

# **Manual Básico de Viaje Astral**

**David Serrano**

Manual Básico de Viaje Astral

Índice de Materias

1. Presentación.
2. La otra dimensión.
3. Viajeros del infinito.
4. El desdoblamiento.
5. El cuerpo astral.
6. El vínculo misterioso con el éter.
7. Los individuos mejor dotados para el desdoblamiento.
8. La ética.
9. Las técnicas preparatorias.
10. La elección del momento propicio.
11. La indumentaria y el ambiente.
12. Técnicas de salida consciente.
13. Técnicas de salida inconsciente.
14. La salida en hipnosis.
15. Las pruebas.
16. Creencias, sugerencias y técnicas a través del tiempo y el espacio.
17. Peligros y sistemas de protección.
18. Características del sujeto astral.
19. Empleo del desdoblamiento.
20. Experiencias en pareja.
21. Viajes astrales colectivos.
22. Técnicas de regreso.
23. Curar lo Astral para curar lo físico.
24. La muerte, viaje astral sin retorno.
25. Casos personales e históricos.
26. Lo Astral a la luz de la ciencia.
27. Resumen Final.

Apéndices

Apéndice I: Breve Introducción al Psicoanálisis.

Apéndice II: Técnicas de Control de la Respiración.

Apéndice III: Técnicas de Relajación.

Apéndice IV: Técnicas de Meditación.

Apéndice V: Breve Introducción a la Visualización.

Apéndice VI: Cómo Alcanzar el Viaje Astral.

**Indice  
PRESENTACIÓN**

Está Vd. leyendo un manual “básico” de Viaje Astral. Recalco lo de “básico” ya que yo no soy un “gurú” del Viaje Astral. Yo solo soy un pequeño y humilde iniciado en la senda del

Viaje Astral, y ahora, pongo dicha iniciación en sus manos, para que la utilice como mejor le parezca.

No obstante debo dejar claro que: El viaje astral en sí mismo, no es peligroso, ya que nadie se muere por tener un viaje astral, pero SÍ pueden ser TERRIBLES sus consecuencias PSICOLÓGICAS si se utiliza mal o indebidamente.

Para comenzar, voy a dar mi definición de Viaje Astral. Hay que tener en cuenta que esta definición es personal y heterodoxa. Una definición más impersonal y ortodoxa la doy a continuación.

\*Definición Personal de Viaje Astral: Proyección consciente de la mente sobre el inconsciente que puede realizar “feedback” sobre el consciente. Dicha proyección puede ser “dirigida” o producida conscientemente, o “anárquica” y producida inconscientemente. En cualquiera de los dos casos, el individuo está en un estado NO NATURAL de la mente, en el cual, tiene a su disposición la entrada real a su inconsciente y al inconsciente colectivo.

No sé si le habrá quedado clara mi definición. Creo que me ha salido un poco confusa. Trataré, a lo largo del manual, de ir la aclarando.

\*Definición Ortodoxa de Viaje Astral: Consiste en el desdoblamiento consciente del cuerpo en el plano Astral.

Tal vez la definición ortodoxa sea más clara. Esto se trata de Esoterismo. Y tiene que ver con el plano Astral. También aclara que el Viaje es un hecho consciente del cuerpo. Lo cual hace referencia a una “experiencia” real vivida por muchas personas.

Yo estoy muy influenciado por el psicoanálisis de Freud. Lo estudié en la Universidad. Y aparte, he profundizado por mi cuenta. Esto me permite dar una tercera definición. Tal vez la definición de un psiquiatra o psicoanalista:

\*Definición psicoanalista: El Viaje Astral es un sueño en el cual el individuo NO es consciente que está soñando, pero a la vez, es CONSCIENTE de su mundo pre-consciente, con ciertas dosis de descubrimiento personal del inconsciente. Dicho sueño puede tener consecuencias terapéuticas para el individuo, o llevarle a la locura.

Bien, psicoanalíticamente, lo claro, es que el Viaje Astral es UN SUEÑO CONSCIENTE sobre elementos del Pre-Consciente.

No obstante, un ortodoxo esotérico, tal como un gurú o un gnóstico, los más grandes conocedores de esta técnica, nunca afirmarían, es más, negarían ROTUNDAMENTE que el Viaje Astral sea solo un SUEÑO.

Esto hay que dejarlo muy claro, pues es la división fundamental entre tratar este asunto desde un punto de vista científico o desde otro esotérico. \*Para el esotérico, el plano Astral existe y es REAL. Todas sus experiencias en el mismo son REALES y las personas que él encuentra en el Astral son REALES. \*Para el científico, el plano Astral es el pre-consciente del individuo, y lo que éste está viviendo es una experiencia onírica, o al menos, pseudo hipnótica. (Más adelante hablo sobre hipnosis y viaje astral.)

## **LA OTRA DIMENSIÓN.**

A lo largo de todo el manual, voy a dar dos explicaciones, desde un punto de vista esotérico, y otra desde un punto de vista científico. Espero que Vd. se acoja a la que más le interese, pero que conozca las dos. Ya que hoy en día, no se puede vivir sin ciencia ni de espaldas a la misma.

### **ESOTERICO.**

Desde el lado esotérico, el Viaje Astral se basa en que existe otra dimensión distinta a la que vivimos cuando estamos despiertos y conscientes. Y que poseemos, además de un cuerpo físico, un cuerpo astral o “alma” o “espíritu”. Así pues, habría un mínimo de dos dimensiones y planos: El plano físico, en el cual existe el cuerpo, la materia. Y el plano espiritual o astral, en el cual existe el alma o el espíritu de cada cuerpo.

Existe en realidad más planos o dimensiones. Concretamente existen 5 dimensiones. Que son:

1.La dimensión mineral. Está formada por los minerales y los objetos materiales que carecen de vida. Por ejemplo, la luna, pertenece a la dimensión mineral, ya que en ella solo hay rocas y no hay vida. Una piedra es otro elemento de la dimensión mineral.

No obstante, que carezca de vida no significa que carezca de consciencia. Un mineral, una roca, tendría consciencia de “roca”, y estaría ligada a ella tal como veremos con los demás planos.

2.La dimensión vegetal. Está formada por todos los tipos de vida vegetal. Tienen una mayor consciencia que la dimensión mineral, pero solo son un peldaño inferior en la evolución.

3.La dimensión animal. Los animales, se mueven. Lo cual les permite viajar y conocer el mundo. Esto hace que posean una consciencia superior a una planta o una roca. Por lo tanto son el mayor logro de la evolución y de la consciencia. 4.La dimensión humana. Los seres humanos, hablan y razonan. Cosa que no hacen los animales. O al menos no al nivel superior en que lo hacen los seres humanos. El ser humano es el mayor logro de la creación y por lo tanto la consciencia suprema sobre el mundo terrenal.

5.La dimensión astral. Más allá de los seres humanos existen otros seres que poseen consciencia. Concretamente, una consciencia superior a todo cuanto pueden ser o hacer los seres humanos. Estos seres se encuentran en el plano astral. Pueden ser espíritus, fantasmas, duendes, dioses o Dios (La gran y Única Consciencia Universal. De la que todo procede y a hacia la que todo tiende.)

### **CIENTÍFICO**

Desde el punto de vista científico, o al menos imaginando una pseudociencia entre la psicología, la filosofía y la ciencia pura, habría tres mundos o dimensiones:

1. El mundo 1. También llamado mundo real o material. En él existiría la materia, la energía, la realidad objetiva.

2. El mundo 2. También llamado mundo psicológico o inmaterial. En él existiría cosas como la poesía, el amor, los sentimientos, el pensamiento humano. Es la realidad subjetiva del individuo o del colectivo de individuos. 3. El mundo 3. También llamado mundo de las

matemáticas o transcendental. En el existiría la metafísica y las matemáticas, o el software o programas de ordenador por igual. El mundo 3 se caracteriza por participar de los dos mundos anteriores y ser a su vez, un tercer mundo independiente del resto. ¿Como se explica esto? El mundo 3 participa del mundo 2, porque las matemáticas son una creación de la mente humana. No obstante, también participa del mundo 1, porque a través de las matemáticas, se pueden explicar las TRES GRANDES: Física, Química y Biológicas. Y a su vez, no puede existir software sin hardware que lo soporte. Esto es. No puede haber una palabra, si no hay una boca que la pronuncie. La palabra, hecho perteneciente al mundo 3, existe por el mundo 1, la boca. Pero al mismo tiempo, una civilización del mundo 1, podría imaginar palabras, en el mundo 2, sin usar para ello la boca.

Un ejemplo claro, es cuando en matemáticas se dibujan espacios vectoriales de dimensión infinita, aunque físicamente nadie pueda “verlos”. Pero sí imaginarlos en el mundo 2, o mente humana, y a la vez, influir en el mundo 1. Otro ejemplo: Una ecuación físico matemática pertenece al mundo 3. Con ella podemos imaginar una máquina. Mundo 2. Y a la vez crearla físicamente. Mundo 1. Como vemos, los tres mundos son independientes pero se comunican entre sí y se relacionan.

Si desea conocer más acerca de la teoría de los tres mundos, lea la obra de Karl Popper. El es el inventor de la teoría de los tres mundos. La he dado como una visión pseudocientífica del plano astral, porque es a la vez filosofía natural y teoría científica del conocimiento o epistemología.

Según la ciencia, la otra dimensión sería el mundo 2. El mundo de la mente humana. Y en ella estaría la poesía, el habla, los razonamientos esotéricos y la vida de cada uno.

Según la ciencia, el plano astral sería el mundo 2 de la teoría epistemológica de Karl Popper.

## **VIAJEROS DEL INFINITO**

### **ESOTÉRICO.**

Desde el lado esotérico, existen además de los seres minerales, vegetales y animales, otros seres, los seres astrales. Duendes, genios, espíritus, fantasmas, dioses, Dios. Todos ellos existen, se relacionan, viven y se comunican entre sí y con los seres humanos. Para los budistas y los hinduistas además, los dioses pueden también comunicarse con el mundo animal o vegetal adoptando sus formas.

A través del plano astral, un dios o un duende, puede presentarse a un ser humano, hablarle, mostrarle secretos iniciáticos, etc. Pero además, un ser humano a través del Viaje Astral puede hablar a un dios o duende o al mismo Dios, si estos permiten la comunicación.

Todos los seres humanos, juntos a los duendes, dioses, espíritus, viajamos a través del plano astral y por lo tanto, somos viajeros del infinito. Pero mientras los seres del Astral son siempre conscientes de su viaje, solo ciertos seres humanos lo son. La inmensa mayoría de los seres humanos viven y mueren ignorantes de su dimensión astral o esotérica. Solo unos pocos iniciados y unos pocos maestros o gurús son plenamente conscientes de su total existencia.

### **CIENTÍFICO.**

Desde el punto de vista de la teoría general de la relatividad, todos los cuerpos y partículas del Universo están en movimiento. Y únicamente la elección del observador, determina si una partícula o un cuerpo están en movimiento uniforme, acelerado o carece de movimiento respecto al observador. Un ejemplo clásico, es el movimiento de los planetas. La Tierra no está inmóvil en el Universo. Se mueve alrededor del sol. Pero el sol, a su vez, no está quieto en la galaxia, se mueve a través de la Vía Láctea. Pero a su vez, las galaxias no están quietas, se mueven entorno unas a otras y forman lo que se conoce como “cúmulo estelar”.

En una visión propia de ciencia ficción y especulación, los cúmulos forman a su vez Meta estructuras que están en movimiento. Por lo tanto, nada está quieto, todo está en continuo cambio y movimiento.

Así que todos, somos cosmonautas o viajeros del Universo, ya que todos vamos en la misma nave interestelar, el planeta Tierra.

En relación al viaje astral, científicamente, en el mundo 2, el de la mente humana, todos somos grandes genios. Pues todos soñamos. Y como dijo Freud: Cada hombre es un genio, en sueños.

Piense en lo último que soñó ayer. Antes de despertar, podía estar conduciendo un coche, y sin embargo, nunca haber conducido. Esto es un sueño común. O podía haber estado volando, en un avión o como un ángel, con alas. Y a pesar de haber sentido las elevaciones del suelo, y el vuelo, su cuerpo, en el mundo 1, o mundo físico, a lo sumo se habrá dado una vuelta y girado sobre sí mismo en la cama. Dado que la mente humana piensa 86,400 segundos al día, y que en un segundo, puede haber dos o tres pensamientos, usted ha realizado 172,800 pensamientos en UN Día. Si Vd. vive un año, un niño de 12 meses, lo que normalmente se conoce como bebé, ha generado 63,072.000 pensamientos en su primer año de vida. ¿Puede imaginar lo que esto supone? 63 millones de pensamientos en un año. Todos distintos. Todos generando sentimientos y realizando acciones como toser, rascarse, gemir, reír o llorar. Y algunos más si tenemos en cuenta la posibilidad del cerebro humano de computar en paralelo varias acciones. Comparémoslo con un computador. Si decimos que un pensamiento es un cambio de estado en un computador. Eso implicaría que el ser humano ha computado 63 millones de datos en un año. ¿Puede hacer esto un computador? La respuesta es que NO. Una máquina no puede estar conectada 24 horas, 365 días a ese ritmo desenfrenado de cálculo. Y aunque aún estuviera computando no alcanzaría tal ritmo de generación de datos por segundos.

Por lo tanto, cada persona, para un científico, independientemente de su grado de madurez o su nivel de estudios, posee algo, el computador biológico más perfecto del Universo, su cerebro, que es incomparable con el computador artificial más avanzado creado por el hombre.

No solo viajamos físicamente por el Universo, por el Cosmos, abordo de la Tierra, también viajamos con nuestro cerebro en el mundo 2 o mundo del pensamiento humano, y dicho viaje, tanto para un esotérico o gnóstico, como para un científico, es un viaje hacia el infinito, y más allá!

### **EL DESDOBLAMIENTO**

Desde el punto de vista esotérico, la realidad física de las dimensiones mineral, vegetal, animal o humana, y la realidad del astral, se pueden desdoblar.

Esto lo podemos imaginar como unos jugadores de rol. Varias personas, reunidas en torno a un tablero y con un libro, hablan entre sí. Esa es la dimensión humana. Pero cada una es algo distinto, una es el Maestro, otro es un Gnomo, otro es un Caballero, eso es la dimensión Astral.

Pero esotéricamente, existe un más allá de un simple juego de rol. En esoterismo el Astral EXISTE y es REAL. Esto implica que lo que atemos en el Astral, será atado en el mundo humano, y viceversa, lo que atemos en el mundo humano, será atado en el Astral.

Esto es, si una persona está muerta en el mundo humano, está muerta en el Astral, y si una persona está muerta en el Astral, está muerta en el mundo humano. Hay muchos tipos de muerte. Una persona puede estar casada, tener cuatro hijos, un trabajo excelente, y estar “muerta”. Por sentirse un desgraciado que no tiene lo que desea. Es lo que se llama “depresión”, y también muerte psicológica. Esto implica la muerte en el Astral. Una persona deprimida no puede acceder al Astral, porque la depresión del alma es el equivalente a la muerte en y para el Astral.

Una persona con una vida en el Astral fuerte, alegre, viva, es una persona que en el mundo humano derrocha alegría, ganas de vivir, interés por todo y todos. Un maestro en el Astral es una persona a la que todo el mundo admira en el mundo humano y desean ser como él o ella.

Científicamente, también existe ese desdoblamiento entre la mente o el cuerpo. Pero igualmente, una mente maravillosa crea una vida plena y gozosa, y una mente pobre y deprimida crea un infierno.

Hablando de mentes maravillosas, la vida que se refleja en la película “Una mente maravillosa” es una muestra del desdoblamiento. Una persona puede tener una capacidad de cálculo suficiente para crear toda una nueva teoría matemática. Pero sin embargo, dicha persona a pesar de todo, no deja de ser un “retrasado mental” si deja pasar un solo minuto de su vida bajo la esquizofrenia o la depresión. Para mí, el protagonista y premio Nobel, no es ni un genio ni posee una mente maravillosa, porque se ve como pasa años y años delirando, deprimido, destrozando su matrimonio... Todo lo contrario de lo que de verdad produce una mente maravillosa: Una vida plena y dichosa de vivirla.

Para mí, la mejor definición que se puede dar de Coeficiente Intelectual, no lo marca la resolución de problemas matemáticos, verbales o lógicos, sino la resolución de problemas de la vida cotidiana como evitar una discusión, superar una enfermedad, etc. Ahí es donde de verdad se ven las grandes personas, y no a los premios nobeles, que pueden ser, como es el caso, un desgraciado.

### **EL CUERPO ASTRAL**

Si Vd. ha pensado alguna vez sobre las particularidades de su religión, por qué está esto permitido o aquello prohibido, se habrá planteado el problema del Conocimiento Revelado frente al Conocimiento Adquirido.

Un conocimiento es revelado, cuando un ente se lo muestra a otro. Por ejemplo, un maestro a un alumno.

Un conocimiento es adquirido, cuando un ente, por su propio esfuerzo razonador, lo aprehende. (Está bien escrito, aprehender es una distinción de aprender, que implica además del aprendizaje, la comprensión total del hecho estudiado y adquirido.)

Así, si examinamos el judaísmo, es a través de la comunicación directa entre Dios y los profetas y mesías, como se adquiere el conocimiento. A su vez los profetas, los transmiten al resto de la comunidad.

En el cristianismo este hecho también se da. Cristo se revela a los discípulos o apóstoles, quienes transmiten el conocimiento a los gentiles o creyentes. Sin embargo, hay religiones, como el budismo, en el cual, el conocimiento no es revelado, sino “adquirido”. Aunque no es adquirido totalmente. Hay una pequeña parte que es la “iluminación”, la cual es una revelación particular del misterio. Y a partir de la cual, se adquiere la facultad de aprehender el misterio.

En el cristianismo, se podría comparar la “iluminación” y la aprehensión con la figura de los “místicos” como San Juan de la Cruz o Santa Teresa de Jesús. La diferencia está, que en el cristianismo, hicieron falta 15 siglos para que apareciera un San Juan de la Cruz; cuando ya hacía cuatro milenios que Buda se había iluminado en la India.

Así vemos, que hay religiones más o menos “racionales”.

El esoterismo en Occidente, es una especie de “religión razonada”. No pretende que los alumnos lo aprendan todo de forma “revelada o por dogma”, tiene fuertes dosis de adoctrinamiento, razonamiento pseudo-lógico, y es por esto que aparece el Viaje Astral en Occidente.

El cuerpo astral, es dicho llanamente, el pequeño místico que todos llevamos dentro. La forma de relacionarnos directamente con el espíritu, el genio, el dios, o Dios.

Como he apuntado en el apartado anterior, un cuerpo astral sano refleja una persona físicamente sana, “mens sana in corpore sano”. Y viceversa. Un cuerpo sano es una muestra de un astral fuerte.

En este punto, tal vez sea interesante que termine este apartado diciendo cómo es nuestro cuerpo en el astral.

Pues es nuestro cuerpo físico, que en ese momento está “desconectado” del mundo que lo rodea, y del que sale un “hilo de plata”, una especie de cordón umbilical, que lo une a su cuerpo astral, que es exactamente igual que el físico, solo que a nivel espiritual, esotérico o astral, como queramos llamarlo.

Así visto, lo que une en ese momento del “viaje” un cuerpo astral con su cuerpo físico es el “cordón de plata”.

Según ciertos maestros, la longitud del cordón es finita. Así pues, solo podemos alejarnos unos cuantos “parsecs” de nuestro cuerpo físico. La ruptura del cordón de plata, implicaría la muerte física del cuerpo real, y el bloqueo permanente en el campo Astral.

De todas formas, psicológicamente, o físicamente, desde el punto de vista médico, no hay nada que tú puedas soñar que te mate. Y según la ciencia, el cordón de plata es infinito.

Ahora abordemos el cuerpo astral desde el punto de vista científico. ¿Qué es nuestro cuerpo astral? Es nuestro consciente y nuestro pre-consciente en comunicación. Con ciertas

punzadas de inconsciente. Al fin y al cabo, para el científico, solo estamos soñando. Para un científico, nuestro cuerpo astral, es nuestro pensamiento sobre nosotros mismo. Nuestros miedos y nuestras bajas junto a nuestros triunfos y nuestras grandezas. Es un mirarse en el espejo. ¿Has soñado alguna vez que te miras en un espejo? Este no es un sueño muy común. Se dan en contadísimas ocasiones, y suele ser en temporada de problemas o angustias. En el espejo suele estar representado como nos consideramos a nosotros mismos. Y hay que tener una fuerte autoestima para soportar la mirada que devuelve el espejo.

## EL VÍNCULO MISTERIOSO CON EL ÉTER

Como he comentado anteriormente, nuestro vínculo con el éter se establece esotéricamente, con un cordón de plata. Lo cual es un símbolo de nuestra vida humana. Nosotros participamos de la dimensión humana, y también de la dimensión astral. Decimos que estamos vivos, mientras dicha dualidad se da. En el caso de estar solo en uno solo de las dimensiones humanas o astrales, nos consideramos “muertos”.

¿Qué es lo que permite dicho vínculo? Nuestra propia naturaleza, entre animal y divina. Participamos de dos mundos. Somos seres duales.

Lo podemos comparar con el agua y la tierra. Hay animales que solo viven en el agua, y animales que solo viven en la tierra. Pero también existen los anfibios. Pues así somos los seres humanos. Y nuestra condición, la humana, es nuestro vínculo con el mundo animal junto a nuestro vínculo con el mundo astral. Este misterio también se da científicamente, muchos científicos se preguntan por qué las matemáticas sirven para desarrollar la física. ¿Qué relación hay entre un número y un átomo? ¿Por qué existen las constantes cuánticas y los números constantes en Física?

Esta pregunta sobre epistemología es lo que une a la vez, al éter con lo humano.

Lo que hace que seamos animales y a la vez, pequeños dioses en miniatura. Responder a la pregunta del vínculo misterioso entre lo humano y lo divino, es una de las grandes aspiraciones y metas tanto de todo científico como de todo maestro esotérico.

## LOS INDIVIDUOS MEJOR DOTADOS PARA EL DESDOBLAMIENTO

Según el esoterismo, son personas que han recibido un entrenamiento especial para realizar el desdoblamiento. Dicho entrenamiento es una mezcla entre “autosugestión” y “autohipnosis”, pero que en el fondo no es más que un tipo especial de “meditación”.

Por lo tanto, los individuos mejor dotados para el desdoblamiento, son los practicantes de Zen, Yoga o Meditación Transcendental.

Lo importante, es al menos, conocer una de estas tres técnicas antes de lanzarse al Viaje Astral o Desdoblamiento. Y lo más importante, es tener un “Maestro”. La importancia del Maestro es fundamental en Esoterismo. Para algunos autores, el Maestro no tiene que ser un iluminado, gurú o “santón”. Un libro, un manual “online”, puede ser un buen Maestro, si nos dejamos llevar por nuestro sentido común y las enseñanzas del libro.

Hoy en día, casi todo está en los libros. Hay, no obstante, ciertas dosis de conocimiento personal, que escapa a los libros. Pero esto lo podemos sustituir en nuestro caso por algún grupo de Zen, Yoga o Meditación Transcendental. A poco que busquemos en nuestra

ciudad, encontraremos alguno de dichos grupos. En ellos podemos tomar contacto con un Maestro Espiritual, el cual será de importancia decisiva en nuestros primeros pasos por el Astral.

Abordando este punto, desde el lado científico, los individuos mejor dotados para el Viaje Astral serían los “soñadores” y los “introvertidos”. Para la ciencia, el Viaje Astral es ante todo un viaje por nuestro pre-consciente, o nuestro mundo interno, así pues, cuanto más nos volquemos en cursos de psicología, lectura de libros de psicoanálisis y realicemos alguna terapia de “visualización”, o de “programación neurolingüística”, estaremos en la senda de emprender el Viaje. En este caso, nuestro Maestro será un científico, un psicólogo o terapeuta que nos abra las puertas de nuestra mente. Dentro de las teorías científicas o pseudo-científicas-psicológicas con las que nos podemos adentrar en el Viaje Astral, se encuentra la técnica de “visualización”, que es, al igual que la Meditación Transcendental, un tipo especial de meditación. La visualización la podemos estudiar perfectamente mediante libros de psicología que traten del tema. Además, se encuentra explicada en uno de los apéndices de este Manual Básico.

Psicoanálisis, yoga, zen, meditación, visualización y programación neurolingüística son solo algunos de los muchos “mundos internos” que debemos explorar antes de adentrarnos y centrarnos en el Viaje o Proyección Astral. Únicamente con un entrenamiento exhaustivo de alguna o todas de estas técnicas esotéricas y psicológicas podemos llegar a “viajar”. En caso contrario, por ignorancia de alguna de ellas, podemos causarnos daños irreparables en nuestra consciencia. Por eso es tan necesario el Maestro en nuestros primeros pasos, antes de dar el “gran salto hacia adelante”.

### LA ÉTICA

Siempre que abordamos la necesidad de unirnos a un grupo esotérico o de convertirnos en alumno de algún Maestro o Gurú, debemos preguntarnos por la ética o moral del grupo o Maestro al que nos adherimos.

Por regla general, debemos huir de los grupos minoritarios o marginales. De las sectas. Y buscar grupos o maestros con cierta reputación y aceptados por la sociedad.

Esto es muy importante, para no caer en una secta, desconfíe de cualquier grupo minoritario que intente criticar o “cambiar” la sociedad. No es la sociedad la que debe cambiar, somos nosotros, y con nuestro cambio interno, alteraremos automáticamente el Universo o la Sociedad.

La ética, desde un punto de vista científico, se denomina

“contra-transferencia”. Según los terapeutas, cuando una persona comienza una terapia inicia una relación con el terapeuta. Dado que tanto el terapeuta como el sujeto de terapia, son humanos, entre ellos comienza una transferencia y una contra-transferencia.

Este fenómeno está estudiado en terapia psicoanalítica, y es tan importante su estudio, que una transferencia o contratransferencia mal encauzada, puede significar el éxito o fracaso de la terapia.

La transferencia, son los sentimientos que el terapeuta provoca en el sujeto, y la contratransferencia, son los sentimientos que el sujeto provoca en el terapeuta. La ética del terapeuta le impide aprovechar su “transferencia” en el sujeto para sacar un provecho de

cualquier tipo de su paciente. Y a la vez, debe saber controlar y modular la “contratransferencia” que le provoca su paciente para evitar sentimientos negativos sobre su paciente.

Para terminar este apartado de la ética, recordemos la siguiente ley de Murphy:

Si algo puede ir mal, SEGURO que irá mal.

Por lo tanto, si cree que su grupo es una secta, o que su Maestro es un falsante, o que su terapeuta le cobra unas cantidades desorbitadas por la terapia, entonces MEJOR DEJELO, y déjelo en seco. No vaya más al grupo, Maestro y Terapeuta y NO DE ninguna explicación.

En este punto está en juego nuestra libertad. Por lo tanto, que nadie le corte las alas antes de volar.

### LAS TÉCNICAS PREPARATORIAS

Como ya me he referido, el Viaje Astral es un tipo especial de Meditación, en el cual entramos en el Astral de forma CONSCIENTE, e interactuamos con los seres del astral: genios, duendes, demonios, dioses y Dios.

Por lo tanto, esotéricamente, existe una serie de técnicas de provocar el Viaje Astral. Dichas técnicas se abordan en un apéndice de este manual, concretamente, se aborda una técnica pseudo-psicológica. Le ruego la lea después de haber leído todo el manual y sus apéndices anteriores. No aborde de “sopetón” la técnica de Viaje Astral sin antes haber trabajado varios años en “meditación” y “control de la respiración”. Y sobre todo, busque un Maestro.

Resumiendo mucho este apartado, y suponiendo que ya somos expertos en meditación y control de la respiración, para provocar el desdoblamiento y el Viaje Astral, debemos:

1. Tumbarnos en una cama de noche. Comenzar a relajar los músculos.
2. Controlar la respiración por espacio de 30 minutos.
3. Pasar a una respiración suave, sin esfuerzos, y meditar en una sílaba o sonido. Por ejemplo, el sonido OHM.
4. Pasados otros 30 minutos de relajación y meditación, con los ojos cerrados deberemos comenzar a imaginar o “vernos” interiormente como estamos en nuestra habitación. Debemos imaginar la cama, el cuarto a oscuras y a nosotros mismos tumbados en la cama. Así con los detalles más perfectos posibles durante otros 30 minutos. (Todos los tiempos son aproximados y subjetivos.)
5. Ahora haremos el “viaje”. Consiste en imaginar nuestro “astral”, “alma”, “espíritu” o “mente”, levantándose de la cama y separándose del cuerpo. Debemos comenzar por la cabeza, sentir como la cabeza “astral” se va separando de la cabeza “del cuerpo físico”. Cuando comencemos a sentir que se eleva la cabeza, (para llegar a este punto antes se ha tenido que ir repitiendo los pasos anteriores por periodos de AÑOS de meditación y estudio), debemos concentrarnos en nuestro pecho, e imaginar como se va alejando junto a la cabeza astral. De igual forma con el bajo vientre y las piernas. Llegados a este punto, muchas personas pueden tener en sus primeras “sesiones” la sensación de “caerse” literalmente de la cama e interrumpir bruscamente la sesión.

Si esto sucede, debemos abandonar durante una semana las meditaciones y los viajes. Puesto que significa que aún no estamos preparados psicológicamente para el Viaje.

Es esto muy común. Comenzar a tener “sueños o pesadillas” sobre viajes astrales. Incluso sueños “conscientes”, en esta fase previa y avanzada de nuestro “viaje interior”.

Llegados a este punto, si en seis meses no se llega a controlar por sí mismo el Viaje, debe de acudir a un grupo de terapia. Es lo mejor. Significa que tenemos un problema emocional fuerte que no sabemos controlar. En este punto, solo los Maestros, los Grandes Iniciados, y las personas con un fuerte Autocontrol conseguirán la meta. El resto de personas, deberán contentarse con “soñar” que viajan. Y no adentrarse más en los misterios del alma. Tal vez, llegados a este punto, el psicoanálisis o la “visualización” pueden servirnos como alternativas al viaje astral.

Y lo más importante. El viaje astral es un tipo especial de meditación, si no dominamos las técnicas básicas de meditación, difícilmente dominaremos el viaje, y nos caeremos continuamente de la cama, o nos haremos daño psicológico. Hay que ser prudentes.

### LA ELECCIÓN DEL MOMENTO PROPICIO

Como creo que he dejado claro, el Viaje Astral es un tipo especial de meditación. Cuando uno practica yoga, lo primero que le recomiendan es que 1.No meditar después de comer y 2.No meditar antes de dormir.

Sin embargo, el punto 2 en Viaje Astral, es el contrario. Hay que meditar ANTES de dormir. Es más, hay que meditar de noche, después de haberse masturbado vigorosamente, y ANTES de dormir.

En algunas personas, la terapia sexual de liberación que supone la masturbación ANTES de la meditación les abre la puerta de la mente, el tercer ojo. Tenga en cuenta que lo que se busca es la liberación absoluta frente a nuestros miedos y temores, y que no hay mayor miedo y frustración que la que nosotros mismos nos provocamos.

No quiero incitarle a que se masturbe como un “mono” a todas horas. Solo de noche y antes de la meditación. La relajación que se produce tras la masturbación, aunque no se llegue a un “orgasmo” es suficiente con las caricias previas, producen una sensación placentera que NADIE DEBE NEGARSE. No se niegue la felicidad!

### LA INDUMENTARIA Y EL AMBIENTE

El ambiente que debe regir para el Viaje Astral es el mismo que en cualquier sesión de meditación. Por ejemplo, si le gustan los perfumes, o la aromaterapia, puede “experimentar” con el olor que más le agrade. El sándalo es muy recomendable, no así el incienso, que es más propio para ritos pseudoreligiosos.

En cuanto a la indumentaria, si es invierno, un pijama o un “chándal” holgado que nos permita sentirnos cómodos. Y si es verano, y el clima lo permite, tumbese en la cama solo con un slip o braguita.

Debe elegirse el ambiente nocturno, de altas horas de la noche, a partir de las una de la madrugada. Cuando ya no se oyen ruidos de televisores ni automóviles en la ciudad.

## TÉCNICAS DE SALIDA CONSCIENTE

Para salir conscientemente de nuestro cuerpo, y entrar en el Astral, se debe repetir un mantra, en el cual se incluirá el tipo de viaje que queremos realizar, y segundo, se debe de visualizar a sí mismo saliendo de su cuerpo y realizando la acción que deseamos.

Por ejemplo, queremos ver a un familiar fallecido y hablar con él. En este caso, el mantra, sería el nombre del familiar. Comenzaríamos por imaginarnos que su espíritu llega a nuestra casa y se sienta en una habitación distinta a la nuestra. Entonces debemos recrearnos en la sensación de salir del cuerpo, como ya se ha explicado y se comenta en los apéndices, y también se debe de “salir” mentalmente de la habitación y dirigirse hacia la habitación donde está nuestro familiar.

Una vez con él, nos centraremos en visualizar tal y como creemos que era su mejor forma de ser respecto a nosotros.

Por último, debemos cambiar el mantra, si hasta este punto hemos hecho el mantra del nombre del familiar, ahora debemos repetir incesantemente hasta quedar dormidos las preguntas que queremos que nos responda el espíritu del familiar. En el astral, como ya he dicho, no solo están nuestros familiares fallecidos, también hay “seres de luz”: arcángeles, espíritus varios, dioses y Dios. Con todos ellos puede llegar a relacionarse con el tiempo. Pero para acceder a un “ser de luz”, Vd. debe ser en ese momento un MAESTRO. Un ser SUPERIOR no se relaciona fácilmente con un INFERIOR, a menos que el superior lo desee. Así, si quiere hablar con Jesucristo, tal vez sería más aconsejable la oración del “padre nuestro” durante la meditación previa a la visualización. Si Vd. no es una persona religiosa o que crea en un MÁS ALLÁ, tal vez explore el Viaje Astral para adentrarse en su propio mundo.

Entonces, tal vez las primeras personas con las que podría meditar y relacionarse en el Astral serían su padre, su madre, algún hermano. La técnica para visualizar en el Astral o en su MENTE, a la figura paterna o materna, son iguales a la descrita para un “ser de luz”.

Tenga en cuenta, si no es creyente, y está explorando su MENTE, en este estado de evolución Vd. es un ANIMAL.

Y en su mente, encontrará que tal vez el amigo que Vd. tanto admira le está “sodomizando”, o que está “relacionando sexualmente” con su propia madre. Esto son los vericuetos del “pre-consciente”. Hay que saber interpretar los sueños y los símbolos de su propia mente para saber lo que significa todo eso. Concretamente, es muy probable que si es ateo, se le aparezca LUCIFER o algún Ángel Negro. No se asuste, Vd. no ha dejado de ser ateo por tener fantasías pseudo religiosas. Antropológicamente, el ser humano busca lo desconocido y lo transcendental. Hasta el ateo más acérrimo, en esta sociedad, ha tenido contacto en la escuela pública o privada durante sus años de infancia, con el HECHO RELIGIOSO.

Para un ateo tener sueños o pre-consciencia religiosa, solo es una regresión. Así como tener fantasías sexuales con amigos o familiares solo es la ruptura de un tabú y la apertura de su mundo interno.

El Astral, en sus primeras manifestaciones, tanto para creyentes como para agnósticos, es desconcertante. Por eso se debe de haber alcanzando un grado de madurez y conocimiento sobre sí mismo antes de alcanzar el Astral, o Viajar por su Mente.

Tal vez, debería recurrir al psicoanálisis como paso previo al Viaje para un Ateo. Y tal, debería recurrir al Yoga o al Zen, en el paso previo al Viaje, para una persona creyente.

### **TÉCNICAS DE SALIDA INCONSCIENTE**

Muchas personas tienen salidas inconscientes al Astral sin haber meditado en su vida o ser personas relacionadas con temas de parapsicología o de meditación transcendental.

Concretamente, entre los enfermos mentales de esquizofrenia, un paso previo a su enfermedad son los sueños pre-conscientes.

Si Vd. es mayor de 25 años, y ha tenido alguna vez un sueño en el que creía estar despierto, y de pronto se ha encontrado en la cama, Vd. puede estar seguro de ser una PERSONA NORMAL.

En USA se está investigando lo que se conoce como “sueño consciente”. Aunque yo prefiero llamarlo “sueño pre-consciente”. Es un tipo de sueño en el que no tenemos conciencia clara de estar durmiendo, pero es más que esto, es que NOS DAMOS CUENTA que estamos dormidos! Muchas personas reaccionan con angustia ante el hecho de verse atrapadas en un sueño, y comienzan a intentar despertarse violentamente. Pueden transcurrir unos minutos en este estado, y la angustia aumenta proporcionalmente.

La mejor técnica para despertarse es CONTROLAR LA RESPIRACIÓN. Comenzar en el estado onírico que nos encontramos a controlar la respiración calmada y pausadamente, y a la vez, repetir el mantra, “ES SOLO UN SUEÑO DEL QUE VOY A DESPERTAR”.

Si Vd. es una persona religiosa o pseudo-religiosa, la forma más fácil de despertar es pidiéndoselo directamente a Jesucristo. Para ello repítase a sí mismo: “JESUCRISTO DESPIERTAME, TE LO RUEGO”. Esto tiene efectos instantáneos sobre la angustia de verse dormido.

Además del sueño pre-consciente, hay otra salida inconsciente al Astral, y es cuando se está en “coma”. O se ha sufrido un accidente automovilístico. El trauma que el accidente o la muerte provoca, surte el efecto de desdoblamiento de cuerpo y mente. Salimos inconscientemente al Astral. En este caso, la experiencia es cien por ciento satisfactoria. La persona que vive una salida accidental del cuerpo, se siente en contacto directo con los Seres de Luz, de hecho, él está en ese momento a punto de convertirse en uno.

Es muy común ver un túnel al final del cual hay una LUZ y una voz que va guiando el Viaje en el Astral. Es una de las experiencias pseudo-religiosas más gratificantes que se pueden vivir. Y lleva a muchas personas a adentrarse en el mundo del Viaje Astral.

### **LA SALIDA EN HIPNOSIS**

Existe una forma “rápida” si queremos viajar en el astral. Se trata de la hipnosis. Desafortunadamente, dicho método implica más riesgos que ventajas. El primer riesgo es ¿quién nos hipnotiza? Debe ser una persona de total confianza y un profesional en la materia. Además, debe tener experiencia en la materia.

Encontrar semejante sofronizador no es fácil.

Hay otro inconveniente, y es que no todo el mundo es apto para ser hipnotizado. Y que se necesitan entre siete y ocho sesiones previas antes de la primera sesión de hipnosis.

El mundo astral visitado durante la sesión de hipnosis es el mismo que visitaríamos en un viaje astral. Los dioses, genios, y Dios, estarán disponibles; así como nuestro pre-consciente y mundo interior. La hipnosis es una forma fácil de visitar el Astral que no recomiendo en absoluto.

### **LAS PRUEBAS**

Las pruebas sobre la existencia del Astral se obtienen cuando se visita el Astral. Así que si no creemos en genios, duendes y mundos siderales, difícilmente los alcanzaremos en nuestros viajes.

En el caso de personas agnósticas, lo que se encontrarán será su pre-consciente. Verá a sus familiares, su casa, sus amigos. Con todos podrá conversar y entablar relaciones.

El viaje astral funciona y es real en tanto en cuanto la persona que lo realice esté capacitada para alcanzarlo.

Existen niveles de consciencia en el Astral. El nivel cero, lo tenemos todos cuando soñamos. En él simplemente, vivimos la experiencia pero no podemos recordarla o actuar conscientemente en ella.

El nivel uno, es el sueño pre-consciente, en el cual nos damos cuenta que estamos soñando, nos angustiamos y nos despertamos.

El nivel dos, es cuando el sueño pre-consciente no nos angustia. Y comenzamos a explorar el mundo sideral en el cual nos encontramos.

El nivel tres, o nivel de iniciados, es cuando podemos hacer que en el viaje astral, visitemos la región o zona que queramos explorar.

El nivel cuatro, o nivel iniciado avanzado, es cuando visitamos varias zonas del astral voluntariamente y podemos “desconectarnos” a voluntad del astral. El nivel cinco o nivel MAESTRO, es cuando conectamos con nuestro Maestro Espiritual, un genio o arcángel, que nos transmite conocimiento y serenidad. Este es el nivel alcanzado por Buda y los grandes maestros de todos los tiempos. Es el nivel más alto que podemos llegar siguiendo “vivos” y conectados en el desdoblamiento.

Las pruebas del viaje astral, se obtienen en el nivel tres. Cuando vemos qué es el viaje astral o desdoblamiento y somos consciente del mismo.

### **CREENCIAS, SUGESTIONES Y TÉCNICAS A TRAVÉS DEL TIEMPO Y EL ESPACIO**

La principal técnica que debemos conocer en nuestros viajes es el control de la respiración. Es fundamental para evitar la angustia que supone los primeros desdoblamientos.

Dicha técnica la explico en un apéndice de este manual.

Las sugerencias son de dos tipos, dependiendo de si somos una persona creyente o agnóstica.

Si somos creyentes, nos convendría leer el libro sagrado de nuestra religión (la biblia, la tora, el Corán, etc.) y pensar sobre las lecturas mientras meditamos. Si somos agnósticos, nos deberíamos leer libros sobre psicoanálisis. Y meditar sobre ellos mientras nos desdoblamos. Conviene ir interpretando los símbolos que nos encontramos en nuestro pre-consciente a la vez que viajamos. Tanto para agnósticos como para creyentes, la principal técnica que debemos conocer y practicar es el Zen y el Yoga. Es la principal puerta de entrada a nuestros mundos siderales. No la desaprovechemos por ignorancia o precipitación. Subir a “Creencias, sugerencias y técnicas a través del tiempo y el espacio.”

### **PELIGROS Y SISTEMAS DE PROTECCIÓN**

El Viaje Astral o Desdoblamiento es peligroso si nos adentramos en él sin seguir unas mínimas normas de comportamiento. Dependiendo de que seamos creyentes o agnósticos, podemos experimentar uno u otro peligro. O una serie de ambos, si el sujeto que se adentra en el desdoblamiento no está muy “centrado”. Se suele decir que el peligro más grande que corre el viajero, es la esquizofrenia. Yo no lo creo. No se trata que por practicar meditación transcendental o viajes astrales se llegue a la esquizofrenia, sino que los esquizofrénicos son dados a los temas religiosos y esotéricos con mucha asiduidad. Yo diría que demasiada. No hay quien sepa más de la paranoia que el propio “paranoico”. Llegan incluso a estudiar sesudos libros de psiquiatría en busca de una respuesta a su mal. Por eso, no es que el viaje astral produzca esquizofrenia, es que los esquizofrénicos son dados a los temas esotéricos. Hablando en general sobre los creyentes, el principal peligro es caer en la “ZONA NEGRA”. Dejarse llevar por sus visiones del astral y utilizar inadecuadamente el conocimiento que alcance. Recuerde que en el astral no solo está Dios, también Lucifer y todos los ángeles negros. Por lo tanto, una persona que no sepa cuales son sus límites, puede desembocar en una paranoia. Creerse espiado por espíritus malignos o haber sido “aojado”.

Esto no sucede en el caso que se disponga de un Maestro que nos adentre en el mundo del Astral. Dicho Maestro puede ser humano o divino. Me explico, nuestro “Maestro” puede pertenecer también al astral. Pero para eso, debe de prepararse y entrar en contacto con el Maestro.

Yo creo que el Maestro debe ser humano. Concretamente, un gurú de yoga. Al fin y al cabo, el viaje astral es un tipo especial de meditación. Y nadie sabe bastante de meditación como los yoguis.

En cuanto a los Maestros que podemos usar en el plano Astral, los profetas o santos de nuestras religiones locales pueden ser, en general, excelentes maestros. Krisna, Jesús, S. Antonio, El Arcángel San Gabriel o la Virgen del Carmen. Todos pueden ser grandes Maestros, si se saben invocar convenientemente. Precisamente, en la parroquia más próxima a su domicilio encontrará una sinagoga, ermita, parroquia, mezquita, o templo donde asesorarse sobre cuál es su Maestro en el Astral.

Para los agnósticos, decirles que su mejor Maestro es su propio YO o EGO. Llegar a conocerse profundamente. Y evadir los sentimientos de culpa sobre todo cuanto pueda pensar o meditar durante los viajes. Buscar la habitación de los padres durante el viaje alrededor de la casa, es una buena y gratificante experiencia en las primeras sesiones. Poder

hablar con “el fantasma” de su padre o madre, libera muchas tensiones del pre-consciente y nos hace comprender y perdonar los defectos de nuestros progenitores.

Rodéese de cosas positivas. Música alegre. Olores frescos. Colores en las habitaciones variados. Cuadros o fotografías que inspiren alegría por vivir. Lo que somos y lo que hacemos nos lo creamos nosotros mismos con nuestra propia forma de ser al día a día.

No hay nada más frustrante que oír hablar a un neurótico sobre su “tema”. Por ejemplo, si es hombre, puede creerse poco atractivo con el otro sexo. Y buscar afanosamente una pareja. Pero al mismo tiempo, en el día a día, hacer todo lo posible por rehuir de dicha posibilidad.

La forma de reconocer a un neurótico o a una persona con neurosis, está en su conversación cotidiana. El neurótico solo tiene un tema de conversación: Él mismo. Él y su problema. Problema que se cronifica y que pasan años y años y el neurótico sigue con el problema. Y sigue hablando sobre él del mismo modo. Transcender la neurosis es una de las ventajas terapéuticas del Viaje Astral. El problema es que los neuróticos crónicos no cambian ni aceptan el cambio. Así que es difícil que emprendan el “viaje”.

El principal peligro del viaje para un agnóstico es que pierda la sensación de realidad. Por ejemplo, una persona le gusta la pornografía. Y se masturba con películas porno. Al viajar puede encontrarse con su “CENSOR”. El censor es una figura que hay en nuestra mente y que es una rémora de la infancia, corresponde a un SUPERYO ultra desarrollado. Bien, pues el censor puede comenzar a “torturar” al yo-sujeto-pornográfico sin cesar. Incluso puede crearse una fobia al sexo. Para ello es necesario tomar la sensación de REALIDAD. ¿Qué es la REALIDAD? Es lo que los demás ven de ti. Tú puedes ser el mayor pervertido de la historia de la humanidad, pero: Si nunca has violado, forzado una relación, o tenido una conducta hacia los demás de “obseso”, ENTONCES ERES EN REALIDAD UNA “Bella Persona”.

Un concepto mal adquirido de la palabra “hipocresía”, nos hace intentar ser lo más “sinceros” y “verdaderos” o “auténticos”. LA REALIDAD ES DISTINTA. La realidad no es lo que tú piensas. La realidad es lo que piensa LA MAYORÍA de las personas de TI.

Esto también entra en conflicto con el concepto de “Autoestima”. Pero no. Autoestima es CONOCERSE OBJETIVAMENTE. No crearse una mentira y engañarse a sí mismo.

Pues bien, tú puedes viajar al interior de tu mente y “follarte” a tu madre y “matar” a tu padre. Y en el mundo REAL, ser un hijo EJEMPLAR y haber tratado siempre con el mayor respeto a tu PADRE.

Eso es la REALIDAD. La realidad es que por más que te folles en el Astral a tu madre, seguirás siendo un hijo EJEMPLAR si en el Mundo 1 o Mundo Físico NO REALIZAS dicha violación.

Lo que tú piensas y lo que tú eres, son cosas distintas. No las mezcles. Precisamente, el problema de los PARANOICOS es que lo mezclan. Ellos piensan de sí mismo que son Jesucristo o el Diablo y ACTÚAN como TAL. Pero si en lugar de salir a la calle desnudo profetizando el final de los tiempos, al paranoico le diera por ir a la India y curar enfermos o hacerse sacerdote, entonces, serían unos santos.

La única diferencia entre el loco y el genio, es que el loco nunca acaba lo que empieza, y el loco toma el camino “fácil” que es la exteriorización de su locura. Mientras que el genio, siempre acaba lo que empieza, y toma el camino difícil, de esperar el fruto de su esfuerzo realizado durante años y años.

### **CARACTERÍSTICAS DEL SUJETO ASTRAL**

El viaje astral también se le llama DESDOBLAMIENTO. Eso alude a la dualidad animal-divina del ser humano. Vd. como animal, tiene unas características, y como “divinidad” o “sujeto astral” tiene otras.

En el caso de una persona creyente, el sujeto astral es sobre todo un SER DE LUZ. Un espíritu que vuela por encima de la mediocridad de la materia y que trasciende la física y la metafísica.

Dependiendo de su creencia local: judaísmo, cristianismo, budismo, taoísmo, etc, Vd. tendrá acceso a los secretos y misterios de su religión y llegará a trascender a la transcendencia divina. Será UNO con el Universo. Adquirirá un conocimiento SUPERIOR. Fruto del contacto directo con el HECHO RELIGIOSO. Será un místico, comparable a San Juan de la Cruz.

Estoy hablando de una persona que lleve un mínimo de diez años realizando yoga, meditación transcendental o zen, y que haya dado el paso del desdoblamiento. Y lleve desdoblándose o viajando por el astral, un periodo mínimo de dos años. Si Vd. es un agnóstico, el viajar o desdoblarse, le reportará el mayor conocimiento posible sobre sí mismo. No solo conocimiento. Será capaz de crear sentimientos positivos en el momento adecuado. Comportarse siempre asertivamente, huir de la depresión y la neurosis. El Viaje Astral durante un año, bien realizado, es el equivalente a 15 años de psicoanálisis con un terapeuta.

En cuanto a las características del sujeto astral, frente a los demás, es la de una persona alegre, siempre receptiva a los demás, con buen ánimo, disponibilidad y amabilidad. Como decimos en Andalucía, “una bella persona”.

### **EMPLEO DEL DESDOBLAMIENTO**

El desdoblamiento tiene un empleo distinto en Esoterismo y en Psicología. En ESOTERISMO, el desdoblamiento es la forma de hallar el Astral, el mundo de los dioses, genios, duendes y Dios. Es la forma de ponerse en contacto directo con lo divino sin renunciar a lo humano.

En Magia Blanca, el desdoblamiento se usa para descubrir secretos. Por ejemplo, una mujer quiere saber si su esposo le es infiel. Se desdobla, y viaja donde está su esposo en ese momento. Puede verlo con otra, y entonces tener la prueba de que es infiel.

Un tipo especial de viajes astrales se hicieron en la década de los años 60 (s. XX) en USA. En ellos el viajero visitaba los nueve planetas del sistema solar y decía cómo eran. Luego llegaban los robots o sondas espaciales y confirmaban y desmentían los descubrimientos.

En espiritismo, el viaje astral se utiliza para hablar directamente con los familiares fallecidos.

Dependiendo de su nivel de evolución, Vd. puede adquirir conocimientos o acceder a determinados secretos del astral. La principal actividad que puede desarrollar en el astral, es buscar a su Maestro Espiritual.

En cuanto a PSICOLOGÍA, el desdoblamiento sirve para conocer el pre-consciente. Conocer exactamente cuales son los “pensamientos” o “sentimientos” frente a un hecho, y actuar entonces para modificar o ampliar el pensamiento. Pongamos el caso de un adolescente que tiene problemas de conducta en la familia. Puede que no pueda ver a su madre que le prohíbe salir con ciertas amistades. Dicho adolescente, al viajar, puede hablar con el “fantasma” de su madre. Con su Madre Astral y saber exactamente qué es lo que le produce “angustia” cuando habla con su madre. Muchos adolescentes no saben hablar con sus padres. No saben como llevar una conversación asertiva y como poder “convencer sin herir” a su padre o madre.

El viaje Astral o la simple “Meditación” junto a una correcta “Reestructuración Cognitiva”, pueden ejercer milagros.

### **EXPERIENCIAS EN PAREJA**

Llegados a este punto, si ha leído detenidamente todo lo anterior, sabrá bastante sobre viaje astral.

Como se habrá dado cuenta, yo soy partidario del descubrimiento personal, del existencialismo. Pero el viaje también puede ser realizado más fácilmente en pareja.

En ese caso, el tipo de pareja más común es la de Maestro-Alumno. Un Maestro que dirige la experiencia.

Claro, que este Maestro-Alumno no es lo que estamos acostumbrados a entender en Occidente por “Maestro” “Alumno”. Aquí, en Occidente, el Maestro es un pequeño “dictador” que “adiestra” al alumno y lo “pone a prueba”. Todo lo contrario del concepto de Maestro-Alumno de Oriente.

En Oriente, el dictador no es el Maestro, sino la Naturaleza del Conocimiento a alcanzar. Maestro y Alumno se complementan recíprocamente, y se puede llegar a decir que el Maestro APREHENDE con el Alumno, y viceversa, el Alumno “APRENDE” con el Maestro.

### **VIAJES ASTRALES COLECTIVOS**

En la India, se dan los viajes astrales colectivos. Como en un autobús, una pequeña comunidad con su “gurú” viaja a través del Astral y después se intercambian las experiencias.

Esto es exclusivo de Oriente. Donde la Meditación se vive como una Ciencia y en donde no pasa un día sin que una persona medite, aunque sea al acostarse. En Occidente, los colectivos religiosos son mal entendidos, y propios de Sectas Destructivas. Por lo tanto, vuelvo a recalcar la importancia del descubrimiento personal o introspección frente al “grupo” o “secta”.

## **TÉCNICAS DE REGRESO**

He hablado mucho del viaje, pero ¿y el retorno del viaje? ¿Cómo se produce? ¿Es voluntario?

Todo viaje tiene tres fases: La iniciación, el camino y la meta.

La iniciación es cuando realizamos los ejercicios de meditación y entramos en el Astral.

El camino es cuando “viajamos” cuando nos hacemos conscientes que estamos en el Astral.

La meta es cuando interactuamos correctamente con el Astral, y concluye en un placido sueño la experiencia.

Un viaje correctamente realizado termina en un plácido sueño del que despertamos recordando todo cuanto hemos hecho y dicho en nuestra mente, y sintiendo que hemos CRECIDO y MADURADO.

El Viaje Astral es la MADURACIÓN de AÑOS, DECADAS, dedicadas a la meditación y la introspección.

Que nadie crea que el Viaje se inicia con unas pocas sesiones o con un arte de “embrujo y conjuro”. Es un resultado de un esfuerzo intelectual prolongado, y de una maduración personal.

Concluiré diciendo que la principal técnica de regreso es controlar la respiración y repetir un “mantra” de “regreso”. Tal como “Abre los ojos”. “Quiero despertar”. O una petición a nuestro Maestro Espiritual de regresar. Es tan agradable la sensación de estar en el Astral, que se hace difícil el regreso. Se vive una sensación absoluta de paz y encuentro con el lado espiritual del ser. Es algo que merece la pena de ser vivido y sentido plenamente.

Al igual que un buen orgasmo nos deja con la sensación de placer y satisfacción. Nos deja que solo deseamos estar al lado de nuestra pareja o con los ojos cerrados dormimos... Al igual sucede con un viaje Astral bien realizado. La sensación de serenidad y paz interior se expande hacia el infinito. Nos sentimos plenamente satisfechos e iluminados.

A veces, tras una estancia en el Astral, no deseamos volver. O si volvemos, es para revivir lo vivido. Pero la sensación de satisfacción es tal, que no hay un “reintento”. Los grandes maestros solo han entrado tres o cinco veces en el Astral. Han aprendido, y han dejado el regreso final para el fin de su existencia.

Por ejemplo, Jesús de Nazaret. Tuvo su entrada en el Astral cuando estuvo cuarenta días en el desierto y habló con Satanás. Igualmente, Buda, tuvo una sola iluminación en el Astral, y le sirvió el resto de su vida. Igualmente Mahoma, tuvo su visión con el Arcángel, y quedó prendado hasta el final de la jibá.

O en el judaísmo, cuando Abraham recibió la orden de Dios de sacrificar a su hijo Jacob. Igualmente, no se conoce de Abraham que tuviera más “visiones” de arcángeles que cuando fue a sacrificar a su hijo.

## **CURAR LO ASTRAL PARA CURAR LO FÍSICO**

Ya he comentado, que un Astral sano, es producto de una persona sana, y que un Físico sano, produce igualmente un Astral sano.

Cualquier enfermedad psico-física, puede ser tratada mediante el viaje Astral. De hecho, los grandes Maestros del Astral, han sido personas de una salud envidiable a prueba de bombas.

Pero intentar alcanzar la iluminación o entrada en el Astral para curarse una enfermedad, es como usar un misil atómico para matar un mosquito... Para determinados problemas psicológicos, fobias, neurosis, etc., existen tratamientos psiquiátricos y psicológicos que dan excelentes resultados. Y la introspección unida a la meditación y a la reestructuración cognitiva, da resultados igualmente envidiables.

Si tienes una enfermedad, ponte en manos de un médico colegiado. ¡Es el consejo de un amigo!

### **LA MUERTE, VIAJE ASTRAL SIN RETORNO**

¿Qué sentiremos cuando estemos muertos? ¿Cómo será nuestra muerte?

Estas preguntas se resuelven con el Viaje Astral.

Nadie ha muerto, y ha vuelto para contarlo.

Pero hoy se sabe que:

1. La muerte se produce al cesar las ondas electromagnéticas en el cerebro. Es lo que se llama “muerte cerebral”. Se podría seguir indefinidamente con el corazón latiendo, con la sangre circulando, respirando artificialmente, pero si “muere” el cerebro, ha muerto todo.

2. El cerebro mantiene su actividad segundos después de pararse el corazón. Mientras entre oxígeno en el cerebro, este tiene actividad. Y mientras tenga glucosa, igual. Así pues, una parada cardíaca no es sinónimo de “muerte”. El cerebro sigue “procesando información” siempre y cuando no le falte el oxígeno. Así pues, habrá una “última voluntad” o “pensamiento final” en nuestra vida. 3. El experimento realizado con la introducción de sondas en cerebros “clínicamente” muertos, incluso horas después del fallecimiento, han detectado “micro-voltios” y “micro-ondas” cerebrales. Esto es, incluso en un cerebro desahuciado por los médicos, este ha mantenido actividad y por lo tanto, vida. Entonces nos podemos preguntar ¿cuándo morimos? Yo creo que nunca. Y las personas que han tenido experiencias cercanas a la muerte, lo pueden corroborar. La ciencia, la ciencia del siglo XXI, NO lo sabe TODO. Es más, a cada nuevo avance se descubre que sabemos menos aún que cuando comenzó el siglo XX. En el siglo VII existían los “anoréxicos”. En el siglo “XIX” existían los “anoréxicos”. Y en el siglo “XXI” siguen existiendo los “anoréxicos” y la Ciencia sigue sin dar una respuesta a su existencia ni a su motivo. La Gaya Ciencia, como la llamó Nietzsche, sigue teniendo sombras. Y como dijo Bécquer: Mientras haya un misterio que la Ciencia no aclare: ¡habrá poesía! Como he dicho, el problema de la muerte se resuelve con el Viaje Astral. Porque da un sentido y sentimiento de PAZ ESPIRITUAL a la persona que lo alcanza. El Viaje Astral es un contacto directo con el hecho espiritual en el cual estamos envueltos, y este hecho es irrenunciable. No solo somos animales, somos la Consciencia del Universo... Al menos en los próximos dos parsecs de este sector de la Vía Láctea. Y esa consciencia, cuando se alcanza, ya seas agnóstico o creyente, te convierte automáticamente en un SER ESPIRITUAL DE LUZ.

## CASOS PERSONALES E HISTÓRICO

Tal vez tengas tú alguna experiencia con el Astral y desees que “anónimamente” hable de ella en esta sección de mi manual básico. Bien, estoy abierto a cuantas propuestas reciba de SERES DE LUZ dispuestos a hablar de su experiencia en el Astral.

Ahora voy a comentar cómo conocí el Astral.

Todo comenzó cuando yo tenía 11 años y leí mi primer libro de Yoga. Un libro del Maestro Antonio Ramiro Calle. Dicho libro me abrió las puertas a una dimensión desconocida.

De los 12 a los 18 años, continué leyendo libros de psicología, psiquiatría, esoterismo, religión, magia, y meditación transcendental.

A la par que devoraba cada libro, los ponía en práctica.

Con 20 años se produjo mi primera entrada en el Astral. Yo no sabía qué me había sucedido, estaba meditando de noche en mi cama como era habitual en mí, y de pronto sentí que “flotaba” y que me elevaba por mi habitación. Me angustié y regresé. Aún no estaba preparado para la gran experiencia.

Yo soy ateo. Pero cuando estoy en el Astral, recurro a Jesucristo como mi maestro espiritual de luz, de hecho, lo uso para “despertar” del viaje. Suelo decirme: “Jesucristo despiértame de este sueño consciente”. Y curiosamente, siempre funciona.

Pero en la gran experiencia, que tuve con 27 años, ya no tuve que recurrir a la experiencia del Maestro para regresar del viaje. Me bastaba con un mantra:

“Quiero despertar. Esto va a pasar.” Y controlar la respiración.

Ahora voy a describir como es un viaje astral normal:

En la cama, de noche, y tras varias semanas de practicar mantras y meditación, se produce espontáneamente el viaje. Concretamente, te das cuenta que estás dormido, pero al mismo tiempo, eres consciente de tus actos. Me explico. Si estás dentro de una habitación, puedes encender la luz dándole a la llave, ¡y la luz se enciende! Si hay un espejo, puedes mirarte en él, ¡y verte! Si hay una puerta, puedes “¡abrir!a!” y traspasarla. Si ves a tu padre, madre, mascota, amigos, puedes hablar con ellos “directamente” y te “responden”. Y Lo más maravilloso es que voluntariamente, llega un momento en que decides abandonar el Astral, ¡y lo dejas! Y lo RECUERDAS TODO. Esta es la principal diferencia entre un sueño “normal” y el “Viaje Astral”. El Viaje se recuerda en su totalidad incluso años y años después de haberlo vivido. Y es más. Al analizarlo a la luz del psicoanálisis o la introspección, puedes resolver pequeñas fobias, complejos, o neurosis. (Siempre que no sean GRAVES, en cuyo caso hace falta un Maestro o Terapeuta.)

Casos históricos de Viajes Astrales, en el cristianismo son muy “sonados” los sueños de San José, el padraastro de Jesús de Nazaret. O la visión de la Virgen María del Arcángel San Gabriel.

San Juan de la Cruz y Santa Teresa de Jesús son otros Maestros Cristianos que han tenido experiencias cercanas o que pueden ser clasificadas como Viajes Astrales.

En cuanto a otras religiones o culturas, Mahoma también tenía “sueños” o “visiones” proféticas y se comunicaba con los Arcángeles o Seres de Luz del Astral.

En la India, hay iluminados a millares. El más famoso en Occidente es sin lugar a dudas “Buda”, el príncipe Siddhartha, el Iluminado.

Incluso en la actualidad, continúa el movimiento de “iluminados”, “maestros” y “gurús” moviendo a millones de masas en la India, Asia, y por extensión, (y eso que las religiones orientales no son tan proselitistas como el cristianismo), al mundo entero.

### **LO ASTRAL A LA LUZ DE LA CIENCIA**

Y a la luz de la ciencia, ¿Qué es el Astral?

Básicamente, es nuestro mundo interior unido a nuestra “cultura local”. O lo que es lo mismo, nuestros mitos y creencias aprendidos en la infancia. Cuando hablamos con un Ser de Luz, nos envuelve una gran paz, y eso se debe, según la ciencia, a que hablamos con el “padre” que idealizamos en nuestra infancia.

Dentro de nuestra mente, hay un censor. Ya he hablado de él. Muchos Viajes tienen que ver con problemas con el Censor, problemas que afloran aún cuando no seamos conscientes de ellos. Y precisamente, por “concienciarnos” de los mismos, llegamos a liberarnos.

Investigaciones punteras entorno al “sueño” y su “significado”, nos han deparado el reconocimiento por parte de la Ciencia de este fenómeno. Al que llaman “el sueño consciente”. Porque para el científico, es cuando entramos en sueño REM y al mismo tiempo nos percatamos que estamos dormidos, somos conscientes de nuestros actos y palabras y RECORDAMOS todo lo vivido.

### **RESUMEN FINAL**

Podemos resumir lo aprendido, con una frase del genial Calderón del Barca: La vida es sueño, y los sueños, sueños son.

Efectivamente, este breve manual, es una introducción a un fenómeno que se produce cuando se realizan años y años de “meditación” y “control de la respiración”. O se practica Zen o Yoga.

También se producen dichos sueños de forma espontánea en ciertas personas con personalidades “introvertidas” y “cerebro tónicas”. Cuanto más usas el coco, más posibilidades tienes que se te produzca un viaje astral.

Pero en esoterismo, el Viaje Astral, es más que un simple sueño consciente. Digamos que el Sueño Consciente es un PASO PREVIO. Porque tú aún eres “consciente” en el sueño que estás soñando.

Y eso NO ES EL VIAJE ASTRAL ESOTÉRICO.

El auténtico viaje astral, que puede tener un Maestro Esotérico, tal como un gurú o santón, es una entrada en contacto directo con el mundo espiritual o mundo de los dioses, genios, duendes y Dios.

Cuanto más real sea para ti Dios, más real será el Astral que visites.  
Es una cuestión de evolución.

Hay personas que piensan que Dios no existe, dichas personas, están en un escalón inferior de la evolución espiritual. Son lo más bajo que puede ser un ser humano, aparte de un animal.

La consciencia humana, implica la consciencia de Dios. O al menos, del hecho religioso. Y en este punto, el Astral es el Mundo Espiritual de cada uno. Según tu nivel de evolución, tendrás un Astral u otro. Y conocerás una cosa u otra.

### **Apéndice I: Breve Introducción al Psicoanálisis.**

El psicoanálisis es una de las primeras teorías psicológicas del siglo XX. Formulada por Sigmund Freud, médico psiquiatra, intenta dar una explicación racional de la psique humana y de cómo puede dicha psique enfermar. De hecho, el psicoanálisis se utiliza para tratar a la mente enferma. Y su descubrimiento y desarrollo se hizo sobre “enfermos mentales”. Esto le generó la crítica de que no es válido para la “mente sana” o para “personas normales”. Otra de las críticas más feroces al psicoanálisis ha provenido de la misma ciencia, pues para un científico el psicoanálisis NO ES UNA TEORÍA CIENTÍFICA. Con el devenir del siglo XX, y del desarrollo de la Psicología Científica o Conductismo, buena parte del edificio psicoanalítico ha sido derribado. Concretamente, en lo referente a los límites del psicoanálisis como práctica clínica.

La aparición de la cada vez más pujante técnica de Reestructuración Cognitiva, así como de las Terapias de Grupo, han hecho que el psicoanálisis quede relegado al campo de la Teoría pseudo-científica.

Sin embargo, otro descubrimiento fundamental de Freud, sigue siendo hoy un pilar inatacable e irreducible. Se trata de la Teoría de los Sueños. Y de su interpretación. Aún hoy en día, cuando un psiquiatra quiere conocer la personalidad de un paciente, recurre a técnicas como el análisis de los sueños, o su actitud frente al terapeuta, o su comportamiento general. Todo ello derivado de un psicoanálisis. Aunque se intente dar otros nombres, no hay una teoría científica sobre los sueños más válidos que la dada por Freud. Yo voy a describir a continuación lo que en la actualidad del siglo XXI continúa siendo bastión irreducible del psicoanálisis. Y por último, lo voy a relacionar con el viaje astral.

Lo primero a tener en cuenta al hablar de la psique humana, es que esta funciona como una UNIDAD, sólida. No obstante, dicha unidad es en realidad la resultante de dos fuerzas antagónicas dentro de la propia psique.

El Consciente y el Inconsciente. El consciente de una psique es el conjunto de “palabras”, “pensamientos”, “sentimientos” que son racionalizados y comprendidos por el sujeto. Por ejemplo, si ha una persona le preguntamos su nombre, nos lo dirá. Dicho nombre forma parte de su consciente. Si le preguntamos si tiene frío o calor, nos contestará de igual forma, esto es también su consciente. Pero si le preguntamos por qué cree en Dios, por qué le gusta el limón y no la naranja, por qué ama a su esposa o por qué es homosexual, lo pondremos en un serio aprieto. O dará respuestas “racionalizadas” y generalizadas, que nada tendrán que ver con las preguntas, o divagará.

Por lo tanto, observamos que debajo del consciente, o de los actos cotidianos de cada uno, hay una serie de preguntas cuyas respuestas son ocultas y no obvias para el sujeto.

Dicho conjunto de “acciones”, “pensamientos” y “palabras” ocultas para la psique consciente, es lo que se denomina “INCONSCIENTE”.

Todos tenemos una carga más o menos grande de inconsciente en nuestra psique. De hecho, cuando un elemento del inconsciente aflora, este se convierte en consciente o en pre-consciente. Y deja automáticamente de ser inconsciente. He hablado de pre-consciente y es el momento de presentarlo. Como el lector puede haberse dado cuenta, si le preguntamos a una persona por qué cree en Dios, puede dar una respuesta “racionalizada”. Esto no es óbice para que la respuesta REAL siga siendo del inconsciente. Ya que dicha racionalización, puede ser del pre-consciente, una región entre el consciente o actos completamente racionalizados y el inconsciente o hechos absolutamente OCULTOS a la psique del consciente del sujeto.

Muchas personas que creen saber “psicoanalizar” o comprender los mecanismos ocultos de la psique, en el fondo, con lo único que están analizando es con los “pensamientos” del pre-consciente del sujeto.

Saber distinguir el pre-consciente del inconsciente es una labor propia de psiquiatras psicoanalistas y de horas y horas de estudio del sujeto. Por lo tanto, nunca intentemos aplicar “reglas generales” en nuestros análisis de por qué una persona le gusta un color o un sabor. O nos toparemos con su pre-consciente y nos perderemos en la verdadera causa de su acto. Bien, este fue el primer descubrimiento de Sigmund Freud. Distinguir entre un Consciente y un Inconsciente en cada psique. Y hallar un tercer elemento, el pre-consciente, que se utiliza como “puente” o elemento “racionalizador-explicativo” por parte del sujeto de su Inconsciente. Ahora podemos llegar a preguntarnos cómo es nuestro Inconsciente. Como actúa. Pues básicamente, como un animal. El inconsciente actúa como el animal humano que somos. Como producto de dos millones de años de evolución desde el simio al humano.

No obstante, Freud dio unas reglas generales de como está estructurado el Inconsciente. Concretamente, lo dividió en tres partes, cuya combinación, lucha intestina, y prevalecía de una sobre otra, daba como resultado la PERSONALIDAD o CARACTER del individuo.

Así surgió el YO, el ELLO y el SUPER-YO. (También se les llama el EGO, ELLO y SUPER-EGO.) Comencemos por el ELLO. Es la estructura primaria del Inconsciente. Es la fuerza del amor o libido y a la vez la fuerza de la muerte o thanatos. Unas personas tienen un ELLO libidinoso y otras un ELLOS thanatozados (perdonen la palabra, es horrible). Me explico. En el ELLO se dan dos fuerzas, dos tensiones, como los polos positivos y negativos de un imán. Dichas fuerzas son la LIBIDO y el THANATOS. El principio de Vida, -libido-, y el principio de Muerte, o thanatos. Dichos principios se complementan. Luchan y se liberan sobre el Consciente, dando como resultado los actos cotidianos de todos los días a los cuales nunca les encontramos explicación, como: ¿Por qué nos gusta esa mujer? ¿Por qué nos gusta nuestro falo? ¿Por qué nos gusta la vainilla? ¿Por qué aborrezco las fresas? Todo ello se explica por la libido y el thanatos de nuestro ELLO.

Pero nuestro ELLO no está solo. A poco que el bebé comienza a realizar actos de libido, como llevarse la mano al culo, o cagar, hay UN PADRE o UNA MADRE, un SUPER-YO, que les castiga o les premia. Según sea el acto, de libido o de thanatos, y según sea el

castigo o el premio, se produce un roce o fricción entre el ELLO y el SUPER-YO. En consecuencia, el bebé repetirá la acción o se reprimirá, dando lugar al YO.

El YO, es la tercera estructura del Inconsciente. En él se realiza la acción por el Consciente. Es una estructura que se extiende en el Consciente. Pertenece a los dos mundos. El YO del consciente, es razonador, y racionalizable. Se basa para sus explicaciones en porciones del pre-consciente. Y dirige los actos CONSCIENTES de la psique. Tales como ir para la derecha en lugar de la izquierda. Subir en lugar de bajar. Hablar o toser.

Freud, después de establecer el Consciente y el Inconsciente. Y de explicar las estructuras ternarias de la psique: YO, ELLO y SUPER-YO, comenzó a explicar como dichas estructuras daban un tipo u otro de carácter o personalidad. Como se podían explicar absolutamente todos los actos de la psique y como en el cerebro humano, el azar, no existe.

Establecer el hecho de que el azar en la psique humana no existe, es fundamental. Es la pequeña piedra filosofar del psicoanálisis. Si el azar no existe, todo, absolutamente todo en la psique humana está regulado y es racionalizable. En consecuencia, las manifestaciones de la psique enferma, tales como: oír voces, desdoblamiento de personalidad, delirios de grandeza, neurosis obsesivas, fobias, pueden ser explicadas en términos de ELLO, YO y SUPER-YO. Concretamente, primero se estudiarían las enfermedades propias de un ELLO fuerte no encauzado por el SUPER-YO. Luego los de un SUPER-YO hiperdesarrollado frente a un ELLO débil. Luego sumisiones del YO al ELLO o al SUPER-YO. Las combinaciones son grandes.

Freud dio un método para estudiarlas todas. El psicoanálisis y la evolución “normal” y “anormal” de las estructuras de la psique.

Pero continuar con este discurso haría que esto fuera un CURSO de psicoanálisis y no un manual de viaje astral.

Así que centrémonos en el GRAN DESCUBRIMIENTO de Freud, aparte del psicoanálisis. Esto es: La Interpretación de los sueños!

Freud proporcionó una herramienta para el análisis de cualquier tipo de sueño o acto voluntario o involuntario de la psique. De hecho, a Freud se le conoció en su época como el “médico de los sueños”.

### **INTERPRETACIÓN DE LOS SUEÑOS**

Para Freud, hay un momento en la vida, en que Consciente e Inconsciente se relacionan libremente e intercambian información. Concretamente, Freud habla de la LIBERACIÓN por parte del ELLO de los DESEOS reprimidos por el SUPER-YO. Dicho momento de la vida, se conoce como SOÑAR. Cuando soñamos, nuestro SUPER-YO se detiene en su acción de censura, y el ELLO campa por sus anchas en nuestra psique. Además, se genera una actividad mental, el sueño REM, en el cual se racionaliza o afloran elementos reprimidos del ELLO sobre el pre-consciente. Así, la forma más directa que tenemos de conocer nuestro Inconsciente, es soñar. No obstante, esto no es tan obvio, aún. Puesto que la descripción del recuerdo de cualquier sueño, por parte de un sujeto despierto, supone un auténtico rompecabezas.

Hace su aparición EL SIMBOLO. Los elementos del Inconsciente, se “disfrazan” para poder ser mostrados al pre-consciente. Dicho disfraz son los sueños simbólico.

Tal vez el ejemplo más claro de símbolo lo aporta en los hombres que sueñan que “cortan” flores. Este es un sueño en el cual se dan dos símbolos. Uno es la “flor”. Y otro el acto de “cortarla”. ¿Qué pueden significar?

Freud dio un método para interpretar los símbolos. Para comenzar, no existen símbolos “universales” válidos para todas las culturas y todas las épocas. Es más, no existen símbolos válidos ni siquiera para los miembros de una misma familia. En todos ellos, en cada ser humano, hay una simbología distinta, única y personal.

Es a través del psicoanálisis, de la entrevista entre el psicoanalista y el sujeto, donde se desvela el libro de símbolos personales. Se reconstruye la evolución personal que ha tenido lugar entre los ELLOS y SUPER-YO infantiles del sujeto, y donde se establece la relación actual entre YO-ELLO-SUPER-YO. Bien, existen en el mercado manuales psicoanalíticos que explican técnicas básicas para desvelar los símbolos de los sueños. De todos ellos, yo le recomiendo el ORIGINAL. La Interpretación de los Sueños escrita por el propio Sigmund Freud. Créanme, no tiene desperdicio, y es accesible a TODOS.

El segundo manual imprescindible para adentrarse en el mundo de los sueños, es:

Introducción al Psicoanálisis. Del mismo Autor. Otro libro accesible e imprescindible en toda buena biblioteca.

RELACIÓN ENTRE EL PSICOANÁLISIS Y EL VIAJE ASTRAL Bien, en el Viaje Astral, se produce psicoanalíticamente hablando, un hecho sin precedentes, o al menos no estudiado por Freud directamente. Esto es, la observación directa del pre-consciente de la psique por medio de la propia psique. En dicho pre-consciente se puede dar el “laboratorio” de pruebas ideal para la liberación de las tensiones entre el thanatos y la libido; y entre el ELLO y el SUPER-YO.

Recordemos la frase de Jesús a Pedro: Así en la tierra como en los cielos... Efectivamente. Un problema sentimental, puede ser estudiado a través del pre-consciente y elaborado en él una estrategia general de “ataque” que libere las tensiones de libido.

Así, un adolescente que sufre de mal de amores, puede acceder en su pre-consciente a la mujer de sus sueños, nunca mejor dicho, y dicha liberación, supone la liberación real del sujeto.

Por ejemplo, una persona que sufre de una neurosis respecto a su salud. Se cree siempre aquejada de algún mal. Al desdoblarse en el Astral, puede ver su propio cuerpo enfermo. Y puede hacer de MEDICO y curarlo. En cuyo caso, se producirá una curación real de su psique enferma.

Otro caso puede ser el de una persona que tiene la necesidad de encontrarse a sí mismo, de conocerse o de madurar.

Dicha persona, en el viaje astral, se visita a sí mismo. Habla con su padre, con su madre, familiares y amigos. Y por último, se observa. Se observa como duerme, como sueña, como habla, como siente. Y de la observación de su pre-consciente, nace una nueva consciencia cósmica. Serena y en paz.

## **Apéndice II: Técnicas de Control de la Respiración.**

Existen dos formas “naturales” de respirar. Una es automática, sin darnos cuenta. Y otra es voluntaria. Ejerciendo nosotros mismos el control sobre los pulmones.

De la respiración voluntaria, se divide a su vez en otras dos: La respiración TORAXICA y la respiración ABDOMINAL.

La respiración torácica se realiza aspirando aire por la BOCA. El aire entra muy frío a la garganta, y se sube y baja el tórax a la par de los pulmones. Esta respiración es incompleta. Puesto que los pulmones no se llenan plenamente de aire. Y la garganta se resiente con el aire aspirado, si es en cantidad grande. La respiración abdominal, se produce cuando inspiramos aire por la NARIZ únicamente, manteniendo cerrada la boca. Se denomina abdominal, porque si inspiramos suficiente cantidad de aire, veremos como el abdomen sube y baja a la par de los pulmones.

De estos tipos de respiración, en meditación se utiliza la Respiración Abdominal Voluntaria.

Lo primero que debemos darnos cuenta de cuál es la respiración que realizamos normalmente. Si torácica o abdominal.

Aunque no es muy trascendente si seguimos los pasos siguientes. El objetivo es conseguir una respiración abdominal voluntaria lo más serena y prolongada posible. Para ello, coja un cronómetro digital. Respire pausadamente mirando el cronómetro. Y mida el tiempo que tarde en inspirar y espirar. Si el tiempo es inferior a 7 segundos, Vd. está respirando deprisa. Para ir bajando el tiempo de inspiración-espiración, mire el cronómetro mientras respira. Y procure armonizar su respiración con el ritmo del cronómetro. Una respiración de 10 segundos para inspiración, 5 segundos de retención y 10 segundos de expulsión, es óptima. Una vez expulsado el aire, debemos esperar otros 5 segundos antes de inspirar de nuevo.

Así conseguimos el ritmo de la respiración. Cuando consiga mantener un ritmo regular de respiración sin mirar el cronómetro, esto puede llevarle de seis meses a un año, entonces está preparado para la siguiente fase del control de la respiración.

En esta fase final, el objetivo es conseguir que toda nuestra respiración sea durante un tiempo prolongado, voluntario y abdominal.

Para ello, siéntese cómodamente en un sofá. Ponga un CD de música New Age o de relajación. Inspire y espire varias veces profundamente. Consiga un ritmo de respiración abdominal voluntaria cómodo. Entre 8 y 10 segundos. Y mírese el abdomen. Debe de fijarse en como sube y baja en cada respiración. Concéntrese en los músculos del abdomen, y sin forzarlos, muévalos para inspirar y para espirar.

El objetivo es que consiga estar primero 10 minutos manteniendo una respiración voluntaria abdominal. Luego 20 minutos y por último 1 hora. Una vez que haya conseguido llegar a la hora de duración, está preparado para comenzar con las técnicas de relajación.

### **Apéndice III: Técnicas de Relajación.**

Cuando hablamos de relajación, nos referimos a la tensión subyacente a los músculos del cuerpo. Normalmente, las personas no somos muy conscientes de nuestros músculos y nuestra tensión en los mismos.

La primera técnica que vamos a ver consiste en darnos cuenta de cómo son nuestros músculos.

Para ello acceda a una Enciclopedia y vea un dibujo de los músculos del cuerpo. Comenzando por los pies, y siguiendo hacia la cabeza, ponga en tensión o estire cada par de músculos de su cuerpo.

El objetivo es ponerlos en tensión 3 segundos y liberar la tensión bruscamente. Tanto las técnicas de respiración, como esta de relajación, pueden hacerse indistintamente sentados o tumbados. Hay personas que prefieren estar sentadas, y otras tumbadas. En cualquiera de los dos casos, cuando ya conozca los músculos de su cuerpo, cierre los ojos y efectúe cada estiramiento muscular imaginando mentalmente el músculo sobre el que se actúa.

Cuando consigamos estirar-relajar cada músculo de nuestro cuerpo desde los pies a la cabeza, a la vez que mantenemos una respiración abdominal voluntaria, por espacio de 15 a 20 minutos, habremos conseguido el objetivo de la relajación. Y estaremos en estado de entrada a la meditación.

### **Apéndice IV: Técnicas de Meditación.**

Es muy importante no abordar la Meditación si antes no se dominan las técnicas de respiración abdominal y relajación muscular. Para lo que sigue, se da por sentado que se lleva practicando un mínimo de un par de años dichas técnicas. El paso previo a cada meditación, es estar con el estómago vacío. No se debe practicar meditación con el estómago lleno o recién comido. También se recomienda no meditar ANTES de dormir, aunque como ya he explicado, esto es precisamente lo que debemos hacer si queremos realizar el viaje astral. El cual considero un tipo especial de meditación. Lo abordo con más detalles en el apéndice VI. No obstante, para abordar la meditación del viaje astral, es necesario previamente, dominar la técnica de la meditación.

Comencemos.

Primero nos colocamos cómodamente sentados o tumbados. Como prefiramos. El objetivo es estar cómodo. Realizamos inspiraciones y espiraciones profundas. Y conseguimos una respiración voluntaria abdominal por espacio de 10 minutos. A continuación nos relajamos como hemos visto en el apéndice III, esto es, poniendo en tensión y relajando rápidamente cada músculo de nuestro cuerpo. El primer objetivo, una vez relajados, que debemos buscar es estar completamente inmóviles el mayor espacio de tiempo posible.

Al estar dos o tres minutos inmóviles, comenzaremos a sentir “picor” en alguna parte del cuerpo. En lugar de rascarnos, lo que debemos de hacer es concentrarnos en qué estamos sintiendo. Qué es el picor y por qué lo sentimos en ese momento.

Si el picor llega a hacerse generalizado e insoportable, es que no estamos bien relajados muscularmente, por lo tanto, rásquese y relaje de nuevo los músculos de todo su cuerpo.

Procure esta vez, aguantar más el picor. Este es nuestro objetivo en las primeras sesiones de meditación, controlar el picor y la inercia de nuestro cuerpo a estar en continuo movimiento sin parar.

Debemos ir cesando esa agitación y convertirnos en un mar de calma y relax. Conseguir estar completamente quietos sin movernos, por espacio de una hora, puede llevarle entre 3 a 5 años de preparación y ensayo. Una vez que hemos dominado nuestro cuerpo y puesto en calma, comenzaremos por poner en calma nuestra mente.

Para ello meditaremos como hemos aprendido hasta ahora, dejando nuestro cuerpo completamente quieto y concentrándonos en sentir nuestro abdomen como sube y baja. Y también nos concentraremos en sentir como la saliva de nuestra boca baja por la garganta y se pierde en el estómago.

Cuando lleguemos a concentrarnos en estas trivialidades por espacio de tiempos indefinidos, estaremos preparados para observar nuestro pensamiento. Un pensamiento es una frase que retumba en nuestra cabeza. También puede ser un recuerdo de un momento alegre o triste. También puede ser una imagen. De momento vamos a ir clasificando los pensamientos que nos vienen mientras estamos meditando. Vamos a ir diciéndonos: Este es feliz, este es triste. Este es una imagen, este es un recuerdo. Esta será nuestra primera y básica clasificación. Y NO VAMOS A bloquear ni recrearnos en ningún pensamiento en concreto. Nos vamos a dejar llevar y clasificar. Llevar y clasificar sin interferir en los pensamientos.

El tiempo, que puede pasar una persona en este estado es indeterminado. La mejor forma de medir el tiempo de meditación, es con una música relax cuyo tiempo conozcamos. Músicas New Age o músicas de Mike Oldfield o de Celtas, pueden ser muy estimulantes y agradables mientras se medita, y permite controlar mentalmente el tiempo de meditación.

Otro factor a tener en cuenta, cuando se emplea música, es que sea VARIADA. No sea tacaño y tenga solo un CD de New Age que repite sin cesar una sesión y otra. Esto termina siendo inaguantable. Hágase de una colección de música celta o age.

La última etapa que vamos a abordar en nuestra meditación, cuando ya hayamos conseguido las pequeñas metas marcadas, es lo que se conoce como técnica de la burbuja.

En ella, mientras se genera un pensamiento, pensamos que lo encerramos en una burbuja, como si fuera una pompa de jabón, y la dejamos que se aleje de nosotros. Nos recreamos en el pensamiento encerrado en la pompa y en como este se aleja y se pierde en el infinito.

Si no consigue generar la pompa, es que no ha seguido todos los pasos que le he indicado hasta llegar a la burbuja. Inténtelo de nuevo comenzados desde cero. Por la respiración. Por la relajación. Y por la quietud. Luego pase a observar sus pensamientos y clasificarlos. Y por último, enciérrelos en una burbuja y déjelos que se evaporen y alejen.

#### **Apéndice V: Breve Introducción a la Visualización.**

Antes de abordar el siguiente y último apéndice, vamos a hacer una muy breve mención a la técnica de la Visualización.

La visualización, es una técnica de terapia cognitiva novedosa descubierta en USA. Consiste en utilizar los símbolos de nuestro pre-consciente para crearnos a voluntad estados de ánimos o sentimientos positivos.

Voy a explicar básicamente en qué consiste. Todos tenemos símbolos en nuestra mente. Dichos símbolos se nos aparecen en sueños o mientras meditamos. Son, en última instancia pensamientos “no verbales” que generan fuertes sensaciones subjetivas en nosotros.

Por ejemplo, la foto de un bebé de seis meses. O la foto de un feto de cuatro meses. En las mujeres despiertan sentimientos maternos.

Dicha foto es un símbolo. O por ejemplo, en un hombre ver pornografía. La foto pornográfica es un símbolo de su libido que se libera.

Como ya he comentado en mi brevísima introducción al psicoanálisis, cada persona tiene su propio conjunto de símbolos.

Pues bien, si un terapeuta analiza sus símbolos, puede determinar qué símbolo necesita pensar mientras medita para cambiar dentro de Vd. un pensamiento o zona errónea de su mente.

Visualizar, consiste en recrear en nuestra mente el símbolo en cuestión para provocar una sensación, pensamiento o acción que nos haga mejor como persona y crecer como ser humano.

No existen visualizaciones generalistas. La visualización es particular y propia de cada uno.

Si no disponemos de un terapeuta que nos proporcione el símbolo sobre el cual meditar, los mejores símbolos que podemos usar son nuestros propios sueños. Anote sus sueños nada más despertar. Anote como eran los símbolos que soñaba.

Pero NO LOS INTÉRPRETE. Anote únicamente junto al símbolo soñado EL SENTIMIENTO:

ira, tristeza, alegría, pesadumbre, expectativa, etc., que ha despertado dicho sueño o símbolo en Vd.

Así, cuando medite, cuando atrape sus pensamientos en burbujas y los aleje de Vd., también puede crearse un TEATRO dentro de su mente. Un escenario con un patio de butacas. Vd. se imagina como el espectador. Y hace que un imaginario actor interprete su símbolo cuyo sentimiento asociado desea conseguir en ese momento.

Un ejemplo, mi sueño más maravilloso, es cuando beso a una mujer en los labios. Pues bien, me creo mi teatro, pongo dos actores, y dejo que se besen a placer y yo me recreo en la escena.

Si esto lo hiciera en estado de vigilia, dentro de un autobús atestado de gente en hora punta antes de ir al trabajo, no conseguiría nada, excepto ROMPER la sensación y el símbolo.

Pero si dicho teatro lo componemos mientras estamos respirando voluntaria y abdominalmente, y relajados muscularmente, serenos, con música new age, y meditando... Entonces el resultado es asombroso sobre el estado de ánimo posterior a la sesión de meditación.

## **Apéndice VI: Cómo Alcanzar el Viaje Astral.**

Como ya he comentado, el Viaje Astral es un tipo especial de meditación. No es lo mismo pensar despierto, y agitado, que pensar dormido, que pensar meditando. En la meditación del Viaje Astral se da un hecho que no se da en la meditación normal. Es que debemos estar tumbados en una cama, de noche, y antes de dormir. Estas son las condiciones óptimas para establecer el Viaje.

El desdoblamiento en el Astral no se consigue si no se es un experto en la respiración abdominal, en la relajación muscular y en la meditación. En caso de no darse este requisito es mejor NO INTENTARLO, puesto que nos podemos acarrear un fuerte descontrol psíquico y llegar incluso a la locura o esquizofrenia. Por lo tanto, el paso uno, es tener un Maestro que nos dirija. Caso contrario, un fuerte y alto conocimiento de psicología y esoterismo.

La técnica básica para el desdoblamiento, es tener el siguiente tipo de meditación: Pensar, con los ojos cerrados, como es la habitación que nos rodea. Como estaban los objetos de la habitación antes de cerrar los ojos. A continuación tratar de imaginarnos que comenzamos a elevarnos, comenzando por la cabeza, y separarnos de nuestro cuerpo físico. Podemos tener la imagen de un “negativo” de fotografía separándose del cuerpo, que sería la foto. Si comenzamos en ese momento a sentir que flotamos o que nos movemos de la cama, sin estar nosotros moviéndonos, entonces ha comenzado el desdoblamiento. Continuando con el proceso, debemos comenzar a “visualizar” nuestro cuerpo tumbado en la cama, y a nosotros, en el Astral, inspeccionando los alrededores. Este es el tipo básico de meditación que hay que realizar para entrar en el Astral. Es cosa de tener mucha paciencia y entrega. No lo consigue cualquiera. En principio nos debemos de conformar, en las primeras sesiones, con la sensación de “flotar” o de “separación” del cuerpo. Tener dichas sensaciones es un paso previo que nos indica que estamos en la buena senda. Nos daremos cuenta de estar en el Astral cuando comencemos a tomar consciencia de estar despiertos y a la vez dormidos. Cuando aparezcan voces, seres de luz, o nos comencemos a desplazar, estando físicamente en la cama, por el Astral. Es una sensación reconfortante el Astral. Un lugar lleno de seres de Luz. Tal vez, llegados ya al Astral, nos interese dirigir el viaje. Ir concretamente a un lugar determinado y hablar con un personaje determinado. Eso se consigue mediante las técnicas de visualización, vistas en el apéndice anterior, y mediante los mantras.

Por ejemplo, si queremos viajar a Egipto, deberemos leer cuantos libros caigan en nuestras manos sobre Egipto, y a la vez, mientras meditamos, repetir el mantra “FA-RA-ON”. Seguro que visitamos Egipto.

O si queremos hablar con un familiar fallecido, repetimos en el mantra el nombre del familiar.

O si queremos hablar con un ser de luz, repetir su oración de saludo preferida.

© Copyright David Serrano Ulloa. All rights reserved. 2002.