

Experiencias sobre el Viaje Astral

Algunas personas hablan del "viaje" o "desdoblamiento astral" como de una situación en la que "algo" (nosotros, como entidad psíquica) se desprende o separa de otro "algo" (el cuerpo de carne, hueso y pellejo).

En realidad esto ocurre siempre que nos sumergimos en el sueño fisiológico, o sea, cuando el cuerpo se duerme. Quiere decirse que los sueños son "viajes astrales" o como se prefiera llamarlos. Aunque si hablamos de "sueño lúcido" queremos decir que estando en el "mundo onírico" nos damos cuenta del hecho de estar allí, mantenemos la lucidez, somos conscientes de ello (en mayor o menor grado) y, por tanto, podemos movernos a voluntad (a derecha, izquierda, arriba, abajo..., incluso dirigirnos a lugares concretos (al menos a la parte onírica de ese lugar o a su dimensión paralela). Conviene saber que algunas veces se describe el fenómeno de ver el cuerpo físico acostado en la cama.

-
- Introducción.
- Los peligros del Viaje Astral
- Práctica 1 Mientras Dormimos.
- Práctica 2, El Despertar.
- La técnica del sueño entrecortado.
- La técnica del estado hipnagógico
- La Técnica de Visualización y autohipnosis.
- Los Niveles del Mundo Astral.

El Viaje Astral.

Esto es muy fácil de experimentar si sabemos como efectuar la salida de nuestro cuerpo de manera consciente y voluntaria (algo que se produce de todas maneras cuando nos quedamos dormidos, aunque seguramente sin conciencia o lucidez de ello). Tan sólo se trata de ser consciente del mismo proceso de dormirse. O sea, observar atentamente (pero muy relajadamente, claro) como el cuerpo se va durmiendo. Hay un instante realmente mágico en que uno puede separarse de su cuerpo a voluntad.

Es el momento en que uno ni está despierto ni dormido totalmente (una frontera muy sutil). En ese momento precioso uno DEBE LEVANTARSE. Así como suena: LEVANTARSE.

Debe uno sentirse como algo sutil y vaporoso incorporándose. Pero haciéndolo realmente... pues no se trata de imaginar nada. Si uno se levanta en el momento preciso entonces se produce voluntariamente lo que de todas formas iba a producirse espontáneamente (la separación del cuerpo físico y de la psiquis). Una vez que nos hemos levantado sí podemos mirar hacia la cama (y os advierto que la primera vez la impresión es realmente fuerte)... veremos a alguien durmiendo en nuestra cama y ¡oh sorpresa!... si somos nosotros (más bien nuestro cuerpo).

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

Viaje Astral, los peligros

A mucha gente le encanta escribir y hablar sobre lo que no sabe. He escuchado a bastantes personas llenas de teorías, miedos y supercherías acerca de este tema.

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

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

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

Práctica 1, mientras dormimos

Mientras estén durmiendo imaginen vivamente que están en el lugar que quieren visitar. Siéntanse realmente allí

concentrando relajadamente su atención en todas las sensaciones posibles. Por ejemplo: si quisieran ir a las Pirámides de Egipto siéntanse allí. Sientan la arena, el viento, el calor, el sonido. Muévase con su imaginación como quieran: súbanse por alguna de ellas, toquen las piedras, exploren todos los rincones. Cuando su cuerpo se halla dormido: **ESTARÁN ALLÍ.**

Práctica 2, el despertar

Esta es para las personas que realmente entienden la importancia de su relación con el Mundo Onírico. Justo en el momento de despertarse hay que mantener los ojos cerrados y no moverse.

A continuación imaginar vivamente (y relajadamente, no lo olviden) que están en el lugar que quieren visitar, tal como se describe en la práctica 2. Muévase por ese lugar y no se preocupen de más.

Cuando su cuerpo se duerma otra vez: Estarán Allí Está claro que esto no es para los que tienen prisa por ir al trabajo o a la escuela.

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

Una Ayuda Más: para adquirir Lucidez simplemente observe su habitación detenidamente mientras se esta acostando. Pero no la observe como todos los días, sino con si fuese algo nuevo, diferente, maravilloso.

Al tiempo que lo hagas repite muchas veces algo así: "Ahora me voy a dormir. Si me encuentro en otro lugar o con otras personas es que estoy en el Mundo Onírico. Me daré cuenta, me daré cuenta, me daré cuenta" Repetirlo muchas veces y muchos días. Pero siempre como si lo hiciereis por primera vez. Os ayudará a ser conscientes en el sueño. Una vez que toméis conciencia de que vuestro cuerpo está dormido y vosotros en otro lugar... moveos a donde queráis.

Vivid lo que llamaremos la 4ª experiencia: en el mundo onírico podemos trasladarnos a donde queramos instantáneamente y explorar todos los rincones de ese maravilloso mundo. En realidad todo es más fácil de lo que podáis pensar. Pero sólo vale la experiencia propia.

Técnica de sueño entrecortado

" Acuéstese con el proposito de no dormir mas de 4 horas. " Despiertese una hora antes del amanecer " Al despertar, levántese de la cama, estírese un poco, y manténgase de pie durante unos pocos minutos. " No ocupe su tiempo mientras esta despierto, concéntrese en la idea del ejercicio que va a realizar. " En una posición cómoda, dispóngase a dormir nuevamente, meditando previamente sobre la experiencia que va a realizar. " Repita mentalmente: "voy a realizar un viaje astral. me voy a hundir en el sueño, pero manteniendo mi conciencia despierta. Voy a abandonar mi cuerpo en pleno estado de lucidez" " a continuación déjese llevar por el sueño. " Si se despierta al poco tiempo de haber consiliado el sueño (esto puede suceder por el temor inconciente de realizar la experiencia), repita las frases anteriormente mencionadas, hasta que vuelva a quedarse dormido. "

Usted perderá temporalmente el estado conciente en el momento de quedarse dormido, pero luego se encontrará totalmente consciente y fuera de su cuerpo.

Técnica del estado hipnagógico

Se llama estado hipnagógico al momento anterior al sueño. Es la frontera entre éste y la vigilia.

En este estado, el cuerpo ya no está totalmente despierto, pero tampoco se a dormido por completo. Esta técnica se centra en el uso de dicho estado que constituye una plataforma de lanzamiento ideal para la realización del viaje astral.

" Una vez que se encuentre preparado para dormir, repítase interiormente que usted tiene el proposito de viajar astralmente, en el momento mismo de empezar a quedarse dormido. " Concéntrese en la idea que mientras su cuerpo físico duerme, su cuerpo astral viajara. "No se obsesione con la idea del ejercicio que va a realizar. Una atención desmedida puede obstaculizar sus objetivos.

" Cuando llegue al estado hipnagógico, su cuerpo astral comenzará a elevarse.

Técnica de visualización y autohipnosis

Esta técnica consiste en crear una visualización que lo ayude a entrar en un estado hipnótico, al fin de emprender el viaje astral.

" Luego de realizar una profunda relajación, imagine que una capa luminosa recubre su cuerpo, a treinta centímetros de su piel. " Visualice, tratando a la vez de sentir en su cuerpo, corrientes de energía que deciden hacia su piel. " Comenzará a sentir una sensación de hormigueo, que lo recorre de la cabeza a los pies, que luego se hará constante y continua. " A partir de este momento, usted se encuentra en condiciones para abandonar su cuerpo físico. " Imagínese flotando por el aire, quizás luego de este trance usted comience a dormirse, luego de lo cual podrá desdoblarse.

Algunas personas logran realizar el viaje astral mediante esta técnica. pero en forma totalmente consciente, sin llegar a dormirse.

Normalmente es posible regresar al cuerpo físico, tan solo con desearlo. Sin embargo es necesario aclarar que quienes viajan astralmente llevando consigo un temor muy fuerte a no poder volver, pueden tener dificultades a la hora del regreso. Mediante el viaje astral se pueden recorrer grandes distancias, pero si la persona que se dispone a realizarlo no está convencida de ello, difícilmente lo logrará.

Durante el desdoblamiento las personas suelen experimentar una aguda percepción sensorial; es muy frecuente que a medida que el cuerpo astral se aleja del físico, el campo visual se vuelve polidireccional (puedes captar imágenes en todas las direcciones, simultáneamente), y la audición, mucho más afilada. En los viajes se pueden encontrar con el cuerpo astral de otras personas, tales como familiares ya fallecidos, o seres desconocidos.

Los niveles del mundo Astral

El mundo astral se divide en dos niveles vibratorios diferentes :

- Los niveles altos, son los habitados por seres de luz, que tienen como misión guiarnos en nuestro crecimiento espiritual.

- Los niveles bajos, son habitados por entes energéticos de baja vibración, a los cuales es posible atraer con pensamientos negativos.

Si tiene temor no lo haga, sus miedos pueden conducirlo hacia entidades del bajo astral, concéntrese en la idea de que usted podrá volver a su cuerpo físico cuando lo desee, debe estar preparado psíquicamente para encontrarse en situaciones no habituales y tener en cuenta antes de partir que debes regresar.

Buen viaje ...