



*Descubriendo  
el  
astral*



**J.B.Gomar**

# **Descubriendo el astral**

Descubriéndose uno mismo

# Prólogo

Ésta es la historia de mi relación con el astral, lo aprendido y experimentado a base de constancia y más constancia. Creo que se puede decir que todo empieza por mi necesidad de saber, de aprender, de buscar respuesta a todo. Una gran amiga de toda la vida de la que hablaré más adelante me apodó cariñosamente “buscador de la verdad”. Resumiré un poco quien soy y cómo soy para que el lector se haga una idea más real y personal de mí, de mi manera de pensar, mi manera de actuar y resolver problemas.

No soy una persona negativa, no entiendo que alguien pueda ser negativo con cualquier cosa, situación o persona sin imaginar algún trastorno de tipo emocional detrás de ello. De pequeño mi madre me llevaba a la Iglesia y a mí me parecía bien. Tengo cuatro hermanas y no creo haber tenido una conversación profunda de temas espirituales o relacionados con Dios nunca. Mi necesidad de saber despierta ya de mayor, como buen “buscador de la verdad” siempre me hago preguntas profundas y siempre intento contestarlas. Cualquiera puede pensar que no es posible saber algo por ti mismo si no lo sabías antes pero nada más lejos de la realidad. Pensar en esto y aquello, en cosas importantes o no tanto, y no abandonar la idea hasta encontrar la solución me llevó a descubrir que siempre

tenemos la respuesta, solo hay que dar con ella. La única manera que se me ocurre de explicarlo claramente es que ya están grabadas en todos nosotros todas las respuestas, me atrevo a añadir que toda la sabiduría está contenida en nosotros. ¿Que cómo lo sé? Simplemente lo sé, como esas verdades absolutas que cuando llegan no las puedes malinterpretar, son totales y absolutas y nadie puede cambiar eso. Puedo aportar un ejemplo de una pregunta que me rondaba por la cabeza durante años, porque nadie ha dicho que la respuesta llegue de hoy para mañana. Siempre me preguntaba si yo era feliz, porque en muchas ocasiones me lo parecía y en otras no y por lo visto o eras feliz o infeliz. Con esta cuestión, como con muchas otras, me llegó la respuesta como un flash o como un golpe certero en el cerebro. La manera en la que llegó fue directa y personal, las respuestas a cada uno nos llegan de manera diferente, no le puede servir a nadie mi respuesta más que a mí porque viene precedida de mil pensamientos que me llevan a ese día exacto y a ese momento exacto. Puedo añadir nada más que la respuesta llegó mientras salía del metro y subía las escaleras, en el primer escalón se estaba gestando y en el último estaba respondida y yo salía del metro con una cara de satisfacción que no me la podía quitar de encima. Yo sé lo que es la felicidad real y es una verdad absoluta, una respuesta sencilla y concreta contestada con un simple pensamiento que llegó a mí y

desde mí mismo. Y la felicidad no es una compilación filosófica con ejemplos tipo si tienes todo lo que necesitas y tal y tal. La felicidad es un sentimiento que sientes y no tiene que ver con lo que tienes sino más bien con lo que aceptas tener. La felicidad está contenida en momentos puntuales donde experimentamos libertad absoluta, es de todos y para todos y sentirla en esos momentos te cambia por dentro.

Puedo resumirme utilizando muchos adjetivos pero el que mejor me define es “racional”. Tengo un punto de científico, necesito comprobarlo todo. Soy una persona que no sabe ni quiere mentir, ello me trae como consecuencia que igual me encuentro desmintiendo a cualquier persona como de repente lo estoy haciendo con mi mujer delante de los demás y no acabo quedando en buen lugar porque se supone que debo darle la razón aunque no la tenga por el mero hecho de ser mi mujer. Soy trabajador y metódico y sé que cualquiera se define así aun no siéndolo pero yo lo soy, siempre ando mejorando el trabajo de la mayoría de mis compañeros y observo que lo que otros hacen porque hay que hacerlo con la ley del mínimo esfuerzo yo lo hago con esmero y dedicación. Siempre utilizo la cabeza para encontrar la mejor solución. He pasado en el periodo de mi búsqueda del escéptico total donde todo tiene explicación lógica y tengo contestación para todo a que todo es posible y no puedo negar nada hasta saber de qué se está hablando



y quizá puede ser verdad. He pasado del “no puede ser rotundo” al “podría ser, déjame estudiarlo porque es interesante”. La lógica cuando empiezas este viaje se transforma, evoluciona, no es todo blanco o negro, te das cuenta de que existe una compleja gama de colores intermedios. Con nuestro vocabulario es complicado expresar todas las ideas pero para entendernos, cuanto más crees saber más caminos abres y más lagunas vas creando por ello, llegando a la conclusión de que es muy difícil saberlo todo. Siempre me consideraré un aprendiz. Con esto creo que es suficiente para continuar con la narración de los hechos que me han llevado a compartir con todos mi experiencia con el mundo del astral, o etérico o como lo quieran llamar. Yo cada vez que tenga que referirme a él lo haré desde mi experiencia y utilizando tan solo mis palabras y mi léxico, el cual al ser tan corto llegará con palabras sencillas a todos. Por último añadiré que me siento orgulloso por los logros obtenidos puesto que empecé desde cero, yo no he tenido experiencias desde niño como mucha gente y mis pasos han sido pequeños pero seguros. Tampoco me importa reconocerlo, sentirme orgulloso al conseguir cada cosa que me propongo dice mucho de mi actitud positiva con la vida.

# Capítulo primero

Creo poder decir que esta búsqueda del astral comienza con mi mujer, cuando la conocí y decidí pasar el resto de mi vida con ella. Esta decisión nos llevó a querer ampliar la familia y así nació mi hija Sandra. La casa donde vivíamos no nos pertenecía y decidimos comprar una con más espacio y que pudiéramos considerar nuestro verdadero hogar. Ello nos llevó a comprar una casa cerca de su madre, iba a ser de gran ayuda con nuestra hija puesto que todavía era pequeña y apenas comenzaba a andar. Su madre me contaba que en ocasiones su marido la visitaba por la noche mientras dormía y tenían conversaciones sobre cómo estaban sus hijas, ella es viuda desde hace muchos años, él preguntaba y ella respondía. En esta época todavía era escéptico y con aires de grandeza siempre tenía la respuesta adecuada del tipo, eso será un sueño muy real porque tienes muy en mente a tu marido y eso te hace soñar a menudo en él. En estos debates tenía siempre de mi lado a mi mujer y su hermana, mi cuñada, porque era más creíble que se estaba imaginando aquello que reconocer que pudiera ser verdad y por supuesto nadie se iba a preocupar de estudiarlo con seriedad. Directamente nos decíamos que no estaba muy bien por decir aquellas cosas y que no hablara mucho de ello porque no podía ser. De todas formas ya había una pequeña semilla en mi

interior y algo en lo que pensar, como ya he dicho anteriormente surge la pregunta y si uno medita bastante en ello llegará la respuesta antes o después pero llegará.

Por otro lado la historia continúa a través de mi hija pequeña, llegó el momento de escolarizarla y comenzó el colegio, con ello las amistades entre los padres y las madres y las quedadas de los viernes para pasar un rato agradable. Allí uno de los padres que ahora es amigo mío, me habló de una experiencia extracorporal que le ocurrió hace muchos años. Yo pensé que debía de haber sido una mala experiencia por terminar inconsciente durante varias horas pero por el contrario fue, según sus palabras, espectacular y buena. Nunca mala. El único dolor fue acordarse de sus padres y pensar lo que iban a sufrir si no volvía. La historia no la cuenta al 100% porque fue demasiado fuerte con túnel y muchas sensaciones y alguna vez ha contado algo en círculos muy cerrados y la gente no lo ha creído o se ha reído. Me contó que se vio desde fuera del cuerpo tirado en el suelo y a sus amigos cogiéndolo y que pudo incluso ver cómo perdía una zapatilla e intentaba comunicarse con ellos y nadie le escuchaba. Era la típica experiencia cercana a la muerte en la que cuando fallan los sentidos físicos y no se puede, con ellos, ni sentir ni oír nada y cuando se recupera la conciencia se está fuera del cuerpo físico y posiblemente en otro cuerpo más sutil que hace ahora de recipiente.



El conocer este hecho me hizo recordar que entre mis amigos de juventud hubo uno que estuvo en coma por la ingesta de pastillas. Nos contaba con asombro que mientras duró el coma flotó por la habitación del hospital viendo a médicos e incluso a su madre llorar al lado de su cuerpo.

Las conversaciones con el padre del cole de mi hija unido a mi interés le llevaron a aconsejarme un libro que había leído y explicaba muy bien todo esto. Voy a nombrar el título porque no es propaganda hacia este libro puesto que su autor no hace negocio con él y lo regala. Probablemente después de sus experiencias también tuvo la necesidad de escribirlo. El libro se llama “Las leyes espirituales” y solo el comienzo ya me había cautivado para siempre. De repente me llovieron un sinfín de respuestas a esas preguntas “profundas” que tenía y que no parecían tener fácil contestación, temas como la reencarnación contestaban a mis preguntas sobre la muerte de un niño sin posibilidades de vivir una vida plena por una enfermedad o por nacer en un sitio sin recursos o en guerra. No creía lo que enseñan las religiones de una sola vida y una sola oportunidad para demostrar tu fe, ni siquiera entiendo por qué habría que demostrar nada a nadie, y menos a Dios. Suena mal cuando lo dices porque tenemos el cerebro habituado a un sinfín de mentiras, ritos, dogmas y demás miedos aprisionadores que no nos dejan ser felices y libres, pero Dios es el todo y

según mi opinión no necesita de nosotros más que nuestra propia experiencia. Sin embargo con la reencarnación ya cuadraba todo un poco, ese niño podía nacer de nuevo en condiciones totalmente diferentes y experimentar una vida digna. Luego está el karma, qué se puede decir de ello, en sí parece toda una ciencia. Con el karma todo encajaba un poco más, puedes ser Hitler hoy pero lo pagarás mañana porque el universo en sí mismo es perfecto. Debe mantener un equilibrio puesto que es Dios mismo y Dios crea las leyes porque en sí mismo es la ley. Hablaré sobre ello más tarde mucho más profundamente con palabras que se puedan entender. Otras cosas que me enseñó el libro es el tema del viaje astral, sueño lúcido o viaje interior. El viaje astral era tan real como la vida misma pero en otro sitio, otro plano u otra dimensión. Coexistiendo con nuestro propio mundo físico y al que se podía acceder en forma espiritual. Esto explicaba la sensación de separarse del cuerpo que habían tenido mis amigos.

Después de leer este libro y de dejarme tan buen sabor de boca ya no podía parar. Me parecía tan mágico y a la vez tan real y asequible, por supuesto en el caso de ser verdad. Pronto me vi y leí todo lo que encontré sobre estos temas. Ya no veía las cosas tan escépticamente, había llegado el momento de cruzar una línea que ya no tenía vuelta atrás. Esto del viaje astral o interior incluso podía explicar que

alguien viera y hablara con un pariente ya fallecido como narraba la madre de mi mujer.

Lo siguiente que pasó fue que aprendí que habían técnicas para alcanzar este trance que te lleva a ese estado de separación del cuerpo, me obsesionaba leer aquí y allá que con esfuerzo todos lo podían lograr. Decidido a averiguar si todo ello no era más que un cuento de hadas me grabé a fuego la intención de conseguirlo y si era posible yo lo iba a lograr. Según decía el autor del libro, él había llegado a este trance a través de la meditación. Por lo tanto mi primer paso fue aficionarme a la meditación, primero meditaba todos los días después de comer en el corto rato de la siesta pero solo conseguía paz y relajación, estaba muy bien. Había empezado a sentirme diferente, había empezado a sentir mi pulso, escuchaba mi corazón bombear con muchísima claridad, me daba cuenta de cosas que antes no prestaba atención. Lo peor solo fue que no parecía que a corto plazo fuese a conseguir una experiencia como la de sacar mi alma o mi espíritu del cuerpo, algo debía cambiar. Como he dicho leí muchos libros, más de cien, y empecé a utilizar muchas técnicas diferentes. Las mejores horas eran las de la noche o madrugada, sobre todo cuando el cuerpo ya ha descansado y la mente relajada se pone a soñar. Aprendí que lo primordial era mantener el cuerpo inmóvil, en completo silencio para tratar de engañar los sentidos físicos y hacer que mi cuerpo

durmiera mientras que la mente vigilaba de no hacerlo, no es cuestión de padecer insomnio si lo haces por las noches, eso no ayuda, es cuestión de observar con quietud cómo se duerme el cuerpo. Se alcanza un nivel de relajación tal que dejas de sentir el cuerpo, por ello lo de sentir el cuerpo pesado o al contrario, liviano. Mi primera experiencia la conseguí de noche, ya me acostaba con el pensamiento de relajar el cuerpo y siempre me quedaba dormido. Al dormir con mi mujer, siempre que ella se mueve me despierta y eso lo quise aprovechar en mi beneficio. Me mantenía alerta. Sabía lo del sueño rem y los ciclos de la noche ideales porque el cerebro está muy activo y por supuesto el cuerpo dormido. Entendía que si me despertaba y no me movía, o me ponía todo recto en la cama y seguía con los ojos cerrados podía tener control sobre el cuerpo y procuré estar atento a cómo me iba venciendo el sueño y al momento exacto en que me dormía. Resulta que con los años he aprendido cosas muy interesantes que relataré más adelante y que me han demostrado que no se necesita llegar tan lejos. Antes de llegar al momento exacto en el que uno se duerme ya estás en el astral pero no lo reconoces porque estás inmóvil y casi dormido, realmente es una línea muy fina y sutil y se diría que cuando dormimos ya estamos en el astral. Entonces cuando estás a punto de dormirte te encuentras tocando casi con los dedos ese plano. Como quiero narrar los hechos paso a

paso seguiré con mi primera experiencia. Cuando me despertaba, como he dicho, lo intentaba. Cada noche durante todas las noches sin excepción hasta que obtuve resultados. Hasta ese punto debe de llegar el que pretenda alcanzar logros. A mí me costó meses y he obtenido varias separaciones de mi cuerpo, para ser realista, 8 o 10 parciales y 5 o 6 totales. Esas las que recordé y pude reflejar en mis notas que por cierto también leí que ayudaba mucho escribir los sueños cuando te despiertas. Yo no lo hago porque empecé con ello y obtenía el mismo resultado que simplemente quedarme quieto en la cama unos minutos recordando lo soñado, así llegué a recordar hasta 5 sueños en la misma noche. Y digo que esas son las separaciones que recordé porque resulta que también me he salido del cuerpo y luego no lo he recordado. Narraré más adelante esta experiencia.

Tras aprovechar éstos despertares nocturnos, cuando conseguía volver a dormir el cuerpo y mantenía la mente despierta empecé a llegar a un punto en el que una vibración me recorría todo el cuerpo, como ya había leído sobre ello no me asustó y fue sumamente agradable. Parecía el escalofrío que siente uno en ciertas situaciones de miedo pero por el contrario es placentero y continuo. Tarda en cesar unos segundos y algo sumamente extraño es que las controlas, al menos un poco. Son tan relajantes que intentas alargarlas e intensificarlas pero yo no consigo

mantenerlas durante mucho tiempo. Supuestamente cuando las estás sintiendo es el momento ideal para levantarse de la cama y, si sale bien, es tu consciencia lo que se levanta y ya te has separado del cuerpo físico. La consciencia viaja ahora en otro cuerpo más sutil. Pues yo no lo conseguí las veces que llegué a las vibraciones, intentaba incorporarme y levantarme. Realmente tienes que levantarte y confiar que suceda, y no lo conseguía. Salía del trance y despertaba el cuerpo y tenía que volver a empezar.

De pronto un día en el que lo estaba intentando me encontré flotando encima de mi cama y la sensación fue brutal, extendí mis brazos en forma de cruz y sentí por primera vez la sensación pura de libertad, sin ataduras ni restricciones, como si fuera un espíritu flotando en medio de mi habitación. Sentía mi cuerpo pero sin peso ni forma. Extender los brazos es simbólico, los sientes pero no sabes si están ahí. Acababa de realizar mi primera separación del cuerpo en su totalidad o como lo llaman, un desdoblamiento, pasando a verme fuera de mi cuerpo físico. Verme es otra forma de hablar porque yo no me vi en ningún momento, solo flotaba, era consciencia flotando. Veía todo pero más oscuro como en penumbra y sentía, sentía totalmente. No supe sacarle provecho a esta primera incursión en el astral porque era inexperto pero ya podía decir con orgullo que lo había conseguido y que era verdad



todo lo que había leído sobre el tema, había algo más allá y el ser humano tiene las herramientas para pasar ese velo y ver más allá de lo que los sentidos físicos nos muestran. No comprendo por qué entonces no se habla abiertamente de esta facultad del ser humano y se estudia como otras ciencias como la física o la química. Quizá porque no se puede demostrar sin comprobarlo y llegar a ello requiere mucho esfuerzo y unas ganas muy intensas del propio investigador. No es algo que se pueda ver bajo el microscopio y nuestros aparatos médicos todavía no pueden leer la mente o mostrar los sueños, pueden poco más que registrar la actividad neuronal en un hemisferio u otro. Igualmente que un psíquico o un médium puede sentir o ver cosas con sus sentidos y todos sabemos la reputación que adquieren los que se atreven a contarlo solo porque la inmensa mayoría de los mortales no podemos. Por tanto se convierte en terreno pantanoso que muy pocos se atreven a cruzar.

Esta experiencia me hizo estar hablando de ella varios días en un círculo muy cerrado y había que ver las caras de escepticismo y los silencios que se producían.

## Capítulo segundo

La segunda vez que conseguí una incursión de cuerpo total dentro del astral, y la primera lograda con la técnica de incorporarme de la cama conscientemente, había sido un fracaso en un primer intento. Había sentido las vibraciones pero había fallado al levantarme. Sucedió algo muy muy importante de aclarar y que de haberlo sabido antes me hubiera llevado a más logros. Tras el fracaso tuve que volver a empezar, después de una media hora y al ver que no llegaban de nuevo las vibraciones, decidí levantarme para ir al servicio. Sin hacerlo a propósito ya estaba de pie junto a mi cama y sin cuerpo, había conseguido de una manera muy natural lo que había intentado hacer unos minutos antes. A eso lo llamé un falso despertar porque crees que estás completamente despierto y en realidad ya estás en esta otra dimensión astral y con tu cuerpo físico tranquilamente reposando en la cama. Hay que hacer mucho hincapié en que el astral es nuestro propio mundo, nuestra propia realidad pero menos densa, más etérea y solo se me ocurre describirlo como el otro lado del velo o una realidad imaginada por nuestro cerebro el cual recrea todo como lo conoce en nuestra vida real.

(Nota: Una cosa que me deja perplejo es que si nuestro cerebro inventa ésta realidad lo hace muy bien, hasta tal punto que parece más real que la vida diurna. Cómo lo hará

no lo comprendo bien, pero rellena; colores, texturas, ambientes complejos y hasta lugares donde no has estado. Estando ahí todo parece nuevo, brillante y perfecto. Quizá haya un astral común para todos y un astral en otro nivel diferente y más personal, al que llamamos sueño. Quizá también seamos nosotros mismos los que vamos creando el astral con nuestra mente y nuestros pensamientos mientras dormimos. Algo así como que lo que yo voy recreando porque lo conozco del mundo real luego otros pueden verlo y a la inversa, si los que visitan este plano van añadiendo con su pensamiento lugares que conocen luego puedo acceder a ellos aunque no los conozca. Una teoría así, de ser cierta, explicaría que dentro del astral se pueda llegar a cualquier parte del mundo real sin haberla visitado ni conocido nunca.)

Un amanecer en el astral no es igual que en el mundo físico y los colores no están saturados de los tonos grisáceos de un aire contaminado.

Volviendo al relato, cuando iba a dirigirme a la puerta es cuando advertí que no estaba en cuerpo físico. Me impresioné muchísimo y a causa de ello me produjo temor. La causa es haber leído en muchas partes que podía encontrarme en este plano cosas aterradoras como fantasmas, espíritus y demás entes espectrales. Ello me llevó a ver un ser como de la estatura de un niño de 6 o 7

años, llevaba una capa con capucha al más puro estilo de los Jedis de Star Wars pero no se le veía la cara por la oscuridad. Igual que había leído muchas advertencias sobre lo malo que puedes encontrar también sabía que podía ser un miedo interior o algo que creaba mi subconsciente para que lo superara. Me armé de valor, algo que no cuesta poco en este estado, y me dirigí hacia esta figura. Aclararé que aquí, al igual que en un sueño, si lo piensas sucede y si te comunicas no es verbalmente, si tu mente piensa algo ya lo has dicho, con lo cual el habla es telepática. También todo los miedos se magnifican y se convierten en pesadillas. De la misma forma el valor y el enfrentar el miedo lo mengua hasta convertirlo en lo contrario. Dicho esto es evidente lo que pasó después, me dirigí hacia esta entidad diciendo: seguro que ahora me querrás asustar, pues no porque este es mi sueño y aquí mando yo, o algo parecido, y me puse frente a ella y le ofrecí mi mano. Recuerdo mirar el interior de la capucha y verle la cara. La experiencia se había vuelto tan positiva que la imagen que vi era conocida, me reservo para mí lo que vi y creo no haberlo contado nunca pero cualquier miedo ya se había disipado. Cogí su mano y lo acompañé hacia afuera por el pasillo en dirección a la calle. He de decir que si desde el principio se hubiese abalanzado sobre mí o hubiese gruñido el desenlace posiblemente hubiese sido otro porque del susto la reacción lógica me hubiera llevado a despertar.

Una vez en la calle y liberado de aquello pensé que era libre para viajar donde quisiera. Pensé ir a algún sitio y acto seguido, como si me materializara automáticamente, estaba en una calle muy ancha junto a unas torres muy conocidas de mi ciudad. No sé por qué llegué allí pero me bloqueé, no supe qué hacer o dónde dirigir mis pasos y aquí no puedes dudar y has de ser decidido, pensar “qué hago ahora” es igual a volver al cuerpo.

Aquí terminó mi segunda incursión en el mundo interior que todos llaman astral. Por supuesto ahora ya había repetido y solo podía pensar en ello. Esta segunda experiencia y vencer algo que para cualquiera podía haber supuesto el guión de una película de terror había incrementado en mí las ganas de volver. Si lo pruebas y piensas como yo que es como magia pura en tus manos con poderes sobrenaturales y que a prueba de coger experiencia se pueden hacer cosas, como había leído, como curar a otros o visitar cualquier lugar conocido o no, de la Tierra o del espacio exterior, ver lo que hay en otra habitación, atravesar paredes, volar y un sinfín de cosas más donde el tope lo pone la imaginación de cada uno, ¿cómo no te va a atrapar y no vas a querer volver? El científico que llevo dentro estaba eufórico, quería comprobar una a una cada cosa que había leído. Ello me hizo meditar que debía prepararme mejor y cada noche al acostarme pensar en una o dos acciones que podía realizar

si lograba volver a separar mi consciencia del cuerpo físico. Por desgracia y teniendo la voluntad y la fe que yo le imprimí solo conseguía un desdoblamiento cada 2 o 3 meses. Conseguí llegar a las vibraciones en muchísimas ocasiones pero por alguna razón nunca me ha servido para pasar al otro lado. Solo me ha servido para avisarme de que estoy muy cerca.

Tengo que resaltar que antes de lograr esta segunda entrada había tenido entradas falsas, o parciales, que consiste en lograr despegar de mi cuerpo solo alguna parte de mí. Así llegué a despegar medio cuerpo en una ocasión que quería comprobar si estaba ya en el astral. Me incorporé en la cama de cintura para arriba y quedé sentado con la parte superior fuera de mi cuerpo y de cintura para abajo atrapado en él. El probar todas las técnicas posibles que encontraba narradas por otros viajeros de los sueños u onironautas me llevó en otra ocasión a probar rodar por la cama y caer de ella. Lo conseguí a la primera pero por mi inexperiencia volví a la cama creyendo que me había caído de ella en la realidad. Mi sorpresa fue que me desperté y estaba tranquilamente acostado bajo el edredón y sin haberme movido para nada de la cama. Fue otro falso despertar, creí haber caído de la cama y haberme despertado cuando simplemente había logrado desdoblarme solo que no fui capaz de reconocerlo hasta despertar. Cuando intentaba algo nuevo, en



relativamente poco tiempo, lo lograba. Así conseguí separar los brazos en otra separación parcial imaginando una cuerda por la que agarrarme y trepar. En otra ocasión imaginé que me hundía en la cama y terminé cayendo al vacío y despertándome por la sensación de caída. Creo que la idea de que antes de llegar al sueño ya estás en el astral es muy importante de asimilar, creemos que estamos lejos de lograr la separación porque nos encontramos todavía muy conscientes y despiertos pero como indiqué antes, la línea entre el mundo físico y el interior o astral es muy fina, igual imaginas estar despierto y ya estás en el astral que crees estar en el astral, te levantas de la cama, y estás despierto y has fallado el intento.

Cuando intentamos hacer algo encontrándonos en esta fina línea entre el sueño y la vigilia por norma general si ya has entrado en el astral sucede. Por ejemplo, yo imagino que levanto las piernas pero por supuesto no me muevo y de repente entre estos pensamientos me encuentro con las piernas fuera del cuerpo flotando, no cuesta esfuerzo porque lógicamente son etéreas y no pesan. No penséis que cuando una parte del cuerpo se separa no os vais a dar cuenta, la sensación es exageradamente clara y te das cuenta de cualquier cambio por pequeño que sea, aunque se despegase un solo dedo lo sentirías gaseoso y el resto no. Así el hecho de estar despierto no es síntoma de no estar consiguiendo llegar al trance necesario. Lo necesario

al 100%, bajo mi opinión, es: dormir el cuerpo, no moverse, no abrir los ojos y mantener la mente despierta. Estos pensamientos de obtener un trance que me abran la puerta del mundo espiritual me han llevado a creer que se produce una especie de hipnosis. Los que se dedican a esta práctica alegan que la hipnosis realmente es una auto-hipnosis puesto que el paciente tiene el control en todo momento y es él el que consigue llegar al trance, el hipnotista solo ayuda a relajar mente y cuerpo a través de sus palabras. Como un guía. Así pues, si a través de estas prácticas se pueden hacer regresiones o se puede revivir un momento crítico para superar traumas, que no se podrá conseguir en el astral. Por supuesto se debería poder acceder a otras vidas u otros momentos ya olvidados.

## Capítulo tercero

Ésta separación tuvo lugar de la manera habitual que me estaba dando frutos. Me despierto naturalmente de madrugada sobre las 6:00 y comienzo a concentrarme en relajar el cuerpo para que se vuelva a dormir. Voy a hacer un pequeño inciso para comentar algo que he leído infinidad de veces y no es real, al menos en mí no lo ha sido nunca. Debes de hacer deporte o estar muy bien físicamente y no se puede beber alcohol. En mi caso y en ésta ocasión en concreto yo había bebido e igualmente me separé. Cuando llegué al momento idóneo del trance entre despierto y dormido me levanté de la cama y me separé. Estaba muchísimo más concentrado que habitualmente. Me pareció tan fácil que creí que ya lo tenía controlado para siempre, nada más lejos de la realidad, y salí andando de la habitación. En estos casos, como ya he relatado anteriormente, antes de conseguirlo tenía pensado realizar unas acciones concretas. En esta ocasión tenía que intentar atravesar una pared y volar o flotar. Cuando salí de la habitación, por alguna razón vi a mi mujer en la cocina fregando, recuerdo que me acerqué a ella y la abracé por la espalda con la intención de pasarle energía para probar si podía ayudarla con una enfermedad que tiene. Tras esto continué con mi desdoblamiento. Me fui a un rincón de la cocina y salté para llegar al techo. No conseguí flotar, me

sorprendí y entendí que si no lo creía con firmeza no lo iba a lograr. Como la teoría la conocía muy bien lo volví a intentar con más convicción y esta vez sí floté. Llegué al techo y lo toqué, parecía sólido pero yo estaba convencido de que podía atravesarlo y cuando lo volví a intentar se convirtió en una especie de merengue. Sentí cómo lo atravesaba, incluso sentía mi mano saliendo por encima del techo, luego mi cabeza y por fin todo el cuerpo. Una vez arriba salí de la cocina y por el pasillo me dirigí al salón de esa vivienda, que era la del vecino de arriba, y allí me encontré con un niño. Le pregunté con el pensamiento qué hacía allí y no contestó nada. Lo dejé sin darle más importancia y volví a saltar a la vivienda superior a esta, al tercer piso. Misma operación y ya estaba allí. Como estaba en el comedor lo primero que vi fue una mesa de comedor redonda y juguetes pequeños en ella. Los colores de los juguetes me fascinaron y recuerdo que pensé que había colores que no reconocería en la vida real por sus matices. En la vida real tengo en la vista algo parecido al daltonismo llamado acromatopsia pero en el mundo interior o astral no creo tener ninguna deficiencia visual. Del salón me dirigí al pasillo de vuelta hacia la cocina y vi una habitación con la puerta abierta, miré con mucho cuidado al interior con miedo de ser descubierto porque era como asaltar la intimidad de otra persona y al ver que allí bajo el edredón o la colcha había alguien y además se movía tuve que dar un

paso atrás. El pensar en huir de allí por si me veía la dueña del piso y me reconocía me llevó irremediablemente de vuelta a mi cuerpo dormido en mi cama. Aquello me terminó de convencer de hacer todo lo posible por no pensar en mi cuerpo ni dudar durante este estado o aún sin quererlo volvería a mi cuerpo instantáneamente, no cabía duda. Me desilusionó ser tan educado en este estado y haber retrocedido cuando podía haber comprobado si esta vecina me podía ver. Esto es otra de las cosas que quería comprobar pero como ya he dicho antes, la duda te devuelve al cuerpo casi instantáneamente y si no mantienes la concentración en tus prioridades te dispersas. Me hubiera gustado mucho ver su cara al día siguiente y según su expresión saber si realmente yo había estado allí o no.

He de comentar que el estado de ánimo dentro del astral lo es todo. Si adquieres lucidez un día en el que estás más decaído y eres influenciado al temor no te gustará lo que tu subconsciente te va a mostrar, por el contrario si entras al astral con ánimo y valentía nada tienes que temer, el problema es que no tenemos un interruptor que nos ayude con esto, quien es miedoso lo tiene mal para sacar provecho de algo tan maravilloso. Yo he leído casi todo lo que se podía leer sobre el tema y siempre he leído que uno en su sueño manda. Nunca he creído que pudiera pasarme nada y por contra siempre he querido enfrentar lo que me

quisiera mostrar mi subconsciente. Como mi actitud normal es la de aceptar cualquier desafío he notado que con el tiempo las experiencias se van volviendo cada vez más positivas.



## Capítulo cuarto

A partir de aquí las entradas a este mundo astral han menguado mucho, por norma general han sido falsos despertares donde me doy cuenta de haber estado fuera del cuerpo físico cuando he despertado físicamente. Primero crees despertar pero estás realmente en el astral y como es igual no te das cuenta y después cuando despiertas realmente reconoces que lo anterior era un desdoblamiento verdadero. Imaginad que lleváis varios años haciendo sistemáticamente estos intentos casi a diario y estáis tan acostumbrados que a veces cuando lo consigues ya no te das ni cuenta. Primero todo era nuevo para mí y cualquier detalle era estudiado y asimilado muy bien pero cuando los intentos los cuentas por cientos y cientos ya no eres tan minucioso, te relajas. Así, hace pocos días tuve otra salida del cuerpo donde al despertar me reía de mí mismo. Imaginadme una noche de madrugada haciendo la relajación del cuerpo y cuando creo haber llegado al estado ideal para el desdoblamiento me levanto de la cama, me siento y me pellizco las piernas para saber si estoy durmiendo físicamente. Sentí los pellizcos. ¿Qué puedo hacer si siento los pellizcos? Pues volver a la cama pensando que ésta vez he vuelto a fallar. Pero al volver a la cama me tapo con el edredón, imaginario porque es verano, y empieza algo a tirar de él hasta quitármelo.

Lógicamente me despierto de la impresión y es cuando me río al darme cuenta de que me encuentro inmóvil en la cama y que un minuto antes había logrado la separación total del cuerpo de nuevo y ni pellizcándome fui capaz de reconocerlo. Si algo no hubiera tirado del edredón ni me habría percatado del logro. Hasta ese punto es de real una experiencia en este estado, son muchas las veces que no soy capaz de distinguir que me he desdoblado. En muchos libros y vídeos sobre el tema explican que hay que tener un plan infalible para reconocer si te has desdoblado, por ejemplo saltar para ver si te quedas flotando, tirar de un dedo para ver si se estira o mirar un reloj dos veces para ver si da una hora distinta cada vez. En mi opinión estas cosas no funcionan porque es tan real que saltas y caes, te pellizcas y sientes dolor o ruedas por la cama y te levantas y vuelves a dormir. Recuerdo que en varias ocasiones he llegado a despertarme desdoblado y como no lo sabía y creía que estaba despierto me he puesto a seguir intentando desdoblarme dentro del astral. Desde aquí en una ocasión llegué a otro cuerpo interior más sutil todavía, o eso creo. He leído un libro de un experto en este tema que indicaba que él llegaba al primer cuerpo y gritaba “quiero ir más al interior” y automáticamente llegaba a otro cuerpo donde ya no era una copia del mundo real, era algo más allá como un mundo espiritual y más sutil. Después de todo esto, me crea la gente o no, ya no cierro la

posibilidad a que seamos capaces de ver alguna especie de ángel guardián o guía espiritual que siempre esté cerca de nosotros y solo se haga presente si lo buscas y le pides ayuda dentro de un nivel más profundo y menos cercano al plano físico. En esto se basa todo el libro del que antes hice mención, de las conversaciones que mantiene el autor del libro con el que dice ser su guía espiritual. Sus preguntas y las respuestas que recibe son todo el mensaje que él escribe en el libro. Entiendo que en su afán de responder a todo y añadir conversaciones muy largas haya tenido que rellenar, porque en este estado todo se desvanece muy rápido y si no rescatas los recuerdos reviviéndolos se pierden enseguida y no veo posible mantener conversaciones muy largas y transcribirlas literalmente pero me quedo con las ideas básicas. Además, si he llegado a experimentar todo esto es por haber prestado atención a su mensaje y haberlo creído.

Debo añadir a este último capítulo sobre el desdoblamiento o viaje interior que en una ocasión pedí ayuda y unas manos tiraron de mis pies como para sacarme literalmente a tirones del cuerpo. Ahí no me asusté porque yo lo estaba pidiendo. Sentir que te tocan, te susurran, oír voces... todo esto forma parte del momento en que estás entrando en el astral. Desde que tengo relación con el astral creo que la gente que siente presencias por la noche o incluso la que habla de abducciones lo hace porque lo cree realmente

pero lo vive desde el astral. Es curioso y significativo que estas cosas de ver extraterrestres o hablar con difuntos siempre ocurran de noche.

También he querido dejar para el final la única experiencia corroborada que he tenido que ha sido un éxito y que no pude recordar. Gracias a mi gran amiga de la infancia, la que me llamó cariñosamente “buscador de la verdad”, puedo relatar uno de los logros más apasionantes que he conseguido. Adelantaré que ella desde muy pequeña tiene un don, yo lo llamo don porque así lo creo. Ella no creo que haya tenido una infancia muy alegre por culpa de ello como para llamarlo don. Ve energías, lógicamente los que no las vemos difícilmente podemos imaginar lo que es eso. A las personas con ese don se les ha dado el nombre de médiums. No tengo muy claro qué va antes, ser médium y por ello tener una sensibilidad superior o por ser sumamente sensible llegar a ser médium. El caso es que es de las personas más buenas y desinteresadas que he tenido la gran suerte de tener cerca en esta vida. Además tiene muchas aptitudes y entre ellas sabe idiomas y es cantante. Se pueden encontrar sus vídeos en Internet. Ella me contaba cosas sobre los viajes astrales y cómo de lejos había llegado como para visitar la biblioteca con los registros akásicos, que es algo así como un registro de cada una de todas las almas del universo desde su creación y creo que hasta el futuro. Me contaba cosas sorprendentes

que sé que yo no podría experimentar. También me daba consejos al principio sobre cómo lograr este viaje interior y, por supuesto, yo lo probaba todo. He de decir que no me he conformado nunca con beber de una sola fuente y por ello entendí que cada uno puede y debe probar diferentes técnicas. No hay ninguna técnica mala, simplemente lo que a mí se me da bien a otro puede no servirle y viceversa.

Volviendo a la experiencia con mi amiga solo puedo contar que entre las cosas que procuro recordar que quiero hacer si consigo una entrada, esa noche en concreto quería probar ir a verla. Ella me había contado que veía a amigos desde el astral y podía hablar con ellos. Yo siempre he querido demostrarle que había conseguido ya algunos logros y estaba muy orgulloso por ello porque empecé desde cero pero no tenía forma de demostrarle nada. Solo le contaba mis experiencias y esperaba que me creyera y aunque ella siempre me ha creído yo quería hacerle una demostración. Esta noche me concentré en ella y en recordar que tenía que verla. Al día siguiente pensé que no había sucedido nada pero cuando llegó la noche ella me envió un audio en el que me contaba todo lo que había sucedido y las cosas que habíamos hecho y hablado. Resulta que sí nos encontramos en el astral, los dos, dos personas diferentes desde sus hogares y reuniéndose en un lugar concreto del astral. Aun cuando escribo estas líneas me sigo sorprendiendo. El problema es que puedes estar en

el astral y no recordarlo al despertar, igual que las personas que dicen que no sueñan y lo único que ocurre es que no lo recuerdan. Me contó que fui a verla, que viajamos al barrio donde vivíamos desde pequeños y recorrimos juntos los lugares donde habíamos estado tantas veces. Que nos lo pasamos muy bien y estando en el astral le pedí que no me dijera nada en todo el día siguiente para ver si yo recordaba todo lo ocurrido y me ponía en contacto con ella, de no ser así ella sería la que me lo recordara a mí. Como colofón a toda esta experiencia me dijo que yo le había comentado que le debía una cena por mi cumpleaños o algo así. El escuchar esto fue lo más importante y me dejó de nuevo con una sonrisa y cara de tonto porque realmente lo pensaba y no era algo que ella podía saber. Siempre puedes pensar que hay un mundo mágico escondido tras el velo de la mente o del subconsciente pero cómo puede una persona dudar lo más mínimo de lo real del astral cuando tienes la prueba de haber visitado a alguien y además que esa persona lo pueda corroborar. De todas las experiencias que tuve en el astral, haber conocido esta es la que atesoro con más cariño y nunca la olvidaré. Fue la prueba irrefutable de que el astral, desde un desdoblamiento, es común a todos.

Por cierto, hay que hacer mucho hincapié en dedicar unos minutos al despertar para recordar los sueños. Un recuerdo, por pequeño que sea, te lleva a otro y otro y te



das cuenta de que al final puedes recordar muchísimo. Por alguna razón los sueños normales y los sueños lúcidos se desvanecen muy deprisa, si te concentras en recordar todos los detalles posibles al despertar creo que se pueden recuperar muchos detalles que de no hacerlo se pierden para siempre.

## Capítulo quinto

A partir de aquí contaré todo lo que me ha ido sucediendo después con mis logros en mi mundo interior. Estas experiencias ya no han sido las genuinas salidas de mi cuerpo físico a un mundo astral que era casi idéntico al mundo real, son experiencias que considero de serie B, pero menuda serie B. Esto son los sueños donde mientras estás dormido te das cuenta de ello y te vuelves consciente y a partir de ahí interactúas en dicho sueño dirigiéndolo a tu antojo, con las reglas o restricciones propias de un sueño que son más bien ninguna. Con lo cual si decides volar lo haces, si quieres ver algo o a alguien, lo mismo. Diriges tus acciones con el pensamiento y no con tu cuerpo físico, por ello las reglas del juego son diferentes a las leyes de la naturaleza. Las leyes como la gravedad o la inercia existen solo en la medida que uno mismo las recuerda, si no pensáramos que existe la gravedad nunca volveríamos a caer mientras volamos, caemos por nuestra propia inercia a pensar que debe ser así. Esto también es el astral pero no se parece al mundo real, es más bien un mundo virtual o yo al menos así lo he experimentado. Iré explicando más conforme vaya narrando cada caso. A esto se le llama “sueño lúcido” porque literalmente te despiertas dentro del sueño y adquieres consciencia o lucidez. De estas experiencias tengo notas de una veintena pero son

muchísimas las que no he plasmado por pereza o por haberlas olvidado mientras me levantaba y acudía al trabajo.

Desde aquí ya no voy a contar mis experiencias por orden cronológico porque comencé anotándolas cuando eran nuevas y después cuando se iban repitiendo las mismas acciones no lo hacía. Narraré cada acción nueva y cada reto que me imponía y lograba. También he de decir que nunca busco un sueño lúcido, busco desdoblarme y moverme por mi entorno y conseguir respuestas de todo tipo, pero cuando sucede lo aprovecho.

Así podemos comenzar con mi primer sueño lúcido, fue una decepción saber que no era real, me di cuenta porque era muy diferente a salirse del cuerpo. Hasta ese momento había tenido varias experiencias y eran del tipo desdoblamiento donde te paseas por un entorno casi igual al mundo real como tu habitación o la casa de tu vecino. Aquí todo es distinto, no es tu casa ni tus alrededores ni nada de tu mundo. Aquí estás solo con tus creaciones, tus sueños pueden ser de toda índole pero no te pueden llevar a ver lo que hay en la habitación de al lado. Creo que se me entiende bien, aquí puedes hacer lo que quieras pero no es real, solo son sueños. Imaginaos un sueño volando, vuelas de verdad con todos tus sentidos a flor de piel, subiéndote la adrenalina, sintiendo la velocidad y cómo se te acelera el

corazón cuando caes en picado. Como ya he explicado antes, siempre procuro tener un plan de acción por si consigo entrar en el astral. Ese día estaba dispuesto a encontrarme con mi madre para demostrarme que podía visitar a cualquiera y también quería ver alguna torre o edificación grande de algún lugar donde no hubiera estado para poder buscarlo luego desde Internet y comparar para ver si había estado realmente allí. Como era un sueño lúcido apareció mi madre al pensar en ella y recuerdo que le explicaba que estábamos en el astral, ella no cree nada de eso y además es muy religiosa. Después de hablar con ella y de explicarle que debía dejarla y continuar con mi segunda prueba-misión, quise recordar alguna edificación grande y conocida para viajar a ella. Al no pensar en ninguna en concreto lo que mi mente hizo fue llevarme a lo alto de una torre, cortesía de mi propia imaginación. Acepté que las dos cosas que tuve en mente de realizar para esa noche habían sido un éxito porque las había conseguido. Lógicamente no había estado con mi madre ni tampoco había visitado un lugar conocido, en esos momentos era muy novato y, aunque lo sigo siendo, entendí la diferencia. Cuando estamos en un sueño lúcido podemos hacer lo que queramos con tan solo desearlo pero no es real, no conseguí acceder a ningún sitio real porque no me había desdoblado conscientemente, tan solo me había dormido y había adquirido lucidez después. Si

accedes a este plano utilizando una técnica y siendo consciente en todo momento, te desdoblas o te separas del cuerpo con otro cuerpo más sutil o etéreo y te desenvuelves en una realidad paralela. Pero si te has dormido mientras lo intentabas no te desdoblas. Lo que sucede es que arrastras estos pensamientos al sueño y de repente te das cuenta dentro del sueño de haberte dormido. Automáticamente lo haces lúcido, simplemente has adquirido consciencia y te has despertado dentro del sueño. Desde un sueño lúcido también he visitado a mi amiga en varias ocasiones pero no era posible que me viera. También recuerdo haber conseguido un desdoblamiento y aparecer en una habitación que no era la mía con lo cual no lo pude catalogar como viaje astral y quedó en mis anotaciones como sueño lúcido.

Otra cosa que me apetecía muchísimo era ver algún planeta como Júpiter o los anillos de Saturno y también quería estar en la Luna. En la noche que me concentré en ir al espacio y conseguí acceder al astral a través de un sueño lúcido recuerdo que solo con desearlo salí disparado hacia el espacio exterior. Como en este estado te pones un poco tenso y quieres aprovechar al máximo la experiencia, puedes acabar cometiendo errores y olvidando tus prioridades y después de verme fuera de la atmósfera solo podía concentrarme en la grandiosidad de lo que estaba viendo. Ya no recordaba que quería ver más cosas,

sobretudo la Luna. No olvidemos que conseguía una entrada al astral a través del sueño lúcido también cada tres meses y con suerte. De repente cambian las prioridades y la mente que despierto es tan meticulosa y analítica en el astral se dispersa y solo quiere vivir la experiencia y disfrutarla.

Recuerdo otras ocasiones en las que estaba intentando relajarme mucho para a continuación buscar un desdoblamiento y en las que escuché voces, en concreto la voz de un amigo, sabía quién era pero no lo que decía. También he escuchado un sonido muy fuerte que en algunos libros se describe como rugir de un motor. Imagino que en el estado de trance y a punto de quedarnos dormidos se mezcla un poco todo o que empezamos a separarnos con el cuerpo astral y esa disociación produce esos efectos. También había leído mucho sobre la parálisis del sueño y conseguí tener una, me agradó porque era un paso más que daba en mi búsqueda y porque me resultó muy fácil salir de ella. No me asusté y por lo tanto no sentí presión en el pecho por no poder respirar ni sentí presencias. Tan solo fui moviendo mis dedos de la mano y poco a poco salía de ese estado.

He tenido muchos sueños lúcidos en los que he volado, los primeros fueron más impactantes por el mero hecho de ser los primeros. Muchos onironautas hacen alusión a lo difícil

de mantener una velocidad estable y lo fácilmente que se pierde la concentración cuando viajas volando, creo que hablan de una experiencia de desdoblamiento. Por desgracia yo no he volado en mis viajes astrales, solo me he movido cerca de mi entorno. Cuando he volado ha sido estando lúcido y la experiencia es muy controlada, el pensamiento se encarga de todo. Puedes, como ya he indicado antes, volar hasta salir del sistema solar y hasta de la galaxia en segundos. Yo he volado a ras de suelo y he hecho piruetas y caídas en picado solo por sentir la adrenalina pero nunca he tenido sensación de pasarme de largo o de no poder acelerar. Por supuesto también me he descuidado y me he dormido, como arrastrado por el sueño con tan solo perder la concentración un segundo. Puedes empezar una aventura estando lúcido y acabarla como un sueño. También he perdido muchísimos recuerdos de mis sueños lúcidos. Por este motivo acepté como correcto que cuando conseguía lucidez lo primordial antes de comenzar una nueva aventura era anclarme fuertemente al astral a base de observar los detalles con detenimiento y a ser posible de cerca. Por ejemplo, te tiras al suelo y lo observas minuciosamente o también te miras las manos y las acercas a tu cara. Haciendo esto recuerdo que en una ocasión me miré las manos y a la derecha le faltaba el meñique, estaba en un sueño lúcido riéndome de mi mano. Una observación muy importante: en un desdoblamiento completo pueden

engañarte tus sentidos y no darte cuenta de haberlo logrado por lo real que parece el ambiente donde te mueves pero en un sueño lúcido nunca ocurre esto. Aquí sabes en todo momento que estás dormido físicamente y que puedes divertirte astralmente.

También he tenido sensación de controlar el tiempo, no sabría explicarlo pero creo que conseguí ralentizarlo y sentía que podía poner mi atención en él y pararlo. Aquella sensación me dejó pensativo, quizá era muy novato y la maestría que se puede adquirir dentro del astral es muy grande. Quizá eso era la prueba de que podemos ir más allá del tiempo y desplazarnos dentro del astral hacia atrás para ver cosas que ya hemos olvidado.

En otra ocasión que conseguí volverme lúcido lo hice utilizando una técnica muy sencilla. Me había despertado de madrugada y como tenía mucho sueño sabía que me iba a quedar dormido muy pronto. No quise empezar a hacer los ejercicios de relajación e ideé repetir: “estoy soñando, despierta, estoy soñando, despierta”, y así hasta que me venciera el sueño. De esta forma tan poco ortodoxa conseguí de pronto verme en el sueño repitiéndome que eso era un sueño y que despertara y automáticamente se volvió lúcido.

También he tenido experiencias poco satisfactorias y donde me venció el temor. Recuerdo una en concreto donde me



quería coger un ser con forma humana y yo no quería, retrocedía de él y al final me atrapaba y tiraba de mí. Recuerdo despertar diciendo “no...no...”, igualmente al despertar dejas a un lado el miedo y vuelves a querer entrar al astral.

También he de decir que cuando se consigue una entrada al astral y después te despiertas, si continúas intentándolo, la siguiente vez es un poco más fácil. De este modo conseguí entrar hasta en cuatro ocasiones en una misma noche. Podría decir que un 70 o 75 por ciento de las veces que me he hecho lúcido han sido experiencias de una sola entrada esa noche pero el 25 o 30 por ciento restante son entradas múltiples, como si estuviera más sintonizado y con una concentración mayor lo que me hace más receptivo a la experiencia.

También quisiera añadir que cuando digo que dentro del astral, por medio de un sueño lúcido, podemos hacer lo que queramos tenemos que entender que el límite lo pone cada uno. Con nuestras propias creencias y cultura nos ponemos límites porque consideramos tabú muchas acciones, así por ejemplo podemos tener experiencias de tipo erótico o belicoso. Nunca se me ha ocurrido sentirme un animal y por eso no he sentido cómo trepa un lagarto por una pared o cómo una abeja entra y sale de flor en flor pero no dudo que se pueda hacer. Hay tanto que se puede

experimentar que mi costumbre de memorizar y tratar al menos de realizar dos acciones para cada entrada me ha ayudado mucho, tanto a mi lado analítico como a mi lado lúdico. Aconsejo a todos los que quieran sacar provecho de estas experiencias que hagan listas de cosas que quieran experimentar, ya sea por no haberlas vivido antes como simplemente por curiosidad. Si no has volado nunca y quieres sentir lo que se siente este es el momento, pruébalo. Intenta pensar a lo grande y anota cosas que creas imposibles de realizar, estas experiencias serán las que te dejen mejor sabor de boca. Cuando me hago lúcido solo me divierto pero por si vuelvo a conseguir un desdoblamiento tengo una lista donde se encuentran cosas como:

- Andar por la luna y viajar por el sistema solar acercándome a todos los planetas para verlos de cerca.
- Descubrir alguna civilización superior, puede ser de esta galaxia o de otra, llegar no es el problema.
- Recordar que tengo que girarme y ver en la cama mi cuerpo dormido.
- Buscar el cordón de plata que nos une al cuerpo físico.
- Tener conversaciones con algún guía espiritual para poder preguntar sobre todo lo que tengo dudas.
- Visitar la biblioteca con los registros akásicos.
- Y por último y más importante, volver a ver a mi amiga con un mensaje. Si vuelvo a contactar con ella le pediré

que me pregunte algo al día siguiente a lo que yo ya le habré contestado en el astral y eso será prueba irrefutable para los dos. Por si vuelve a ocurrir que no recuerde la experiencia.

Y así hasta donde la imaginación te dicte. Si no memorizas una o dos acciones hasta conseguirlo y así sucesivamente cada vez que consigas entrar al astral te pondrás a dudar y perderás una oportunidad única. Como ya indiqué solo consigo entradas cada cierto tiempo, no tengo el control para decidir cuándo conseguirlo. Por ello hay que estar preparado. Se entiende también que si quieres ver algo real, me refiero por ejemplo a andar por la Luna, tienes que visitarla desde un desdoblamiento y no desde un sueño lúcido ya que, como comentamos anteriormente, en un sueño lúcido tu cerebro se encargará de rellenar y te parecerá estar allí pero lo que veas solo será creado por ti y no será real.

Para los más valientes añadiría que entre las cosas que me rondan la cabeza está el saber si puedes rendirte a cualquier cosa hasta el punto de dejarte devorar o atrapar por un ente. Por supuesto siempre en sueño lúcido, desdoblado no creo que sea muy inteligente. Por ejemplo, te persigue algo que ha recreado tu mente como un espíritu o un ente y simplemente no huyes y te dejas coger y arrastrar. Si es algún animal o ser monstruoso lo mismo,

sinceramente no creo que llegara a pasar nada. Imagino que se terminaría la experiencia igual que en un sueño ordinario donde caes y despiertas antes de llegar al suelo. También podría ser que tu subconsciente te muestre un miedo interno porque algo no ande bien y debas enfrentarlo para superarlo, algo así como una terapia.

Y digo que en un desdoblamiento no creo que sea muy inteligente hacer esto porque considero reales las cosas que ves. Imaginad una presencia que quiere asustarte de cualquier modo y es un ser real, puedes enfrentarlo porque yo lo he hecho y la experiencia ha sido buena pero yo personalmente no sé si ese ser puede influir luego en ti o simplemente busca asustarte. Al igual que me encontré en un desdoblamiento con mi amiga y ella es real, podría encontrarme cualquier cosa y también serlo. Supongo que la actitud más inteligente es retroceder si no estás seguro pero si eres valiente también creo que ahí eres invencible.

## Capítulo final

Tengo que terminar este libro hablando sobre Dios y las religiones, no le gustará a mucha gente mi manera de pensar tan abierta y libre pero como expliqué al principio de este libro no sé mentir y estas son mis conclusiones después de pensar durante muchos años en ello. Mis creencias y mi manera de pensar han ido cambiando con los años, se podría decir que he madurado cuando he comenzado a pensar por mí mismo. Por supuesto, cada uno tiene su opinión y no pretendo que sea de otra forma.

Siempre escuché que Dios estaba en todas partes y por tanto que era infinito. Me doy cuenta de que esta palabra se utiliza muy a la ligera y pocos comprenden su significado. A Dios tampoco lo pudo crear nada mayor que Él, puesto que como es infinito no puede haber nada fuera de él. No pudo ser creado puesto que entonces no sería Dios, lo sería su creador, con lo cual es increado. Siempre estuvo y siempre estará. Nuestros antepasados se hacían preguntas como lo hacemos nosotros ahora y desde siempre intentaron darle a la vida un propósito, un porqué. Lo hicieron según su entendimiento, cada época tuvo sus dioses según su manera de vivir y su inteligencia. Unos lo llamaron Sol, otros Dios del Amor, de la Guerra, del agua, del fuego y así sucesivamente. Hace muchísimo tiempo que comprendí que casi todo lo que se dice desde las iglesias de

las muchas religiones que han llegado a nuestros días es erróneo precisamente porque mantienen esas ideas de que Dios es algo parecido a un ser humano con forma y personalidad. Y digo casi todo porque también dicen que Dios lo creó todo y que es infinito y en eso es en lo único que estoy de acuerdo. Por dónde comenzar, intentaré resumir con palabras sencillas. Primero y más importante, ¿qué es Dios si no es algo con forma y personalidad? Pues es bien fácil de entender, es TODO, en mayúsculas. No puede ser nada parecido a un ser que tiene hijos. Ni buenos ni malos, según nuestra interpretación. Todo lo que nos parece bueno decimos que sale de Dios y por el contrario lo que nos parece malo debe de salir de algún sitio que, por supuesto, no puede ser Dios. Ahí aparece nuestra primera invención a la que llamamos demonio. Las características de un ser que piensa y es racional las ha inventado el ser humano en su afán de querer entenderlo. Tampoco necesita de nuestros sacrificios y rituales ayer y hoy. No necesita nada de nosotros. Si pudiera observar su creación estaría observándose a sí mismo y el ser humano nunca entendió esto. Nos dedicamos a repetir rituales, plegarias, rezos, etc. Le pedimos que nos ayude y vivimos atenazados. Desde las religiones nos han enseñado a vivir como sus corderos, llenos de miedos a castigos e infiernos y privándonos de las actitudes que nos producen placer.

Dios no es tiempo ni espacio, pero sí las leyes que gobiernan el universo que crean el tiempo y el espacio pero visto desde otro punto de vista. Puede ser energía pura o más bien mente pura y así sí puedo entenderlo. Me explico, una mente no necesita tener espacio infinito, solo es mente que piensa. Yo tengo una idea y creo una imagen de algo, grande o pequeño, puedo crear en mi mente una hormiga o un universo y cuando presto atención a mi pensamiento creación le doy forma, ¿dónde existía ese pensamiento antes de crearlo? Pues supongo que no existía, hasta que tuve enfocada mi atención en ello y lo creé, como quien escribe una novela y crea un personaje. ¿Dónde estaba el personaje? No estaba, lo crea el escritor y mediante los hechos que narra adquiere vida y va evolucionando. ¿Entonces somos un pensamiento de Dios? Pues sí, y con ello cuando presta su atención en nosotros nos da forma y nos moldea y con ello también se ralentiza todo creándose la materia, el tiempo, la gravedad, etc. Somos materia y tiempo porque la atención de Dios está fijada en su creación, en su pensamiento. Este pensamiento no es finito como el de una mota de polvo que es un ser humano, y aun así un ser humano puede imaginar un universo. Lo que ocurre es que la mente humana, como he dicho, es finita y puede crear pensamientos finitos. No podemos crear la hormiga y el universo a la vez, mantenemos la atención en una sola cosa. ¿Cómo creará una mente infinita? Esa mente

infinita puede mantener su atención en todo su universo a la vez. Por eso todo el universo está conectado y en movimiento a la vez. También tiene energía infinita y por eso sus creaciones parecen tener vida diferente a nuestros pensamientos. Nuestros pensamientos también nacen y mueren y son creados por impulsos eléctricos. Espero que se esté entendiendo porque aún con palabras simples un concepto tan diferente de lo que llevamos creyendo durante milenios es difícil de digerir. Con todo esto quiero decir que no hay hijos de Dios, son interpretaciones erróneas de lo que nosotros hemos creído o hemos visto en el pasado. Si antiguamente se vieron Ángeles, o se presentaron a alguien seres espirituales o físicos mayores y menores que yo creo que sí, no habrán visto a Dios tampoco ni lo verán, sintiéndolo mucho eso no puede ser. Ellos también están contenidos en el TODO. Pero también es verdad que las pruebas nos muestran que la vida evoluciona, que antes éramos seres inferiores y cuanto más nos alejamos en el tiempo hasta nuestros días, más hemos cambiado. Todo está en movimiento con lo cual todo está continuamente cambiando. El problema no es que todo cambia irremediablemente es que también podemos ser unos ignorantes con nuestro entorno y cambiar nuestros hábitos a peor. Cambios demasiado extremos como los que producimos en la naturaleza por nuestra falta de escrúpulos o las propias contiendas entre los humanos nos



pueden llevar a una aniquilación de la especie y entonces seguirá la evolución pero por otra rama, como ya ha sucedido con las eras pasadas y como ejemplo más reciente con los dinosaurios. Qué más da que una especie desaparezca aniquilada por un meteoro o que lo haga en disputas entre sus iguales, Dios seguirá experimentando la vida de su creación porque como es infinito habrá infinidad de especies de todo tipo creadas por Él. No olvidemos que su imaginación también es infinita y no tiene límites. En un segundo como nos creó nos abandonará y creará otra idea con otro universo en otros tiempos, o como es infinito creará muchos universos a la vez hasta que deje de hacerlo, Dios no tiene restricciones de sí mismo, la creación puede parecernos infinita y para Dios es de un segundo. Si se fija mucho en algo dura eternidades y de repente deja ese pensamiento y la eternidad llegó a su fin.

En la antigüedad se pensó que Dios era cruel y vengativo porque la civilización de entonces era mucho más ruda e ignorante y también era una forma de control. Después se fue rebajando el tono hasta convertirlo en un ser bondadoso que te lo perdona todo si te arrepientes de tus malas acciones. ¿No era el mismo Dios el que destruía ciudades como Sodoma y Gomorra, enviaba plagas y mataba primogénitos en Egipto que el que te perdona tus pecados solo con arrepentirte? Las iglesias juegan como niños a creer en el Dios verdadero y reñir entre ellas, a

hacer guerras santas donde acaban muriendo personas. Qué ironía, hoy en día se sigue matando por Dios o por Alá solo porque los que lo hacen no han utilizado el cerebro para pensar por sí mismos y no dejarse manipular por otros con intenciones malsanas. Dios y Alá es lo mismo con diferentes nombres. Igualmente lo bueno y lo malo es lo mismo. Están conectados, son grados diferentes. Si pensáis que siempre hay algo mejor que cualquier cosa buena y de la misma forma siempre hay algo peor que cualquier cosa mala entenderéis que sólo es una interpretación personal. ¿Dónde empieza o acaba lo bueno y dónde empieza o acaba lo malo? Pongo un ejemplo: yo relaciono un buen día con un día soleado y un labrador de la tierra que ha sembrado su cosecha está deseando que llueva y de la misma forma para él un día lluvioso es bueno. Los dos decimos que es un día bueno o malo según nuestra interpretación. Igualmente es malo ejecutar a una persona pero si lleva un cinturón lleno de explosivos y quiere hacerlo estallar y así matar a muchas personas, ejecutarlo antes lo consideraríamos bueno. Sigue siendo lo mismo pero la escala de lo bueno o lo malo varía según la interpretación da cada uno. Dios no es bueno ni malo, o de igual forma, Dios es bueno y malo. De ahí que la gente no entienda que se le arrebatase un ser querido o un niño en circunstancias desagradables o que los animales se depredan unos a otros. Todo está permitido porque no es

ni bueno ni malo, es la vida en movimiento. Dicho lo cual, prefiero pensar en términos de bueno o malo lo que yo mismo considere que es bueno o malo para mí. No lo que se me imponga.

Hemos dicho que Dios es infinito y en eso no he visto que ninguna religión discrepe, si es infinito no puede crear algo fuera de Él, o sea que una piedra o una mota de polvo es tan Dios como nosotros pero ello no significa que seamos Dios ni que estemos hechos a imagen y semejanza de nada. Solo que estamos contenidos en Él. Nuestro ego no nos permite ver más allá de nuestro ombligo. Si, como hemos aceptado por siempre, el infinito no tiene fin no hay ser capaz de ver el principio o el final. No hay hijos de ese infinito, solo creaciones de toda índole. Puede haber una escala de evolución tan brutal como el propio infinito y seres tan evolucionados que los consideraríamos semi-dioses pero el concepto de Dios como padre en sí es absurdo. ¿Con esto qué nos queda a las personas que creíamos que era alguien asequible que nos enseñaron que le podías rezar y si eras bueno te iba a conceder lo que le pidieras y te iba a llevar a su lado? Qué ilusos, si piensas algo y llega es porque está entre las herramientas que se nos ha concedido y no creo en llegar a su lado porque ya lo estoy, sigo contenido en Él.

No terminamos de entender todas las leyes de la naturaleza, así como estamos en pañales con la física cuántica, sin embargo pretendemos entender a Dios sin darnos cuenta de que es infinitamente más complejo.

Debe de haber seres más avanzados que nosotros igual que aquí mismo en la Tierra hay animales más avanzados que otros y eso para mí es prueba suficiente de la evolución. Quizá esos seres empezaron antes este viaje infinito o quizá tomaron decisiones más sabias pero antes o después estaremos allí nosotros también, si no nos destruimos antes, porque Dios no puede ser de otra forma más que equitativo ya que Él en sí mismo es Ley y no puede escapar a ella. La evolución nos toca a todos, el problema es que por mucho que avancemos seguiremos tan lejos del final como ahora. Discrepo de los que dicen que el fin último es llegar a Dios y fundirse en un todo pero manteniendo nuestra personalidad pura por la evolución del alma. Es una idea muy romántica pero el fin último está tan lejos que solo el pensar en ello es absurdo, no nos lleva a nada.

En conclusión dejaría un consejo para toda la humanidad, que por supuesto caerá en saco roto porque todavía somos bebés en la creación y seguiremos manipulados por esas creencias que llevamos grabadas desde milenios atrás. Ese consejo es “vive”. Vive ahora, experimenta todo cuanto puedas, no dejes que otros guíen tu vida, equivócate y a la

próxima hazlo mejor, si puedes, si no tampoco pasa nada, Dios no te va a juzgar. No creas nada de infiernos ni limbos ni cielos, quien inventó todo eso probablemente lo inventó por propio interés o lo malinterpretó y en todo caso no estuvo allí para verlos. Si alguien les habló para contarles esas cosas por supuesto no era Dios, cómo va Dios a pensar o crear un universo infinito y va a hablarle algo a un ser tan pequeño de su creación. Si utilizáramos las matemáticas para medirnos seríamos, comparados con Él, un cero seguido de infinitos ceros y al final nunca llegaría el 1. Y recuerda que el infinito no tiene fin.

¿Entonces por qué hay personas hablando de Dios si no saben nada de Él? Las personas que dicen tener fe en Dios enseguida se advierte que no son coherentes. Deberían de ofrecerlo todo a cualquiera que lo necesitara como haría alguien de su propia sangre, ¿cómo puede nadie decir que es bueno y hace el bien como Dios manda sin entender qué es Dios? Tampoco nadie te va a dar nada que no le sobre. Hablo desde el punto de vista de la religión y de los religiosos. Un pobre no tiene nada de valor y te lo dará todo, hazlo rico y espera a ver cómo gasta el dinero, en sí mismo o en darlo a los demás. Las religiones son iguales, cuanto más grande la religión más dinero amasa y no esperes que vendan su patrimonio para darlo a los pobres, eso sería ser coherentes con sus principios. Son los pobres los que deben mantenerlos con sus diezmos. Llamamos

pobre al que no tiene dinero y rico al que sí lo tiene, yo llamaría rico al que todo lo da, desde su favor, su amistad, su compañía, su comprensión, su ayuda... y llamaría pobre al que nada da y amasa todo lo material que puede. Por supuesto no seré yo quien diga que soy bueno. Dar algo es limosna que sólo alimenta el ego. Dar todo como hace un padre con un hijo sería un buen ejemplo para empezar. Por lo tanto, quien quiera demostrarme que estoy equivocado con respecto a quién es Dios y quiera enseñarme que Dios es amor, primero debe tratarme como su hijo o su hermano a mí y a todos. Solo así la opinión de lo que tuviese que decir esa persona podría captar mi atención. Las pocas personas que han intentado esto durante la historia no han salido muy bien paradas, el ser humano no premia al bueno, premia al fuerte y al inteligente porque ellos toman lo que quieren aprovechándose del prójimo por la fuerza o manipulándolo con inteligencia. Así las naciones fuertes también son las más grandes, las más belicosas o las más inteligentes y no las que tienen las mejores intenciones ni los mejores dirigentes. Ser una persona coherente con las ideas sobre Dios y sobre el bien y el mal ya nos ha dejado ejemplos de cómo acaba. Si hoy en día apareciera otro Mesías como Jesús no acabaría en la Cruz pero acabaría en cualquier prisión escondido y torturado por defender los ideales de la igualdad entre las personas y las Naciones. Es una utopía un mundo unido con una sola nación y

repartiendo la riqueza en igualdad, solo hay que ver cómo los países tienen dificultades en mantener la unión y la igualdad dentro de sus fronteras, pero no olvidemos que el mundo es de todos.

Tendríamos que mezclarnos racialmente, sin fronteras y con una única dirección mundial que permitiera que todo el engranaje siguiera funcionando, como la sanidad, alimentación, energía, etc. Está comprobado que los descendientes de padres de diferentes razas son mucho más fuertes. De la misma forma el no tener fronteras terminaría con las desigualdades, el hambre y, no menos importante, con las guerras. No habría que gastar sumas astronómicas de dinero en defensa y armamento y ese mismo capital se podría destinar en beneficio de todos. La unión es el poder, no la separación.

Lógicamente es una utopía. Las personas somos adoctrinadas desde pequeñas a ser competitivas, se alimenta el ego y el orgullo y no se fomentan como se debería el altruismo y la igualdad. El ser humano ha aprendido que cuanto más posee más valor alcanza como persona. Dónde queda el niño del que hablé al principio que nace en un país sin recursos y jamás tendrá la oportunidad de demostrar su potencial y valía. Quizá eso algún día cambie y podamos dar los pasos más grandes y más firmes dándolos todos juntos.