

Edain McCoy

PROYECCIÓN ASTRAL para PRINCIPIANTES

Aprenda las distintas técnicas para lograr una amplia toma de conciencia de que hay otros Reinos de Existencia



PRIMERA EDCIÓN

Este libro fue pasado a formato Word para facilitar la difusión, y con el propósito de que así como usted lo recibió lo pueda hacer llegar a alguien más.

Para descargar de Internet: “Biblioteca Nueva Era”

Rosario – Argentina

Adherida a PROMINEO

(Directorio de Bibliotecas Virtuales y Recursos)

FWD: www.promineo.gq.nu

www.11net.tk

Título original en inglés

Astral Projection for Beginners

© 1999 by Edain McCoy

Digitalizador: Desconocido , Editado por Nagual_Age ;o)

Ediciones en inglés: First edition, 1999 Llewellyn Publications a Division of Llewellyn Worldwide, Ltd. P.O. Box 64383, Dept. K625-4 St. Paul, MN 55164-0383. USA.

Ediciones en castellano: Editorial KierS.A., Buenos Aires Primera edición: 2001, Traducción: María Cristina Bacino, Diseño de tapa: Graciela Goldsmidt, Correctora de pruebas: Prof. Delia Arrizabalaga, Composición tipográfica: Fotoarte

LIBRO DE EDICIÓN ARGENTINA ISBN 950-17-3201-0 Queda hecho el depósito que marca la Ley 11.723 ©2001 by Editorial Kier S.A. Avda. Santa Fe 1260 (C 1059ABT) Buenos Aires) Tel. (54-11) 4811-0507 - FAX (54-11) 4811-3395

http: www.kier.com.ar • e-mail: info@kier.com.ar Impreso en la Argentina Printed in Argentina

Se hallan reservados todos los derechos. Sin autorización escrita del editor, queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio —mecánico, electrónico y/u otro— y su distribución mediante alquiler o préstamo público.

EDITORIAL

KÍER

Desde 1907 un sello positivo

Para un mundo que se merece serlo

Edaín McCoy ha estado investigando acerca de espiritualidades alternativas desde su adolescencia, cuando accedió por primera vez al conocimiento de la Cabala (el misticismo judío). Hoy es parte de la Tradición Pagana Irlandesa Wiccan y Sacerdotisa de Brighid y Consejera dentro de esa tradición. Es licenciada en Historia del Arte (Universidad de Texas). Ha coordinado talleres acerca de temas mágicos y ocasionalmente trabaja con los alumnos que desean estudiar la Magia Celta o Wiccan. Dictó clases de Metafísica. Descendiente del feudo McCoy de Kentucky, tiene como ancestro a Sir Roger Williams -religioso disidente del siglo diecisiete-.

índice

Introducción.....	5
Primera Parte - Entendimiento y Preparación.....	8
Capítulo 1 - Prepararse para la Proyección Astral.....	8
Parte 1: Relajación y Meditación.....	8
Tranquilo, por favor.....	8
Mantener el cuerpo abrigado.....	9
Encontrar la postura adecuada del cuerpo.....	10
Estados alterados de conciencia.....	11
Aprender el arte de la meditación.....	12
Relajación progresiva.....	12
Concentrándose en la voluntad.....	13
Crear un escenario artístico.....	14
Conteo mental.....	14
Cánticos.....	15
El poder de la respiración controlada.....	15
Dejar el estado meditativo.....	17
Capítulo 2 - Prepararse para la Proyección Astral.....	18
Parte 2: Los Chakras y Otros "Secretos".....	18
Mantener un registro astral.....	18
El papel de los chakras en la proyección astral.....	20
Equilibrar y limpiar los chakras.....	21
Asociaciones de colores para los chakras.....	22
Usar música como estimulante del chakra.....	22
Intenta catalogar y utilizar los efectos de la música en la psique.....	22
Buscar otras energías como ayuda.....	23
Magia natural.....	24
La influencia del tiempo y la astrología.....	25
Controversias astrales.....	25
Conceptos que confunden.....	26
Esos misteriosos ungüentos para volar.....	27
Ungüento para volar, no psicoactivo.....	27
Resumen de la preparación para proyecciones astrales.....	28
Capítulo 3 - Viajar con Seguridad y Conquistar el Miedo.....	29
Miedo de encontrarse con espíritus dañinos.....	29
Métodos para deshacerse de seres astrales negativos.....	32
La importancia del papel de los guías espirituales.....	32
Los niveles astrales inferiores.....	34
Miedo de otario al cuerpo físico.....	35
Miedo de perderse o ser incapaz de regresar.....	37
Miedos de la limpieza y el condicionamiento mental.....	38
Resumen de los hechos.....	39
Capítulo 4 - Las Llaves del Éxito.....	40
La primera clave: Concentración.....	40
Tome inmediatamente el control de la dirección.....	41
Conserve fuertemente su compromiso emocional.....	41
La segunda clave: Ganar confianza al medir el éxito.....	41
Segundo punto de control: Compare su experiencia con la definición.....	42
Tercer punto de control: Registre el punto de vista de su viaje astral.....	43
Cuarto punto de control: Controle el fenómeno de la distorsión de tiempo.....	44
Quinto punto de control: ¿Qué es lo que puede controlar en su viaje astral?.....	44
Sexto punto de control: Sea cauteloso al tratar de verificar inmediatamente sus experiencias astrales.....	45
Séptimo punto de control: Sea cauteloso al comparar sus experiencias astrales con los demás, más allá de su nivel de habilidad.....	45
Octavo punto de control: Sea cauteloso de los anacronismos y manifestaciones de otros aspectos de usted mismo.....	46
Noveno punto de control: Cuidado con el número dos.....	46
Resumen del capítulo.....	47
Segunda Parte - Seis Métodos para la Proyección Astral.....	47

Capítulo 5 - Método 1 de Proyección Astral: Transferencia General de conciencia.....	47
Transferencia general de conciencia.....	47
Crear un vehículo astral.....	48
Abrir los ojos astrales.....	52
Consejos y sugerencias generales para el método de transferencia de conciencia.....	53
Resumen.....	54
Capítulo 6 - Método 2 de Proyección Astral: Proyectar a Través de los Chakras.....	54
El método de los chakras para las proyecciones astrales.....	55
Consejos y sugerencias para el método de proyección de los chakras.....	58
Método 3 de Proyección Astral.....	60
Capítulo 7 - Meditación para una Separación Astral.....	60
Uso de la meditación para lograr una conciencia dual.....	60
El proceso de proyecciones astrales con meditación.....	61
Consejos y sugerencias para el proceso de proyección astral por meditación.....	63
Resumen del capítulo.....	63
Método 4 de Proyección Astral.....	63
CAPITULO 8 - Meditación Guiada.....	63
Encontrar los libretos para la meditación guiada.....	65
Redactar las propias meditaciones guiadas.....	66
Asegurar el éxito de una meditación guiada.....	67
El proceso de proyección de la meditación guiada.....	68
Meditación guiada: libreto de muestra.....	68
Meditación guiada y el tiempo del viaje astral.....	70
Consejos y sugerencias para el método de meditación guiada.....	71
Extractos.....	71
Resumen del capítulo.....	72
Método 5 de Proyección Astral:.....	72
Capítulo 9 - Usar los Portales Simbólicos.....	72
El proceso de proyección astral del portal simbólico.....	75
Usar los portales simbólicos con colores.....	77
Las cartas de tarot como símbolos de portales astrales.....	79
Otra manera de usar el color.....	79
Consejos y sugerencias para usar el método de proyección astral mediante los portales simbólicos.....	80
Método 6 de Proyección Astral:.....	82
Capítulo 10 - Salir de los Sueños1.....	82
Aumentar la conciencia del sueño.....	84
Aprender a reconocer el estado de sueño.....	85
El proceso de proyección astral del sueño lúcido.....	87
Tercera Parte - El Siguiete Paso - Introducción a la Tercera Parte.....	89
Desafiar los Límites.....	89
Capítulo 11 - Ver los Registros Akáshicos.....	89
La ética astral y los Registros Akáshicos.....	90
Encontrar sus Registros Akáshicos.....	91
Capítulo 12 - Sanación a Distancia.....	92
La sanación y la ética espiritual.....	92
¿Un arte avanzado o un talento innato?.....	93
Los mecanismos de la sanación a distancia.....	93
Curar con colores.....	94
Usar todos los recursos.....	96
Conservar registros "médicos".....	96
Capítulo 13 - Visualización Creativa.....	96
Energizar los deseos.....	97
El sendero de la menor resistencia.....	98
El proceso astral de visualización creativa.....	99
Fabricar y usar un talismán.....	100
Visualización creativa: Una vez no basta.....	100
Cerrar el proceso de visualización creativa.....	101
Solución creativa de problemas en el plano astral.....	101
Resumen de los capítulos.....	102

INTRODUCCIÓN

Bienvenido a un mundo en el cual el tiempo y el espacio no tienen significado ni influencia. Es conocido como el plano astral, un mundo etéreo que a menudo se percibe como un paralelo respecto de nuestro mundo físico y que lo penetra pero que permanece invisible a los ojos de normal.

En concordancia con el viejo y misterioso adagio: “Como es arriba, es abajo; como es adentro, es afuera” el plano astral existe tanto adentro como afuera de nosotros mismos. Este adagio nos recuerda también que tenemos el poder de crear nuestros mundos, lo cual significa que lo que encontramos dentro de nosotros (en el mundo no físico de la mente) se refleja en las condiciones fuera de nosotros (en el mundo físico). Por lo tanto, lo que nos afecta desde el exterior, en algún momento se manifiesta en el interior. Podemos viajar hacia estos mundos o ayudar a crear cualquiera de ellos – interno o externo— mediante la proyección astral.

La proyección astral es el arte de enviar, por voluntad, la conciencia a otros sitios, otros mundos u otros tiempos, para luego traerlos con un total conocimiento de lo que se ha experimentado. De aquí el término astral.

Examinar los diversos sinónimos que poseemos para definir la proyección astral, nos dice mucho acerca de las personas que acuñaron esos términos como así también de aquellos líos que aún los usan. Los sinónimos incluyen: proyección mental, viaje mental, viaje del alma, travesía de la mente, viajar en la visión del espíritu, viajar en el cuerpo emocional, visión remota, sueños lúcidos y ¿illocución.

Con estos términos que están en boca de todos, no es de extrañar que exista una discusión entre los practicantes de este arte, acerca de qué es lo que constituye el cuerpo astral. También está en discusión qué parte de nosotros (si hay alguna) es la que se aventura en estos viajes astrales.

Algunos llegan al extremo de decir que es una parte del alma que voluntariamente viaja desde su morada física y que permanece unida al cuerpo receptor por un fino cordón de plata, el cual, si se cortara, causaría la muerte del cuerpo proyector. Estos defensores, a menudo se refieren a la proyección astral como un OBE, sigla de una experiencia extracorpórea.¹ Otros dicen que es sólo el yo astral el que parte. Definen el yo astral como una capa emocional de nuestro ser no físico, un cuerpo etéreo que nos rodea firmemente como una segunda aura y que actúa como un conductor entre el consciente, el yo superior y el mundo exterior. Estos defensores ven el plano astral como un punto geográfico definido fuera de nosotros mismos.

Incluso otros dicen que sólo el consciente viaja, dando a entender así que una parte de nuestra mente sale del cuerpo para, en realidad, dirigirse profundamente dentro de sí misma. A menudo se refieren al mundo astral como planos internos, y se aceptan a sí mismos como un espejo del macrocosmos: un reflejo de todo el universo.

Gran parte de nuestra confusión acerca de lo que es la proyección astral y la forma en que se supone que debe sentirse, puede ser también culpa de la semántica, ya que a menudo las palabras son insuficientes para describir el fenómeno de proyección. Cuando discutimos la experiencia, nos encontramos repetidamente usando frases como fuera, fuera del cuerpo, salir, volar, etc., porque es así la forma como se siente la experiencia. Aun aquellos que sienten que no se va a ningún otro lado sino hacia lo profundo de ellos mismos, no tienen otra alternativa más que usar este tipo de vocabulario, para describir y enseñar el proceso. Ninguna otra palabra es tan adecuada.

Como resultado del lenguaje impreciso, somos conducidos a los errores que tratamos de enmendar.

¹ OBE: sigla formada por las palabras inglesas *out-of-body* (fuera del cuerpo).

Esto ha hecho que los principiantes se formaran preconceptos equivocados acerca de lo que se define como una proyección astral exitosa. Muchos libros esotéricos, tanto de ficción como de no ficción, describen la proyección astral como algo que en realidad no es. Nadie puede discutir que la proyección astral tiene sus momentos espectaculares, pero a menudo los sentimientos que se crean no son tan impactantes como dicen que deberían ser. Para agravar el problema, cada vez que se proyecta, las sensaciones pueden ser diferentes, ya que depende de la situación astral en la cual usted se encuentre.

La realidad es que casi siempre se conserva una conciencia del cuerpo físico mientras usted se encuentre en la proyección astral, en vez de quedar totalmente divorciado de su yo físico. Demasiadas personas se sienten frustradas y piensan que han fracasado porque no se han perdido en un mundo donde lo físico se olvida totalmente. Aunque esto puede producirse en ocasiones, por lo general usted se halla en un estado expandido de conciencia, donde ambos mundos son igualmente reales. En otras palabras, usted estará por completo consciente, quizás mucho más que en cualquier otro momento de su vida. Podrá acceder a pensamientos, recuerdos e impresiones de todos los niveles de su cerebro, su mente y su yo. Aún más, en un estado proyectado, usted elegirá concentrar el total de su energía mental en los hechos y experiencias de su mundo astral más que en el de su mundo físico.

En el momento en que esté totalmente involucrado en un tiempo determinado o en lugar distante de su cuerpo físico, o se encuentre simultáneamente consciente de su yo físico y de un yo que parezca de algún modo distante del cuerpo, usted se está proyectando astralmente. Un estado intenso de ensoñación es un tipo de proyección astral. Piense en todas esas veces en que se encontró perdido en pensamientos profundos, esos momentos en los cuales el mundo interno se hizo tan real que, por un instante, se olvidó del mundo físico. La posibilidad es que alguien puede haber aparecido a su lado y haber agitado la mano frente a la cara para quebrar el trance, y hasta haber preguntado: “¿Dónde estabas?”. Observe nuevamente el uso del lenguaje, referido a “estar fuera de usted mismo”. Piense también acerca de alguna vez en la que haya experimentado un intenso dolor físico o emocional. ¿Recuerda haber pasado esos momentos como si no hubiera permanecido totalmente en ese lugar, que de alguna forma estaba distanciado de su cuerpo físico, y que lo veía pasar a través de los movimientos de vida mientras el verdadero yo se hallaba en otro lado? Ambas son experiencias de proyección astral, aunque muchas personas no las reconocen como tales.

Lo que la gente denomina plano astral abarca el universo físico y el no físico en su totalidad. Aun los pensamientos coherentes de la humanidad viven en un plano astral, en lo que denominamos formatos de pensamiento o proyecciones semisólidas de la conciencia que fueron construidas años tras años, por seres humanos que necesitan esos mundos de ensueño para equilibrar lo que falta en sus mundos físicos. ¿Quién puede decir que uno es más real que otro?

La esencia del plano astral se puede resumir en el viejo y arcano adagio: “El pensamiento es acción en el plano astral”. El simple acto de voluntad o deseo coherente debería llevarlo a cualquier sitio que usted deseara ir, lanzarlo hacia cualquier situación en la que quisiera encontrarse, o convocar prácticamente a cualquier ser existente. Esta es una de las razones por las cuales será importante realizar la experiencia en un estado de relajación y con visión positiva. Los capítulos 3 y 4 hablarán de esto en detalle. Cualquier sentimiento y energía que lleve al plano astral, se magnificarán y serán actuadas, tanto sea por usted como por otros seres con los cuales se pondrá en contacto, y todas las emociones o intenciones negativas repercutirán en usted.

De acuerdo con lo que he aprendido de las preguntas y cartas recibidas durante años, mucha gente se frustra por lo que percibe como esfuerzos fallidos de proyección astral. El punto en común que encuentro detrás de estos lamentos es que la mayoría de los practicantes han realizado un verdadero esfuerzo en su práctica y, en muchísimos casos, han logrado éxito, sin tener conciencia del mismo. Reitero: podemos agradecer a los errores comunes, por conducir equivocadamente a estos valientes viajeros astrales.

La proyección astral no es más difícil de conseguir que cualquier otra destreza que requiera práctica para volverse eficaz. En realidad, lleva mucho menos tiempo que obtener la maestría en muchas otras prácticas. Usted puede apostar con seguridad que, un concertista de piano, practicó durante mucho más tiempo que el que usted invertirá en aprender la proyección astral. El truco está en comprender el proceso, en encontrar el método que mejor funcione para usted, y luego en intentarlo regularmente, hasta obtener éxito.

La proyección astral es más que un simple arte oculto. Es magia. No deje que esta palabra lo atemorice. La magia en su forma más básica es tan sólo transformación, especialmente auto transformación. Cuando busca conocimiento espiritual —algo que encontrará al aprender y usar la proyección astral— usted se sentirá renovado. Este es el arte de hacer magia, y es tan positivo como natural.

Una vez que usted domine el arte de la proyección astral, el universo le pertenecerá para poder explorarlo. Podrá viajar en el tiempo, observar vidas pasadas, explorar otros mundos o planetas, sanar a otros, construir sólidas barreras para la autodefensa psíquica, visitar la morada de los elementales y crear rituales personales que sean más poderosos de los que pueda realizar en el plano físico.

También podrá ver lo que se denomina Registros Akáshicos, compendios de todo el conocimiento acerca del largo camino del alma a través de los ciclos de vida, muerte y renacimiento. Los Registros Akáshicos podrán enseñarle enormemente sobre usted mismo y lo ayudarán a crecer. Los últimos capítulos de este libro se relacionan con estas prácticas y le ofrecen algunas sugerencias acerca de libros, para ayudarlo a continuar expandiendo los límites de su universo ilimitado.

Proyección Astral para Principiantes está pensado para ayudarlo a volar más allá de los confines de su yo físico y mostrarle cómo controlar el proceso, al ofrecerle buenos consejos para su preparación y seguridad, e instrucciones paso a paso, de seis métodos diferentes de proyección, uno de las cuales deberá funcionar para usted.

Ahora, todo lo que se necesita es su deseo y su perseverancia.

PRIMERA PARTE - ENTENDIMIENTO Y PREPARACIÓN

CAPÍTULO 1 - PREPARARSE PARA LA PROYECCIÓN ASTRAL

PARTE 1: RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

Olvide todo lo que haya leído en las malas novelas de terror y todo lo que haya visto en las películas. No necesita la oscura torre de un castillo envuelta en la niebla y un puntiagudo sombrero de brujo, decorado con infinidad de estrellas brillantadas, para tener una proyección astral exitosa. Los prerequisites son pocos:

Un lugar tranquilo y seguro.
Elección de posturas que no causen tensión.
Capacidad para cambiar su estado de conciencia.
Crear el medio perfecto

Aunque parezca obvio, a menudo se descuida el hecho de que la lista de los preparativos para las proyecciones astrales debería iniciarse con el objetivo de encontrar un sitio tranquilo y privado donde poder practicar. A nadie le gusta la sensación de ser desconcentrado de golpe, de lo que ha sido un estado alterado de conciencia o un estado pacíficamente meditativo, y muchos practicantes simplemente no desean que los demás sepan de su interés por las proyecciones astrales.

En otras palabras, tanto los intrusos como los espectadores no son bienvenidos.

Preocuparse por la posibilidad de una interrupción no conduce a un apropiado relajamiento. Algunas veces, tan sólo saber que alguien conoce exactamente lo que usted está tratando de hacer detrás de la puerta cerrada es motivo suficiente para que no tenga éxito. La censura mental es en cada uno de sus fragmentos tan potente en el mundo astral, como la censura verbal lo es en el físico. Si alguien aprueba lo que usted está haciendo —aun cuando no crea que sea posible— o no, puede construir gruesas paredes mentales que usted deberá atravesar para poder triunfar. Tener los propios bloqueos mentales es suficiente obstáculo para la mayoría de nosotros, sin contar con los de los demás.

Con la excepción de un único compañero confiable de trabajo, no le dé a ninguna otra persona la oportunidad de detenerlo antes de comenzar, sin importar lo tentadora que tal confidencia pudiera ser. Mantenga en privado sus esfuerzos para la proyección astral y, por ahora, en el mayor secreto posible.

La privacidad es difícil de conseguir en muchos hogares, y si este es su caso, deberá ser extremadamente creativo para encontrar su espacio de trabajo y su tiempo de práctica. A menudo —y dependiendo de cuál sea el ciclo de sueño que lo encuentre más alerta— usar la propia cama antes de levantarse o justo antes de dormirse puede ser efectivo en un hogar donde hay mucha gente. Si esto fuera imposible, o si encuentra que no puede trabajar adecuadamente reclinado en la cama, deberá hacer malabares con sus horarios del día, a fin de disponer de algún otro tiempo a solas. O podría elegir trabajar en 'a casa de un compañero de confianza que lo esté asistiendo en el aprendizaje de la proyección astral o que esté tratando de aprenderla junto con usted.

Tranquilo, por favor

Tener tranquilidad es esencial, cuando usted es un principiante en cualquier práctica que intente alterar el estado de conciencia, el cual incluye la proyección astral. Aquellos con muchos años de experiencia en este arte han desarrollado la capacidad envidiable de poder anular voluntariamente cualquier sonido que provenga del exterior.

Hasta que usted pueda lograr al menos los niveles intermedios de destreza, no hay dudas acerca de que los ruidos lo distraerán y lo sujetarán a lo físico. Quizás piense que vive en un barrio tranquilo, pero la meditación tiene la manera de abrir sus oídos a una nueva realidad. Una vez que usted se acuesta para meditar, va a descubrir cuánto le gusta ladrar al perro del patio que está junto a su casa o con qué claridad se puede escuchar cómo rebota la pelota de básquetbol en la entrada de la cochera del vecino, y se sorprenderá de cuántos autos ruidosos constantemente circulan de un lado a otro de su calle.

Si usted es sensible a los sonidos y encuentra que aun los más leves son distractores, puede mitigar algunas de sus frustraciones recordando que, a medida que mejora la alteración de la conciencia, también mejorará su posibilidad de aislar la evidencia del mundo físico. Años antes de que comenzara a practicar seriamente la proyección astral, conocí a una curandera que podía proyectarse astralmente sin importarle cuánta actividad se desarrollaba a su alrededor.

Las curanderas son parte de la tradición “mejicano-americana” de curanderos y videntes dotados. La que yo conocí, mejor parecía desaparecer mentalmente en medio de una consulta y entonces, cuando todos estaban convencidos de que no prestaba atención, volvía a abrir sus ojos y le comunicaba a su consultante la causa del problema, acerca del cual ella había reunido información astralmente, en tiempos y lugares distantes.

Solía envidiar su talento y me desesperaba por mi lento progreso, ya que cada ruido insignificante parecía separarme lejos de mi meta. Fue entonces cuando aprendí una valiosa lección acerca de comparar mis habilidades con las de los otros. Nunca es una idea feliz tratar de competir con alguien. La mejor forma de tener éxito es trabajar intensamente al propio ritmo.

A fin de poder vencer las distracciones causadas por los sonidos, intente usar los tapones que se venden en cualquier farmacia, o bien ponga como fondo, alguna música suave, sin canto, para poder bloquearlos. Si desea trabajar con música, elija piezas instrumentales que fluyan suavemente. Evite los ritmos fuertes y cualquier música cantada. Los ritmos fuertes y las palabras le dan a su mente consciente algo más, además de la tarea en la que debe centrarse, y esto puede impedir su progreso.

Si usted cuenta con una habitación en el interior de su casa, donde pueda practicar, lejos de puertas y ventanas, lo ayudará a ahogar los ruidos del exterior, pero no desaparecerán los que se producen en la casa. Para la mayoría de los principiantes, la variedad de ruidos dentro de la casa o del edificio mientras se realizan las tareas cotidianas son toda una revelación en el momento en que meditan. El aire acondicionado, el calefactor, la heladera, las bombas de agua y otros artefactos, se apagan y encienden a intervalos durante todo el día y toda la noche.

Para un meditador novicio, puede ser enloquecedor. En mi casa, hay una bomba de agua muy ruidosa, en el espacio que corresponde a un lugar angosto debajo del dormitorio principal, que por momentos despierta mi enojo. En este caso, lo único que se puede hacer es ir de cuarto en cuarto y experimentar en cada uno de ellos hasta encontrar el sitio más tranquilo.

Mantener el cuerpo abrigado

Cuando trate de proyectarse astralmente, deberá estar abrigado. Si deja que su cuerpo se enfríe demasiado, le será más difícil conservar su estado meditativo. Su cuerpo totalmente relajado e inerte se enfriará rápidamente, por lo tanto, deseará cubrirse con alguna manta liviana antes de comenzar. Por otro lado, debe sentirse confortable. En consecuencia, es aconsejable el uso de ropa suelta, o no ponerse ninguna prenda debajo de la manta.

Se piensa que en el pasado remoto, cuando la gente practicaba la proyección astral, se mantenía abrigada tendiéndose cerca del hogar. En realidad, muchos creen que este es el origen de las leyendas de las brujas de Halloween que “volaban” en sus escobas a través de la chimenea hacia el cielo nocturno.

Encontrar la postura adecuada del cuerpo

Elija la postura para meditación en la que pueda permanecer cómodo de treinta a sesenta minutos. Esto generalmente significa no cruzar los brazos o las piernas, a menos que usted esté acostumbrado a practicar dentro de las tradiciones de Asia Oriental y le sean habituales estos tipos de posiciones. Para la mayoría, los brazos y las piernas cruzadas se sienten incómodas después de transcurrido un rato y esta incomodidad física lo distraerá del objetivo que intente mantener. Muchos ocultistas de las escuelas occidentales (es decir, aquellas de base europea) sienten que los brazos y las piernas cruzadas impiden el flujo de la energía personal que necesitan para tener éxito.

No importa lo que a usted le hayan dicho, ninguna posición corporal es en sí misma adecuada o equivocada, ni tampoco afectará la total experiencia astral que tenga. Muchas personas emiten opiniones drásticas respecto de la mejor posición corporal, fundamentadas en lo que funcionó mejor para ellas. Mi consejo para usted es que escuche las palabras a favor y en contra, de todos ellos, y luego experimente y saque sus propias conclusiones.

Puede elegir acostarse o sentarse: lo que prefiera. Yo prefiero acostarme, pero una de mis mejores amigas no puede proyectar a menos que esté reclinada en su asiento, con la cabeza relajada hacia delante. De ninguna manera yo podría proyectarme tal como ella lo hace, ni tampoco ella podría hacerlo a mi modo.

Si elige sentarse, los practicantes avanzados recomiendan que lo intente manteniendo la columna vertebral tan derecha como sea posible, para que la energía fluya a través del cuerpo y se evite la distracción causada por la fatiga en algún lugar tensionado, que ocasionará molestia (aunque esto no es realmente un problema para mi amiga, la de la cabeza relajada).

Si elige acostarse, asegúrese de que esté practicando en un momento en que no se quede inadvertidamente dormido. Quedarse dormido mientras se trata de proyectar astralmente no le causará daño, pero por supuesto, no tendrá éxito en la proyección consciente. Mantener esta conciencia del dominio astral y controlar las acciones, es lo que distingue la proyección astral respecto de los sueños y de otras experiencias psíquicas incontroladas.

La escuelas místicas de Oriente (Lejano Oriente e India, por ejemplo) tienen un catálogo completo de interesantes posturas meditativas, las cuales les resultan difíciles a los occidentales, tanto para lograrlas como para mantenerlas. Estas, a menudo, implican retorcer los brazos y las piernas en posiciones que la gente acostumbrada a sentarse en sillas de respaldos duros o asientos afelpados, no tolera.

Estas escuelas de Oriente también enseñan que muchas posiciones son mejores para distintos tipos de meditación. Si usted usa una o más posiciones, siéntase libre de elegir la que piensa que funcionará mejor para los experimentos de su proyección astral. Si no está utilizando ninguna de ellas, ahora es el momento de comenzar. Elegir una postura que le sea familiar y cómoda es lo mejor para aprender la proyección astral.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

