

Sistema Monroe para realizar el viaje astral

Seguramente, de todas fórmulas, una de las más interesantes para realizar el viaje astral es la que ofrece Robert Monroe. Este investigador independiente estadounidense tuvo en 1958 un viaje fortuito que cambió su forma de concebir la vida. Por ello, consagró su vida a la investigación de este tipo de viajes con una finalidad práctica.

Su objetivo era utilizar esta técnica para solucionar problemas de insomnio, mejorar el reposo, aumentar la concentración. Con esta finalidad creó el Monroe Institute de Virginia, que dirigió hasta su muerte en marzo de 1995.

Monroe es el padre del llamado "Gateway Voyage" (viaje más allá de las puertas o viaje de evasión), un estado que permite acceder a estados de conciencia ensanchados. Sus investigaciones empezaron concentrándose en el efecto Hemi-Sync (Sincronización inter-hemisférica).

Se trataba de reproducir sonidos parecidos al viento o a los zumbidos, pero consiguiendo una pequeña variación entre lo que recibía la oreja derecha y la izquierda. Si a esto le sumamos ejercicios de respiración, relajación, visualización y atención positiva tendremos un billete garantizado para el viaje astral.

Técnica Monroe

Siguiendo la técnica de Monroe, cualquiera que lo desee puede desear un viaje extracorporal. La clave está en querer llevarlo a cabo y seguir unas sencillas pautas. Evidentemente, la práctica es la que posibilita mayor dominio de esta técnica. Monroe ofrece unas directrices que cualquier puede aplicar:

- El ambiente: La habitación en la que se lleve a cabo la experiencia debe ser cálida y oscura. Deben llevarse ropas cómodas y holgadas y es aconsejable desprenderse de joyas y objetos metálicos. También es necesario estirarse en una posición confortable con la cabeza orientada al norte.

- Respiración: Es muy importante estar totalmente relajado. Cerrar los ojos y respirar rítmicamente. Abrir ligeramente la boca, nos ayudará a conseguirlo.

- Visualización: El siguiente paso sería concentrarse en una imagen simple y tratar de conciliar el sueño. Una vez se alcanza el estado de duermevela, debemos relajarnos profundamente, sintiendo que nos podemos sumergir en la oscuridad que nos rodea.

Además de las técnicas aconsejadas por Monroe, añadimos algunos consejos prácticos para emprender una experiencia extracorporal.

- Para conseguir mayor relajación, es aconsejable darse una ducha caliente. Lo mejor, después, sería acostarse sin ropa, con una sábana fina cubriéndonos.

- Deberíamos elegir una noche tranquila en la que ningún ruido pudiera distraernos. Para lograrlo, imprescindible desconectar teléfonos y apagar móviles.

- Prescindir de la almohada o escoger una muy plana nos permitirá adoptar una posición idónea. También deberíamos poner los brazos estirados al lado del cuerpo y las piernas ligeramente abiertas.

- Durante todo el rato debemos repetirnos que nuestro objetivo es tener una experiencia extrasensorial, dejando que la idea fluya, pero sin obsesionarnos con ella.

- Cuando regresemos, es probable que tengamos la sensación de que en la habitación hay otras personas observándonos. Es completamente normal y desaparecerá respirando profundamente.

- Para mejorar la técnica, lo mejor es llevar un diario personal en el que también apuntaremos las experiencias frustradas. Así, con el tiempo, podremos descubrir los fallos.