

# La proyección Astral

Cuando subía al patíbulo Tomás Moro, con una alegre sonrisa, le dijo al verdugo : «Ayúdame a subir sano y salvo; a la bajada, me las arreglaré sólo».

San Pablo nos habla de que el hombre está formado esencialmente por dos cuerpos. Así, leemos en I Corintios, 15:44: «Se siembra el cuerpo animal y se levantará un cuerpo espiritual. Pues si hay un cuerpo animal, también lo hay espiritual...»

Este cuerpo espiritual al que hace mención San Pablo ha recibido muy numerosos nombres, dependiendo del ángulo desde el que se enfoque, y entre los que podríamos destacar: cuerpo luminoso, espíritu doble, cuerpo astral, el ka de la teología egipcia, «doppelganger», doble etérico, y más recientemente cuerpo moroncial o astrosoma. Poco o casi nada importa el nombre que le demos, lo que tiene realmente importancia es la verificación de sus propiedades, así como de sus diferentes comportamientos.

Las más antiguas tradiciones vienen repitiendo que este cuerpo etérico tiene la propiedad de abandonar el cuerpo físico, voluntaria o involuntariamente, si se dan las condiciones necesarias para ello, condiciones que enumeraremos más adelante. Expertos como Melita Denning, Osborne Phillips, R.H. Wilson y Julio Roca Muntañola, aseguran que en realidad todos los humanos exteriorizamos el cuerpo astral con más o menos frecuencia durante el sueño fisiológico, pero sucede que no conservamos recuerdo de ello. En este caso puede ser una experiencia totalmente subjetiva, y que por lo tanto no tiene valor demostrativo.

Lo que realmente interesa es la experimentación voluntaria, y por lo tanto la memorización de lo observado, en ese estado de Proyección Astral y por ello, y para ello, intentaremos dar unas pautas que nos sirvan de guía.

Con referencia a la Proyección Astral inconsciente o involuntaria son varias las causas que la provocan. Así, por ejemplo:

- 1 - Sustancias tóxicas: drogas embriaguez y similares.
- 2 - Alteraciones nerviosas.
- 3 - Estados febriles.
- 4 - Traumas físicos y psíquicos.
- 5 - Estados de ansiedad.

Estos tipos de experiencia incontroladas no resultan constructivas.

Pero de la misma forma en que se dan factores negativos, también hay condicionantes positivos, como son:

- 1 - Sentimientos de felicidad o alegría en el momento de acostarnos.
- 2 - Sueños de flotabilidad o de que volamos.
- 3 - Baño relajante con agua tibia, antes de acostarnos, dos horas después de una cena muy frugal, preferentemente vegetariana.
- 4 - Sentimiento profundo de amor, hacia una persona que hace tiempo que esta lejos.

Existe en realidad una metodología simple que podremos practicar cómodamente en nuestra casa. Al respecto, hay dos puntos fundamentales que hemos de tener en cuenta:

a) - Concienciarnos de que el camino a seguir es largo y por lo tanto no es conveniente intentar acelerar los acontecimientos, pues ello nos conduciría irremediablemente al fracaso.

b) - Dominar el miedo que pueda acometernos y actuar serenamente, sin la menor angustia. El miedo es sin lugar a dudas el gran inhibidor de la proyección o salida del cuerpo. Hemos de tomar conciencia de la naturalidad del acontecimiento que intentamos provocar.

Hay autores que previenen sobre la peligrosidad de estas prácticas y ello es cierto siempre y cuando forcemos en exceso la salida del Doble Astral. Debemos dejar que poco a poco nuestro organismo vaya admitiendo inconscientemente la salida al exterior como un hecho natural. Para ello, iremos cumpliendo una serie de cortas etapas de entrenamiento que seguidamente expongo, etapas que nunca deben intentarse en estados de nerviosismo, angustia, estrés o dolencias físicas en general. Por el contrario, las realizaremos, en principio, en estados de plenitud y de equilibrio, de lo contrario nuestros intentos resultarían del todo inútiles.

Condiciones a tener en cuenta:

Hay unas pequeñas circunstancias a tener en cuenta a la hora de iniciar nuestros ensayos. Es conveniente durante un par de días antes de realizar la experiencia someterse a una discreta dieta, eliminando alcoholes, carnes rojas, picantes y exceso de grasas. La alimentación perfecta sería a base de verduras, legumbres, pescado blanco, frutas y frutos secos, estos últimos con moderación.

Con referencia a la vestimenta, se deben evitar las prendas ceñidas, cinturones o elásticos que dificulten la circulación sanguínea, así como objetos metálicos, anillos, pulseras, relojes etc.

El lugar más adecuado es sin duda nuestra cama habitual. Nos tenderemos sobre la espalda con las piernas ligeramente separadas, así como los brazos, que deberán estar extendidos a lo largo el cuerpo y algo separados del mismo, con las palmas de las manos hacia arriba.

Se recomienda una agradable penumbra, pero es mucho más conveniente crear un ambiente de tonalidades azules, pero teniendo en cuenta que tanto la luz, como el aroma y la música, tienen que ser muy tenues. En estas condiciones intentaremos dejar la mente en blanco, es necesario que ninguna vivencia o imagen ocupe nuestra mente. Este primer paso quizás es el más difícil, pero sumamente necesario, o mejor dicho, imprescindible.

Antes de continuar sería oportuno contestar a una pregunta clave: ¿En realidad, que es lo que se exterioriza? Esta pregunta puede tener más de una contestación, contestación que depende del criterio de quien se «exterioriza».

Normalmente la exteriorización o salida al astral no es visible por otras personas en estado normal, se dice que ello es debido a que lo que sale del cuerpo son solamente los sentidos, la mente acompañada de la inteligencia, quizás apoyada en algo que se considera suprafísico. Este «algo», no bien definido, permanece unido al cuerpo mediante lo que se llama «cordón de plata», mediante el cual lo exteriorizado vigila las constantes vitales del cuerpo físico, manteniéndolo vivo, ya que recibe mediante él la información del estado del cuerpo con relación a los peligros que pueden acecharle. Lo expuesto se conoce con el nombre de «mente viajera». Pero hay casos, en que las personas pueden ver lo «exteriorizado» pues, al parecer, la salida se ha realizado arrastrando al cuerpo Moroncial (pseudofísico), pudiendo incluso ser fotografiado. Esta otra versión se conoce con el nombre de «bilocación».

Volvamos después de este paréntesis a la línea de cómo practicar. Es sumamente aconsejable que la habitación en la cual empezamos a experimentar esté aislada de ruidos exteriores, pues ello distraería nuestra atención. Si importante es lo dicho, mucho más es el hecho de que nadie entre en la habitación, que nos llamen o que ni siquiera nos rocen. Cualquiera de estas cosas pueden deteriorar nuestra «salida» y lo más importante es que si ya hemos «salido», podría realizarse una entrada brusca en el cuerpo físico y ello podría acarrear desagradables consecuencias. Si sospechamos que durante la práctica algún familiar o amigo puede involuntariamente llamarnos o tocarnos, es conveniente advertir a quienes convivan con nosotros de que en ningún caso intenten despertarnos o actuar sobre nuestro cuerpo.

¿Hay peligro en las prácticas del viaje Astral?

En principio no, pero sería aconsejable que las personas que padezcan alguna afección cardíaca no lo practiquen, así como aquellas que puedan padecer epilepsia o trastornos mentales de cualquier tipo. No es que realmente exista un gran peligro, pero no es ciertamente aconsejable por un simple rasgo de prudencia.

Una vez en la postura que antes hemos mencionado, imprimiremos a nuestra respiración un ritmo acompasado, a la par que iremos relajando nuestros músculos hasta llegar a un punto de «flojedad» absoluta, lo cual nos conduciría a una sensación de ingravidez, ingravidez que será falsa, pero que es un punto importante a alcanzar. Llegados a este punto (rozando el duermevela), desviaremos nuestra atención hacia otra dependencia de la casa, por ejemplo una habitación que esté en el otro extremo.

Posiblemente en este intento nos dormiremos, y podemos experimentar los siguientes síntomas:

- 1 - Sensación de incontrolada flotación, que nos conduce a la habitación memorizada.
- 2 - Sensación de que damos grandes saltos, con movimientos retardados.
- 3 - Sensación de ser atraídos como por un poderoso imán.
- 4 - Súbita y angustiosa sensación de caída.

Los aspectos 1, 2 y 3 son claros exponentes de una iniciación a la autoproyección, mientras que el 4, corresponde a una entrada súbita del astral en el cuerpo físico.

Repetiremos lo expuesto el mayor número de veces posible, incluso casi a diario. Ello nos llevará a un estado de confianza que nos facilitará la salida. Puede suceder que dada nuestra inclinación, el resultado deseado no se haga esperar, pero también, y es lo más normal, que tardemos varias semanas en alcanzar la verdadera «proyección».

En un principio mantendremos la idea de desplazarnos a otro lugar de nuestra vivienda y así, llegará un día en que nos encontraremos «flotando» en el lugar deseado. Indudablemente puede surgirnos la duda de si en realidad hemos realizado una salida o todo ha sido fruto de una ilusión. Para despejar esta duda actuaremos de la siguiente manera: haremos que una persona de nuestra confianza que esté en conocimiento de nuestros ensayos, una de las noches que vamos a experimentar cambie de lugar algunos de los enseres de la habitación, por ejemplo, descolgar algún cuadro y dejarlo en el suelo, cambiar de su lugar habitual alguna figura o lámpara, etc. Si en nuestra salida hemos observado estos cambios tendremos la certeza de que no se trata de una mera «ilusión». Ahora bien, quisiera advertir de que si ya de por sí llegar a la proyección astral voluntaria requiere una gran paciencia, tanto más difícil es tener conciencia de lo observado (memoria) durante nuestra salida, pero indudablemente la práctica más o menos continuada hará que esta memoria del astral se desarrolle.

No podemos establecer unas leyes o bases generalizadas, cada persona según sus facultades alcanzará la «conciencia» del viaje con mayor o menor facilidad, pero tengamos en cuenta que todos podemos llegar a buenos resultados según nuestra perseverancia. En un principio no intentemos ir más allá de los lugares que nos son conocidos, como puede ser nuestra propia casa.

#### Problema de la salida

Una vez fuera de nuestro cuerpo físico, podemos ser víctimas emocionales en función de diferentes rasgos anormales que supone la experiencia vivida. Uno de los hechos más impresionantes es el de contemplar nuestro cuerpo físico, tumbado en la cama y con un aspecto desagradable, según nos dice Sylvan Muldoon y Hereward Carrington, en su obra «La proyección del cuerpo astral». Como sea que la visión psíquica es mucho más «penetrativa» que la visión física, al estar fuera de nuestro cuerpo, este se nos presenta con todas sus imperfecciones, de tal modo que lo que escapa a la visión normal aparece acrecentado en la psíquica. Esta visión de nuestro cuerpo nos puede atemorizar de tal manera, que el deseo de no verlo nos haga hacer una entrada precipitada, sobresalto de caída, y perjudicarnos en posteriores experiencias, puesto que, sin darnos cuenta, inconscientemente adoptaremos una postura negativa que resultaría difícil de vencer.

La salida al «astral» no siempre tiene las mismas constantes con referencia a la velocidad. Puede producirse la salida de una forma instantánea, o bien con cierta lentitud. Ello dependerá de nuestra aptitud tanto física como psíquica. El momento de la salida puede quedar suspendido por cualquier causa exterior, como por ejemplo un ruido y, sobre todo, por el exceso de luz. Es entonces cuando somos víctimas de la desagradable sensación de caída. Todos hemos experimentado en estado de duermevela y por unos instantes, algo así como si la cama se volatilizara y nos hundiéramos; son sólo décimas de segundo. Los expertos aseguran que, a nivel inconsciente, todos realizamos «salidas» sin percatarnos y que esa sensación de caída no es otra cosa que una entrada súbita en el cuerpo físico. Seguramente en nuestros primeros ensayos la sensación de «caída» la experimentemos frecuentemente, hasta que llegue el momento en que nos sobrepondremos a ella.

Al encontrarnos fuera del cuerpo, y por lo tanto sin limitaciones físicas, hemos de tener en cuenta que tanto el tiempo como el espacio adquieren otra realidad, otros valores. Nos encontramos en otra realidad donde manda el cuerpo mental sin ligaduras físicas. Con ello quiero decir que nuestra mente «exteriorizada» se desplaza (nunca mejor dicho) con la velocidad del pensamiento, y esto es difícil de dominar. La movilidad que nos da el habernos liberado del soporte físico es extraordinaria, ya que el mero hecho de imaginarnos un lugar, supone encontrarnos «YA» en el sitio deseado.

Lo explicado puede parecer sencillo, pero es suficiente para iniciarnos en la Proyección Astral.