



## **CURSO EN VIAJE ASTRAL SEMANA 2**

# **COMO PROYECTAR AL ASTRAL**

---

Copyright 2001 del Autor Mark Pritchard

---

### **Proyección Astral**

Proyección Astral es dejar el cuerpo físico conscientemente e ir al plano Astral de la quinta dimensión. Cada vez que nos dormimos esto pasa de una forma inconsciente, pero hay técnicas para ir allí conscientemente y, en este curso, explicaré algunas de las que he visto son las más efectivas.

El sueño es necesario para proyectar porque es con el sueño que el cuerpo Astral se separa del físico. Los dos cuerpos están unidos por un cordón de plata que se estira infinitamente, éste manda mensajes entre un cuerpo y otro y hace posible que la persona en el cuerpo Astral vuelva al cuerpo físico tan pronto como se despierta del sueño.

Cuando llevas a cabo la técnica de proyección Astral, ésta hace que vayas a través del proceso de sueño conscientemente. Tu estás entonces pendiente de todos los procesos (a veces solo una parte de ellos) que tienen lugar dentro del periodo de transición entre el despertar y el dormir, hasta que los dos cuerpos se separan.

En este tema veremos las técnicas que preparan para el Astral y una técnica muy efectiva para la proyección Astral.

### **Estableciendo la Fundación para el Viaje Astral** **(Enfocando la mente y estando pendiente de lo que estás haciendo)**

Antes de entrar en las técnicas de proyección Astral es importante preparar el terreno para ello, ya que si logras hacer bien los dos primeros ejercicios de este tema será más fácil ir al Astral y podrás ir al Astral mucho más frecuentemente. Si no haces esto, las técnicas dadas para proyectar tendrán menos posibilidad de funcionar.

Para proyectar con éxito necesitas concentrarte en el ejercicio que estás haciendo, sin distraerte con otros pensamientos o con nada más.

Para poder hacer esto, hay dos ejercicios básicos que te ayudan a prepararte:

1. Estar pendiente de cualquier actividad que estés haciendo en un momento dado en la vida diaria.

## 2. Practicar concentración/visualización cada día.

Cuando estás pendiente de cualquier actividad que estás haciendo en un momento dado en la vida diaria, entrenas la mente a estar enfocada en una cosa y disminuyes la charla de manera que cuando hagas tu ejercicio de proyección estás más capacitado para concentrarte en el ejercicio.

También te preparas para la técnica de proyección Astral aprendiendo a visualizar porque muchas de las técnicas utilizan la visualización. Para desarrollar la habilidad para hacer esto tienes que hacer los ejercicios de visualización. Estos te entrenan a visualizar y entrenan la mente a concentrarse intensamente en una cosa. Por lo cual cuando vayas a proyectar, la mente está entrenada a concentrarse y a visualizar y existe una mayor posibilidad de que la proyección tenga éxito.

El mayor obstáculo cuando se trata de proyectar al Astral y de estar pendiente de lo que estás haciendo durante la vida diaria, es la continua charla y el estado de ensueño de la mente.

### **El Problema de la Charla de la Mente**

Muchos de los fracasos en la proyección Astral son debidos a que la mente no está entrenada a estar enfocada en una cosa, de lo contrario que está acostumbrada a charlotear todo el día. Por esto, cuando intentas hacer un ejercicio para proyectar, la mente sigue de charla, los pensamientos que fueron tan activos durante el día continúan siendo activos e interrumpen la técnica que estás haciendo y por lo tanto la proyección Astral fracasa. Así que vamos a estudiar como entrenarla y, de este modo, aumentar la habilidad de enfocarse en lo que necesitamos.

Es por supuesto necesario utilizar la mente para poder pensar y planificar, recordar cosas, resolver problemas, crear/inventar cosas, llevar a cabo tareas, etc. Pero el problema es que su actividad es tan compulsiva que simplemente funciona a su propio acorde. Es difícil para la mente el estar enfocada en una cosa o estar profundamente concentrada por un periodo de tiempo, está más bien desbaratada y los pensamientos ocurren sin cesar, como una rueda girando alrededor y alrededor. La mente debería de ser una herramienta que es utilizada y de echo se convierte en uno si progresamos lo suficiente en el camino esotérico. En cualquier caso la mente debe de estar enfocada para poder experimentar el Astral y eso requiere entrenamiento, no es algo que pasa de un día a otro, sino que requiere un gran esfuerzo. Sin embargo es algo que podemos empezar ahora mismo en esta fase del curso y lo cual beneficiará todo lo que sigue.

Si no estás concentrado cuando intentas proyectar, o bien serás trasladado al sueño por un pensamiento, o bien te desvelarás y no podrás dormir. En cualquier caso, poder concentrarse soluciona el problema.

Teniendo la mente de charla todo el día hace que uno viva en un estado de ensueño durante la vida diaria en lugar de estar pendiente de cada momento. Este estado de ensueño continúa por la noche excepto que se transforma en realidad en el plano Astral y produce los sueños. Aprendiendo a existir en lo que estás haciendo durante el día, estando pendiente de lo que estás haciendo en un momento dado, tú estás aprendiendo a actuar con la conciencia en lugar de simplemente estar pensando todo el día. Si haces esto diariamente, la mente estará menos activa por la noche cuando quieras proyectar y estarás más pendiente en tus sueños. Con el tiempo, si aprendes a estar consciente y a utilizar tu mente como una herramienta, podrás dirigir la mente a voluntad hacia cualquier tarea, como por ejemplo proyección Astral, y tener éxito en ello.

La habilidad de tener control sobre la mente y de usarla efectivamente como una herramienta es fundamentalmente parte de un trabajo esotérico mucho más profundo, ya que los diferentes elementos que constituyen la mente y las emociones, los cuales llamamos “egos”, deben de ser observados y eliminados. Un nuevo tipo de cuerpo astral y mental necesita ser creado y la consciencia radicalmente transformada. Esto está fuera del ámbito de este curso Astral y será explicado en el curso Esotérico.

Pero por ahora estudiaremos dos formas muy simples pero muy efectivas de prepararnos para el Astral; estar pendiente de lo que estás haciendo en la vida diaria y entrenar la mente a concentrarse y visualizar:

## Ejercicio 1

### Estar pendiente de lo que estás haciendo durante el día

Si te habitúas a estar en lo que estás haciendo entonces, cuando vayas a proyectar al Astral, estarás acostumbrado a estar en una cosa y la mente tendrá mucha menos actividad porque, cuando nos concentramos en una cosa, la mente se va calmando.

Esto también tiene un efecto sobre la cualidad y tipo de sueños que tienes por la noche. Por la noche ocurre todo tipo de sueños; muchos de éstos (aunque no todos) son proyecciones del subconsciente. Lo que ocurre en la psique durante el día continúa por la noche en los sueños, y como no tenemos un cuerpo físico que nos arrastre de vuelta al mundo mientras soñamos, las imágenes de la mente son proyectadas al Astral y esas cosas se transforman en realidad en los sueños. Si despiertas y estás más pendiente, más consciente de lo que haces durante el día, lo mismo pasa por la noche y entonces estarás más pendiente y más consciente de lo que haces en los sueños. En otro tema, daré la técnica con la cual te podrás dar cuenta de que estás en un sueño y explorar el Astral de esa manera.

Lo importante es concentrarse en cualquier actividad que estés haciendo en un momento dado y hacer solo una actividad a la vez. Aunque tengas que hacer muchas tareas y estés bajo presión, haz la más importante prestándole toda tu atención, aunque sea por un corto periodo de tiempo antes de que tengas que hacer otra tarea – préstale toda tu atención a cualquier cosa que hagas en determinado momento.

Necesitas estar pendiente de lo que estás haciendo durante todo el día. Esto puede ser difícil de hacer, pero para ayudarte a llegar a eso, concéntrate en tres actividades que haces cada día, llevando a cabo esfuerzos para utilizarlas y practicar el estar pendiente de lo que estás haciendo. Cualquier actividad puede ser utilizada pero intenta estas tres – no importa lo bien o mal que vayan otras cosas durante el día, utiliza estas tres actividades para anclarte en la conciencia:

1. Lavándote.
2. Poniéndote los zapatos y quitándotelos.
3. Comiendo.

Concéntrate en estas actividades, sin dejar que la mente interfiera. Si tienes pensamientos vuelve a la actividad que estás haciendo. Investiga como funciona la concentración, luego aplícala durante el día.

## Ejercicio 2

## **Concentración/Visualización**

Entramos ahora en la segunda técnica que nos ayuda a prepararnos para proyectar al Astral – la practica de concentración/visualización por diez minutos cada día.

Escoge un objeto, puede ser cualquier objeto (uno popular para este ejercicio es una vela encendida), siéntate y colócalo donde lo veas claramente, luego concéntrate en él con gran detalle, observando su apariencia, textura, formas, colores, el material del que está echo, la manera en que la luz se refleja en él, etc. – descubriendo todo lo que puedas sobre él. Cuando lo hayas visto claramente, cierra los ojos y crea otra vez el objeto tal y como es en tu mente. Si hay cosas que no puedes crear porque no lo observaste bien, o si la imagen se empieza a desvanecer, abre los ojos y míralo otra vez, estúdialo, luego cierra los ojos y crea la imagen otra vez en tu mente. Sigue haciendo esto para que lo puedas visualizar lo más claramente posible.

Este tipo de ejercicio entrena la mente suavemente en visualización y concentración, las cuales son vitales para la Proyección Astral. Trata de hacerlo regularmente, por lo menos una vez al día durante diez minutos a una hora diferente de tu ejercicio de proyección Astral cuando te sea conveniente.

Si quieres hacer esto más a menudo durante el día, hazlo pero aumenta la intensidad muy gradualmente porque la mente necesita ser educada y no debes forzarla.

## **Como Proyectar al Astral**

Hay dos tipos principales de técnicas que se utilizan para proyectar al Astral – concentración/visualización y mantras. Explicaré más acerca de las mantras en otro tema y daré las diferentes técnicas de visualización según el curso progresiva.

Para empezar a proyectar al Astral daré una técnica efectiva que puedes intentar, ésta es concentración/visualización en el corazón.

El sueño es necesario para poder proyectar porque es con el sueño que nos desligamos del cuerpo físico, así que te debes encontrar en una posición en la puedas dormirte, tumbado en la cama por ejemplo. La mejor posición para tumbarse es boca arriba, así que te recomiendo que hagas eso. Luego tienes que ser capaz de relajar el cuerpo (como fue explicado en el tema de la pasada semana) porque la tensión nos mantendrá aferrados a él. Sin moverte, ve directamente de la relajación a practicar proyección Astral.

## **Ejercicio 3**

### **Una Técnica para Proyección Astral – Concentración en el Corazón**

Para este ejercicio Astral, puedes probar a concentrarte en el corazón. He encontrado que ésta es una técnica muy buena para utilizar. Es una de las principales técnicas para la proyección Astral. El corazón no es solo un órgano vital del cuerpo físico sino que también tiene un aspecto espiritual en esoterismo.

Existen diferentes maneras de concentrarse en el corazón pero empieza con ésta y si quieres, experimenta con las otras a lo largo de las dos próximas semanas. Mencionaré las otras maneras tras explicar el primer ejercicio con el que comenzar:

## El Ejercicio

Tras tumbarte de espaldas y relajarte; concéntrate en el corazón. Intenta estar pendiente de los latidos del corazón, siente cada latido y concéntrate en cada uno de ellos. Si no puedes sentirlo, imagínatelo latiendo. Pero cuanto más aprendas el ejercicio, más fácil será sentir el corazón sin ninguna ayuda.

Si de verdad enfocas la mente en ello puedes empezar a proyectar. Hay un número de diferentes cosas, sensaciones, etc. que pasan según dejamos el cuerpo. Puede que sientas todas, alguna, o ninguna de ellas, en cuyo caso puede que te encuentres allí en el Astral sin darte cuenta de que has proyectado.

Después de relajarte, puede que sientas tu cuerpo muy pesado, y a la vez extrañamente te sientes muy ligero. Según te concentras en el corazón puede que encuentres que los latidos se intensifican, un pequeño ruido, muy agudo, zumbando como un motor dentro de tu cabeza, una sensación de no poder moverse. Luego un tipo de sensación eléctrica pasando a través del cuerpo, según pasa esto puede que sientas que te estás elevando, levantándote fuera del cuerpo. Según te levantas, has proyectado. Estás en el Astral.

A veces durante el ejercicio puede que sientas una sensación de inmovilidad, pero no te preocupes y deja que la proyección tenga lugar. Continúa con el ejercicio y puede que con el tiempo flotes hacia arriba, no te distraigas con ninguna de las sensaciones que están pasando o puede que lo pierdas. Si estás seguro de que has proyectado pero te sientes como si no te pudieras mover, como si estuvieras paralizado, rueda entonces hacia tu lado y levántate de esa forma.

Puede que hayas proyectado sólo un poco, en cuyo caso puede que te preguntes si realmente estás fuera de tu cuerpo, así que puedes comprobar para verificar si realmente has proyectado. Para hacer esto, levántate de la cama, hazlo de verdad, no mentalmente, pero hazlo muy lentamente y deliberadamente, sin movimientos bruscos y repentinos. Entonces verás que estás en el Astral, mira alrededor en el lugar donde te encuentras, si la habitación es exactamente igual a como es normalmente o si hay algo extraño.

Si todavía no estás seguro, salta en el aire e intenta volar, si es el Astral puedes volar y toda una nueva dimensión se abre para que la explores. Por si acaso no trates de saltar por la ventana.

Si has proyectado más alto, entonces sabes que estás en el Astral así que explora caminando fuera de tu casa y volando, o concentrándote o visualizando un lugar al que quieras ir y verás que irás ahí rápidamente.

Las sensaciones al proyectar pueden ser a veces diferentes a lo que acabo de explicar, por ejemplo, cuando estás concentrándote puede que sientas que las pulsaciones se intensifican. Según se hacen más fuertes sientes que te estás moviendo con ellas, la sensación aumenta según vas subiendo y subiendo con cada latido hasta que te elevas fuera del cuerpo.

Como he explicado antes, yo encontré mi primera experiencia un poco aterradora, yendo a lo desconocido, sin saber si iba a volver otra vez. Pero la experiencia me ha enseñado a no preocuparme, soñamos todas las noches, estamos en el Astral pero nunca nos pasa nada malo, no nos quedamos atrapados allí. Tenemos un cordón de plata que sujeta el cuerpo Astral con el cuerpo físico y que se estira infinitamente (aunque hay un límite a lo lejos que podemos ir en el universo) y nunca se rompe a no ser que muramos, lo cual no pasa cuando proyectamos; no se rompe así como así. Tampoco nos quedaremos atrapados sin poder encontrar el camino de

vuelta. El cordón de plata siempre nos arrastra de vuelta, tan solo tenemos que movernos mientras dormimos o despertarnos y estamos de vuelta en el cuerpo. La dificultad está en estar allí por un tiempo lo suficientemente largo. Es tan fácil el ser arrastrado de vuelta, cuando pasa esto normalmente empiezas a desvanecerte, o a viajar hacia atrás a un paso rápido hasta que caes de vuelta al cuerpo.

A veces hay entidades negativas en el Astral. Explicaré acerca de ellas pronto en otro tema y te enseñaré como las debes tratar, pero no te preocupes, sobrevivirás hasta entonces.

Puede ser útil el sujetarse a un objeto para no ser arrastrado de vuelta tan rápidamente mientras estás allí. Es también importante el observar que no hay grandes emociones o egos como el miedo o la exaltación estando allí porque éstos pueden ser suficientes para arrastrarnos de vuelta inmediatamente. También necesitas estar lo más pendiente posible y mantener esa conciencia cuanto más tiempo puedas porque cualquier pensamiento que tengas allí se convierte en sueños y antes de que te des cuenta estás en un sueño y no te das cuenta de que has proyectado hasta que te despiertas.

El Astral se hace mejor de una manera relajada, forzarlo puede interferir con el ejercicio así que es importante no forzar. Hazlo por un periodo de tiempo que tu cuerpo tolere, es mejor entrenar el cuerpo gradualmente para entonces estar entrenado a dormir así en lugar de dormirse de la manera habitual. A veces puede que lo hayas estado intentando por un tiempo y llega un momento en que no puedes dormirte, cuando pase esto ya has intentado lo suficiente, cambia a una posición más cómoda que sea mejor para dormir.

Es importante practicar el ejercicio muchas veces porque puede ser difícil y cuanto más practiques más aprenderás acerca de él. Requiere mucha perseverancia, paciencia y dedicación, tienes que continuar todas las noches, aunque no tengas éxito por un tiempo, luego de repente encuentras que funciona. Si no sigues con ello, lo que has creado puede ser perdido y luego tienes que establecer la consistencia diaria de nuevo.

### Maneras de Concentrarse en el Corazón

**Hay diferentes formas de concentrarse en el corazón. Aquí tienes algunas de ellas, explóralas durante las próximas dos semanas y averigua cual de ellas funciona mejor para ti:**

- 1. Sintiendo los latidos del corazón** – Simplemente dirige la atención a tu corazón con el propósito de enfocarte en los latidos e intentar sentirlos a través de todo el cuerpo hasta que todo tu cuerpo sea un latido de corazón. Si mantienes la concentración en los latidos del corazón sin pensar al azar deberías ser capaz de proyectar al Astral.
- 2. Visualizando el corazón físico** – Dirige tu atención al corazón con el propósito de enfocarte en tu corazón físico en tu interior a través de la visualización. Eso significa explorar el corazón en detalle por todas partes: las cámaras, las arterias pegadas al corazón, la textura de los músculos, superficies, etc. Explora de esta manera las partes de dentro y de fuera del corazón, intenta averiguar cómo y porque esta echo de esa manera, utilizando tu imaginación la cual te da una visión instantánea de él si lo haces bien.
- 3. Visualizando que tú eres tu corazón dentro de tu cuerpo físico** – Otra vez dirige tu atención al corazón de la misma manera que en el segundo punto, pero esta vez imagina que eres el corazón dentro de tu propio cuerpo físico visualizando como se siente ser el corazón inyectando la sangre, como se siente cuando la sangre llega al corazón, etc.

**4. Visualizando que tu cuerpo físico es un corazón** – Dirige tu atención al corazón, luego imagina que se expande y se convierte en tu cuerpo físico, del mismo tamaño que tu cuerpo físico, explora el corazón latiendo de esa manera.

**5. Visualizando tu corazón como un Templo** – Dirige tu atención al corazón y visualízalo como si fuera un templo, un sitio con luz y de la manera en que imaginas un templo.

Gradualmente acostúmbrate a cualquiera de estas técnicas, particularmente acostado de espaldas si no estás habituado. Empieza con 10 minutos y luego si estás cansado simplemente duérmete e inténtalo la próxima vez que te despiertes por la noche o temprano por la mañana. Puede que funcione a cualquier hora, por ejemplo si te despiertas 30 minutos antes de levantarte de la cama, puede que sea el momento que funcione.

No temas porque no puedas conciliar el sueño ya que esto solo será un obstáculo para tu ejercicio, no te dejará intentar el ejercicio con todas las ganas y malgastarás tus esfuerzos.

Si sientes que puedes seguir con el ejercicio por más de 10 minutos hazlo, pero no te fuerces. Forzar es contraproducente pues luego no te apetecerá hacerlo el próximo día después de haber experimentado incomodidad.

Cuanto más intentes proyectar mucho mejor será ya que el cuerpo y la mente se acostumbran sin ser forzados, disfrutarás el ejercicio y lo querrás hacer más a menudo. Esto es muy importante porque para la proyección Astral necesitas consistencia, lo cual significa que tienes que literalmente intentar cada noche porque es así como aprendes a hacer el ejercicio y puedes corregir cualquier cosa que estás haciendo incorrectamente.

Se necesita no sólo hacer esfuerzos pero además hacer esos esfuerzos adecuadamente. Si no haces un ejercicio simplemente porque no te apetece, estás entregándote a la holgazanería y será mucho menos exitoso. Si solo lo intentas esporádicamente, simplemente estarás luchando las probabilidades, siempre serás un principiante y no irás muy lejos en el ejercicio sino que sólo esperas un golpe de suerte. Por otro lado, no deberías forzar tu cuerpo y mente cuando hagas el ejercicio hasta el punto de agonía simplemente porque quieres un resultado rápido. Como ves se necesita un enfoque metódico hacia el ejercicio.

Otro enfoque muy útil para mejorar la proyección Astral cuando se utiliza la técnica de la concentración en el corazón es el de intentar el ejercicio por 10 minutos bastante antes de irse a dormir. Esto es porque así te familiarizas con el ejercicio y tienes menor probabilidad de dejarte llevar por los pensamientos y sabes exactamente qué necesitas hacer para ese particular ejercicio esa noche.

La proyección Astral puede ser un ejercicio muy delicado, si haces algo fuera de lugar el ejercicio puede acabarse en un segundo. Con esto quiero decir que durante el ejercicio, sentimientos de temor o de exaltación o involucrarse en el proceso que está ocurriendo deseando que pase tratando de acelerar su proceso, pueden hacer que el ejercicio termine de inmediato. Por esta razón los ejercicios se necesitan hacer todos los días para que así veas todos estos obstáculos por ti mismo y sepas lo que hacer. De esta manera, con prácticas diarias sabrás más acerca de cómo hacerlo. Proyección Astral exige paciencia y persistencia; necesitas estar preparado para cada intento que haces y explorar más profundamente el ejercicio. Entonces los resultados serán aparentes por sí mismos, a veces sin tú ni siquiera esperarlos.

## Recapitulación de los Ejercicios Semanales

Estos son los ejercicios para practicar esta semana:

1. Estar pendiente de lo que estás haciendo durante el día.
2. Concentración/visualización en un objeto.
3. Proyección Astral concentrándose en el corazón.

También continua con los dos de la semana pasada:

1. Relajación – hazlo antes de practicar la proyección.
2. Recordar los sueños.

Necesitas hacer todos los ejercicios dados hasta ahora cada día para tener éxito en el Astral. Persiste con todos estos ejercicios del curso con determinación, sin darse por rendido, investiga los obstáculos con los que te encuentras y continua hasta que los sobrepases. A veces esto es bastante difícil; no obstante, con determinación y perseverancia tendrás éxito.

Algunas personas pueden lograr el Astral más rápidamente que otras, pero no importa el tiempo que te lleve, continua hasta que lo logres porque bien merece el esfuerzo.

Aquí hay algunas variaciones de la técnica de relajación de la semana pasada que puedes intentar:

1. Relaja todos los músculos del cuerpo de una vez, es decir, deja que todos los músculos del cuerpo se aflojen al mismo tiempo. Puedes intentar una y otra vez si lo necesitas hasta que te sientas relajado. Aunque este tipo de relajación es bastante rápida, realmente relaja todo el cuerpo de inmediato.
2. Relaja cada músculo del cuerpo tensando primero ligeramente e inmediatamente después relajándolo. Ve a través de todo el cuerpo de esta manera, prestando atención a las partes del cuerpo que puedan estar tensas.



## Preguntas y Respuestas Proyección Astral

**Q – Son factores tales como ruido (niños jóvenes), posición de dormir, compartir la cama, edad, ligados a la habilidad de viajar al Astral?**

A – Ruido y compartir la cama pueden distraerte, pero si no hay otra alternativa tienes que acostumbrarte para que no lo notes. La posición de dormir es la que encuentres que funciona mejor o que es práctica, pero acostarse de espaldas es lo que funciona mejor para la mayoría de la gente. La edad no hace mucha diferencia, solo existe aquí, pero los niños están menos cargados de egos que los adultos. Según uno se envuelve y se atrapa más en la vida, se vuelve más dormido psicológicamente, sin embargo esto se puede restituir y la habilidad de viajar puede ser aumentada más allá de lo que era en la niñez.



**Desde que he empezado este curso he intentado viajar al Astral unas cuantas veces. Lo más cercano que he estado es el sentir una especie de vacío negro, pequeño y profundo en frente de mis ojos cerrados. Esto parecía que se hacía mas largo / profundo llenando toda la habitación. Según pasaba esto sentía (mas que oía) “luces intermitentes”. Sin embargo, aun estaba pendiente de cosas como la televisión encendida o mis hijos jugando en otra habitación. De echo, si de algo, estaba más pendiente de estas distracciones. Luego todo volvió a su estado normal. ¿Parece que voy por buen camino? También cuando intentaba esto estaba muy pendiente de mi respiración, la cual en cierta manera me distrajo – ¿deberíamos respirar profundamente o superficialmente?**

Aprendiendo a concentrarte en el ejercicio, te hará olvidar las distracciones. Deberías olvidarte también de la respiración si no la estás utilizando para proyectar.

**¿En tu ejercicio de relajación, por cuanto tiempo aproximadamente deberíamos relajar los músculos?**

Te tomas el tiempo que lleve relajar los músculos, lo cual es normalmente alrededor de 5 minutos una vez que aprendes a hacerlo bien.

**He intentando el viaje astral varias veces ya y siento que me voy acercando. Incluso he tenido alguna de las experiencias mencionadas en el tema pero antes de ir a algún lugar pierdo la concentración en el corazón, ya sea porque mis latidos se hacen más ligeros y es muy difícil de concentrarse en ello, o bien me distraigo con mi propia respiración. ¿Puedes por favor darme algún consejo sobre lo que debo hacer?**

Imaginar el corazón ayuda, de esta manera puedes seguir enfocado en él mejor. Con la práctica no lo perderás de esa forma.

Primero siente el corazón latir, luego visualiza y concéntrate en el corazón, olvidándote de la respiración, dejando que vuelva a su estado normal, si empiezas a pensar en la respiración en algún momento dirige tu atención de vuelta al corazón. Con la practica, la distracción con la respiración disminuirá. Es un pequeño ego que te esta afectando.

**Si mi hija no me hubiese despertado - ¿cuál es la probabilidad de que hubiese recordado la experiencia que tuve en el Astral?**

Si haces el ejercicio retrospectivo con tus sueños, tendrás una mayor probabilidad de recordarlos, pero es posible no darse cuenta de que ha pasado cuando te despiertas por la mañana. El sueño lúcido normalmente termina de dos formas, o bien te sumerges en un sueño, en cuyo caso tienes que recordarlo cuando te despiertas de nuevo, o vas de vuelta a tu cuerpo, ya sea porque algo te ha despertado en el plano físico o no.

**He intentado la Proyección Astral en numerosas ocasiones pero todavía no he tenido éxito. Puedo relajar mi cuerpo hasta el punto en que siento un hormigueo en mi cuerpo, casi como si se hubiera dormido, como lo que pasa cuando te sientas en un pie por mucho tiempo, después de esto nada. A veces, esta sensación se hace muy severa y siento como si mi cuerpo estuviera doblado en posiciones extrañas aunque sólo este tumbado de espaldas. Esto es difícil de explicar. Una vez, mientras trataba de proyectar, estaba haciendo la relajación por unos 15 minutos y durante los otros 5 minutos mi cuerpo parecía como si estuviera de lado aunque estaba tumbado de espaldas. ¿Es éste mi cuerpo astral moviéndose? ¿O estoy haciendo algo mal? ¿Debería tomar precauciones con la dieta alimenticia?**

**Tengo el mismo problema con los latidos del corazón, siendo demasiado débiles y volviéndose oscuros a causa de la respiración. ¿Debería la respiración ser un esfuerzo consciente? Quiero decir 1...2...3...4 aguanta...1...2...3...4...**

**¿Cuando tú proyectas al Astral, cuanto consciente estás de la experiencia? ¿Es Proyección Astral el estar tan consciente como cuando estamos en el plano físico?**

Una vez que te relajas, necesitas concentrarte en el ejercicio sin prestar atención a las sensaciones que están pasando.

Cuando sentías que tu cuerpo estaba de lado a pesar que estabas tumbado de espalda, tu cuerpo Astral ya se había desdoblado, esto era tu cuerpo Astral moviéndose, aunque otras partes del cuerpo Astral pueden también moverse separadas del cuerpo físico. La próxima vez, levántate de la cama despacio y te encontrarás en el Astral. No estabas haciendo nada mal, estabas muy cerca.

En cuanto restricciones alimenticias, lo más importante es no comer en gran cantidad antes de irse a dormir.

Cuando los latidos del corazón se vuelven débiles y oscuros, deberías visualizarlo y lo encontrarás de nuevo, una vez que hagas esto, vuelve a respirar normalmente. Con la práctica no perderás el ejercicio de esa manera.

Cuando proyectas al Astral eres consciente de la experiencia, tan consciente como cuando estás en el cuerpo físico. Sin embargo, puede haber ocasiones en que es un poco como un sueño, pero estas son las excepciones.

**¿Podría haber proyectado y despegado en vuelo aunque en aquel momento me era imposible moverme? Por cierto, he volado antes. Es una de las experiencias más estimulantes. Vuelves sintiéndote 10 años más joven y tan relajado.**

Si, podrías haber proyectado finalmente y despegado en vuelo. Normalmente, si no puedes moverte, simplemente espera un rato más y muévete un poco hacia arriba para salirte. O bien puedes intentar ver si puedes desdoblarte rodando hacia un lado y luego saliéndote de la cama. Pero si haces esfuerzos y movimientos bruscos puedes despertarte fácilmente en el plano físico.

**A veces cuando intento el ejercicio y empiezo a sentir la pesadez, casi como una presión en mi cabeza, empiezo a sentir como si me inclinaran y movimientos circulares y me siento mareada – puedo continuar pero nunca he pasado de este punto y nunca siento como si me hubiera dormido. ¿Estoy haciendo el ejercicio correctamente? Otra cosa ¿Puedes concentrarte en la respiración, ya que a veces la respiración bloquea el sentido de los latidos de corazon?**

Si sientes como si te inclinaran y estás moviéndote en círculos y esto lo notas bastante, puedes probar a levantarte lentamente de la cama para ver si estás en el Astral, porque puede que atrapes justamente el momento después del desdoblamiento. Pero si no estás del todo ahí, es importante concentrarse en el ejercicio que estás haciendo, esa concentración de la mente atraerá el desdoblamiento.

Si estás concentrándote en el corazón, olvídate de la respiración, deja que vaya a su ritmo normal y manténte en el corazon. Puedes concentrarte en la respiración únicamente como parte de un

ejercicio si quieres experimentar con eso, pero recuerda que te debes enfocar en eso solo, no cambies al corazón u otra cosa, o arruinarás la práctica.

**Lo he intentado relajando el cuerpo, notaba los latidos del corazón y podía sentirlos incluso sacudir la cama al ritmo. Cuando traté de proyectar...nada. ¿Estás despierto cuando esto pasa o estás en esa etapa intermedia entre sueño y vigilia? A lo mejor lo estoy intentando demasiado duro.**

No es que lo estés intentándolo demasiado duro, sino que te estás fijando demasiado en los latidos físicamente, de esta forma no serás capaz de dormir y el sueño es necesario para la proyección (observa que no te envuelves emocionalmente en ello, por ejemplo con tensión)

Asegúrate de hacer el ejercicio de relajación en primer lugar, luego concéntrate en el latido del corazón, pero relajándote en ello. Intenta también visualizar el corazón un poco más cuando estés en ello. Puede que encuentres que otros ejercicios como las mantras ayudan a relajarte más dentro de la proyección, hasta que aprendas como funciona.

No te rindas con los latidos del corazón porque con un poco más de práctica puede que logres algo con ello. Lograrlo puede llevar mucha paciencia y persistencia.

Estamos en esa etapa intermedia entre sueño y vigilia cuando el desdoblamiento del cuerpo Astral y físico ocurre, pero en el momento en que proyectes el cuerpo físico está dormido.

**¿Cómo sabemos en qué momento exacto hemos de levantarnos y viajar?**

Si notas que el cuerpo Astral se está moviendo, partes de este cuerpo se mueven como la cara, la pierna se levanta, las manos o dedos se mueven, etc. Entonces arriésgate y levántate suavemente y de forma natural. Cuando te levantes, salta casi convencido de que es el Astral para que puedas volar, entonces verás donde estás.

A veces puede que te eleves un poco y no sientas como si hubieses proyectado, pero aun así debes levantarte para comprobar. Otras veces la proyección es obvia o tu te encuentras ya en el Astral.

**Sigo intentando el ejercicio, excepto que pongo las manos en my pecho para sentir mejor los latidos, ¿puedo hacer esto? También, mi corazón late más y más rápido pero luego siento como si necesito luchar para respirar lo cual normalmente rompe mi concentración. ¿Qué debo hacer?**

Lo primero de todo necesitas quitar las manos del pecho porque te está distrayendo y te estás involucrando demasiado en ello.

Segundo, según empieces la práctica, relájate y adéntrate suavemente en la práctica. Cuando empieces a sentir el corazón latiendo sigue como si tu corazón latiese siempre de esa manera y mantén la concentración en la práctica. Luego, empezarán a sentir las primeras señas de proyección astral.

Sin embargo, una vez que las señales aparecen otra vez, tienes que concentrarte en la práctica y sin fijarte demasiado en lo que está pasando. Esto es muy importante porque con la alegría o el miedo o bien te quedas clavado en un punto o el ejercicio se acaba.

Sigue adelante, no te queda mucho para lograrlo.

**Acabo de intentar el ejercicio de concentración en los latidos del corazón. Pedí ayuda divina para tener mi mente clara y enfocada, para alejar lo maligno y ser asistido en mi proyección. Me tumbé y relajé mi cuerpo un par de veces. Luego me enfoqué en mi respiración. Primero sentí el pulso en mis orejas, luego en mis pies hasta mis gemelos y las puntas de mis manos. Estaba escuchando el pulso en mi pecho. Luego sentí este movimiento circular en el centro de mi pecho cerca de mi corazón, mis pies y mis manos. Luego solo recuerdo despertarme, no llegué a la parte del salto. ¿Cómo estoy progresando? ¿Qué es esto? ¿Era solo en mi cabeza o que? ¿Debería tener los ojos abiertos o cerrados?**

Si casi lo tienes; estabas desdoblándote al Astral cuando te despertaste.

Intenta seguir con el ejercicio no importa lo que empiece a pasarte con el desdoblamiento. Ten cuidado también con las emociones porque pueden despertarte fácilmente.

Deberías tener tus ojos cerrados, el sueño vendrá mejor y será menos probable que te distraigas.

**¿Cómo sabes cuando parar la concentración en el corazón y sabes que estás fuera del cuerpo?**

Cuando realmente te levantas del cuerpo, cuando parte de tu cuerpo astral se mueve independientemente del cuerpo físico, o cuando has pasado por las etapas de la proyección y te sientes paralizado.

**Cuando intento viajar al astral tengo todas estas sensaciones: mi mente esta totalmente despierta y siento mi cuerpo denso e incapaz de moverse. ¿Se supone que tengo que dormirme y luego despertarme? No he sido capaz de viajar al astral.**

Lo harás mejor si prestas menos atención a las sensaciones y te concentras en el ejercicio sin reparar en las sensaciones que están pasando.

También necesitas olvidarte de que te estás durmiendo, simplemente relájate y asegúrate de que no hay ansiedad o tensión; a menudo puede que sientas que estás todavía despierto cuando realmente has proyectado. Así que continua con tu ejercicio hasta que haya señales definitivas de proyección.

**Desde que leí en la lección acerca de concentración en los latidos del corazón, lo he probado casi todos los días. Por la noche siempre me duermo así que lo probé por la tarde lo cual me dio más resultados pero solo tengo algunas de las primeras cosas que describes; el sonido agudo en el odio y la sensación de pesadez. ¿Existen otras técnicas que sean un poco más efectivas?**

Por lo que dices, parece que si continuas con esta técnica tendrás resultados. Hay ejercicios que convienen a unos más que a otros, sin embargo según avanzas en el curso recibirás otras diferentes. Es cuestión de intentarlas y ser muy paciente.

**Disfruto mucho de las lecciones y especialmente la última. Esta me condujo de nuevo a una experiencia de viaje astral, la mejor y más conveniente que he tenido. Fue mi primer, aunque corto, vuelo. Ahora hace un año que practico proyección astral consciente y mis esfuerzos eran de alguna manera forzados, incómodos, experimentos. He tenido muchas preguntas y he estado tratando de resolverlas todas yo solo, lo cual no ha sido fácil. Así que**

considero esta página web verdaderamente excelente. Las preguntas que más me han estado torturando son:

1. **Lo que más me ha mantenido preocupado es la falta de control. ¿Por qué no podemos controlar el movimiento del cuerpo astral? En los primeros meses era muy difícil mover el cuerpo astral; yo principalmente flotaba sobre el cuerpo físico. Solamente tras un año empecé a caminar un poco, a volar y a pasar más tiempo en el astral.**
2. **¿Por qué no podemos ver claramente?**
3. **¿Cuál es la razón y el propósito de esos sonidos altos que parecen el sonido de un ave volando? Cuanto más grandes son los sonidos, más doloroso y difícil era el desdoblarse del cuerpo. Me acuerdo que una vez después de proyectar, no tenía fuerza alguna para moverme durante media hora. Además, sentía unas sensaciones extrañas en el cuerpo, como corrientes de algo fluyendo, especialmente en el lado del cuello y en la base de la columna (un empujón muy incomodo). A veces siento como si el cuerpo astral se eleva despacio hacia las partes mas altas del cuerpo y luego se va por la cabeza.**
4. **Un problema común era el de quedarse anclado al cuerpo y solo unas partes del cuerpo se desprendían. Es un estrago el desprenderse completamente.**
5. **Es muy desconcertante el echo de que cuando ando en el astral por la casa abro las puertas de una manera normal. ¿Cómo es posible tocar y abrir las puertas materiales con los brazos astrales? Las puertas que estaban cerradas físicamente parecían abiertas en el astral y viceversa.**
6. **¿Cuál es la mejor parte del día para proyectar? Normalmente tengo un poco de miedo a proyectar por la noche (a lo mejor un miedo de niñez a la oscuridad) así que proyecto durante el día, lo cual solo puedo hacer durante las vacaciones. Por la noche veo muy pobremente, lo cual es un problema. Por otra parte, me pregunto como veo y percibo la luz si los ojos astrales no funcionan con la luz como los físicos. ¿Hay alguna manera de percibir objetos y lugares mas claramente, con más luz? Supongo que no, es mas bien una pregunta estúpida. Pero dime tu opinión en ello.**

1. Es porque necesitas aumentar tu nivel de conciencia, esto incrementará con los ejercicios de este curso y con todo el trabajo esotérico. También aumenta con la experiencia.
2. De nuevo, esto es debido al nivel de conciencia, pero también se puede deber a la interferencia de un ego o de una entidad externa. Si esto pasa otra vez utiliza una conjuración (en otro tema), entonces verás más claro si eso era el problema.
3. Necesitas estar menos identificado con las sensaciones del cuerpo, son síntomas pero los egos pueden exagerarlos. Es mejor concentrarse en el ejercicio que estás haciendo (por ejemplo, si estás en el corazón, concéntrate sólo en eso, o en una mantra, etc.) hasta el momento en que estés fuera. Y aunque estés desdoblado, no te identifiques con lo que está pasando o con las sensaciones; continua el ejercicio. Sí, puedes salir por cualquiera de esos sitios.
4. Si algunas partes del cuerpo se separan, despacio y naturalmente levántate porque el desdoblamiento ya ha tenido lugar.
5. Puedes abrir puertas porque están en el astral y están hechas de materia astral, tal y como podemos mover cosas en el plano físico con el cuerpo físico.
6. Puedes proyectar en cualquier momento del día, sólo necesitas dormirte, mucha gente tiene gran éxito en la siesta porque no están muy cansados cuando lo intentan. No obstante la noche tiene sus propias ventajas; el ambiente es más tranquilo y más conducente a cosas místicas.

El miedo es algo que puedes superar.

Los ojos astrales ven cosas astrales tal y como los físicos ven cosas físicas. La claridad en el astral se debe al nivel de conciencia, a la interferencia de entidades y a lo que nos enseñan - la conciencia es despertada por seres espirituales cuando necesitan enseñarnos algo.

**En general siempre he tenido el sueño ligero y puede que por eso encuentre la proyección astral difícil. ¿Cuál es la cualidad más importante para lograr el astral? ¿Dormir de espaldas, escuchar los latidos del corazón o la relajación? Nunca he dormido de espaldas pero estoy intentando entrenarme, también bloqueo el ruido exterior, pero no he hecho mucho progreso. ¿Es la mayor parte de escuchar los latidos del corazón el bloquear los pensamientos del subconsciente y el estado de ensueño para que no enmascaren el astral?**

Puedes estar en cualquier posición que sea cómoda. Lo que más ayuda al astral es la concentración, concentrarse completamente en el ejercicio que estás haciendo, por eso es importante practicarla con los ejercicios de este curso y concentrarse en cada una de las actividades que haces durante el día.

**He estado practicando el ejercicio de concentración en los latidos del corazón. Cuando lo hago de repente me da una sensación de ímpetu hacia la cabeza y luego siento que estoy flotando sobre mi cuerpo. Es una sensación bastante placentera de aflojamiento. No puedo ver nada más que negro. Todavía tengo los ojos cerrados. ¿Debería abrirlos o eso cortaría el ejercicio?**

Deberías abrir tus ojos cuando llegas a esa etapa porque ya estás en el astral. Solo cortará el ejercicio si los abres antes del desdoblamiento.

**Estoy actualmente haciendo el curso y he tenido una experiencia muy interesante la semana pasada que me ha dado mucho que pensar. Apreciaría tus pensamientos y cualquier consejo que puedas tener en este asunto.**

**Primero, y muy afortunadamente, simple auto-observación es algo que llevo practicando por más de un año y puedo valorar como la auto-conciencia aquí se traduce al astral.**

Hace 6 meses me di cuenta de que estaba teniendo sueños recurrentes. Una noche fui capaz de 're dirigir' un sueño pensando 'No, no voy a ir allí esta noche' y no fui. Estos no son malos sueños o pesadillas, por cierto.

Después del tema de la pasada semana, cuando me fui a la cama estaba maravillosamente relajada, concentrándome en el corazón, de repente pense "(contenido principal del sueño)!" y en ese instante empezó el síntoma del zumbido con gran intensidad. Era bastante acentuado. (Aunque estoy bastante familiarizada con la sensación de zumbido, lo encuentro muy, muy incomodo y estoy tratando de trabajar a través de lo que pienso es temor, que me previene de separarme completamente.)

**Me disgusta la sensación del zumbido tanto que, en ese instante me tapo los oídos para aminorarlo. Después de un corto tiempo con esto, vuelvo suavemente a mis latidos, y con gran regocijo me doy cuenta que estaba en mi cuerpo astral con el cual me había tratado de tapar los oídos, etc.**

**Para mí hay dos temas que destacan. 1 – El pensamiento conexión con el evento de un sueño previo que claramente disparó el comienzo de la separación, lo cual nunca me ha ocurrido antes, y 2 – (Aunque no tenga tu lección en Intuición) la sensación que tengo es que hay algo que debo aprender por medio de resolver este sueño/asunto en el astral.**

**(Aunque sea simplemente determinar si son egos adicionales haciendo daño, pero tengo la sospecha de que no).**

**Miedo, evasión y negación parecen los egos obvios en esta experiencia. Así que si por el momento dejo estos a un lado, mi curiosidad y entusiasmo se disparará, miedos calmados, y tendré espacio para desarrollar más el coraje necesario para separarse. Con optimismo y con el potencial de aprender algo, siento que puede guardar algo de profundo significado para mí.**

**Gracias por proveer simple acceso y presentar esto y otras materias Gnósticas con un enfoque responsable.**

Las decisiones que tomas en el mundo físico en relación con lo que vas a hacer en el astral se traducen en el astral cada noche, así que te encuentras haciéndolas o no haciéndolas, dependiendo de lo que has decidido.

La concentración en el corazón es un ejercicio muy poderoso. Si has estado muy relajada y concentrándote en tus latidos, es muy probable que tu concentración en el corazón dispare las etapas para una proyección astral real, hasta el punto de estar fuera de tu cuerpo y taparte los oídos astrales. Simplemente te perdiste la separación según pasabas probablemente de sueño a vigilia. El sueño que mencionas puede haber disparado el tipo de proyección que experimentaste, si hubieras proyectado con un sueño te hubieses encontrado dentro de ese sueño de inmediato.

Hay ciertamente mucho que aprender de los sueños; es muy bueno que estés utilizando tu intuición para los sueños. Puede haber sido el caso de que en un sueño te hayan enseñado aspectos de ti misma, o algo que necesitas saber; es algo que sólo tu puedes descifrar con la ayuda de tu intuición y mirando dentro de tu vida según la vives.

Miedo de lo desconocido es muy común en la vida, hay muchas cosas en la vida que eran la causa de nuestro miedo, pero las sobrepasamos y ahora ni siquiera nos acordamos de haber tenido miedo de ellas. Piensa en una pieza de fruta que no conoces, ¿la comerías? Tu respuesta sería no, pero una persona que conoce la fruta la come e incluso la disfruta sin ningún pensamiento de temor. Es tu coraje y determinación que te lleva a través de lo que debes pasar para experimentar proyección astral consciente. Esto cambiará tu enfoque hacia las prácticas y verás más adelante cuanto disfrutas esa maravillosa sensación de dejar tu cuerpo, tanto que la echarás de menos cuando no pase, simplemente porque allí afuera hay tanto que aprender y de ver, ¡tanto que experimentar por ti misma!

**He tratado de concentrarme en mi corazón en ambas la posición tumbada y sentada pero no he logrado gozo. En momentos puedo sentir un aleteo ligero pero mayormente no siento nada. ¿Qué se supone que debo sentir? ¿Se supone que debo sentir algo? Sin embargo, si agunto la respiración lo siento golpeando mi pecho. ¿Qué debo hacer?**

Necesitas visualizar el corazón, aunque no lo sientas muy bien. Cuanto más hagas esto más empezarás a sentir gradualmente el corazón. Más adelante sentirás tu corazón en cuanto te concentres en él. Pero conseguir una buena visualización es la clave para ello. Mantener la visualización te permitirá proyectar con esta técnica.

Es importante practicar la visualización al menos 10 minutos al día; cuanto más lo hagas más explorarás el corazón y te interesará lo que el corazón es esotéricamente. La visualización también te ayudará con cualquier otro ejercicio astral que hagas porque aprendes a enfocar la mente.

Mark Pritchard

© Copyright 2001-2002, Mark Pritchard

17 de Febrero 2002

*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](http://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.*