y hasta podremos conocer recónditos lugares de nuestro planeta atravezando muros, rocas y hasta montañas completas. El retorno igualmente lo realizaremos con tranquilidad y sin apuro, procurando no olvidar los detalles de la experiencia; y bastará simplemente con desear volver, procurando concentrarnos en alguna parte de nuestro cuerpo, como por ejemplo los dedos de los pies o de las manos, para que vayamos entrando suavemente.

Esta práctica se dirige como una relajación normal y cuando llegamos al momento en que ha de iniciarse la salida, hemos de sugerir que empiece el proceso de desprendimiento sin temor y con confianza. Sugerimos entonces los diversos sistemas que ahora ya conocemos, dando un margen de unos quince a veinte minutos de experiencia antes de iniciar el retorno, el cual se dirige como trayéndolos de una meditación profunda.

## **LOS SUEÑOS**

Como dijimos : todos los sueños son viajes astrales, pero no todos los viajes astrales son sueños, ya que pueden realizarse éstos sin necesidad de estar dormidos, por ejemplo, a través de los pasos de la meditación.

Recordar los sueños es síntoma de avance en el despertar de la conciencia, aunque no en todos los casos; y lo más importante es la capacidad de interpretación de los mismos. Los sueños vienen a ser mensajes que afloran del subconsciente o del inconsciente, tratándonos de advertir algo; es una forma que tiene el maestro interno (el real ser) de comunicarse con nosotros a través del lenguaje simbólico, por ello, podemos distinguir varias clases de sueño y entre ellos están:

a) Sueños simbólicos: los mismos que contienen imágenes a ser interpretadas por muy extrañas y descabelladas que parezcan, y a través de los cuales nuestro Maestro Interno está buscando dialogar con nosotros .

b) Sueños precognitivos y premonitorios: los cuales son generalmente avisos sobre eventos futuros como mecanismo de protección, o adelantos y señales para que sepamos que nuestra vida está siguiendo una programación , que en cualquier momento puede variar con el ejercicio de nuestra voluntad.

c) Sueños experimentales: que suelen ser verdaderas experiencias en el astral donde recibimos una instrucción y capacitación.

d) Sueños recordatorios: donde llegan a aflorar imágenes de vidas pasadas o de momentos significativos de nuestra experiencia actual.

e) Sueños de imaginación: donde la mente se limpia de todas las impresiones, temores, angustias, ideas obsesivas y preocupaciones que la persona arrastra consigo.

Muchas veces los sueños aparecen mezclados con símbolos, experiencias reales astrales, alguna premonición etc. debiendo al interpretarlos con el uso de la intuición, imaginación e inteligencia para reconocer que es cada cosa.

El principal problema que se nos presenta en los viajes astrales, es el olvido instantáneo de los sueños; para lo cual se recomienda que debajo de la almohada o en una mesita al lado de la cama, dejemos un cuaderno y un lápiz para anotar lo que recordemos en el momento en que lo recordemos. Y esto porque cuando abandonamos nuestro cuerpo en el sueño, durante la noche, lo hacemos como un vaso de agua turbia, que al quedar en reposo, todo lo turbio se asienta en el fondo. Al retornar al cuerpo después de la experiencia, de acuerdo a nuestra evolución, el reingreso al cuerpo será más o menos aparatoso, por lo que el vaso se agita y se confunde la experiencia mezclándose con los afloramientos del subconsciente, haciéndonos olvidar lo vivido.

## **PRACTICA PARA RECORDAR LOS SUEÑOS**

Lo primero que se recomienda para empezar a recordar los sueños es acostarse temprano. Una persona cansada, agotada y tensa, con déficit de descanso, difícilmente podrá recordar sus sueños; por ello se requiere compensar esos déficit, durmiendo más temprano y luego llegar a hacer un hábito el acostarse temprano para levantarse temprano, así estaremos en armonía con el Sol y la Luna, devolviéndonos la salud y la armonía interna..

Al acostarnos temprano tenemos tiempo como para relajar el cuerpo y realizar una breve meditación, lo cual nos induce al mundo astral en una buena vibración y actitud mental.

Nos acostamos horizontales en la cama sin almohada para empezar la programación. Pondremos entonces las yemas de los dedos sobre nuestro pecho debajo del esternón, y ligeramente por encima del ombligo, los brazos flexionados permanecen a los lados del cuerpo, talones juntos o rozándose. Entonces tomaremos respiraciones muy profundas por la nariz, y con el vientre; con la boca ligeramente cerrada, produciéndose una respiración silenciosa que procura llenar al máximo la capacidad de los pulmones. Durante las cinco respiraciones utilizando el diafragma como si fuese un fuelle, realizando triángulos perfectos: inhalando si podemos hasta 10, reteniendo hasta 10, y exhalando hasta 10. Mientras efectuemos este proceso, nos iremos repitiendo mentalmente frases como: “Voy a recordar mis sueño( al inhalar)... Sabré que estoy soñando( al retener)...Y seré guiado o asistido por seres de luz( al exhalar) ”.

Al término de las respiraciones profundas podremos emplear la almohada si queremos, y nos acostaremos sobre el lado derecho en la llamada posición del León, esto es la pierna y el brazo derecho estirados, mientras que el brazo izquierdo y la

pierna izquierda permanecen flexionados. El mentón se apoyará sobre el hombro. Toda esta posición facilita el desdoblamiento y la respiración, no oprimiendo el corazón. Se recomienda asumir esta postura después de haber realizado nuestras acostumbradas y folclóricas evoluciones en la cama.

Una parte importante en el proceso de recordar los sueños es el no abrir de inmediato los ojos cuando nos despertamos en la mañana, ni moverse siquiera, sino que por el contrario, permanecer quietos por un rato y con los ojos cerrados; haciendo de inmediato y allí mismo, memoria de la experiencia astral. Esto lo hacemos así porque si nos moviéramos, agitando nuestros vehículos sutiles, confundiríamos la memoria astral con la consciente, dependiendo del nivel de conciencia alcanzado en ese momento. También si abrimos los ojos dirigimos la atención interna hacia lo externo, perdiendo de inmediato la memoria astral, distrayéndonos y olvidando automáticamente lo vivenciado.

La memoria astral al ingresar al consciente se hace muy frágil, porque hay mecanismos llamados "velos astrales", que impiden los recuerdos y la conciencia astral para quien aún no está preparado.

Debemos pues, con los ojos cerrados y con un mínimo movimiento que sería el que nos demandaría estirar el brazo para alcanzarnos un cuaderno y un lápiz, disponernos para tomar nota de la experiencia astral que previamente procuraremos recordar al detalle y en el momento. Al dejarla anotada, podremos seguir durmiendo sin temor a olvidar, ya que al despertar definitivamente, lo escrito nos servirá como clave de memoria.