



CURSO EN VIAJE ASTRAL SEMANA 1

Introducción a los Sueños y al Viaje Astral

Copyright 2001 del Autor Mark Pritchard

Este es el primero de los temas semanales. Hay un total de ocho temas semanales y cada uno contiene material de lectura seguido de ejercicios para intentar en casa a diario. El curso está escrito a través de mi propia experiencia en el mundo Astral y los ejercicios son los que he encontrado más efectivos para viajar allí. Obviamente el curso no contiene todo lo que yo he pasado en esa dimensión, pero tiene los cimientos para experiencias astrales sólidas para aquellos que deseen participar en él.

Contenido del Curso de 8 Semanas

Semana 1

Introducción al Curso Astral

Semana 2

Como proyectar al Astral

Semana 3

Despertarse en sueños

Semana 4

Mantras para el desdoblamiento Astral

Semana 5

Como tratar a las entidades negativas

Semana 6

El Astral y experiencias en sueños

Semana 7

Guía general de símbolos en sueños

Semana 8

Organizar rutinas y superar obstáculos

Introducción al Curso Astral

Este curso explicará lo que es el Astral y lo que son los sueños. Cubre los puntos básicos para ir al Astral, tendiendo los cimientos hacia una experiencia real y para tener resultados en los ejercicios. El primer tema da una idea general sobre los sueños y el Astral. Nos enfocaremos más en las técnicas para viajar allí en temas futuros. Este es un curso intensivo así que necesitas hacer los ejercicios lo mejor que puedas para obtener resultados.

El Astral es uno de los dos planos de la quinta dimensión. Es el sitio donde los sueños ocurren, donde se dan enseñanzas místicas y donde van los muertos. Pero es más que esto porque es una completa dimensión de la vida, esperando a ser explorada. Es posible ir allí conscientemente; este curso te enseñará cómo. Es algo real, no es un producto de la imaginación sino otro sitio que existe. Con las técnicas de este curso lo puedes comprobar.

Junto con los otros cursos que tenemos, este curso en Viaje Astral te dará comprobadas técnicas, no solo para ir al astral, sino para adquirir verdadero conocimiento esotérico. Visitar el plano Astral puede cambiar totalmente tu manera de ver la vida. Puedes volar y tener una experiencia aquí y otra allí pero el propósito es hacer algo que merezca la pena, es decir, recibir conocimiento esotérico. Con esto en mente, en el Astral puedes encontrarte con seres espirituales, descubrir conocimientos secretos, aprender sobre ti mismo, ver donde están tus obstáculos espirituales y tus defectos internos, aprender sabiduría secreta acerca de la muerte, el proceso de despertar de la conciencia, recibir premoniciones sobre el futuro, recibir orientación, descubrir el motivo de la vida, descubrir que pasa con la muerte y mucho más. Tienes que considerar el Astral no sólo en términos de ir a otra dimensión, sino en términos de lo que puedes hacer allí y qué es lo mejor que puedes hacer.

Es mucho más excitante que cualquier cosa que puedas leer en un libro o ver en el cine porque es algo que de verdad te pasa a ti. De hecho te encuentras en otra dimensión, existiendo fuera del mundo físico. Podrás volar, atravesar paredes y objetos, encontrarte a gente, viajar a lugares lejanos. Es una experiencia muy profunda.

Fuerza de voluntad es un elemento clave para lograr la proyección astral. Tienes que hacer esfuerzos para empujar hacia delante porque sino empezarás a deslizarte. Es necesario que seas persistente y constante.

Este curso también te enseñará como recordar sueños y lo que puedes hacer en el Astral si entras en él conscientemente. No se puede hablar simplemente de ir al plano Astral y no decir nada sobre lo que hay allí y sobre el esquema global de las cosas. Y ese conocimiento del esquema global de las cosas no es materia de creencia religiosa sino de experiencia, mucha de la cual se adquiere en el plano Astral.

Lo espiritual es parte del plano Astral; éste no se puede explicar sin mencionar seres espirituales porque el plano astral es la morada de estos seres. Ellos viven allí de la misma manera que nosotros vivimos aquí y si viajas lo suficiente te encontrarás con ellos. La finalidad de esta serie de cursos no es solo la de explicar cómo ir al Astral y encontrarse con seres espirituales, sino como transformarse en uno. El ir al plano Astral es parte de la investigación espiritual y se utiliza para adquirir conocimiento e información sobre el camino hacia la transformación interna. Con la experiencia que yo tengo de todo esto, puedo explicarte el proceso que tienes que atravesar.

Sueños

Cada noche al dormir, sueños ocurren, se recuerden o no. En los sueños imágenes del subconsciente se hacen realidad y uno existe en el mundo que proyecta. No todos los sueños son proyecciones del subconsciente; algunos pasan realmente en el plano Astral mientras otros son escenas o lugares que son puestos por nuestro Ser Interno o por Seres Despiertos (Maestros). Esto pasa porque cuando dormimos dejamos atrás el cuerpo físico, que contiene la psique en el plano físico y las impresiones sensoriales, y entramos la quinta dimensión o Plano Astral. Estamos conectados con el cuerpo físico mediante un cordón de plata, lo que hace imposible el no volver al cuerpo físico al despertar. Así que mientras dormimos mensajes son enviados desde nosotros, la psique, en el Astral, a nuestro cuerpo físico, incluyendo el cerebro y viceversa, a través del cordón de plata.

Ahora, sin el cuerpo físico no hay mundo físico que ver, tocar y gustar, así que lo que quedan son pensamientos, emociones y conciencia, pero te encuentras en el plano Astral. Desgraciadamente, lo que hay realmente allí no es visto o es visto solo parcialmente debido a las imágenes que la mente proyecta. Aunque lo que se vea sea real es común el no darse cuenta o cuestionar que estás allí. Es la naturaleza de ese plano el que uno cree su propio mundo, que no es real, sin embargo hay algo real allí; solo que no es normalmente visto cuando dormimos. Para ver lo que hay allí, debemos estar pendiente (esto lo explicaré mas adelante en futuras clases) y estar limpio de imágenes proyectadas por el subconsciente.

El proceso de ensueño que ocurre durante el día continúa en los sueños. Sueños ocurren por la noche a causa del estado de ensueño que ocurre durante el día entre pensamientos, imágenes y emociones del subconsciente (los egos), pasando el día raramente pendiente de la información de los cinco sentidos y la realidad de donde estás en cada instante. Por eso cuando dormimos también hay una falta de conciencia de donde uno está.

En ocasiones cuando estás soñando puedes ver realmente lo que hay en el Astral porque a veces puede haber periodos de lucidez. En estos periodos uno puede ver lo que realmente existe en el mundo Astral o soñar con un lugar que verdaderamente existe en el mundo físico (aunque nunca se haya visitado antes y luego se descubre mas adelante físicamente). En estos momentos de claridad, seres más superiores pueden mostrarte o enseñarte cosas y pueden despertar tu conciencia, eliminando las proyecciones del subconsciente para enseñarte algo. Por ejemplo, puede que tengas una premonición acerca de lo que va a pasar en el futuro, algo que no tienes forma de saber, sin embargo ves el suceso en un sueño y luego se materializa.

A veces los sueños en sí tienen un significado simbólico. El significado de la escena o del símbolo mostrado en un sueño puede ser entendido intuitivamente, o si tienes conocimiento de símbolos esotéricos, puedes descifrar el significado del sueño siempre que apliques también tu intuición.

Hay otros tipos de sueños: las pesadillas. Estas requieren más espacio y tiempo para explicarlas adecuadamente así que lo dejaré para otra lección en otro curso.

Se puede ganar información muy valiosa estudiando los sueños, de aquellos que tienen significado y también de los que son creados por las imágenes y falsos escenarios proyectados por el subconsciente. En este ultimo tipo, puede que te veas a ti mismo enojado, peleando o robando. Pueden ser cosas que no harías normalmente en la vida diaria, o puede que sean cosas que normalmente haces en la vida diaria. En cualquier caso, aunque parezcan de lo mas extraño, son un reflejo exacto de lo que pasa en nuestra psique, en los procesos conscientes e inconscientes durante el día y durante cualquier día en la vida de alguien.

En el curso de Auto-Conocimiento aprenderás a ver estos diferentes estados psicológicos (egos) durante la vida diaria y a estudiar los sueños para ganar información acerca de los estados que ocurren durante el día – por ejemplo, temor, ira o ansiedad. En el curso Esotérico aprenderás la técnica para eliminar los diferentes elementos del subconsciente y cambiarlos por conciencia. Gradualmente el subconsciente disminuye y uno es más consciente en cada momento tanto en sueños como en la vida diaria.

Cuanto menos tiempo pasemos en estos estados subconscientes en la vida diaria y cuanto menos los tengamos, más crece la psique en conciencia y lucidez y, como consecuencia, crece la lucidez en los sueños, porque están directamente relacionados. En otras palabras, cuanto más pendientes estemos en la vida diaria, más pendiente estaremos en los sueños. Con tiempo veremos el Astral exactamente como es. Pero esto es parte de un largo proceso que explicaré mas adelante en futuros cursos.

El Plano Astral

El Astral es el primero de los dos planos de la quinta dimensión. Hay siete dimensiones en total. La mayoría de las personas conocen lo que las tres primeras son y la cuarta, que es tiempo, es conocida por la ciencia. La ciencia en la física cuántica postula la probabilidad de existencia de universos paralelos e incluye la quinta dimensión en esto, debido al descubrimiento de que partículas diminutas se comportan de manera impredecible conforme a leyes diferentes a las nuestras. Esto es correcto ya que las leyes de la quinta dimensión son diferentes y es a este nivel molecular donde la dimensión física y la quinta dimensión se encuentran.

El ir a esta dimensión es, sin embargo, una ciencia interna. Para hacerlo, tienes que explorar la psique y aquí es donde la ciencia efectivamente se despide. Aquí es donde nosotros empezamos, porque es una ciencia interna, tu estudias, experimentas, compruebas y ganas conocimiento.

Existir en el Astral es comprobado por aquellos que lo logran. Aunque ha habido muchos casos en los que personas han visto objetos, lugares o acontecimientos mientras estaban fuera de su cuerpo y luego se lo han podido contar a otros. Para los testigos estas personas estaban dormidas y sin manera alguna de saber acerca de los hechos en cuestión. Es algo real, no es un producto de la imaginación, sino otro sitio que existe. Todos estamos familiarizados de alguna manera con el Astral porque es donde vamos en los sueños, excepto que en una experiencia Astral tu estás realmente allí y sabes que estas allí de la misma manera que sabes que estas en el mundo físico.

Es incluso posible encontrarse con diferente gente allí, y de hecho esa fue mi primera experiencia astral. Estaba en un grupo haciendo una practica en un centro Gnóstico y el instructor nos dijo que fuéramos a una habitación y observáramos la habitación y todo lo que había en ella intensamente. Yo recuerdo observar todo en la habitación con gran detalle, luego fuimos de vuelta a la otra habitación y un objeto fue colocado en la habitación que acababa de observar. Teníamos que ir de vuelta allí en el Astral y ver lo que se había puesto en ella.

Al acostarme me concentré intensamente en la habitación, recordando todos los pequeños detalles que había visto. Poco después empecé a levantarme de mi cuerpo, me asusté y grité ¡ayuda, ayuda! Pero nadie me oía porque estaba en el Astral. Miré a mi alrededor y el instructor había proyectado y estaba sentado allí y otro hombre apareció en la habitación. Mi miedo me trajo de vuelta a mi cuerpo. Miré a mi alrededor y estaba sorprendido de que nadie me había oído gritar.

Después de esto hablé con el instructor y él me confirmó que el caballero que los dos conocíamos había estado allí. Aunque fue breve, fue una experiencia asombrosa para mí – descubrí que es posible dejar el cuerpo y encontrarse con gente en el Astral.

Solo vemos una pequeña parte de la vida viviendo aquí en el mundo físico, pero a través de experiencias astrales, verás que hay mucho más. Luego querrás saber que es todo esto, que existe allí, así que lo explicaré todo a medida que el curso avanza.

Si intentas el Astral sin conocer el cuadro general, no podrás hacer mucho de verdadera importancia allí y puedes confundirte fácilmente, sacando conclusiones engañosas acerca de él.

Hay cuatro maneras de tener una experiencia fuera del cuerpo, la primera es proyectando, la segunda es despertándose de un sueño (saber que estás en un sueño y que es el Astral), la tercera es teniendo una experiencia cercana a la muerte y la cuarta es con la muerte.

Explicaré los procesos de la muerte en el curso esotérico, y enseñaré técnicas para lograr las dos primeras. Puedes aprender mucho acerca de la muerte en el Astral porque los muertos van a las otras dimensiones así que puedes ver algo de lo que pasa.

El Astral es todo un nuevo mundo a explorar, pero su principal uso es para el desarrollo espiritual. En él puedes ver como vas, puedes vigilar tu progreso espiritual y caminar en el sendero espiritual sabiendo cada uno de los pasos que tomas.

Allí puedes ver, encontrar y recibir enseñanzas de seres espirituales, aquellos que han fundado o han sido mencionados en las grandes religiones del mundo, en mitología o en Esoterismo. Puedes viajar a lugares distantes en el mundo y más allá, puedes ganar acceso a increíble conocimiento que es negado a la mayoría de la gente que no va allí conscientemente. Sin embargo, puedes tener acceso a mucho más si caminas a lo largo del sendero espiritual, recibiendo conocimiento y experiencia mas allá de lo que puedas imaginar.

El Astral, cuando no está cubierto por las proyecciones de la mente, puede parecer similar al mundo físico. Allí puedes ver cosas que hay aquí, tal y como son aquí. Las cosas que hay en el mundo físico también están en el Astral, así que si proyectas en tu dormitorio por la noche puedes verlo tal y como es el mundo físico, puedes levantarte y caminar fuera de tu cuarto. Puedes ver el sitio, el pueblo o la ciudad donde vives, las afueras de tu casa, la calle, etc. Todo tal y como es el mundo físico.

Como el Astral está gobernado por sus propias leyes, puedes volar. Así que puedes saltar hacia el cielo y volar hacia arriba, mirando hacia abajo sobre tu casa y el área donde vives y las verás muy a menudo tal y como son normalmente. Así, como muchas personas han hecho, podrás volar a algún sitio.

Sin embargo las cosas no siempre parecen iguales, alguna cosa puede ser diferente en tu dormitorio, puedes proyectar a un lugar diferente, cosas extrañas pueden estar ocurriendo. Esto puede ser porque la mente está proyectando algo, así que no lo ves como es, o bien hay realmente cosas diferentes ahí, o puede ser que las cosas hayan sido puestas allí, o que tú hayas sido puesto en un sitio para aprender algo.

Debes prestar mucha atención a lo que ves porque puede que sea información para ti, en la forma de un símbolo, un número, un evento o palabras que son pronunciadas. Allí la información se da a menudo en forma simbólica, así que debes utilizar tu intuición y aprender acerca del camino

espiritual y su simbolismo. Entonces podrás descifrar el correcto significado – puedes aprender a desarrollar intuición en estos cursos.

Se utilizan símbolos porque son un lenguaje universal, símbolos comunes pueden ser encontrados a lo largo de todas las grandes religiones del mundo.

Si te estas preguntando que tipo de cuerpo tienes en el Astral, lo explicaré en el curso esotérico porque requiere una explicación demasiado larga para incluir aquí.

¿Y Acerca del miedo?

Miedo de lo desconocido es muy común, pero aprenderás a superar el miedo de ir al Astral con la experiencia. Por ejemplo, puede que tengas miedo a comer una pieza de fruta que no conoces, sin embargo aquellos que conocen la fruta, la comen e incluso la disfrutan.

El miedo es un ego y a través del entendimiento y la eliminación de los egos (cosa que aprenderás en otros cursos), puedes gradualmente deshacerte de él.

El miedo también está relacionado con el estado general de las energías dentro de la psique. Hay una práctica llamada Alquimia que transforma las energías dentro de la psique. Cuando las energías son débiles ahí se tiende a tener mucho más miedo. La Alquimia, que será explicada en el curso esotérico, fortalece las energías.

¿Y Acerca del Peligro?

Todo el mundo viaja al Astral todas las noches al dormirse. Cuando proyectas al Astral, estás pendiente de todo el proceso a través del cual tú (menos el cuerpo físico) va a la quinta dimensión. Cuando este proceso es nuevo puede ser muy alarmante y mucha gente piensa que cuando van al Astral no van a poder regresar. Pero todos regresamos cada noche después de haber soñado. Es una parte normal de nuestra vida el dejar el cuerpo físico atrás para que descansa y recupere sus energías; no podríamos sobrevivir si no hiciésemos eso. Lo que ocurre es que con el proceso de proyección Astral estamos pendientes de lo que pasa cuando dejamos el cuerpo físico y vamos al plano Astral.

Otro miedo es que puede haber entidades allí que te impidan volver o que te alarmen de alguna forma. Hay entidades que existen en el Astral y explicaré qué son y como tratarlas en este curso, pero en ningún caso te dañarán físicamente así que no hay necesidad de preocuparse.

Fuerza de Voluntad para la Proyección Astral

El Viaje Astral puede llevar mucho esfuerzo para lograr y mantener. Para hacerlo, debes de ser determinado y resuelto. Necesitas tener clara tu meta para lograrlo y hacer los sacrificios que sean necesarios.

A veces puede llevar largo tiempo para conseguirlo, así que paciencia, esfuerzo y determinación son muy importantes ya que formarán la base para la continuidad. Si parece que nada funciona, no abandones, persiste y con el tiempo lo lograrás.



Ejercicios Para Esta Semana

Los ejercicios del curso siguen un orden, el cual es diseñado para dar resultados. Así que para que las técnicas astrales funcionen, debes hacer cada uno de los ejercicios dados cada semana en el orden que se dan.

Empezamos con dos ejercicios simples, el primero es una técnica para relajar el cuerpo y el segundo es para recordar tus sueños cuando te despiertes por la mañana.

Ejercicio 1 – Relajación

Es muy importante aprender a relajar el cuerpo, todo el cuerpo necesita estar relajado para que la proyección tenga lugar. Si estás tenso será más difícil enfocarte en el ejercicio que estás haciendo, la separación de los cuerpos Astral y físico será difícil, y también lo será el atraer el sueño y éste es necesario para la proyección astral. Este ejercicio de relajación te prepara para los ejercicios que continuarán en este curso.

Esta es una técnica muy sencilla que se puede hacer fácilmente; es cuestión de relajar todos los músculos del cuerpo.

Necesitas tumbarte de espaldas con tus piernas estiradas y tus brazos a los lados del cuerpo.

Ve a través de cada músculo relajándolos todos uno por uno. Puedes empezar en cualquier lugar siempre que vayas a través de cada músculo metódicamente, relajando cada uno completamente.

Presta particular atención a la cara cuando llegues a ella, puede haber pequeñas áreas de tensión que son fáciles de saltar; relájalas todas.

Una vez que hayas comprobado todo, repite el proceso para asegurarte de que no te has saltado áreas de tensión o que no se han vuelto a tensar e intenta estar totalmente relajado.

En este estado estás preparado para comenzar el ejercicio de proyección Astral.

Practica esto todas las noches antes de irte a dormir. Cuando vayas a hacer tu ejercicio de proyección tienes que relajarte primero de esta forma, así que por ahora haz este ejercicio para estar preparado para las técnicas que seguirán pronto.

Ejercicio 2 – Recordar Sueños

Este es un ejercicio que puedes hacer siempre que te despiertes para recordar tus sueños. Los sueños pasan en el plano Astral y hay mucho que aprender de ellos, aunque mucho es proyectado por la mente. Puede que haya lugares a los que hayas viajado en el Astral dentro de un sueño y puedes ganar mucha información de las escenas en los sueños, de los símbolos y de las enseñanzas que se hayan podido dar.

Recordar tus sueños te puede dar un conocimiento acerca de tu psicología y te acostumbrará a la esfera Astral que vas a explorar. Es fácil perder muchos de los sueños que han pasado durante la noche pero aquí tienes una técnica que puedes usar para recordarlos. Inténtala cada mañana, cuanto más lo hagas más desarrollarás la habilidad de recordarlos consistentemente. Pero ten en cuenta que a medida que avanzas en este curso, aprenderás a aumentar tu nivel de conciencia durante la vida diaria y tus sueños se harán cada vez más claros.

Cuando te despiertes no te muevas.

Ni siquiera un dedo, simplemente abre tus ojos y ciérralos otra vez y empieza a recordar tus sueños desde el primero que puedas recordar. Trata de ver cuanto más detalle puedas y verás que pueden aparecer más sueños. Continúa recordando los anteriores si eres capaz. Puede que lleve un poco de entrenamiento el tratar de no moverse al despertarse, pero si lo intentas una y otra vez empezarás a entrenar el cuerpo. Es importante no moverse cuando te despiertes porque al moverse, el cuerpo físico y el astral se unen y te encontrarás encerrado en el cuerpo físico, mientras que cuando te acabas de despertar a menudo tienen una conexión más suelta, lo cual hace más fácil el recordar sueños.

Pronuncia la mantra Raom Gaom

Si ya no puedes recordar más sueños, continúa acostado sin moverte por un rato más con los ojos cerrados, para ver si aparecen. Si no aparecen pronuncia este Mantra. Una Mantra es una serie de sonidos, una palabra o palabras que tienen efectos psíquicos. Tienen estos efectos dependiendo de las palabras o de los sonidos los cuales están a menudo basados en las vocales A, E, I, O, U. Estas vocales estimulan las Chakras, las cuales aumentan ciertas facultades psíquicas. Cada vocal corresponde a una cierta Chakra y aumenta una determinada facultad.

En este caso, la mantra para recordar sueños se llama RAOM GAOM. Se pronuncia alargando el sonido de cada letra así: Rrrraaaaaoouooooommmmm Gaaaaaouooooommmmm.

Si pronuncias esto mentalmente (no en voz alta) repitiéndolo una y otra vez por un tiempo, notarás que los sueños empiezan a aparecer, según lo hacen, concéntrate en cada uno de ellos. Si lo necesitas, pronuncia la mantra otra vez varias veces e intenta recordar más y así de nuevo.

Si quieres, guarda un diario o apunta tus sueños para ver que tipo de sueños tienes, qué diferentes elementos psicológicos como ira o miedo puedes encontrar y reconocer. Observa si has ido a sitios o si has estado volando (porque podemos volar en ese plano), o bien si hay símbolos (símbolos son una forma de comunicación en el plano astral) que puedas reconocer y captura intuitivamente su significado, si has recibido enseñanzas o incluso has tenido experiencias místicas.

Si tienes dudas acerca de algo que has visto y no entiendes, intenta utilizar tu intuición para comprenderlo.



Preguntas y Respuestas

A continuación hay algunas preguntas que he respondido acerca del Astral en general y de recordar sueños:

Viaje Astral

P: ¿Se puede dar la posibilidad de que no pueda volver a mi cuerpo físico después de haber viajado al astral?

A: Vamos al Astral cada noche cuando vamos a dormir. La única diferencia es que con el viaje Astral estamos conscientes de que estamos en otra dimensión. De hecho, normalmente vuelves de un tirón a tu cuerpo demasiado pronto, lo difícil es permanecer allí.

¿Es viaje astral lo mismo que sueño lúcido?

Viaje Astral incluye sueño lúcido y también viaje tras una proyección consciente. Es estar consciente de uno mismo en el plano Astral de la quinta dimensión.

¿Es posible atraer la atención de gente en el mundo ‘físico’ y relacionarse con ellos mientras me muevo en mis viajes astrales?

Es muy improbable que puedas relacionarte con personas que están en el plano físico mientras tu estás en el Astral. La persona en el plano físico debe tener la facultad de polivisión activa para poder verte.

¿Puedo mover objetos en el ambiente astral?

Puedes mover objetos Astrales en el ambiente Astral, de la misma forma que puedes mover objetos físicos en el ambiente físico.

¿Puedo moverme hacia delante y hacia atrás a través del tiempo a cualquier periodo que quiera? Si es así, ¿puedo ir al pasado y cambiar eventos, como prevenir hacer una mala decisión?

Puedes moverte hacia atrás a través del tiempo en el Astral, pero no realmente hacia delante. Aunque puedes ver sucesos que van a pasar en el futuro mientras estás en el Astral, normalmente no es 100% seguro que vayan a pasar todos porque puede que ocurra un cambio en las circunstancias aquí en el mundo físico que alteran lo que se iba a materializar con el tiempo. Sin embargo, lo normal es que las cosas no cambien en el plano físico y lo que se vea, se materializa aquí. No se puede ir hacia atrás en el tiempo para cambiar acontecimientos porque lo que ves del pasado está en los Archivos Akashicos. Esencialmente lo que haces es entrar en lo que son básicamente los archivos de lo que ha pasado, no puedes cambiar los acontecimientos.

¿Es verdad que solo ciertas personas pueden Viajar al Astral, y que es una de esas cosas que heredas ‘genéticamente’?

No, todo el mundo puede aprender a Viajar al Astral. Yo nunca lo había hecho hasta que me enseñaron como.

¿Cómo pido ayuda a mis guías cuando estoy tratando de proyectar?

Asumiendo que te refieres a seres iluminados, puedes invocar el nombre del Ser. Por ejemplo, si llamas al Maestro Anubis, dices “Maestro Anubis, yo te invoco” o palabras similares, una y otra

vez. Si alguna vez avanzas lo suficientemente lejos en el Camino Esotérico, puedes escoger un Ser que te ayude personalmente.

Me preguntaba si tomando Prozac u otra droga antidepresiva afecta el cerebro de tal forma que no se puede proyectar al Astral.

Si, afectan el Astral haciéndolo más difícil. Afectan la conciencia, la cual necesita estar lo más clara posible.

¿Pueden las drogas (alcohol, marijuana, psicodélicas) ayudar a salir de tu cuerpo?

Pueden dañar tu cuerpo Astral, haciendo la mente y las emociones más activas y la conciencia más dormida, lo cual no es bueno para continuar los éxitos Astrales, sin mencionar el Trabajo Espiritual. Culturas como los Shamans utilizan las drogas para proyectar, pero solo van al plano Astral inferior y tienen experiencias que parecen espirituales pero que de echo pertenecen a lado negativo. He visto sus ceremonias en el Astral así que sé acerca de eso. Todas las experiencias inducidas por las drogas pertenecen a lado negativo y ese lado es reforzado en la persona que toma las drogas.

Me preguntaba si es posible encontrarse con otros seres humanos mientras se viaja en el Astral. Ya sea cuando ellos están viajando en el Astral también o cuando están despiertos y su amigo va a verlos desde el Astral.

Si, puedes encontrarte con otros seres humanos mientras viajas en el Astral, pero para hablar con ellos con sentido, ellos necesitan estar conscientes en el Astral también. De lo contrario, si nos encontramos con ellos y están soñando, parecen que están borrachos. Es improbable que nos reconozcan aunque puede que se acuerden de vernos en un sueño. Puedes ver a la gente que está despierta en el plano físico porque ves su parte Astral, pero no puedes comunicarte con ellos porque no podrán verte (salvo que tengan polivisión)

¿Qué debo hacer para poder abrir los ojos cuando estoy en el Astral?

Es bastante común el ver oscuridad o el no poder abrir los ojos al principio porque no estas habituado al Astral o a tu cuerpo Astral. A veces el Astral puede ser oscuro incluso cuando tus ojos están abiertos. Hay unas técnicas llamadas conjuraciones que puedes usar las cuales ayudan a eliminar influencias negativas que a menudo causan esta oscuridad.

¿Puede el comer ligeramente todos los días ayudar las experiencias fuera del cuerpo?

Algunas personas encuentran que el comer ligero ayuda a las experiencias fuera del cuerpo, sin embargo el principal problema que la gente tiene con la proyección Astral es la falta de concentración. Todo lo que se necesita es concentración y sueño, así que la cantidad que comes no debería afectar mucho. Habiendo dicho esto, no es muy bueno el intentar una práctica para el Astral o ir a la cama después de una comida pesada porque si daña el estómago puede arrastrarte a las partes bajas del Astral. Debes de tener cuidado con el comer menos y ayunar y todo eso ya que puede causar otros problemas. Siempre y cuando comas sensiblemente, te sugiero que mantengas tu pauta regular de comidas y continua practicando para mejorar tu concentración y experiencias fuera del cuerpo.

Yo quiero de verdad aprender como hacer esto pero me preocupa que empiece a desdoblarse y me entre el miedo y no pueda disfrutar de la experiencia.

Ese miedo es natural al empezar pero lo superarás según practicas. Y si te entra el miedo cuando desdobles por primera vez, en retrospectiva apreciarás la experiencia porque es algo nuevo y mágico y habrás confirmado su realidad. Después de esto podrás abordarlo con más estabilidad y será mejor y más mágico si persistes.

¿Hay alguna implicación moral por unirse místicamente con un alma en el plano astral que esté casada en plano físico?

Sí, no te recomendaría hacer eso. El curso Esotérico explica más acerca de porqué es así.

Cada vez que intento el Desdoblamiento Astral permanezco tumbado por un largo tiempo y siento cosas pero no parece que lo consiga.

Si estas sintiendo todo tipo de sensaciones astrales, intenta levantarte de la cama como lo haces por las mañanas. No es siempre cierto que proyectamos al aire cuando desdoblamos. A veces desdoblamos pero permanecemos en nuestra cama, sintiendo que no hemos desdoblado todavía. Así que cuando lo veas necesario, levántate de la cama cuidadosamente y da un pequeño salto para flotar – y puede que te lleves una agradable sorpresa.

Estoy muy interesado en ganar conocimiento espiritual a través del viaje astral pero ¿es también posible ganar conocimiento sobre otros temas en el Astral?, ¿Información que podemos usar en el plano físico?

El Plano Astral está lleno de todo tipo de conocimiento acerca de nuestra psicología interna, acerca del pasado, presente y futuro. Puedes aprender acerca de culturas antiguas, naturaleza, divinidad, los procesos de vida y muerte. Puedes ver si hay vida en otros planetas y mucho, mucho más. Es una nueva dimensión por descubrir. El aprendizaje no tiene fin y también puede revelar cosas terrenales.

Si viajo al astral, ¿está mi cuerpo durmiendo y descansando para que me levante refrescado como siempre, o estará cansado después de viajar? Y después de viajar ¿podremos volver a dormir normalmente?

Sí, cuando viajas al Astral tu cuerpo duerme como lo hace normalmente, y cuando te despiertas por la mañana, te sientes igual de refrescado. Una vez que empiezas a viajar al Astral, necesitas continuar los ejercicios para seguir yendo allí, de lo contrario poco pasa y el sueño va de vuelta a su estado habitual. Al final de un viaje lo normal es que vayas de vuelta al cuerpo y te despiertes inmediatamente en él, o bien el Astral se convierte en un sueño y te despiertas a la mañana siguiente normalmente recordando que has viajado.

¿Cuál es la diferencia entre una experiencia fuera del cuerpo y proyección astral?

Experiencias fuera del cuerpo cubren todas las experiencias en el Astral, mientras que Proyección Astral se refiere específicamente a desdoblarse fuera del cuerpo físico para entrar al plano Astral.

Cuando proyectas ¿Por qué puedes seguir viendo cosas en el plano material?

Cuando tu proyectas, no estás viendo materia física sino la parte Astral de lo que existe en el mundo Físico, porque todo lo que existe aquí existe también allí.

Llego a ese punto en el cual creo que es el momento preciso antes de la separación pero todavía sigo viendo oscuridad. Luego me empiezo a preocupar con mis párpados y a preguntarme si se supone que debería ver de alguna manera a través de ellos al proyectar.

Este es un problema común. Normalmente no verás a través de tus párpados, necesitas abrirlos. A veces, cuando intentamos desdoblarse de repente parece que podemos 'ver a través de nuestros párpados', pero estamos ya en nuestro cuerpo Astral con los ojos abiertos. Intenta no confundir las funciones de los dos cuerpos: el cuerpo Físico y el cuerpo Astral. Una vez que te hayas separado, te sugiero que primero te levantes de la cama cuidadosamente como si fuera por la mañana. Quizás, siéntate simplemente en la cama y luego abre los ojos naturalmente.

Mientras intentaba una práctica de proyección Astral, vi formas oscuras (tenebrosas, nubes oscuras) moviéndose alrededor de la habitación. Me atemorice y deje la práctica sintiendo mucho miedo.

El miedo es algo que se puede superar. Las cosas negativas que percibiste pueden que fueran de tu subconsciente, aunque es más probable que fuesen entidades negativas en el Astral. Para tratar con ellas necesitas saber acerca de las conjuraciones, las cuales se utilizan para expulsar entidades negativas de cualquier tipo.

¿Hay alguna posibilidad de que alguien pueda entrar en mi cuerpo físico mientras yo estoy viajando por ahí en mi cuerpo Astral?

No. No hay peligro de que esto pase, tú estas atado a tu propio cuerpo físico por el cordón de plata, así que solo tú puedes entrar. Por otra parte, si decides ser un médium o canalizar, toda clase de entidades negativas pueden entrar en ti sin que tu lo sepas (esto no esta recomendado).

¿Cuál es la mejor manera de deshacerme de un atacante que no es bienvenido mientras intento de salir del cuerpo?

Para tratarlos apropiadamente necesitas las conjuraciones, que se explicarán en el curso.

¿Pueden otros seres en el plano Astral cortar el cordón de plata?

El cordón es cortado por seres divinos cuando llega el momento señalado de la muerte.

¿Cuál es la diferencia entre sueño lúcido y proyección Astral?

La diferencia entre sueño lúcido y proyección Astral es que tú proyectas desde tu cuerpo durante la proyección, mientras que en un sueño lúcido te despiertas en medio de un sueño en el Astral. Sin embargo, a veces en un sueño lúcido, las imágenes de los sueños pueden distorsionar lo que hay allí. Pero mientras éstos no te afecten, puedes estar en el mismo lugar, hacer las mismas cosas, etc.

Bueno, esta pregunta puede parecer un poco extraña. No sé si tiene que ver con proyección Astral o no, pero antes de proyectar al Astral por primera vez hace unos pocos meses, oí unos cantos. Era una mujer cantando aunque no pude acertar que es lo que cantaba, era como si viniese de lejos, y definitivamente no venía de fuera de mi cabeza (esto suena raro) pero para oírla tuve que escuchar hacia dentro. ¿Sabes lo que esto significa Mark?

Puedes oír sonidos de otras dimensiones, esto se llama clarividencia. Normalmente los oyes en el periodo de transición entre vigilia y sueño. Indica que probablemente fuiste asistido en tu proyección.

Voces de otro tipo pueden ser escuchadas en el periodo de transición antes de ir al Astral o a dormir. Estos vienen de los egos cuando dejan el cuerpo físico para ir a la quinta dimensión. Suenan como gritos, gemidos y parloteo. Estas no son las voces que oíste esa vez, pero no está de más saberlo por si te pasa en el futuro.

Mi amigo que está interesado en viaje Astral me dijo que mientras estamos fuera del cuerpo, si hay un espíritu alrededor del cuerpo mientras tu espíritu esta fuera viajando, puede tomar posesión de tu cuerpo. ¿Es esto correcto?

No. Un espíritu no puede tomar tu cuerpo así.

Hola, estaba empezando a hacer los ejercicios y con ganas de viajar al astral (espero). Tengo curiosidad por saber si puedo ir al sitio que quiero en el mundo físico cuando viaje en el Astral. Digamos que quiero ir a un sitio específico en un preciso momento, ¿es esto posible?

Puedes viajar a cualquier sitio en el plano físico pero verás su parte Astral, no la parte física, porque estás en una dimensión diferente y ves las cosas que hay ahí. Las dimensiones se entremezclan y todo lo que existe en el plano físico tiene una parte astral.

Hola, he leído que oído muchos rumores acerca de las cosas que se pueden hacer mientras se viaja en el Astral, por ejemplo ir hacia delante y hacia atrás en el tiempo, así que me preguntaba si podría contactar difuntos parientes o seres queridos a través de viaje astral. Cualquier información en el tema será agradecida.

Puedes ir hacia atrás en el tiempo porque ya ha pasado y todo está grabado en los archivos Akashicos. El futuro es diferente, los sucesos se filtran hacia abajo a través de las diferentes dimensiones hasta que llegan aquí.

Así que podemos ver o estar en eventos que todavía tienen que pasar, sin embargo a veces nuestras acciones aquí pueden cambiar eventos que iban a pasar.

Puedes hacer contacto con difuntos parientes o seres queridos a través de viaje Astral ya que una persona que ha fallecido recientemente está en las otras dimensiones, pero tú en general verás su personalidad, lo cual es lo que reconocerás de la persona – puedes hablar con ellos y ellos te reconocerán a ti.

Si el “Plano Astral” como tu te refieres es solo nuestro “estado de sueño”, ¿es entonces el “Cuerpo Astral” irreal? Lo que quiero decir con esto es: digamos que quiero ser un adepto al viaje astral. Como mi familia vive lejos, imagina por ejemplo que siento que mi hermana no esta bien o tiene problemas y yo quiero comprobar esto. ¿Puedo viajar en mi cuerpo astral hasta donde ella está, en su cuerpo físico, sin saber ella que yo estoy ahí, y comprobar que está bien? En otras palabras, ¿puede el cuerpo astral viajar a través del mundo físico y, aunque está obviamente separado del cuerpo físico, todavía ver el plano físico según existe en la realidad física? O es todo lo que experiencias en el cuerpo astral necesariamente “falso”, es decir, si me digo a mí mismo que quiero ir a ver a mi hermana y de repente ahí estoy cerca de ella, durmiendo o como sea, ¿es ella mi hermana real en su

dormitorio real en casa en el mundo real o es solamente una “visión” de sueño de mi hermana?

Solo me preguntaba porque a veces me preocupo por ella tanto que me gustaría asegurarme que ella está bien de esta forma, pero si es “falso” y solo es un sueño, entonces de que me sirve.

El plano Astral es real, pero a menudo no lo vemos exactamente cuando estamos en estado de sueño a causa de las proyecciones del subconsciente. Pero cuando viajamos al Astral dejamos de soñar y vemos lo que realmente está ahí.

Por lo tanto sí, puedes viajar en tu cuerpo Astral para ver a ella realmente. Verás su equivalente Astral de su cuerpo físico. Ella no se dará cuenta de que tú estas allí a no ser que esté viajando también pero puede que se acuerde de verte en sus sueños si ella está soñando cuando la visitas.

Todo lo que existe en el mundo físico también existe en el Astral, así que si tiras un zapato al tejado de tu casa por ejemplo, puedes ir allí y ver donde ha aterrizado en el Astral. Entonces lo podrás encontrar donde le viste si lo compruebas más tarde en el mundo físico.

Estupendo, gracias Mark. Ahora otra pregunta que mas o menos le sigue a esa: Digamos que voy a visitar a mi hermana y ella se despierta mientras estoy allí. ¿Me verá entonces? ¿Es el cuerpo Astral visible a aquellos que no están el plano Astral? O ¿puede que ella “sienta” mi presencia en otro, no visual, intuitivo nivel? Si le hablo, ¿me oirá o mi voz entrará en su cabeza en forma de pensamientos?

Es poco probable que ella te vea, oiga o perciba. Cosas pasan en el Astral todo el tiempo y normalmente no son percibidas.

Sin embargo, eso no quiere decir que no puede pasar porque hay muchas cualidades psíquicas latentes que harán esto posible. Estas son incrementadas con el trabajo Esotérico que estamos llevando a cabo en este curso, pero normalmente ella no percibirá nada.

Solo quería saber si hay normas que debemos seguir cuando estamos en el Astral. ¿No quiero ir allí y hacer algo que ofenda a alguien o algo! También si vas al Astral y ves algo como un edificio que solo existe allí y tu me lo describes y luego yo voy a verlo, ¿veré lo mismo que tú o es el edificio representado diferente basado en nuestras experiencias y pensamientos? ¿Es así como las cosas funcionan en el Astral?

Necesitas saber mucho más acerca de lo que pasa generalmente para saber que es lo que puedes y no puedes hacer.

Pero puedes usar sentido común e intuición, recordando que estás allí principalmente para recibir información espiritual. Por supuesto, no hagas nada sexual o vayas con entidades malvadas, o hagas algo que sepas que es incorrecto.

A veces puede que haya cosas allí porque existen en el Astral y otras personas pueden verlas. Hay muchas cosas que existen allí que no existen aquí, pero algunas cosas pueden ser puestas allí para enseñarnos, o bien pueden ser proyecciones de nuestra mente. De nuevo, puedes usar tu intuición y ganar experiencia porque la experiencia hace que las cosas se aclaren gradualmente.

Recordando Sueños

Encuentro que si salgo de un sueño del que no quieroirme simplemente me mantengo quieto. Si acabo de tener una pesadilla y no quiero volver a dormirme para caer en ella otra vez, cambio de postura.

Es muy probable que te muevas inmediatamente después de salir de una pesadilla a causa del susto. Las pesadillas son diferentes a los sueños normales, ocurren en un lugar diferente. Explicaremos más acerca de ellas y más detalladamente según avanza el curso.

Es posible evitar volver a pesadillas recurrentes y también evitar las pesadillas del todo. Yo las solía tener pero ya no las tengo gracias a este trabajo. Según progresas en estos estudios, aprenderás más acerca del Astral y de la psicología y con el tiempo serás capaz de prevenir las del todo.

Un simple consejo para eludir la probabilidad de tener pesadillas: evita las comidas pesadas antes de ir a la cama.

También, el tomar drogas que alteran la consciencia aumenta las posibilidades de tener pesadillas, así que por eso y por otras muchas razones es mejor evitarlas. También explicaré más acerca de las drogas en el curso de Auto-conocimiento.

He leído la primera lección y tengo las siguientes preguntas acerca del tema general. Normalmente cuando me despierto no puedo recordar mis sueños en lo más mínimo, ¿hay algo más que pueda hacer aparte de la mantra?

La siguiente cosa que me gustaría saber es acerca de esto: Cuando tengo una pesadilla siempre me pruebo a mí mismo en el sueño que “es solo un sueño y no tengo nada que temer”, en ese punto el sueño o bien se termina o yo gano control sobre él por un tiempo y termina poco después. ¿Qué significa esto?

La última cosa es que la razón por la cual no puedo recordar algunos de mis sueños es porque siempre son tan abstractos e inestables. Las escenas siempre están deformadas y cambian constantemente y lo mismo pasa con la gente y mis emociones. Nada se mantiene igual por más de dos segundos y nada parece lógico y ordenado. Por favor espero que puedas explicarme esto. Gracias.

Ten en cuenta que la técnica para recordar los sueños necesita ser practicada, la memoria se entrena con ella así que mejora con la práctica.

En los sueños donde tienes control estás parcialmente despierto físicamente ahí. Así que si estás en un sueño y sabes que es un sueño, repítete a ti mismo que estás en el Astral y salta con la intención de volar, verás que puedes volar y luego puedes ir a diferentes sitios. Sin embargo si es una pesadilla, o tiene cosas desagradables, debes usar unas técnicas llamadas conjuraciones que explicaremos más adelante en el curso.

Tienes que tomar lo que pasa en los sueños y la habilidad de recordarlos como parte de un completo estudio psicológico. La razón por la cual son tan abstractos e inestables es por el estado mismo de la psique ya que la reflejan.

Con el trabajo psicológico serás capaz de crear más orden dentro de ti y tener sueños más coherentes. También tiene que ver con el nivel de Conciencia que tenemos en la vida diaria, cuanto más consciente, más claros serán los sueños.

Tengo tendencia a recordar mis sueños y he intentado apuntarlos, lo cual no hago muy bien. Pero hubo uno que recuerdo particularmente bien en el cual volaba alrededor de una montaña muy alta. Estoy bastante seguro de que era Tíbet o ese área. Recuerdo que se hizo lúcido y cuando traté de cambiar la dirección de mi vuelo no pude controlarlo y luego perdí el sueño. ¿Es esto común? ¿Hay algo que podía haber hecho para ayudarme a controlar esta experiencia mejor o simplemente es que no estaba preparado?

Sí, es muy común el perder el Astral así, particularmente si no tienes experiencia en ello. Cuanto más lo hagas, más aprenderás a saber como permanecer ahí y viajar a donde quieras. Tómallo como una experiencia de aprendizaje e intenta ver lo que pasó en el punto donde lo perdiste.

Teniendo más conciencia mientras estas allí y aprendiendo a concentrarte cuando quieras ir a algún lugar también te ayudará. Y también lo hará el trabajo con la transmutación, el cual se da más adelante en uno de los temas.

Estaba pendiente de que estaba en la cama pero también estaba sentado al pie de la cama y un ser envuelto en negro y un negro muy profundo, vino a mi habitación. Al principio estaba bastante interesado, luego el miedo me invadió según se aproximaba y empecé a luchar contra él. Recuerdo que mientras estaba haciendo esto no podía mover mi cuerpo real, continué luchando e intenté hablar pero estaba paralizado. Finalmente me desperté. Esto me asustó un poco. ¿Alguien más ha tenido una experiencia como esta?

Experiencias como estas son bastante comunes y están bien grabadas en la historia. Te encontraste paralizado porque estabas en el periodo de transición entre el despertar y el dormir, por eso no tenías movimiento en el cuerpo físico.

Lo que percibiste venir hacia ti era una entidad siniestra, pero no hay nada que temer; pueden estar ahí en cualquier momento, lo que pasó es que fuiste consciente de su presencia en ese instante. Mas adelante en el curso, tendrás una técnica que podrás usar para deshacerte de cosas como esa.

Después de leer el ejercicio, no estoy seguro de cómo podré hacer esto. Normalmente me levanto con una alarma. Cuando suena, mi primera reacción es la de dar un golpe al botón de re-alarma. Así que una vez que me despierto, ya me he movido. Normalmente me puedo dormir otra vez hasta que la alarma suena de nuevo.

¿Qué recomiendas hacer? No estoy seguro de ser capaz de no usar alarma - ¡Nunca llegaré a tiempo a trabajar!

Es posible entrenar para levantarte antes de que la alarma suene, pero necesitarás tener una alarma de todas maneras, es una de esas cosas de la vida moderna.

Si puedes despertarte antes de que suene la alarma, es mucho mejor y no necesitas apretar el botón de re-alarma, solo la primera alarma.

Pero si la alarma te despierta, solo tienes que intentar la mantra o concentrarte para que puedas recordar los sueños antes de que la alarma suene de nuevo. La concentración y la evocación de los sueños pueden mejorar cuanto más los practiques.

Tengo una pregunta acerca de un sueño que he tenido (sueño omitido)...

No puedo entrar en detalle en los sueños de la gente porque son cosas personales para el soñador. Es mejor no decir mucho o nada acerca de los sueños o experiencias Astrales que poseen un lado esotérico porque seguirá un periodo de oscuridad y no se verán cosas por un tiempo. Conocimiento esotérico es secreto.

Me desperté una mañana lo suficientemente temprano para practicar la Mantra. Parece que funcionó y estaba recordando sueños hasta que de repente oí una voz tan clara como el cristal que parecía venir de cerca de donde estaba mi cabeza en la cama. Me sobresalté tanto que salté lejos de ella casi en actitud de lucha para protegerme. Mi pregunta, ¿son voces como ésta evidencia del Astral?

Sí, y como has estado practicando eres más receptivo al Astral y porque todavía tenías una ligera conexión con el cuerpo astral, no te habías unido del completo con el cuerpo físico. A veces seres superiores pueden hablarte y tu puedes oírles así. Esto es diferente a las voces de los egos, que suenan como gritos, chillidos, etc.

Acabo de empezar este curso y el soñar no es un problema para mí. Sueño todas las noches y casi siempre los recuerdo. Sin embargo mis sueños son disparatados. Sueño con ver casas nuevas para mis familiares, ver objetos desconocidos en el cielo de la noche y más de una vez he visto diferentes formas de estrellas que se mueven. Como objetos extraños allí arriba moviéndose en el cielo oscuro de la noche. He tenido ése más veces que lo que me preocupo en mencionar. Principalmente sueño acerca de mi familia y cosas materiales que tenemos aquí en la tierra. ¿Tienes una respuesta para esto?

Es mejor encontrar respuestas a tus propios sueños porque se refieren a ti, pero necesitas saber como hacerlo. Te ayudará el saber acerca de simbolismo esotérico y utilizar tu intuición, la cual puedes aprender a desarrollar.

Esto te ayudará a diferenciar entre proyecciones de tu subconsciente y algo que tiene sentido, y te ayudará a capturar ese significado. Si ves cosas extrañas en tus sueños, puedes utilizarlas para despertarte en el Astral; a veces son puestas en los sueños para ese propósito.

¿Puedes aconsejarme como debemos utilizar la mantra Raom Gaom? ¿Es algo que debemos repetir según nos dormimos, o lo primero que hacemos por la mañana cuando nos despertamos? Gracias.

Es algo que debes hacer cuando te despiertas, tumbate sin moverte y cierra los ojos repitiendo la mantra en tu cabeza hasta que las imágenes de los sueños aparezcan.

A lo mejor es suerte de principiante. Anoche tuve dos sueños lúcidos, incluyendo un sueño en el que volaba. En el primero estaba consciente de que estaba soñando y era capaz de dirigirlo. Fui capaz de enfocarme claramente en las cosas e incluso leer texto en pequeño, el cual no tenía mucho sentido. En el segundo, fui capaz de volar donde quería, al menos por un rato.

Mi pregunta es - ¿qué significa esto? Fue una experiencia muy bonita, y la intentaré repetir, pero ¿cuál es el contexto de esto? Y ¿cuál es el siguiente paso? También, al hacer el primer ejercicio de recordar los sueños antes de despertarse completamente me ha ayudado a retener una buena parte de ellos, aunque mucho se ha evaporado.

Has sido ayudado para aprender del Astral por seres espirituales. Si tú o cualquiera hace verdaderos esfuerzos para intentar estos ejercicios podéis recibir una buena dosis de ayuda.

El siguiente paso es continuar con lo que estas haciendo e intentar los ejercicios que se van a dar con mucha paciencia.

He estado practicando la mantra RAOM GAOM por cuatro días, y siempre rinde el mismo resultado...me duermo otra vez y tengo otro sueño.

Lo interesante es que puedo recolectar mis sueños subsecuentes fácilmente, como si fuera memoria de la vida real del día anterior. Y los sueños son en su mayoría una sesión parecida a una lección acerca de sueño, miedo y sentimientos. En otro de los sueños alguien me da un libro sobre interpretación de sueños y me enseña como leer el índice y encontrar secuencias.

Con este libro he vuelto a descubrir una descripción de mi miedo interno que habia sido olvidado hacía mucho tiempo. ¿Es esto normal o debo permanecer despierto? Me da miedo que estos sueños subsecuentes sean solo sueños y que en realidad no he aprendido nada.

Aunque te vuelvas a dormir estas siendo enseñado y te estas beneficiando de ello. Sigue con lo que estas haciendo.

¿Puedes decirme si es posible controlar nuestros sueños? Una vez tuve una experiencia acerca de esto, a veces me doy cuenta de mis sueños, así que si sé que estoy soñando, hago casi de todo en mi sueño como por ejemplo pensar en objetos que aparezcan en mis manos, y ahí aparece lo que precisamente tenia en la cabeza. Me puedes decir si es esto posible, porque yo lo dudaba.

Si puedes hacer eso, lo que tu piensas puede materializarse pero no es una buena idea hacerlo porque entonces no ves lo que hay realmente ahí. Es mejor estar pendiente, porque así puedes tener acceso a información real y a enseñanzas, en lugar de ver lo que esta en tu mente.

Mark Pritchard

© Copyright 2001, Mark Pritchard

10 de Febrero 02

Los contenidos de este curso o de este tema no deben ser alterados en manera alguna. Este tema ha sido distribuido bajo leyes de Copyright y no debe ser pasado o reproducido o expuesto en una página web sin el permiso previo del autor. Si usted desea compartir este curso con alguien en la Internet, por favor aconséjeles ir a la pagina web www.mysticweb.org y sugiérales participar en el curso. Usted puede imprimir un numero limitado de copias de este tema para distribuir a terceras personas, siempre que se den gratis e imparcialmente y no se usen para promocionar ningún tipo de clases, cursos, libros, estudios o grupos ya sean místicos o de cualquier tipo que no estén asociados con o sean parte de esta pagina web y a condición de que terceras personas sean notificadas de las series de lecciones y de la pagina web. Este curso no puede ser utilizado para sacar provecho de cualquier tipo. Aquella persona que abuse estos términos será perseguida con toda la fuerza de la ley.

*Este tema ha sido traducido del inglés al castellano por Patricia Atkinson.
En caso de necesitar aclarar una posible contradicción o mal interpretación, refiérase al texto original en inglés.*