



Curso en Viaje Astral

SEMANA 5

Concentración

Por Mark Pritchard

Concentración

Este es un tema corto pero muy importante ya que la mayor parte del éxito en proyección Astral depende de la habilidad en concentrarse, y eso significa enfocar la mente en una cosa.

Si eres capaz de hacer esto la proyección Astral tendrá éxito. La mayoría de las veces fracasa debido a la falta de concentración. Este es el método para poder proyectar a voluntad, en cualquier momento que quieras, siempre que no haya otros factores como una enfermedad que lo impida.

La concentración no es fácil de adquirir a causa de la manera en que la mente es utilizada ordinariamente, está normalmente de parloteo todo el día, o está identificada con cualquier actividad que está teniendo lugar, por lo que uno no es auto-consciente, lo que a su vez contribuye al parloteo. Luego, cuando uno va a practicar proyección Astral, normalmente fracasa porque la mente continua con su actividad de parloteo.

Son los diferentes egos en las diferentes partes del subconsciente que ocasionan este parloteo, pero es posible entrenar la mente para que se enfoque en una cosa. La mente puede ser entrenada, necesita ser gradualmente educada a estar en una sola cosa, ya que no está acostumbrada a operar de esa forma.

Cuando la mente ha sido entrenada y está enfocada y entonces practicas proyección Astral, el ejercicio funciona muy bien. Yo he sido capaz de enfocarme en my corazón y he proyectado una y otra vez, yendo al Astral y volviendo, yendo allí otra vez y así continuamente.

Estar Pendiente de lo que Estás Haciendo

Lo que necesitas hacer es estar pendiente de lo que estas haciendo en cualquier momento del día, tal y como está escrito en el tema 2 de este curso. En cualquier sitio que estés, en cualquier situación, pendiente del momento presente, naturalmente pendiente de la información de los cinco sentidos. Práctica e investiga como funciona hasta que lo tengas. Siempre que estés

haciendo una actividad concéntrate en ella, haz solo una cosa a la vez, no hagas dos o más actividades al mismo tiempo, de lo contrario perderás el enfoque y te quedarás identificado fácilmente. No necesitas volverte mecánico o ser un robot para hacer esto, práctica y aprende a hacerlo naturalmente.

Lleva mucho esfuerzo y fuerza de voluntad el hacer esto y mantenerlo durante el día, se necesitan hacer muchos sacrificios en una u otra forma, pero con el tiempo verás resultados según estas más pendiente durante el día y eres capaz de concentrarte en las cosas que haces. Esto también tiene un efecto positivo en el sentido que haces las cosas mejor y más eficientemente.

Poco después de descubrir la importancia de la concentración, yo me iba a pasear, a veces durante la mayor parte del día y empleaba todo mi tiempo en estar pendiente y concentrándome, esto me permitió desarrollar esta útil facultad.

Con ella no sólo estás más pendiente, enfocado y organizado sino que también estás activando la parte espiritual, la conciencia, y es a partir de ahí que empieza todo el desarrollo espiritual. Es esta parte la que tiene todas las cualidades espirituales verdaderas que uno tiene, amor y demás. Es con esta parte con la que encuentras paz. Explora e investiga el estar pendiente, cuando lo hagas bien lo 'sentirás'. Es en ese momento de conciencia, el cual está fuera de pensamiento, mente o emociones y fuera de los egos, que lo espiritual dentro de nosotros se activa.

Todo pasa dentro del momento presente, estando pendiente te despiertas a ello.

Ejercicios Sentados

Igualmente, puedes entrenar la mente a concentrarse utilizando los ejercicios en los cuales te sientas simplemente a concentrarte (según se dio en el tema 2). Hasta ahora has estado practicando durante 10 minutos cada vez así que, si has estado manteniendo esto, aumenta el tiempo a 15 minutos.

No obstante, es muy importante no forzar la mente, entrénate gradualmente en estos ejercicios sentados y lentamente aumenta el tiempo que empleas haciéndolos.

Problemas con Dormirse

La Concentración también ayuda con el problema de dormirse que mucha gente experimenta cuando trata de proyectar. Si te duermes demasiado rápido, la Concentración ayuda a regular el sueño por lo que estás más pendiente de cuando llega. Si tienes el problema de no poder dormirte cuando tratas de proyectar, es normalmente debido a una mente hiperactiva y a una tensión emocional (ego) que a veces tiene lugar, ambos consecuencia de una falta de Concentración. La Concentración atrae el sueño e impide que la mente esté hiperactiva, permitiendo una proyección más exitosa.

Es posible forzar la mente cuando uno trata de concentrarse durante el día. Esto es debido a intentar estar artificialmente pendiente con la mente en lugar de activar naturalmente la conciencia. Necesitas investigar para aprender como se está pendiente y en lo que estás haciendo durante el día.

Practicando esto encontrarás la vida más simple, menos desordenada y menos complicada, pero requiere mucho esfuerzo y sacrificio. Si lo logras hacer, encontrarás que concentración es una herramienta muy poderosa.

Ejercicios para la Semana

Así que para esta semana, desarrolla tu habilidad para concentrarte con estos dos ejercicios:

1. Estar pendiente de lo que estas haciendo durante el día, haciendo solo una cosa a la vez y enfocándote en la actividad que haces.

Si lo deseas, intenta llevar a cabo unas cuantas actividades en las cuales te aseguras de hacerlo, de forma que se convierten en anclas que ayudan a mantener el ritmo diario. Intenta mantenerte enfocado mientras te lavas, te pones los zapatos y lavas los platos (o utilizas el lavaplatos si tienes uno).

2. Aumenta la duración de tus ejercicios sentados de concentración/visualización, poniendo 15 minutos como estándar en vez de 10 como era previamente, y aumenta la frecuencia de estos ejercicios haciendo dos al día en vez de uno por ejemplo. Esto aumentará considerablemente tu habilidad de enfocarte en la técnica que uses para la proyección Astral.

Ejercicio de la Semana para el Astral

Proyección a un lugar

Esta semana vamos a utilizar la imaginación y la fuerza de voluntad para proyectar a un lugar. El ejercicio es simple: cuando vayas a dormir, visualiza un lugar con el que estés familiarizado, un parque, un sitio sagrado o de inspiración que hayas visitado, un sitio en el que te gusta estar, tu casa, etc.

Visualiza que estas andando en ese sitio, para que se haga concreto y real alrededor de ti, como si estuvieras andando realmente en ese lugar. Imagina que puedes saborear, tocar, sentir, oler, oír y ver las cosas en ese ambiente de una manera intensa y real.

Si lo haces lo suficientemente bien, puedes encontrarte en ese lugar, en ese ambiente una vez que te separes del cuerpo físico, puedes encontrarte andando a través de él.

Sigue con este ejercicio toda la semana, no lo cambies. Esto te permitirá aprender más acerca de cómo funciona; te entrenará mejor y serás capaz de observar mejor tu progreso a través de la semana si te enfocas en una sola técnica.



Preguntas y Respuestas

CONCENTRACION

P. He viajado al Astral en muchas ocasiones pero casi siempre pasa sin ningún esfuerzo. Cuando trato de relajarme en la cama y concentrarme, casi siempre me duermo. ¿Estoy haciendo algo mal o simplemente necesito más práctica? Una cosa más, mis episodios de viaje Astral que simplemente ocurren, a menudo pasan cuando me he ido a dormir más tarde de lo normal y cuando estoy muy cansado. Gracias por la ayuda.

Es muy común dormirse cuando el ejercicio empieza. Esto es porque tu mente necesita ser entrenada a enfocarse en una cosa. De lo contrario te duermes con los pensamientos iniciales que inmediatamente se convierten en sueños. Simplemente necesitas más práctica, y según practicas los ejercicios más aprenderás a ir más lejos en el periodo de transición entre la vigilia y el sueño. Es en ese periodo de transición donde ocurre la proyección Astral consciente. A veces, cuando estas en ese periodo de transición piensas que estas despierto, pero de echo puede que estés incluso roncando con un sueño muy ligero con lo cual ni oyes tus propios ronquidos.

Tienes experiencias astrales esporádicas porque estas recibiendo ayuda para que aprendas a hacerlo por ti mismo y, de esta forma, te enseñan y animan.

Cuando practico los ejercicios nunca parece que consiga dormirme, cuando no funciona simplemente me levanto. ¿Quiere esto decir que no estoy lo suficientemente relajado o que estoy demasiado pendiente de lo que esta pasando?

En proyección Astral eso normalmente significa que necesitas desarrollar la habilidad de enfocar la mente en una sola cosa; si lo haces, encontrarás que serás capaz de atraer el sueño.

Cuando intento proyectar al Astral es muy fácil para mi el relajar todo el cuerpo. Luego, después de sentir las vibraciones, parece que siempre consigo llegar al punto de desdoblar pero en ese instante mi corazón empieza a latir muy rápido y de manera intensa. Siempre intento ignorarlo pero es demasiado intenso para ignorarlo, siento como si mi corazón fuese a explotar fuera de mi pecho. Esto normalmente me impide desdoblar y otras veces es el parloteo de mi mente. Yo sé de echo que mi corazón no late de esa manera a causa de emociones como el miedo o nervios porque siempre estoy calmado y concentrándome duramente. Es como una cosa física que viene de la nada. ¿Hay alguna razón por la cual esto continua pasando y como lo puedo prevenir? ¿Cuál es la mejor manera de respirar para proyectar al Astral?

Intenta concentrarte en el corazón – entonces no importa cuanto late, una vez que te acostumbres a hacerlo, inténtalo con otros ejercicios. Si no hay involucrado un estado emocional volverá a la normalidad.

Creo que he tenido mi primera experiencia Astral. Pero no estoy seguro si fue viaje Astral, ¿es posible soñar acerca de viaje astral? La razón de mi pregunta es porque a media noche

como que me desperté y empecé a sentir las vibraciones. Pensé ‘bien, ahora me voy a concentrar en mis latidos.’ Por supuesto las vibraciones se intensificaron y sentí que había proyectado (había echo el círculo antes). Después de agitarme en mi cuerpo Astral sin estar seguro de cómo usarlo por un momento, fui capaz de levantarme y andar alrededor de la casa. Hice la conjuración de Júpiter por todas partes por si acaso. Luego intenté ir afuera por mi ventana pero no pude. Pense ‘no me importa – lo voy a conseguir’ y tomé carrerilla y salté a través de la pared de mi cuarto de estar y acabé volando afuera. Intente volar a la casa de mi novia – y aquí es cuando termina mi memoria.

Mi pregunta: no fue tan vivido como lo que me habían hecho creer o como me esperaba. Además pasó en la mitad de la noche, algo después de que me hubiese dormido intentando el ejercicio. No puedo estar seguro de que estuviese completamente consciente. E incluso, durante la experiencia, parece que estaba un poco atolondrado. ¿Tienes alguna explicación o consejos? Además - ¿cómo puedo hacer la experiencia más vivida? Como la conciencia diaria o incluso más todavía? ¡La respuesta será muy apreciada!

Es bueno ver que tus esfuerzos están dando resultados. Fue una experiencia de viaje Astral y lo hiciste muy bien en tu primer intento. Tu determinación, clara decisión y el uso de las conjuraciones jugaron un gran papel en ella; Y también el echo de que no te involucraste en las vibraciones sino que seguiste con la concentración en el corazón.

Lastécnica de concentración en el corazón tiene normalmente ese efecto. Puedes ser despertado en tus sueños o puede que tengas un sueño muy vivido con información muy útil para tu propio trabajo; o puede que seas despertado a media noche para que lo intentes otra vez y tu aprovechaste ésta última.

Tu experiencia fue turbia porque necesitas más experiencia. Según lo intentes más y más veces; mejor serás en ello. Sin embargo, necesitas más experiencia en estar pendiente del momento diariamente y tu nivel de conciencia necesita crecer en el mundo físico para que tus experiencias en el Astral sean más vividas y claras. Algunas personas experimentan una proyección Astral vivida como ayuda para que sepan como es, pero en tu caso te han dado información en la experiencia misma para que hagas más que simplemente intentar la técnica de proyección Astral. Esto quiere decir que necesitas esforzarte en hacer ejercicios como el salto para despertarte en sueños, lo que ayudará a que tus experiencias sean más vividas y más conscientes.

Sin embargo, con el tiempo, la información del curso de Auto-conocimiento y del curso Esotérico te permitirá tener proyecciones astrales mucho más allá de lo que te puedes imaginar y, lo que es más importante, podrás adquirir conocimiento esotérico que te será dado porque llegaste allí consciente y por tus propios esfuerzos.

¿Deberíamos seguir con la concentración hasta que con el tiempo nos durmamos? Acabo de empezar el curso y he estado concentrándome durante 15 minutos, luego me doy por vencido y me voy a dormir acostado de lado. Podría concentrarme por más tiempo, pero nunca lo he hecho. Además por alguna razón no puedo visualizar el corazón por mas de 5 segundos...Puedo concentrarme en los latidos del corazón pero es un latido muy calmado a no ser que tome inspiraciones profundas. Cualquier consejo será bienvenido, gracias.

Es mejor incrementarla gradualmente, si estas cómodo con 15 minutos entonces intenta 20 y así sucesivamente. De esta manera vas a entrenar tu cuerpo y tu mente a concentrarse muy bien, y no vas a ser interrumpido por ningún tipo de incomodidad.

Es normal el durar muy poco concentrado en el corazón. Esto es porque la mente no esta para nada entrenada a enfocarse en algo por mucho tiempo. Verás que según continuas regularmente con tus ejercicios, tu lapso de concentración aumentará.

Entrando en los detalles de qué aspecto tiene el corazón a través de la visualización, gradualmente incrementa los latidos. Intenta esto, funciona muy bien.

Mark Pritchard

© Copyright 2001, Mark Pritchard

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.
Nota: se ha asumido la forma masculina cuando el género es desconocido en el texto inglés.*