

# **VIAJES EN EL ASTRAL**

**Antonio Moraga**



## **INTRODUCCIÓN:**

El curso sobre Viajes Astrales muestra unas técnicas maravillosas y prácticas para realizar conscientemente la mayoría de los grandes objetivos espirituales y sueños que muchos de nosotros hemos tenido desde niños a través de Viajar en el Astral conscientemente.

En estos Viajes podemos recibir información vital sobre el propósito u objetivos de la vida humana mientras nos encontramos sobre el planeta Tierra. Dicha información queda instalada en el supra-consciente o yo superior antes de que nazcamos, para que sea una especie de manual de instrucciones de como vivir nuestra vida en el tiempo presente. También nos muestra hacia donde nos dirigimos, algo que todos olvidamos en el momento de nuestro nacimiento y nos dan la oportunidad de viajar al pasado y recuperar toda la información sobre nuestras vidas pasadas y la información y conocimiento que transmitieron los antiguos maestros iluminados a sus discípulos para beneficio tanto suyo como de los futuros viajeros del astral; ya que estas enseñanzas, siguen siendo totalmente vigentes hoy en día como lo fueron hace miles de años.

## HISTORIA :

Hubo un tiempo muy remoto en el que el ser humano aún era consciente de su consciencia divina. La primera vez que los seres humanos habitaron la tierra en un cuerpo físico fue en el continente de la Lemuria, hace más de 100.000 años.

En aquellos tiempos los seres humanos conocían la telepatía como base de comunicación, porque no existía el engaño y todos ellos tenían la capacidad de desprenderse del cuerpo a voluntad y viajar por los diferentes planos astrales, incluyendo el plano causal; plano donde las entidades individuales pueden aún percibir la consciencia más alta de Dios sin perder su individualidad.

En la Lemuria, cuando la gente encarnó en la Tierra, no había grandes problemas; era la edad de oro de la humanidad y la gente permanecía consciente de su naturaleza espiritual; dependían de su conexión con Dios como la base de sus vidas y todos ellos eran conscientes de su unidad con el Ser interior o Dios. Pasado el tiempo, algunos comenzaron a satisfacer diversos propósitos egoístas y los sentimientos de celos, ira, lujuria y avaricia se desarrollaron. Esto enturbió su consciencia y la gente comenzó a perder contacto con su naturaleza divina y los poderes o dones que esto conllevaba; entre ellos la capacidad de viajar en el Astral.



Muy pronto la gente se olvidó de Dios. El karma negativo que estaban creando les hizo quedarse atrapados en un estado de ignorancia y al olvidar su origen divino comenzaron a identificarse con el cuerpo físico como única realidad. Con el paso del tiempo, con el hundimiento de la Lemuria, la mayoría de las capacidades originales del hombre se olvidaron y quedaron relegadas a un número reducido de personas. Pero siempre ha habido grupos, (*posteriormente en la Atlántida, y más tarde, tras el hundimiento definitivo de la Atlántida, en la India y en el Tíbet especialmente*), donde hombres y mujeres han preservado y extendido hasta nuestros días los conocimientos ocultos del pasado, y en especial la capacidad de los viajes astrales como medio de un valor incalculable para recordar nuestros orígenes antiguos y también una fantástica herramienta de evolución para alcanzar el objetivo último de la vida humana, la realización del Conocimiento interior del Ser.

## **EL VIAJE ASTRAL:**

Un Viaje Astral es la proyección consciente del alma, dentro de los diferentes planos de la existencia. Se puede realizar en cualquier momento y en cualquier lugar, de día o de noche, sin limitación alguna en cuanto al tiempo que permanezcamos fuera de nuestro propio cuerpo, el cual delimitamos o determinamos nosotros mismos.

Todos y cada uno de nosotros hemos realizado Viajes Astrales centenares de veces a lo largo de nuestra vida, especialmente durante el sueño, o en situaciones dramáticas para nosotros. La mayoría de estos viajes son inconscientes porque están tamizados por el intelecto y la razón. De esta manera esta experiencia tan maravillosa se queda reducida a un conjunto de experiencias incongruentes y sin sentido en la mayoría de los casos.

Si realizáramos un viaje astral conscientemente, con muy poco esfuerzo de nuestra parte, descubriríamos que detrás de esta experiencia, hay maravillosos conocimientos y avisos que realmente podrían cambiar nuestra vida y evitarnos infinidad de sufrimientos.



Durante el viaje astral consciente se produce una transferencia de consciencia del cuerpo físico al astral, por la cual al volver de nuevo al cuerpo físico podemos recordar con perfecta nitidez todo lo que hemos visto, sentido u oído, como si lo hubiéramos vivido en el plano físico pero con mucha más intensidad.

## **POSIBILIDADES EN EL PLANO ASTRAL:**

Liberándose de las limitaciones del cuerpo y viajando en el astral, de la misma forma que el conductor abandona su vehículo temporalmente, el hombre puede contemplar el gran mundo del espíritu y conocer la grandeza del alma, y asimismo conocer su origen y destino, y precisar las lecciones aprendidas mientras se encuentra atrapado en el cuerpo; y también descubrir el propósito de su vida presente en el plano físico, alcanzar el Conocimiento del Ser.

Viajando en el Astral puedes desplazarte a los lugares más distantes instantáneamente. Con la debida práctica se pueden visitar todas las ciudades y bibliotecas del mundo, y percibir los espíritus de la naturaleza (Hadas y Duendes). Muchos niños pueden hacerlo hasta que se les niega la posibilidad.

Los conocimientos del Ser Superior son ilimitados y todos nosotros podemos tener acceso a ellos. Existen, eso sí, grandes limitaciones para las capacidades del cuerpo físico, pero el ser humano es mucho más que un cuerpo y tiene acceso a todos los conocimientos del Ser Superior, aún en vida.



Aquellos que creen, y se entrenan con convicción y perseverancia, pueden abandonar su cuerpo físico voluntaria y conscientemente, y viajar lejos y a gran velocidad, regresando a su cuerpo unas horas más tarde con un cúmulo de conocimientos de todo cuanto han hecho, visto y experimentado, lo cual les es vedado a todos aquellos que no se han entrenado conscientemente para viajar en el Astral.

## **EL CORDÓN DE PLATA:**

El cuerpo astral y el físico se hayan conectados entre sí por medio del Cordón de Plata. Éste es una masa de moléculas que vibran a una velocidad altísima. Es muy parecido al cordón umbilical que une a la madre con su hijo. Todos los impulsos, impresiones y alimento fluyen de ella a su pequeño, aún no nacido. Cuando el hijo nace y el cordón umbilical se corta, el niño muere a la vida que había conocido antes, se convierte en un ser separado con su propia identidad; deja de formar parte de la madre y adquiere su propia existencia.

Al Cordón de Plata se le llama así porque a pesar de que el conjunto de partículas que lo forman contienen todos los colores existentes, su conjunto visto desde fuera parece plateado. Este cordón es infinitamente extensible y sin límites, y el ser humano que viaja en el astral al separarse de su cuerpo flota al extremo del Cordón de Plata de una forma similar a la de una cometa al final de una cuerda. Cuando el cuerpo físico demanda su parte astral éste es tirado hacia abajo de igual forma como si tiramos de una cometa.

El Cordón de Plata une la Supraconsciencia o Ser Superior con el cuerpo humano, y las impresiones van de un lado a otro durante todos y cada uno de los segundos de la vida terrenal del cuerpo. Impresiones, lecciones, órdenes y, de vez en cuando, alimento espiritual proceden del Ser Superior hacia el cuerpo humano. Cuando éste muere el Cordón de Plata se corta y el cuerpo humano es dejado aparte, como si fuera ropa vieja e inservible que ya terminó su función, mientras el espíritu continúa.

Tanto si viajamos en el presente como si nos introducimos en los Archivos Akáshicos, el Cordón de Plata es la cuerda de seguridad y comunicación entre lo que percibimos y el plano físico donde se encuentra el cuerpo. Toda la información nos es transmitida a través de él.



Gracias a la capacidad infinita de extenderse que tiene el Cordón de Plata podemos viajar a todos los diferentes planos de existencia, siempre que nuestra evolución y color de nuestra aura nos lo permitan.

## **PROTECCIÓN:**

Previamente a nuestra salida al plano Astral protegeremos nuestro cuerpo adecuadamente ante cualquier entidad que pudiera acercársenos, utilizando para ello la técnica de la Pirámide:

Tumbados en el lugar confortable donde nos encontramos, visualizamos una pirámide de cuatro lados que vamos a ir construyendo lado a lado.

Comenzamos desde la parte de detrás de nuestra cabeza mientras pronunciamos la palabra OMMMMM... Continuamos luego por el lado derecho de nuestro cuerpo, sintiendo o visualizando como se eleva este lado hasta la cúspide mientras pronunciamos el mantra AHHHHH... A continuación seguimos por el lado izquierdo visualizando o sintiendo cómo se eleva este lado pronunciando el mantra IHHHHH... Continuamos por la parte del suelo o base de la pirámide pronunciando de nuevo el mantra OMMMMM... Y seguimos por la parte delantera de la pirámide pronunciando el mantra OMMMMM... hasta la altura aproximada del chakra corazón; el mantra AHHHHH... hasta la altura aproximada del chakra corona y el mantra IHHHHH... hasta la cúspide de la pirámide, cubriendo de esta manera completamente todo nuestro cuerpo entre los cuatro lados de la pirámide.



*Esta pirámide es válida como protección durante 24 horas.*

## OBSTÁCULOS:

Existen diversos obstáculos para poder acceder al plano Astral. El primero y más importante es el miedo.

El miedo es el gran freno. Mucha gente tiene que suprimir el miedo como un temor instintivo, o incluso visceral en algunos casos, ante la creencia de que abandonar el cuerpo es sinónimo de morir. Algunos se sienten mortalmente asustados porque creen que si dejan su cuerpo serán incapaces de regresar a él o que tal vez otro ente se meta en su cuerpo; más esto es imposible a no ser que se "abran las puertas" por miedo. Quien no sienta miedo puede estar seguro de que suceda lo que suceda, no le ocurrirá ningún daño; incluso podemos protegernos para evitar esta posibilidad (como por ejemplo con el sistema de la pirámide). El Cordón de Plata no puede romperse cuando se viaja en el Astral, y nadie puede invadir nuestro cuerpo a no ser que le invitemos con nuestro propio terror.

Siempre, siempre, se puede regresar al propio cuerpo, de la misma forma en que despertamos siempre después de una noche de sueño. A lo único a lo que deberíamos temer es al miedo en sí mismo; es lo único que en realidad puede perjudicarnos. De todos es sabido que las cosas que tememos raramente ocurren.

El segundo gran obstáculo para viajar en el Astral es el pensamiento; es decir, la razón. Ésta nos plantea un problema que es mucho más real. Los dos juntos, pensamiento y razón, pueden en muchos casos persuadirnos de escalar las más altas cumbres. La razón, a veces, nos dice que no subamos muy alto porque podemos resbalar y destrozarnos al caer. Así pues los pensamientos y la razón deben ser rechazados; y, por desgracia, gozan de mucho renombre.

Si habéis pensado alguna vez sobre el pensamiento, ¿qué es el pensamiento?, dónde está? ¿Pensamos con la cúspide de nuestra cabeza? ¿Con nuestras cejas? ¿Con el cogote? ¿Con nuestros oídos? ¿Se detiene nuestro pensamiento al cerrarse nuestros párpados? No. Nuestro pensamiento está donde nosotros nos concentramos; pensamos donde se concentra nuestra mente. Este hecho tan simple y elemental va a ayudarnos a salir al plano Astral y puede ayudar a que nuestro cuerpo Astral se eleve libre como el aire.

Pensemos que hay que controlar nuestros pensamientos; todos esos retales cotidianos de pensamientos vanos que continuamente rondan por nuestra mente.

Sentémonos y cerremos nuestros ojos por unos breves momentos sin ningún plan fijo y sin nada que hacer, y sigamos nuestros propios pensamientos. Observemos como se despliegan en nuestra consciencia, cada uno queriendo llamar toda nuestra atención. La lucha con alguien en la oficina, la situación del mundo, lo que quisiéramos decirle a nuestro jefe, lo que cuesta la vida. ¡Vamos a barrerlos todos!

Ésto, y trascender el miedo con las técnicas adecuadas, es vital para la proyección en el mundo Astral y para nuestro desarrollo en el mundo espiritual en cualquier otro ámbito que realmente valga la pena, ya sea la clarividencia, la telepatía, la meditación, etc.



A base de practicar las diversas técnicas adecuadas, podremos hacer tanto una cosa como otra. Se necesita practicar asiduamente, como lo han hecho los Maestros de todos los tiempos para trascender el miedo y controlar el pensamiento.

Para facilitar la salida al plano Astral, aparte de lo dicho anteriormente, es conveniente colocar la cabeza en dirección al norte y acomodarnos en un lugar privado y silencioso, tumbados preferentemente sobre nuestra espalda, si es posible sin almohada, separando ambas piernas de tal manera que las pantorrillas no se toquen y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, con las manos en la posición que os resulte más cómoda, evitando, una vez que nos hemos acomodado, movernos hasta el final de la experiencia y acostumbrarnos, en lo posible, a dormir de la misma manera, ya que ésta es la mejor forma de dormir para el cuerpo.



Podemos elegir, dentro de las técnicas de meditación, la que sintamos más adecuada cada vez, para ayudarnos a subir nuestro nivel vibratorio y facilitar nuestra salida al Astral.

Igualmente se recomienda un periodo de al menos 21 días de limpieza, en los cuales evitaremos las frituras en las comidas, el alcohol, u otros excitantes como el café y el té, y todo tipo de drogas, incluidas las farmacológicas.

## TÉCNICAS:

### - SILENCIAR LA MENTE -

El pensamiento, fruto de las experiencias del ayer y de las proyecciones futuras, ha de ser silenciado si queremos alcanzar el estado meditativo necesario para sentir la energía interior, sólo experimentable en el presente, aquí y ahora. Cuando se evita la rueda del pensamiento, automáticamente por sí misma y, sin invitarla, comienza la meditación en silencio. Dentro de nosotros hay pues dos ruedas: una es la del pensamiento y otra es la meditación que nace del silencio.

Para utilizar esta técnica simplemente hemos de ser conscientes de que no hay diferencia entre el pensador y el pensamiento.

Sentémonos sosegada y relajadamente en una habitación completamente a oscuras, e imaginemos que esta habitación está situada en el piso más alto de un rascacielos. Enfrente nuestro se halla situada una gran ventana cubierta con una cortina negra, una pantalla sin ningún adorno, sin nada que pueda distraernos, y asegurémonos, poniendo la atención en nosotros mismos, de que no hay ningún pensamiento cruzando nuestra consciencia (que es la cortina negra), y si algún pensamiento intenta penetrar simplemente observémoslo, pues si así lo hacemos, con la máxima calidad de atención, veremos que se diluye ya que la mente no piensa si se siente observada, y mientras mantengamos esa calidad de atención. Los pensamientos por unos instantes intentarán fluctuar en el borde de esta cortina que es nuestra consciencia. Simplemente observémosnos, esperando a ver qué ocurre sin desear ni rechazar nada, poniendo toda nuestra energía en esta observación, y la mente se silenciará por sí sola, quedando como un lago.

No hay diferencia entre el observador y lo observado. Mantengamos esa calidad de observación y poco a poco iremos sintiendo un sentimiento interior de plenitud, pero ni siquiera entonces debemos centrarnos en él. Sigamos observando el pensamiento sin rechazar ni dialogar, sino simplemente permanezcamos en silencio sin hacer nada y la meditación ocurrirá por sí misma, habiendo entonces alcanzado nuestro objetivo.

Practiquemos este experimento meditativo una y otra vez, y nos encontraremos que somos capaces de dominar nuestros pensamientos como hacen los Maestros. "*Permanece en silencio y sabrás que yo, el Ser, estoy dentro de ti*", decían los sabios antiguos, o "*Conóceme y lo conocerás todo*".

Hagámoslo varias veces al día, incluso cuando vayamos en el autobús o por la calle, mientras andamos, o realizando cualquier otra actividad. Parémonos por un momento, y, sabiendo que el pensamiento es el enemigo a batir, simplemente observémosnos. Si aprendemos a trascender el pensamiento tenemos la puerta abierta a todos los conocimientos y experiencias que siempre hemos buscado.

---

## - TÉCNICA DE MEDITACIÓN VIPASSANA -

La meditación Vipassana es un método con el que muchas personas se han iluminado debido a su perfección y simplicidad. Otras técnicas de meditación poseen su cualidad, pero de distintas maneras, ya que se les han agregado otros componentes. Sin embargo, la meditación Vipassana es una técnica completa en sí misma.

Es una meditación muy sencilla que puede hacerla gente de todas las edades, incluso los más jóvenes, teniendo estos últimos a su favor que su mente es más limpia y pura.

La Vipassana se puede realizar de tres maneras:

*La primera técnica* consiste en tener consciencia de los actos, del cuerpo, de la mente y del corazón. Presta atención a cualquier movimiento que realices con tu cuerpo. Por ejemplo, cuando muevas un brazo, hazlo conscientemente, teniendo presente que estás moviendo el brazo. Cuando andes, fíjate en tus pasos, observa el contacto de cada pie tocando el suelo, camina normalmente pero despacio, y mirando hacia el suelo unos cuantos pasos por delante de ti.

Se trata, en definitiva, de no hacer las cosas de forma automática, sino de prestar atención a las acciones que realizas en tu vida diaria, es decir, cuando comes, estar atento a los movimientos de tu boca y al sabor de los alimentos; cuando oyes música, percibir detenidamente los sonidos que llegan a tus oídos; cuando acaricias tu cara, sentir la impresión que esto te produce; etc.

Otra variante de esta técnica se refiere a prestar atención a tu mente; es decir, observar tus pensamientos. Normalmente, se tiene un flujo constante e incontrolado de pensamientos, la mente no para de pensar. Si permaneces atento a los pensamientos que vienen a tu mente, y no participas en ellos, podrás de alguna forma detenerlos, controlarlos, e impedir que lleven las riendas de tu vida. Esto es igualmente aplicable a las emociones que sientes en tu corazón, en las cuales tratarás de no involucrarte ni identificarte. Por tanto, no te implicarás en tus pensamientos ni emociones. Cuando la mente se queda tranquila y en silencio, la experiencia se manifiesta por sí sola.

En la primera técnica de la meditación Vipassana tienes que ser consciente de tu cuerpo, de tu mente y de tus emociones. Puedes hacer las tres formas al mismo tiempo, o sólo una de ellas.

*La segunda técnica* es siendo consciente de la respiración a través del vientre. Cuando inhalas el vientre se dilata, se hincha, y cuando exhalas el vientre se aplana. Esta forma consiste en observar el vientre, sus subidas y sus bajadas, causadas por el inhalar y el exhalar, poniendo la atención en la zona del ombligo, porque además justo ahí está el chakra que tiene relación con la energía vital.

Esta técnica en algunos casos te resultará más fácil de realizar que la primera forma, ya que únicamente tienes que observar el vientre. De cualquier modo, el resultado es el mismo, esto es, silenciar la mente, aquietar las emociones y lograr equilibrar los altibajos anímicos.

*La tercera técnica* consiste en tener consciencia de la respiración, pero a través de las fosas nasales. Presta atención al aire que entra por tu nariz, y a la sensación que esto te produce, que puede ser de frescor; y luego fíjate en el aire que sale por tu nariz, acompañado del sentimiento de tranquilidad y relajación que puedes sentir. No tienes que alterar el ritmo normal de tu respiración, sino simplemente enfocarte en el aire que entra y sale por tus fosas nasales, una y otra vez, sin pausa.

En general, la mayoría de la gente respira llenando los pulmones, dilatando el pecho, y contrayendo el vientre, porque se tiene el concepto de que resulta más estético tener un pecho ancho y un vientre plano, pero de esta forma no se respira profundamente. Es más natural respirar llegando hasta el vientre, y produce una mayor relajación. De hecho, cuando duermes respiras desde el vientre, y no desde el pecho, y ese es uno de los motivos por los que mientras duermes te relajas. Si tienes temor a que por respirar desde el vientre este se vuelva grande y cambie tu silueta, puedes practicar el método de observar la respiración desde las fosas nasales.

Puedes practicar estas técnicas antes de realizar un Viaje Astral. Para ello, ponte cómodo, con la espalda y la cabeza rectas, y los ojos cerrados, respirando normalmente, durante 15, 30 ó 45 minutos, dependiendo del tiempo disponible, tratando de no moverte.

Cualquiera de las tres técnicas descritas te será útil si la realizas para salir al Astral, aunque también te servirá y te será de gran ayuda aplicándola a cualquier otro aspecto y momento de tu vida. Puedes emplear sólo uno de los métodos, o dos o tres al mismo tiempo, pero esto requiere mayor atención y esfuerzo. El método que te parezca más fácil es el adecuado para ti.

Además, debes tener presente que todos ellos están basados en la observación, no son una técnica de concentración. Si mientras observas surgen otras cosas, como sensaciones físicas, sentimientos, pensamientos, sonidos del exterior, etc., no debes considerarlos como una distracción, sino detener el método que estés utilizando (por ejemplo, observar la respiración), y prestar atención a lo que esté surgiendo hasta que puedas regresar al método empleado, ya que lo importante es el proceso de observar, no lo que se está observando.

Con la práctica lo irás logrando, tu mente se calmará y se silenciará, tu ego irá disminuyendo y aunque estés allí no tendrás sentimientos del yo, y podrás tener más percepciones.

Únicamente debes practicar y anhelarlo, tener un deseo sincero en tu corazón de que puedes conseguirlo, y cuando lo hagas te transformará positivamente y te liberará.

---

## **- TÉCNICA DE OBSERVAR LA PAUSA EN LA RESPIRACIÓN -**

Shiva dijo: " *Oh radiante, esta experiencia puede amanecer entre dos respiraciones. Tras el entrar de la respiración (hacia abajo) y justo antes de iniciar su ascenso (hacia fuera), el beneficio .*"

Cuando inhales, observa. Durante un instante, durante una fracción infinitesimal de tiempo - antes de exhalar, antes de que el aire salga - no hay respiración. Entra el aire, hay un cierto punto en el que la respiración se detiene, y después el aire sale. Cuando sale el aire, también durante un instante o una fracción infinitesimal de tiempo la respiración se detiene, y luego vuelves a inhalar.

Antes de que entre o salga el aliento, hay un momento en que no estás respirando. En ese momento es posible el acontecimiento, porque cuando no estás respirando no estás en el mundo. Entiende esto: cuando no estás respirando estás muerto; existes, pero estás muerto. Pero ese momento es tan extraordinariamente corto que nunca alcanzas a observarlo.

La respiración que entra es renacimiento, la que sale es muerte. La exhalación es sinónimo de muerte, la inhalación es sinónimo de vida. Por tanto, con cada respiración estás muriendo y volviendo a nacer. La pausa entre ambas es muy corta, pero una atención penetrante y sincera te permitirá percibir la pausa. Y no es necesario nada más. Has sido bendecido. Has conocido. Ya ha sucedido.

No tienes que entrenar la respiración. Déjala tal como es. ¿Y por qué una técnica tan simple? Porque realmente es muy simple. ¿Basta una técnica tan simple para conocer la verdad? Conocer la verdad significa conocer aquello que no nace ni muere, conocer ese elemento eterno que siempre existe. Puedes distinguir la respiración cuando sale y cuando entra, pero nunca distingues la pausa entre ambas.

Inténtalo. De repente captarás la idea. Y puedes captarla; está ahí. No hay que añadir nada, ni a ti ni a tu estructura. Todo, salvo una cierta consciencia, está ahí. Por tanto, ¿cómo conseguirlo? Primero, sé consciente de la entrada de la respiración, obsérvala, olvídate de todo; simplemente observa la entrada de la respiración, su propio pasar. Cuando la respiración alcanza las fosas nasales, siéntela ahí. Permite entonces que la respiración siga fluyendo hacia dentro. Muévete junto con ella de forma completamente consciente. Descendiendo con la respiración, más y más abajo, no la pierdas. No vayas por delante, no te quedes atrás. Ve con ella. Recuerda: no vayas por delante ni la sigas como una sombra. Marcha simultáneamente con ella.

La respiración y la consciencia deben volverse una sola cosa. Entra el aire, tú entras. Sólo entonces será posible captar ese espacio que se halla entre dos respiraciones. No será fácil. Entra y sal con el aire: dentro - fuera, dentro - fuera. Buda usó particularmente este método, y por ello se ha convertido en un método budista. En la terminología budista se conoce como "Anapanasati Yoga". La iluminación de Buda se basó en esta técnica y en la meditación en el Conocimiento del Ser.

Si pones continuamente tu consciencia en la respiración, tu atención en la respiración, de pronto un día, sin darte cuenta, alcanzarás ese intervalo. A medida que tu consciencia vaya siendo más penetrante, profunda e intensa, a medida que tu consciencia se vaya

delimitando... el mundo entero se delimitará; ese entrar y salir de tu respiración será todo tu mundo, el escenario completo de tu consciencia. Y, de pronto, inevitablemente, sentirás la pausa en la que no hay respiración. Si te mueves en perfecta sintonía con la respiración, ¿cómo puedes permanecer inconsciente cuando no hay respiración? Repentinamente te darás cuenta de que no hay respiración, y llegará el momento en que sentirás que la respiración no está entrando ni está saliendo. La respiración se habrá detenido completamente. En esa pausa, "el beneficio".

---

## **- OBSERVAR LA PAUSA EN LA ACTIVIDAD -**

Shiva dijo: "*Inmerso en una actividad mundana, mantente atento a la pausa entre dos respiraciones. Y así practicando, en pocos días nacerás de nuevo .*"

Sea lo que sea que estés haciendo, mantén tu atención en la pausa entre dos respiraciones. Pero has de practicarlo mientras estás activo.

Acabamos de hablar de una técnica muy similar. Ahora sólo hay una diferencia: que tiene que practicarse mientras estás inmerso en cualquier actividad mundana. No lo practiques en soledad. Esta práctica ha de realizarse mientras estés haciendo cualquier otra cosa. Estás comiendo: continúa comiendo y permanece atento a la pausa. Estás andando: continúa andando y permanece atento a la pausa. Te vas a dormir: tumbate, deja que llegue el sueño, pero continúa permaneciendo atento a la pausa. ¿Por qué en actividad? Porque la actividad distrae la mente. La actividad reclama tu atención una y otra vez. No te distraigas. Sostén tu atención en la pausa sin detener tu actividad; deja que la actividad prosiga.

Tenemos dos niveles de existencia: el mundo del hacer y el mundo del ser, la circunferencia y el centro. Continúa trabajando en la periferia, en la circunferencia. No te detengas, pero no dejes de estar atento al centro. ¿Qué sucederá? Tu actividad se convertirá en una actuación, como si estuvieras representando un personaje.

Si practicas este método tu vida se convertirá en una obra de teatro. Serás un actor que representa distintos papeles pero que permanece constantemente centrado en la pausa. Si te olvidas de la pausa, entonces no estarás representando papeles, te habrás convertido en el personaje. Ya no será una obra de teatro porque la habrás confundido con la vida. Eso es lo que nosotros hemos hecho. Todo el mundo piensa que está viviendo la vida. No es la vida. Sólo es un papel, el papel que te ha asignado la sociedad, las circunstancias, la cultura, la tradición, el país, la situación, etc. Se te ha asignado un papel, le estás representando y has llegado a identificarte con él. Utiliza esta técnica para romper esa identificación. Esta técnica se usa para que representes un psicodrama, para que juegues. Estás concentrado en la pausa entre dos respiraciones y la vida continúa en la periferia. Si tu atención está en el centro, entonces no está realmente en la periferia; ahí sólo hay "sub-atención". Lo que ocurre sólo está en algún lugar próximo a tu atención; puedes sentirlo, puedes conocerlo, pero no es significativo. Es como si no te ocurriera a ti.

Si practicas esta técnica toda tu vida será como si no te estuviera ocurriendo a ti, como si le estuviera ocurriendo a otra persona.

---

### **- TÉCNICA DE MEDITACIÓN TIBETANA -**

Consiste en el conteo de respiraciones. Tomamos un profundo aliento y lo exhalamos, relajándonos y distendiéndonos cada vez que exhalamos. Tomamos cada respiración partiendo desde el estómago para hacer así respiraciones completas. Empezamos a respirar normalmente desde este momento y con cada inspiración contamos 1, con la expiración contamos 2, con la inspiración contamos 3 y así sucesivamente, concentrándonos y evitando que cualquier pensamiento penetre entre la respiración y conteo de números. No permitiendo que si un pensamiento surge en nuestra consciencia le prestemos atención sino que sigamos con nuestra atención totalmente puesta en la respiración y el sucesivo conteo. Realizamos esta técnica durante al menos quince o veinte minutos, previamente a nuestra salida al Astral.

---

### **- TÉCNICA DE MEDITACIÓN TRASCENDENTAL -**

Esta técnica se utiliza con el fin de elevar nuestras vibraciones físicas a la altura del plano Astral.

Pronunciar primero verbalmente, si estamos solos, y luego mentalmente el mantra AIMMMMMMMMM... Posteriormente cuando acabamos de pronunciar tan largamente como podamos este mantra, en sintonía con nuestra respiración, volver a pronunciar el mantra de nuevo por segunda vez, y así sucesivamente una tras otra sin permitir que ningún otro pensamiento, que no sea el mantra, aparezca en nuestra consciencia, haciendo uno a continuación de otro mentalmente, y dejando que se vayan diluyendo hasta que se pronuncien a sí mismos por un período de 15 a 20 minutos, al menos una vez al día y previamente a hacer el Viaje Astral.

---



## - TÉCNICA DEL ZEMBLA -

La técnica del Zembla es una respiración profunda para desarrollar un nivel energético y vibratorio mucho más alto, y descansar y relajar nuestro cuerpo y nuestra mente a un nivel mucho más alto.

La respiración profunda mientras el cuerpo está en reposo tiene muchas ventajas, como acelerar el nivel vibratorio. La alcalosis que provoca nos da un corto período en el que la respiración se detiene, lo cual permite al cuerpo el tiempo necesario para relajarse por completo del esfuerzo de la respiración y para utilizar la energía sobrante para poder desarrollar un mayor nivel vibratorio y psíquico. Acelera el descanso y la relajación porque la sangre alcalina está repleta de electrones. Por eso hay que aprender a respirar profundamente cuando el cuerpo está en reposo, o sea con la *Ozona Horizontal* .

*La Ozona Horizontal : Cómo recuperar rápido toda la energía*

Tiéndete sobre la espalda y notarás que la respiración se hace más lenta al estar tumbado. Para llenar tus pulmones al máximo tiéndete con las plantas de los pies planas sobre la cama y con las rodillas dobladas. En esta posición relajas tus músculos abdominales y puedes llenar tus pulmones hasta el máximo.

Ahora imagínate que en el interior del tórax hubiera un gran tubo circular vacío que quieres llenar de aire. Aspira normalmente y comienza a llenarlo empezando por debajo; es decir, la región de los costados y del diafragma. Siente como se llena este tubo interior, primero por delante, después por detrás y finalmente por los costados. Aspira una vez más y llénalo hasta la mitad del pecho y de las clavículas. Finalmente, aspira por completo y llénalo hasta los hombros y el cuello, por delante, por detrás y por los dos lados a la vez.

Ahora aspira normalmente. Repite la *Ozona Horizontal* cinco o seis veces, oxigenando con ello completamente la sangre y saturándola de electrones; a continuación estírate completamente. Practica este ejercicio al menos durante 15 o 20 minutos.

Si antes de hacer la *Ozona Horizontal* estás muy agotado, comienza primero haciendo el Zembla. Ponte de pie con las piernas separadas y las puntas de los pies dirigidas hacia el exterior. Dobla las rodillas y échate hacia delante apoyando las manos sobre las rodillas para soportar tu cuerpo. En esta posición tus músculos abdominales (la cintura), están relajados al máximo y permiten a tus pulmones llenarse completamente desde la parte inferior hasta los hombros y la garganta. Así proporcionas una extraordinaria cantidad de oxígeno a los tejidos que estaban privados de él. Cuando estás cansado o extenuado quiere decir que tus tejidos han utilizado su reserva de oxígeno con mayor rapidez de la que has podido reemplazarlo y que, para emplear la expresión fisiológica, estás en "deuda de oxígeno".

Cuanto más tiempo puedas impedir que los tejidos estén en "deuda de oxígeno", con mayor rapidez podrás proporcionarle más oxígeno y más tiempo para retrasar el agotamiento y conservar tu energía.

Toma varias inspiraciones profundas y espira normalmente entre cada una de ellas. Con cada inspiración profunda llena de aire el tórax desde el diafragma hasta el cuello, de

delante hasta atrás y también los costados; comenzarás a respirar con total facilidad. A continuación reposa. Habrás subido tremendamente tu tonalidad energética y tus vibraciones, y estarás preparado para tumbarte y utilizar la *Ozona Horizontal*.

---

## - TÉCNICA PARA AÑADIR UN RECURSO (P.N.L.) -

Primero, identifica el recurso que quieres, por ejemplo: viajar en el Astral.

Segundo, sabes que todos los recursos están dentro de ti, así que date permiso a ti mismo para experimentarlo. ¡Deja que este recurso llene todo tu cuerpo! Por ejemplo, visualízate a ti mismo experimentando salir en el Astral en alguna experiencia real que hayas tenido, o simplemente imagina cómo ocurre, si no la has tenido antes conscientemente.

Mientras lo recuerdas, permítete sentir lo que sentías, ver lo que veías, oír lo que oías, y oler y gustar como en aquella experiencia. Cuando el sentimiento, la imagen y el resto de las sensaciones sean lo suficientemente claras áncalo, juntando los dedos índice y pulgar de la mano derecha.

Tercero, ahora piensa en alguien que tenga o haya tenido en abundancia el recurso que tú necesitas, por ejemplo, T. Lobsang Rampa u otra persona que tú conozcas.



Cuarto, ahora pídele prestado o ruégale que te pase este recurso a esa persona, mientras te visualizas y te sientes al lado de ella recibiendo un objeto simbólico de su mano que representa el recurso de los Viajes Astrales. Cuando puedas verte y sentirte con claridad recibéndolo, áncalo juntando los dedos índice y pulgar de tu mano derecha.

Quinto, ahora sigue hacia adelante y, visual o imaginativamente haz una película de ti mismo en los próximos seis meses de tu vida haciendo Viajes Astrales cada noche, y durante el día cada vez que lo desees, y observa cómo cambia tu fisonomía y cómo cambias tú por tener esta capacidad.

Cuando termines de hacer esta película visual o imaginativamente, dispara el ancla de nuevo juntando los dedos índice y pulgar de tu mano derecha.

Y mientras lo haces mantén el sentimiento de logro de haber alcanzado esta capacidad, y con ese sentimiento deja que todo tu ser se llene, de arriba a abajo, de un color que para ti la simbolice.

Luego, lenta y suavemente, abre los ojos sintiendo aún que esa capacidad es tuya, manteniendo aún juntos los dedos índice y pulgar.

Sexto, vuelve a utilizar este ancla de los dedos siempre previamente a hacer un Viaje Astral.

## **VIAJANDO EN EL PLANO ASTRAL:**

En los planos Astrales mayormente nos encontraremos con las entidades con las que, a nivel de vibración, estemos en sintonía; debido especialmente a nuestra evolución espiritual, lo cual se refleja sintomáticamente en los colores del aura que nos rodea y nos protege.

En nuestras primeras experiencias conscientes veremos colores más brillantes que en este mundo terrenal. Todas las cosas y seres resplandecen de vida; podremos ver incluso partículas del "prana", la energía vital, como pequeñas motas a nuestro alrededor de las cuales se nutre nuestro propio aliento. Todos los objetos, animales, plantas y seres vivos parecen ser más vitales que en el plano físico.

En el Astral encontraremos criaturas notables, tanto personas como otros seres. También podremos ver espíritus de la naturaleza, que siempre son positivos, buenos y amables, aunque también existen criaturas horribles, conocidos como "elementales", seres con una conciencia muy baja que normalmente si luego encarnan lo hacen a través del reino animal. Son formas de vida primaria dentro de la vida espiritual, y se encuentran en los primeros grados de su desarrollo, y son irresponsables y malignos, son casi pedazos de protoplasma animados. Ocupan el mismo rango en el plano Astral que podrían ocupar los monos en el nuestro. No tienen un propósito concreto y, a veces, muestran actitudes amenazadoras ante la presencia de un ser humano viajando en el Astral. No obstante no tienen posibilidad alguna de hacernos ningún daño, aunque a veces gesticulan y hacen muecas extrañas sin ningún significado. Solamente se crecen si les muestras temor. En caso de encontrarnos con ellos, únicamente sucedería en nuestro primer viaje Astral.

Buscan que fracasemos en nuestras primeras experiencias, pero sólo pueden molestarnos si, por miedo, se lo permitimos. Únicamente nos encontraremos con ellos una vez de cada cien, y si estamos medianamente elevados espiritualmente, ni siquiera eso.

Si utilizamos las técnicas adecuadas de protección no se acercarán siquiera. Estos seres se hayan en la parte más baja del Astral, pero según vayamos ascendiendo en los planos Astrales nos iremos encontrando con seres y entidades más avanzados que nos irán ayudando a conocer los distintos planos y a desarrollarnos cada vez más.

En la tierra, como en el Astral, podremos visitar a nuestros amigos y conocidos, y viajar a las ciudades de todo el mundo, entendiendo todos los idiomas.

Algunas de las entidades que nos encontraremos en los planos astrales son seres de otros mundos, e incluso entidades de luz sin ninguna forma física, y estos serán Guías especiales en nuestro desarrollo espiritual. La forma astral se mueve a la velocidad del pensamiento atravesando el firmamento, y trascendiendo el tiempo, pasando del día a la noche en meros instantes, y luego vuelve al cuerpo físico cuando lo desea instantáneamente.

El cuerpo astral no respira aire, por lo que puede viajar por otros mundos e incluso introducirse en las profundidades del mar sin que esto signifique ningún problema. Debido a que el cuerpo astral viaja a la velocidad del pensamiento no hay límite alguno

a los lugares que se pueden visitar, si como hemos hablado antes vencemos nuestro propio miedo a hacerlo. Solamente hay que pensar en la persona y en el lugar a donde queremos ir, y con la suficiente práctica instantáneamente nos encontraremos allí.

Podremos hablar con entidades superiores telepáticamente y esto es una gran suerte porque ellos amablemente se detendrán para aconsejarnos como realizar mayores progresos espirituales, e incluso modificar el curso de diversos acontecimientos para mejorarlos en nuestro propio beneficio.

Entre las entidades más extraordinarias que nos encontramos en el plano astral se encuentran los llamados Espíritus de la Naturaleza. Muchos seres humanos en su vanidad y presuntuoso sentido de la superioridad creen que son los únicos seres dotados de alma, y que sólo ellos merecen seguir viviendo después de esta vida física y tener nuevas encarnaciones. No obstante, algunas culturas antiguas y diversas razas veneraron a los Espíritus de la Naturaleza, ya que eran conscientes de su existencia. Algunos de estos Espíritus de la Naturaleza tienen, al menos, tanta importancia como los espíritus humanos.



El ser humano es, en realidad, un montón de protoplasma con alma guiado por el Ser Superior, que le dicta como actuar y crecer. De la misma forma, un árbol tiene su Espíritu de la Naturaleza o entidad espiritual que se ocupa de él.

Los animales también tienen espíritus guías que poseen caracteres nada inferiores al mejor de los hombres.

En los planos astrales hay entidades humanas realizando peculiares tareas de protección y guía. Del mismo modo, hay Espíritus de la Naturaleza que atienden y protegen a los animales y las plantas, al igual que a los elementales de los cuales ya hemos hablado.

## **LEYES DEL PLANO ASTRAL:**

Al igual que en el plano físico, en el Astral rigen diversas leyes que debemos respetar. Los Viajes Astrales tienen como objetivo desarrollar nuestro conocimiento espiritual, y no debemos utilizarlos con propósitos egoístas.

Hay una ley fundamental que es válida tanto para un plano como para otro y es hacer con las experiencias y conocimientos que recibamos lo que quisiéramos que los demás hicieran con nosotros. Nunca deben utilizarse estas experiencias y conocimientos si no es para nuestro propio desarrollo y evolución, y nunca para obtener objetivos materiales ni propósitos egoístas, ni para establecer nuestra supremacía sobre los demás, ya que esto conduciría a la pérdida de nuestra capacidad incluso después de haberla obtenido, y ésta es mucho más valiosa que cualquier otra cosa que podamos obtener en el plano físico.

No debemos olvidar que todo lo que hagamos en el plano Astral repercute directamente sobre el plano físico, y que el karma que producimos en el Astral puede afectar directamente el plano físico de una forma mucho más inmediata incluso en esta vida, que el derivado de las acciones que realizamos en el plano físico, debido a que en los planos astrales tenemos mayor claridad y consciencia, de lo que está bien y de lo que está mal, que en el plano físico. Por lo tanto, no podemos tener la excusa de la ignorancia como en este plano físico, lo que nos hace mayormente responsables de todo lo que hacemos, pues desde el principio tenemos los sentidos más abiertos a una claridad mental estimablemente superior.

Todo esto lo experimentaremos desde nuestras primeras incursiones en el plano Astral con la ayuda del Guía o Guías a los que tengamos acceso.

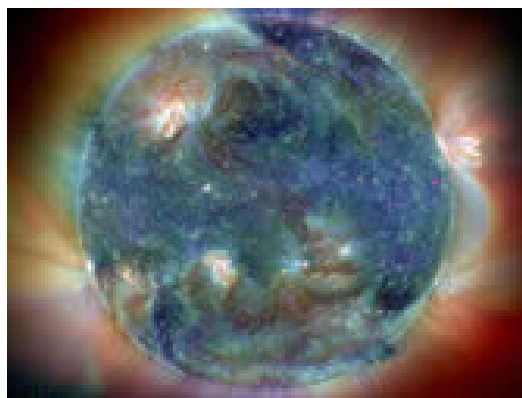


## ANALES AKÁSHICOS:

Los Anales Akáshicos están formados de una sustancia llamada akasha, a la que algunas personas llaman éter, y esta sustancia llena el espacio entre los mundos, las moléculas y la materia. Akasha es la materia que constituye todas las cosas y es común a todo nuestro sistema planetario, aunque hay otros universos que tienen distinta forma de materia.

Los Anales Akáshicos, también conocidos como "*Libro de las Memorias de Dios*", son difíciles de explicar ya que es un mundo que posee muchas más dimensiones; hay veintidós en total.

Imaginémonos por un momento que fuéramos el cámara de una película de cine, que siempre ha existido y que va a seguir existiendo siempre, y que tuviéramos una reserva de película ilimitada e inacabable, y que desde el comienzo de los tiempos, antes de la creación del mundo, hubiéramos filmado todo lo que fuera ocurriendo y continuáramos haciéndolo hasta el tiempo presente. Esto es lo que son los Archivos Akáshicos. Todo lo que ha ocurrido queda impreso sobre el éter, como las vibraciones luminosas quedan impresas en una película de cine o el sonido de la voz en una cinta de cassette. Debido a la multidimensionalidad del mundo que se registra, también quedan grabadas las fuertes probabilidades de todo lo que afecta a la Tierra y fuera de ella. Es como si estuviéramos en el campo y nos adelantara un vehículo y desapareciera de nuestra vista; ya no sabríamos nada más de él. Pero si lo viéramos desde un helicóptero veríamos por donde va, la carretera que sigue y su destino futuro, e incluso si hay un obstáculo en el camino que el coche no podrá evitar. De este modo veremos en el presente un contratiempo que el conductor de ese coche no puede conocer todavía, para él está en el futuro. En la inmensa mayoría de los casos las predicciones extraídas de los Anales Akáshicos se cumplen a rajatabla, aunque seres evolucionados, pueden alterarlas para su bien o el de otros, en algunos casos.



Cuando viajamos en el astral hay que tener en cuenta que viajamos a la velocidad del pensamiento, y que éste es mucho más rápido incluso que la velocidad de la luz. Por ejemplo, si quisiéramos viajar a Júpiter a la velocidad de la luz tardaríamos más de tres días en llegar allí. Viajando astralmente lo haremos instantáneamente, si tenemos los



conocimientos adecuados. Viajando instantáneamente a lejanos cuerpos celestes y teniendo los instrumentos adecuados, la luz que les llegará a ellos desde la Tierra les mostrará lo que ocurrió en nuestro planeta hace 100, 1.000 ó 10.000 años atrás. Con los mencionados instrumentos podríamos ver el pasado en la Tierra.

Los Anales Akáshicos van mucho más allá que todo esto, porque nos muestran además las fortísimas probabilidades de lo que está a punto de ocurrir. Estas probabilidades a escala de naciones son mucho más fuertes y precisas que las que se refieren a los meros individuos.

Si tenemos la guía y las enseñanzas adecuadas y respetamos las leyes del plano astral, podremos consultar los Anales Akáshicos para saber lo que ha ocurrido en cualquier zona del mundo y lo que ocurrirá en el futuro próximo o lejano. Es como si fuéramos a ver un espectáculo musical y ya conociéramos previamente el programa, su horario y las canciones que fueran a tocar; podríamos incluso llegar puntualmente a la parte que más nos interesa. Viajando conscientemente con las técnicas y conocimientos adecuados podremos incluso, a nivel individual, y en ciertos casos, alterar parte del programa para nuestro propio bien.

## USO DE LAS TÉCNICAS:

Se recomienda utilizar la técnica de *Protección de la Pirámide* previamente a cualquier proyección en el astral. Posteriormente, utilizar, al menos, una de las técnicas de meditación o relajación, y para aquellos que estén iniciados en Reiki, utilizar el símbolo de la Fuerza y el Símbolo de la Luz del Reiki, introduciendo entonces una afirmación como: " *Hoy a tal hora me proyectaré astralmente a tal lugar o veré a tal persona* ". Repetir dicha afirmación tres veces. Esto a la vez nos protege y nos ayuda a salir más fácilmente, subiendo nuestra vibración.

También es recomendable, durante el día, repetir afirmaciones similares a la anterior tres veces cada una, dado que la mente subconsciente no acepta las indicaciones normalmente ni la primera ni la segunda vez. Este ejercicio es muy bueno, ya que la mente realiza durante la noche aquello que planeamos y deseamos durante el día, proyectando de esta forma el cuerpo astral fuera del cuerpo físico para realizar dichos deseos o propósitos que no hemos alcanzado durante el día, y ordenar así, en la medida de lo posible, nuestra vida.

No olvidemos también que al cuerpo astral se le conoce en Oriente como el cuerpo de los deseos, por la tendencia que éste tiene de realizar durante el sueño los deseos y expectativas que insistentemente buscamos y no podemos realizar durante el día, calmando así nuestra mente y dando salida a la negatividad y frustraciones imposibles de realizar de otra forma. También se recomienda durante el día utilizar la técnica para alcanzar el "silencio mental".

Debido a que cada uno de nosotros somos diferentes, alguna de las técnicas nos será más fácilmente asequible que otras; pero es primordial ralentizar y detener el pensamiento para alcanzar la vibración adecuada que nos permitirá una salida consciente al astral, por lo que se recomienda practicarlas todas ellas, dentro de nuestras posibilidades; y que la práctica y la perseverancia más que ninguna otra cosa, junto con la inspiración adecuada, serán lo que antes nos lleve a alcanzar nuestro objetivo.

