

REIKI

El proceso de las iniciaciones es la clave y el alma del método Reiki.

Todo ser humano, sólo con amor e intención, puede transmitir la energía magnética vital a todo ser vivo mediante la imposición de manos.

Pero lo habitual en estos casos, y lo he comprobado con anterioridad a mi iniciación en Reiki, es que el donante de energía asuma de alguna manera, por los chakras de las manos, algo de la energía negativa o sintomatología del receptor. Esto lo saben todos aquellos que están experimentados en el intercambio energético.

Yo lo aprendí durante los primeros cursos de gemoterapia que impartí.

Cuando los asistentes y yo misma realizábamos la imposición de manos, aparecía con demasiada frecuencia hinchazón de las manos dadoras de energía, dolores de cabeza, tensiones musculares... eso debido a que se absorbía parte de la energía negativa del receptor al no tener armonizados los chakras.

Según la experiencia de Paula Horan, si durante la imposición de manos queda bloqueado en cualquier punto el flujo de la energía, ésta quedará en las manos del dador, asumiendo además en la misma zona, el dolor o sintomatología del receptor.

El practicante Reiki no absorbe jamás la energía del receptor, estando ésta siempre orientada al exterior, aparte de una energía residual almacenada en la región del plexo solar, que representa una cantidad de energía suplementaria. Eso se debe a las armonizaciones de los chakras y a la intención consciente del canal Reiki de ser solamente un túnel de luz. Un canal abierto desde la consciencia para la energía divina.

Es una ventaja también para el receptor que la energía siga un canal autónomo purificado, de forma que éste no está nunca en contacto con la energía del donante.

La clave está en el proceso de armonización de los chakras, efectuado en las iniciaciones.

Éstas obran sobre el individuo abriendo un canal para la energía cósmica, que penetra en el chakra coronario hacia los centros de energía superiores y se escurre hacia las manos.

Este proceso se alcanza en las iniciaciones efectuadas en el primer nivel Reiki. El ritmo vibratorio del cuerpo se amplifica en un periodo de purificación de veintiún días. Este período es necesario por la presencia de esquemas negativos y bloqueos que la activación del campo energético permite eliminar.

Uno de los puntos importantes a advertir a los iniciados es la diferente percepción que del periodo de purificación pueden tener. Si se ha alcanzado un nivel vibratorio, la iniciación le hará conseguir un rápido progreso. A los que empiezan este camino, el proceso de aumento de energía será proporcional a su nivel inicial.

Sin embargo, con el autotratamiento, se consigue que el aumento de energía continúe. Estas iniciaciones sólo pueden ser efectuadas por un maestro de Reiki que a su vez haya sido iniciado en el método del doctor Usui.

CHAKRAS

El equilibrado de chakras es fundamental en toda terapia de Reiki. Si bien es algo que puede hacerse independiente y exclusivo, también resulta muy eficaz después de haber estado trabajando con energía cualquier chakra. Así, cerraremos nuestro tratamiento de forma positiva.

¿Qué es el equilibrado de chakras?

Lo más importante es tener muy claro antes de nada qué es un chakra. Los chakras son los puntos o centros energéticos a través de los cuales circula nuestra energía. Cuando nuestra energía circula de forma positiva, nos sentimos felices y sanos; pero cuando nuestra energía circula por esos centro energéticos desequilibrada entonces surgen las enfermedades, el malestar emocional y la infelicidad. Hay que recordar, que generalmente las enfermedades están asociadas a los chakras que las rigen, por ello resulta indispensable conocer muy bien dónde están situados cada uno de los siete más importantes.

Como los chakras son energía y el Reiki es una terapia energética, resulta una técnica muy útil para mantener nuestros centros energéticos en buen estado, y que la energía de nuestro cuerpo circule de forma positiva. Aunque hay tratamientos específicos para cada chakra y zona del cuerpo asociada a ellos, el equilibrado nos permite solucionar ciertos problemas o desequilibrios en todos los chakras a la vez.

Con el equilibrado de chakras podremos ayudarnos a prevenir enfermedades, a recuperar el tono vital y eliminar el malestar emocional. Además, nos aporta energía y ganas de vivir. Si te animas a realizarlo todos los días comprobarás que tu mente se despeja y todo cobra mayor sentido. Por último, como toda práctica de Reiki, cuanto más se practica más energía se canaliza, permitiéndote amplificar tus cualidades sanadoras.

¿Cómo se hace el equilibrado de chakras?

Después de que hayas asimilado los tres símbolos clave (recuerda que para que funcionen a la perfección es imprescindible la iniciación, aunque puedes practicar con ellos sin estarlo, pues también te aportarán beneficios), debes tener muy bien localizados en tu cuerpo los chakras 1º y 7º.

1. Lleva tu mano derecha a la zona de tu primer chakra (tu zona genital). Allí, realiza el primer símbolo de Reiki (CHO) con esa mano y menciona su nombre completo tres veces.
2. Después realiza en la misma zona el segundo símbolo (SEI) y menciónalo tres veces.
3. A continuación realiza el tercer símbolo (HOM) y menciónalo tres veces.
4. Una vez activados los tres símbolos en tu cuerpo, lleva tu mano izquierda a tu séptimo chakra (encima de tu cabeza) y apoya la mano en la parte superior de tu cabeza. Mantén la mano derecha dando energía al primer chakra.

5. Ahora te estás dando Reiki, así que mantén la posición durante 21 minutos. Si te resultara posible, sería muy bueno acompañar la terapia con visualizaciones positivas de limpieza. Es decir, puedes imaginar que una luz blanca te limpia por dentro eliminando tus toxinas y restableciendo el flujo de energía positiva en tu cuerpo. Por supuesto, puedes visualizar lo que más te guste.

6. Pasado el tiempo, deberás quitar los restos de energía de tus manos. Tienes para ello varias opciones, elige aquellas con la que te sientas más cómodo:

- lavándote las manos con jabón.
- dando tres palmadas fuertes.
- soplando con fuerza en tus palmas de las manos.

Si decides practicarlo todos los días, te recomendamos que anotes en una libreta exclusiva para ello las sensaciones que vas experimentando y los cambios que van surgiendo. Así podrás comprobar por ti mismo los beneficios y prestar más atención a lo que pasa con tu energía personal.

INICIACIONES DE KARUNA REIKI

Potenciar la conexión espiritual con los Maestros de la Acción Compasiva.

Sintonizarse con la energía de Karuna Reiki significa recibir directamente sus bendiciones, su paz y su amor ilimitado, como una semilla que no dejará de crecer y fructificar en nuestra alma.

Una mayor apertura del chakra del corazón

El corazón es el centro psíquico, el loto del alma o ser individual encarnado, donde se contiene la esencia de nuestra naturaleza. Cuando la energía de Karuna nos toca interiormente, como en sus iniciaciones, el chakra emocional y anímico se abre, revelándonos gradualmente los secretos de nuestro destino en la tierra, el propósito y misión de nuestra alma mientras se manifiesta en el vehículo corporal.

Recibir protección personal y espiritual

Los Maestros de la Luz son amor puro, de manera que al abrirnos a la comunicación con ellos notaremos cómo su Presencia siempre cuida de nosotros, nos protege y armoniza las circunstancias de nuestra vida para que evolucionemos y nos realicemos felizmente. Como un círculo en expansión, nuestro mundo se vuelve cada vez más positivo desde el centro de nuestra conciencia .

Generar amor y compasión

De forma espontánea, nuestra manera de ser se purifica, y las cualidades innatas del amor y la compasión, así como la intuición, emergen a nuestros actos, pensamientos y palabras. Nos convertimos en expresiones de la belleza, bondad y verdad que fluye de nuestro cuerpo/alma, irradiándolas en todas direcciones.

Habilitar aún más el canal de la energía sanadora

Karuna Reiki es luz que sana y pone orden en todos los planos de la conciencia-energía de quienes lo reciben. Cuando nos iniciamos en su vibración y comenzamos a desarrollar el Amor Compasivo nos cualificamos como agentes de salud para todos los seres, en **bodisatvas** de la medicina, terapeutas y sanadores, cuya presencia y actividad creativa curan y atraen lo mejor para cada uno.

Acelerar el proceso de transformación y ascensión en la luz

El cuerpo es energía proyectada de manera concreta dentro del espacio infinito y supremamente libre de la conciencia. Karuna Reiki nos hace experimentadores y creadores dentro de esa actividad de constante transformación de la materia, cuya última expresión vuelve a ser la luz de la que proviene y a la que ascendemos como seres de arcoiris.

Realizar la divinidad del alma en cada ser y la deidad interna

Karuna Reiki despierta la deidad latente en nuestro corazón, y nos permite relacionarnos desde la conciencia del potencial divino de cada otro ser.

CIENCIA DEL REI-KI

A través de la historia, en tiempos de infortunio la humanidad se ha volcado hacia la espiritualidad. Ahora, al borde de la destrucción total de este bello jardín de juegos, mucha gente se vuelve hacia instancias superiores en procura de guía, y algunos se tornan introspectivos.

Existen muchas maneras de apuntar la flecha de la conciencia hacia el propio centro, y Reiki es justamente una de ellas.

Se trata de un sistema perfecto de autoayuda que se ajusta a quien lo utiliza y no requiere instrumentos, ya seas un recién llegado al mundo interior, un intelectual adusto, un estudiante de yoga orientado al cuerpo, un ama de casa o un devoto.

Nos pone otra vez en contacto con la energía vital largamente olvidada pero que todo lo envuelve, y nos enseña cómo volvernos a amar.

Nos ayuda a atravesar puentes hechos por el hombre y que nos apartan de nuestros semejantes y de la naturaleza, para que podamos vivir nuevamente en armonía.

Para algunos, Reiki es una de muchas formas de trabajo corporal, para otros es un arte sanador alternativo de la Nueva Era, y aun para otros es una técnica de meditación.

Todo depende del punto de vista del practicante.

Escribir algo sobre Reiki es un chiste cósmico, algo así como perseguir la propia sombra.

Está presente donde quiera y como quiera que estemos, no obstante elude nuestro juicio intelectual en el momento en que volvemos la cabeza hacia ello.

En todo el mundo, los sanadores trabajan con la energía vital, lo cual puede compararse con

una familia de muchos miembros

Cada forma de energía vital tiene su propia "individualidad", sus propias características, pero todas se basan en la misma sustancia fundamental. Llamado prana en India, élan vital en Europa, chi en China, orgón por Wilhelm Reich y ki en Japón (por mencionar apenas algunos de sus nombres), Reiki es la energía que todo lo impregna, sensible o insensible. Cambia constantemente, si bien es siempre la misma.

A los ojos Reiki, todo está vivo y por lo tanto debe ser respetado: desde las rocas de nuestro jardín hasta la mano de nuestro ser amado...

Según la filosofía hindú, tibetana y china, y ahora también la ciencia moderna, estamos rodeados por un universo increíblemente vivo que está hecho de energía.

Recientemente, los científicos han demostrado que lo que solía ser considerado como materia "sólida" de hecho consiste en partículas de energía que se mueven a enorme velocidad. La solidez es una ilusión causada por la limitación de nuestra percepción. Todo es energía y, por lo tanto, vive y es receptor de energía.

Aunque estemos flotando en esta piscina de energía refrescante o dadora de vida durante las 24 horas del día, hemos olvidado su presencia y ya no podemos captar sus efectos positivos en nuestra salud física y psicológica.

Tal vez resulte más fácil una descripción de Reiki estableciendo lo que no es: No es tuyo ni mío, ni viejo ni joven, ni bueno ni malo.

Es evolución cósmica, y es como un útero que nos envuelve.

La iniciación Reiki no te convierte necesariamente en un gran sanador, en un comerciante adinerado, o en un ser luminoso.

Simplemente extrae lo mejor de ti, y te muestra que partes de tu vida no han sido integradas todavía.

Reiki también revela la senda hacia el relajamiento, que es tan importante en nuestras atareadas vidas.

Sin ella, olvidamos lo realmente precioso que es cada momento de nuestra fugaz existencia.

Técnicamente hablando, Reiki es uno de los muchos métodos que son parte de la familia china del qigong (Chi kung) y se los utiliza para activar, armonizar y reconectar al ser con la energía universal. Tiene sus raíces en el antiguo budismoishintoísmo, pero difiere de las corrientes comunes en un punto central: la energía es transferida o hecha disponible al estudiante mediante la iniciación, no a través de años de prolongadas prácticas.

Puedes llamarlo el Qigong del perezoso.

Cualquiera puede convertirse en un canal Reiki en uno o dos días.

No hacen falta habilidades, preparativos especiales o grados.

Es nuestro derecho de nacimiento-

Una vez iniciada en Reiki, una persona sigue siendo un canal Reiki toda su vida, aunque no lo practique. Por supuesto, la práctica diaria profundiza la comprensión de la energía vital universal y también ayuda a ser un claro canal para ella. No lleva adherida ninguna filosofía ni religión, ¡es pura energía!

El tratamiento Reiki es seguro en cualquier situación, independientemente de la enfermedad o el malestar, pero no es un sustituto del cuidado médico profesional.

Reiki puede ser fácilmente combinado con la medicina ortodoxa, así como la sanación alternativa o los métodos de relajamiento. Ya es hora de que los métodos de sanación ortodoxos y alternativos trabajen mancomunadamente en vez de rivalizar entre sí.

El sistema Reiki se divide en tres o, en algunos casos, cuatro niveles que son como bloques

de construcción. Un individuo no tiene que completar la currícula completa. En verdad, mucha gente alrededor del mundo ha aprendido apenas el primero o los dos niveles iniciales. Sin embargo, debe seguirse la secuencia de los niveles. Cada nivel se completa en sí mismo.

La comprensión Reiki en su totalidad es un proceso interminable. Leer uno o dos libros y juntar información no será suficiente. Reiki no puede describirse apropiadamente, ni sus efectos en uno pueden ser determinados por un libro guía. No obstante, mientras uno viva experimentará un continuo crecimiento personal. Lo mejor que puede hacerse es ir con la corriente y confiar que la vida misma hará llover sus bendiciones sobre uno. El resto es el misterio personal de cada individuo.

Al hablar sobre "energía" y metafísica, premeditadamente me he abstenido de tratar de explicar científicamente lo inexplicable. El intento de desmistificación científica es apenas otro truco de la (diminuta) parte racional de nuestra mente para mantener su supremacía como conductora única de nuestras vidas. La existencia es y seguirá siendo siempre un misterio, y debe celebrarse en tales términos. En este espíritu, te deseo todo lo mejor que la vida tiene para brindar, sea cual fuere el significado de ello para ti. Espero que disfrutes este Reiki y que te sirva de inspiración.

CHING

El I CHING o Libro de las Mutaciones es el más antiguo y profundo de los libros clásicos de China. El Libro de las Mutaciones es además un libro de sabiduría que contiene las leyes que ordenan todo el universo. Su uso tradicional era de dar respuesta a las importantes preguntas que los hombres de estado le formulaban.

El I CHING es un oráculo, una guía para el éxito.

El I CHING, que contiene y ofrece con sus respuestas toda la sabiduría de la China clásica, ha servido de inspiración para los mas grandes de sus pensadores. Las dos grandes ramas del pensamiento Chino: el Confucionismo y el Taoísmo tienen en el Libro de las mutaciones sus raíces comunes.

La profundidad de su contenido y las múltiples interpretaciones a que se presta han hecho del I CHING una fuente inagotable de sabiduría y una llama constante de misterio. Este mensaje de sabiduría está expresado a través de imágenes poéticas contenidas en 64 exagramas.

Originalmente el Libro de las Mutaciones era de uso exclusivo de los gobernantes. Hoy todos podemos disfrutar de su sabiduría.

Nosotros ofrecemos aquí una moderna y cuidada versión informatizada con la que además de obtener respuestas concretas se puede profundizar en el contenido filosófico y mágico explicado en sus imágenes y dictámenes.

Con esta nueva versión del I CHING ofrecemos una sencilla, seria y ágil manera de

acercarse, adentrarse y consultar uno de los oráculos de mayor belleza que jamás se haya escrito.

VIAJE ASTRAL

Como hacer un viaje astral

Algunas personas hablan del "viaje" o "desdoblamiento astral" como de una situación en la que "algo" (nosotros, como entidad psíquica) se desprende o separa de otro "algo" (el cuerpo de carne, hueso y pellejo). En realidad esto ocurre siempre que nos sumergimos en el sueño fisiológico, o sea, cuando el cuerpo se duerme. Quiere decirse que los sueños son "viajes astrales" o como se prefiera llamarlos. Aunque si hablamos de "sueño lúcido" queremos decir que estando en el "mundo onírico" nos damos cuenta del hecho de estar allí, mantenemos la lucidez, somos conscientes de ello (en mayor o menor grado) y, por tanto, podemos movernos a voluntad (a derecha, izquierda, arriba, abajo..., incluso dirigirnos a lugares concretos (al menos a la parte onírica de ese lugar o a su dimensión paralela). Conviene saber que algunas veces se describe el fenómeno de ver el cuerpo físico acostado en la cama. Esto es muy fácil de experimentar si sabemos como efectuar la salida de nuestro cuerpo de manera consciente y voluntaria (algo que se produce de todas maneras cuando nos quedamos dormidos, aunque seguramente sin conciencia o lucidez de ello).

Práctica De Desdoblamiento Astral Consciente N° 1

Tan sólo se trata de ser consciente del mismo proceso de dormirse. O sea, observar atentamente (pero muy relajadamente, claro) como el cuerpo se va durmiendo. Hay un instante realmente mágico en que uno puede separarse de su cuerpo a voluntad. Es el momento en que uno ni está despierto ni dormido totalmente (una frontera muy sutil). En ese momento precios uno DEBE LEVANTARSE. Así como suena: LEVANTARSE. Debe uno sentirse como algo sutil y vaporoso incorporándose. Pero haciéndolo realmente... pues no se trata de imaginar nada. Si uno se levanta en el momento preciso entonces se produce voluntariamente lo que de todas formas iba a producirse espontáneamente (la separación del cuerpo físico y de la psiquis). Una vez que nos hemos levantado sí podemos mirar hacia la cama (y os advierto que la primera vez la impresión es realmente fuerte)... veremos a alguien durmiendo en nuestra cama y ¡oh sorpresa!... si somos nosotros (más bien nuestro cuerpo).

Desde luego, verse directamente el cuerpo desde esa perspectiva es totalmente distinto a verse en un espejo. Es una experiencia inolvidable. De hecho, lo habitual es que debido a la impresión despertemos inmediatamente. Luego podremos experimentar una segunda realidad onírica: si cuando nos separamos voluntariamente de nuestro cuerpo físico queremos flotar en el aire... veremos que podemos hacerlo. Basta con dar un saltito con esa intención (como Superman despegando) y estaremos flotando maravillosamente en el aire.

~~~~~PELIGROSO!!!!????

A mucha gente le encanta escribir y hablar sobre lo que no sabe. He escuchado a bastantes personas llenas de teorías, miedos y supercherías acerca de este tema. En el fondo me dan lástima porque hablan de lo que no saben y les gusta llenar las cabezas ajenas de sus propios traumas, dogmas, creencias y miedos. Pero el mundo es muy ancho y caben todas

las creencias que quieras asumir.

Todos nos salimos de nuestro cuerpo cuando éste duerme plácidamente y viajamos por el infinito mundo onírico, esa dimensión paralela maravillosa de la que somos ciudadanos tanto como del mundo físico. Finalmente, cuando el cuerpo ha dormido bastante o se despierta.... volvemos a estar metidos de alguna forma dentro de él. Sólo una vez en toda la vida no regresaremos.... pero eso, como digo, sucederá inevitablemente una vez.

He oído cosas tan curiosas como que alguien extraño puede meterse en nuestro cuerpo mientras estamos fuera. Jamás he visto tal cosa. Nuestra psiquis (nosotros) estamos perfectamente unidos a nuestro cuerpo por un lazo que sólo se ha de cortar cuando nos toque morirnos. Esas cosas sólo ocurren a aquellos infortunados que hacen todo lo posible para que su cuerpo sirva de vehículo a entidades ajenas y que se afanan en esa nada recomendable práctica del **mediumnismo**. Pero eso es otra historia...

Siempre regresamos a nuestro cuerpo cuando este se despierta. De hecho, volver a introducirse en el cuerpo produce una sensación extraña, como entrar en algo tosco y pesado. ¡Es tan grato experimentar la libertad de vivir lúcidamente en el Mundo Onírico! (llámenle Mundo Astral si quieren).

De todas formas no es preciso realizar la práctica anterior para viajar lúcidamente por el Mundo Onírico. Si queremos visitar un lugar determinado podemos utilizar esta otra, que es como un juego:

### **Como realizar un exitoso Viaje Astral**

#### **Técnica del estado hipnagógico**

Se llama estado hipnagógico al momento anterior al sueño. es la frontera entre este y la vigilia. en este estado, el cuerpo ya no esta totalmente despierto, pero tampoco se a dormido por completo.

Esta técnica se centra en el uso de dicho estado que constituye una plataforma de lanzamiento ideal para la realización del viaje astral.

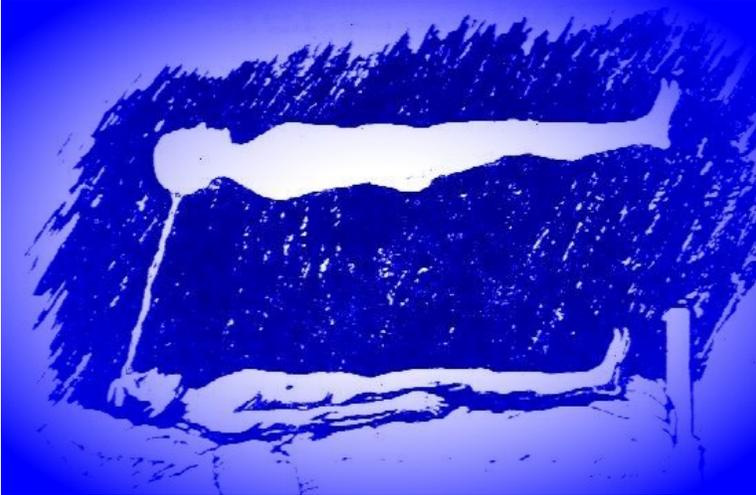
Una vez que se encuentre preparado para dormir, repítase interiormente que usted tiene el propósito de viajar astralmente, en el momento mismo de empezar a quedarse dormido.

Concéntrese en la idea que mientras su cuerpo físico duerme, su cuerpo astral viajará.

No se obsesione con la idea del ejercicio que va a realizar.

Una tensión desmedida puede obstaculizar sus objetivos.

Cuando llegue al estado hipnagógico, su cuerpo astral comenzara a elevarse.



El espíritu suspendido en el aire sobre el cuerpo físico.  
A veces el espíritu se yergue al llegar a este punto.

### Como realizar un exitoso Viaje Astral Segunda Parte

Normalmente es posible regresar al cuerpo físico, tan solo con desearlo. Sin embargo es necesario aclarar que quienes viajan astralmente llevando consigo un temor muy fuerte a no poder volver, pueden tener dificultades a la hora del regreso.

Mediante el viaje astral se pueden recorrer grandes distancias, pero si la persona que se dispone a realizarlo no está convencida de ello, difícilmente lo logrará.

Durante el desdoblamiento las personas suelen experimentar una aguda percepción sensorial; es muy frecuente que a medida que el cuerpo astral se aleja del físico, el campo visual se vuelve polidireccional (puedes captar imágenes en todas las direcciones, simultáneamente), y la audición, mucho más afilada.

En los viajes se pueden encontrar con el cuerpo astral de otras personas, tales como familiares ya fallecidos, o seres desconocidos.

#### **El mundo astral se divide en dos niveles vibratorios diferentes**

**Los niveles altos**, son los habitados por seres de luz, que tienen como misión guiarnos en nuestro crecimiento espiritual.

**Los niveles bajos**, son habitados por entes energéticos de baja vibración, a los cuales es posible atraer con pensamientos negativos.

**Si tiene temor no lo haga**, sus miedos pueden conducirlo hacia entidades del bajo astral, concéntrese en la idea de que usted podrá volver a su cuerpo físico cuando lo desee, debe estar preparado psíquicamente para encontrarse en situaciones no habituales y tener en cuenta antes de partir que debes regresar.

Buen viaje...



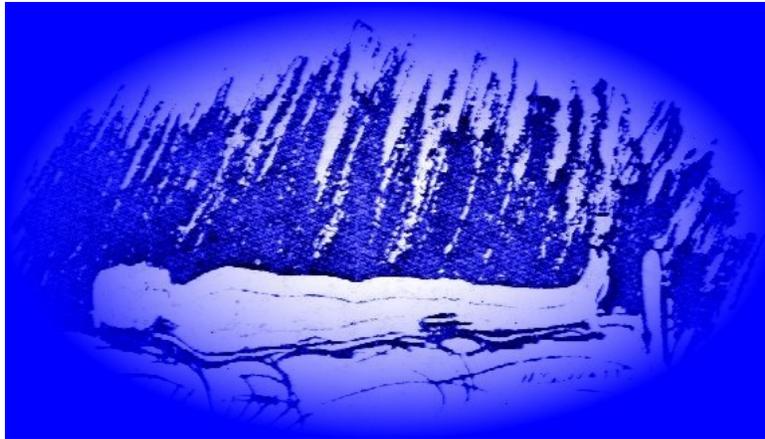
**EL espíritu proyectado en posición vertical dentro del radio de acción del cable.**



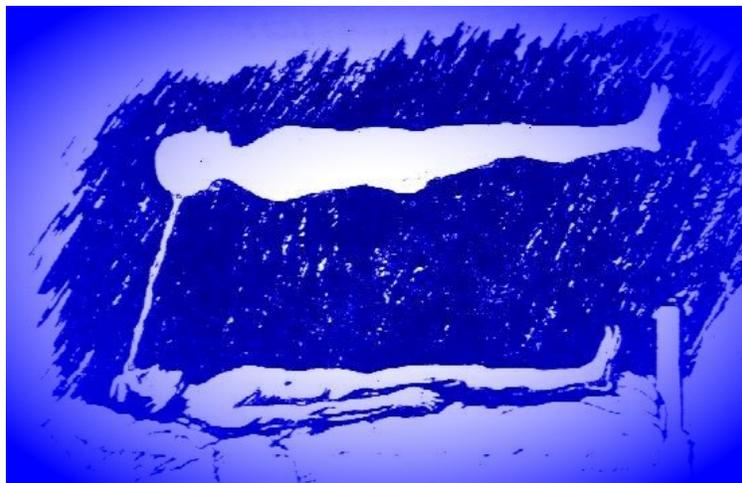
**Cómo se interioriza el espíritu. A veces el espíritu se proyecta, irguiéndose dentro del radio de acción del cable; cuando entra en acción algún factor negativo, (por ejemplo una emoción o un ruido) el espíritu es arrastrado hacia atrás hasta alcanzar la posición horizontal, colocándose directamente encima del cuerpo físico, para descender finalmente en el mismo.**

## VIAJE ASTRAL

### ILUSTRACIONES



El espíritu ligeramente fuera de coincidencia



El espíritu suspendido en el aire sobre el cuerpo físico. A veces el espíritu se yergue al llegar a este punto.



Las flechas indican la trayectoria seguida por el espíritu al proyectarse. He aquí la posición que suele ocupar el espíritu antes de un sueño de volar, al cual sigue un sueño de caída; a menudo el espíritu se yergue en este punto.



EL espíritu proyectado en posición vertical dentro del radio de acción del cable.



Cómo se interioriza el espíritu. A veces el espíritu se proyecta, irguiéndose dentro del radio de acción del cable; cuando entra en acción algún factor negativo, (por ejemplo una emoción o un ruido) el espíritu es arrastrado hacia atrás hasta alcanzar la posición horizontal, colocándose directamente encima del cuerpo físico, para descender finalmente en el mismo.

### **El Cordón de plata**

El cuerpo astral permanece unido al físico, durante el desdoblamiento, por medio del llamado cordón de plata. Este conserva siempre el mismo grosor y la misma consistencia elástica, independientemente de la distancia que se recorra en el viaje astral. Al morir, nuestro cuerpo astral se desprende definitivamente de nuestro cuerpo físico y es recién entonces que el cordón de plata se corta.

A través de las experiencias extra corporales podemos desplazarnos simplemente por nuestra habitación o bien transportarnos a otros espacios físicos, e inclusive a otras

dimensiones temporales. en la medida que puedas dominar esta técnica, podrás determinar con mayor precisión la dirección de tu viaje astral.



**Estas son algunas de las técnicas mas sencillas para realizar un viaje astral:**

- **Técnica de sueño entrecortado**
- **Técnica del estado hipnagógico**
- **Técnica de visualización y auto hipnos**

#### ● **Técnica de sueño entrecortado**

Acuéstese con el propósito de no dormir mas de 4 horas.

Despiértese una hora antes del amanecer

Al despertar, levántese de la cama, estírese un poco, y manténgase de pie durante unos pocos minutos.

No ocupe su tiempo mientras esta despierto, concéntrese en la idea del ejercicio que va a realizar.

En una posición cómoda, dispóngase a dormir nuevamente, meditando previamente sobre la experiencia que va a realizar.

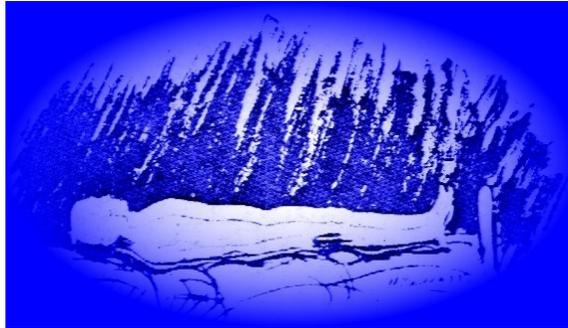
Repita mentalmente: "voy a realizar un viaje astral. me voy a hundir en el sueño, pero manteniendo mi conciencia despierta.

Voy a abandonar mi cuerpo en pleno estado de lucidez"

A continuación déjese llevar por el sueño.

Si se despierta al poco tiempo de haber conciliado el sueño (esto puede suceder por el temor inconsciente de realizar la experiencia), repita las frases anteriormente mencionadas, hasta que vuelva a quedarse dormido.

Usted perderá temporalmente el estado conciente en el momento de quedarse dormido, pero luego se encontrará totalmente consciente y fuera de su cuerpo.



### **El espíritu ligeramente fuera de coincidencia**

#### **● Técnica del estado hipnagógico**

Se llama estado hipnagógico al momento anterior al sueño. es la frontera entre este y la vigilia en este estado, el cuerpo ya no está totalmente despierto, pero tampoco se ha dormido por completo.

Esta técnica se centra en el uso de dicho estado que constituye una plataforma de lanzamiento ideal para la realización del viaje astral.

" Una vez que se encuentre preparado para dormir, repítase interiormente que usted tiene el propósito de viajar astralmente, en el momento mismo de empezar a quedarse dormido.

" Concéntrese en la idea que mientras su cuerpo físico duerme, su cuerpo astral viajara.

" No se obsesione con la idea del ejercicio que va a realizar. Una tensión desmedida puede obstaculizar sus objetivos.

“Cuando llegue al estado hipnagógico, su cuerpo astral comenzará a elevarse.

#### **● Técnica de visualización y auto hipnosis**

Esta técnica consiste en crear una visualización que lo ayude a entrar en un estado hipnótico, al fin de emprender el viaje astral.

Luego de realizar una profunda relajación, imagine que una capa luminosa recubre su cuerpo, a treinta centímetros de su piel.

Visualice, tratando a la vez de sentir en su cuerpo, corrientes de energía que descienden hacia su piel.

Comenzará a sentir una sensación de hormigueo, que lo recorre de la cabeza a los pies, que luego se hará constante y continua.

A partir de este momento, usted se encuentra en condiciones para abandonar su cuerpo físico.

Imagínese flotando por el aire, quizás luego de este trance usted comience a dormirse, luego de lo cual podrá desdoblarse.

Algunas personas logran realizar el viaje astral mediante esta técnica. pero en forma totalmente consciente, sin llegar a dormirse.

Las flechas indican la trayectoria seguida por el espíritu al proyectarse. He aquí la posición que suele ocupar el espíritu antes de un sueño de volar, al cual sigue un sueño de caída; a menudo el espíritu se yergue en este punto **Síntomas Generales del Retorno de un Viaje Astral:**

Debe aclararse mundo siente lo de un viaje astral. al regresar varía individuo.



que no todo el mismo al regresar Lo que uno siente de individuo a

### **Retorno**

Este retorno es riesgo de vértigo, transpiración taquicardia.

**involuntario:** automático con miedo, intensa y

### **Retorno**

Es indispensable en el momento en que el cordón de plata aparece opaco, duro y de color oscuro. Se necesita un acto de determinación para recorrer nuevamente, hacia atrás, las etapas atravesadas para salir.

### **voluntario:**

Mediante el viaje astral se pueden recorrer grandes distancias, pero si la persona que se dispone a realizarlo no está convencida de ello, difícilmente lo logrará. Durante el desdoblamiento las personas suelen experimentar una aguda percepción sensorial; es muy frecuente que a medida que el cuerpo astral se aleja del físico, el campo visual se vuelve polidireccional (podes captar imágenes en todas las direcciones, simultáneamente), y la audición, mucho más afilada.

En los viajes se pueden encontrar con el cuerpo astral de otras personas, tales como familiares ya fallecidos, o seres desconocidos.

El mundo astral se divide en dos niveles vibratorios diferentes " Los niveles altos, son los habitados por seres de luz, que tienen como misión guiarnos en nuestro crecimiento espiritual.

“Los niveles bajos, son habitados por entes energéticos de baja vibración, a los cuales es posible atraer con pensamientos negativos.

Si tiene temor no lo haga, sus miedos pueden conducirlo hacia entidades del bajo astral, concéntrese en la idea de que usted podrá volver a su cuerpo físico cuando lo desee, debe

estar preparado psíquicamente para encontrarse e situaciones no habituales y ten en cuenta antes de partir que debes regresar.

## **RIESGOS DEL DESDOBLAMIENTO**

Los riesgos del desdoblamiento se pudieran clasificar como naturales y sobrenaturales. Los peligros de orden natural y sobrenatural pueden amenazar la integridad del individuo desdoblado. Sin embargo, el desdoblamiento posee sus propios sistemas de protección, material o etérico, que velan por la seguridad del cuerpo físico y protegen el cuerpo astral de las influencias sutiles y negativas.

El desdoblamiento no es para las personas que tienen miedo de su sombra. Se trata sin duda de una experiencia capaz de marcar a un individuo de forma indeleble y que si el registra una cantidad de conocimientos nuevos, de sensaciones y de posibilidades, también estará en presencia de ciertos factores peligrosos los cuales no debe subestimar. Estos peligros de orden físico y mental como de problemas cardio-circulatorios y nerviosos (náuseas, taquicardia, vértigos, depresión, ideas fijas etc) son provocados por el choque emocional y el esfuerzo excesivo al que el corazón estuvo expuesto. Pero esto se puede remediar con un largo entrenamiento y con la ayuda y el soporte de prácticas de yoga. La mayoría del tiempo estas precauciones son exageradas, porque el cuerpo astral reintegra, en general, inmediatamente al cuerpo físico si éste está en peligro, o si percibe un ruido o una presencia extraña.

Los fenómenos de naturaleza eléctrica como el rayo, los truenos y las explosiones, son particularmente peligrosas para el aura y para la integridad del cordón de plata. Las entidades de otros niveles como las larvas, sombras, envolturas, elementales y monstruos míticos pueden dañar o traumatizar al doble, reduciendo sus energías y su desplazamiento. Parece que son las larvas, los cadáveres astrales y las envolturas los que no están resignados a despegarse del mundo físico y constituyen el mayor peligro para el individuo desdoblado. Ellos no tienen las facultades de romper definitivamente el cordón de plata para instalarse en el cuerpo físico en el lugar de su propietario legítimo. Sin embargo, pueden coexistir al mismo tiempo que el cuerpo astral y producir fenómenos de posesión o esquizofrenia y obstaculizar la reintegración del cuerpo astral sacando sus energías y dejando al experimentador extenuado, como que si estuviera vacío.

Cualquier persona dedicada a lo paranormal como el mágico, el espiritista, los que hacen contacto, los viajeros del astral pueden tarde o temprano encontrarse con entidades o fuerzas perturbadoras.

### **Proteccion para el desdoblamiento:**

Para protegerse durante el desdoblamiento, usted debe construir en su mente un capullo de protección y tejerlo con un hilo de oro. Este hilo de oro usted lo debe visualizar saliendo de la raíz de su nariz y dejar que lo envuelva completamente. Usted debe dejar solamente un pequeño hueco libre en correspondencia con sus pies a través del cual el cuerpo astral podrá salir. Es recomendable utilizar inciensos de sándalo, rosa o vainilla.

### **Su Primer Viaje Astral:**

Después de una larga preparación hemos llegado al momento crucial. Todo está listo, la vestimenta, la atmósfera de la habitación, la orientación de la cama hacia el Norte, una comida ligera, mejor si es en ayuno y un baño de agua tibia y con sal.

Después de haber aprendido sobre el plano astral, ejecutado todas las técnicas preparatorias de relajación, respiración, concentración y visualización, haber determinado el momento más favorable, leído sobre el desdoblamiento y aprendido algunas técnicas para desdoblarse, usted está listo para hacer un viaje astral.

Tome una tina o ducha con agua tibia y sal. Desconecte su teléfono, cierre las puertas y las ventanas y despréndase de todo aquello que lo pueda perturbar.