

EL LIBRO DE LOS ONEIROS

INTRODUCCIÓN

Los Oneiros u Oniros (en Griego ὄνειροι *Oneiroi*, ‘sueños’) no son más que las mil personificaciones de los sueños, estos fueron engendrados por la noche, a voluntad de la gran diosa Nix (Nuit en Egipto), quien les da su sustento entre las oscuridad bajo el manto de las estrellas. Nix, diosa primordial del universo fecunda a dos hermanos gemelos: Tánatos (la muerte) e Hipnos (el sueño), este último es el padre de los mil Oneiros y síntesis de la personificación de los sueños que se expresa en los mundos oníricos.

El palacio de Hipnos es oscuro, siempre sumido entre el sueño de la noche bajo la luna, bajo el firmamento, allí crecen por todos lados grandes amapolas y todas clases de plantas hipnóticas que producen ensueño. Hipnos mora en un palacio semi-subterráneo junto con su hermano Tánatos, estos arquetipos son los autores de generar los sueños falsos, los verdaderos y los de muerte.

Hipnos toma como consorte a Pasítea, la descendencia que tuvo con ella dió origen al los mil oniros, entre los más importantes destacan, Morfeo, Iquelo (o Fobetor) y Fantaso.

Morfeo como el gran jefe de los Oneiros, se encarga de inducir y dar forma a los sueños, tiene la virtud de revelar y compartir los secretos a los mortales tomando forma humana, (en especial de los seres queridos) y se encarga de los aspectos humanos en los sueños.

Otro hijo de Hipnos era Iquelo se encarga de los aspectos animales en los sueños, suele tomar forma de serpiente, ave o cualquier otro animal, los mortales le nombraban Febetor (el que espanta), porque a menudo les causaba pesadillas.

En tercero en importancia de los mil oniros es Fataso, este Oniro se encarga de lo demás elementos de los sueños en especial lo inanimados, como piedras, olas, troncos, agua, árboles, fuego, etc.

Estos tres Oneiros son los encargados de generar los sueños en los mortales más destacados y desarrollados internamente, es decir, aquellas personas que tienen dominios sobre sí mismos, mientras que todos los oniros restantes se encargan de inducir ilusiones al dormir a la demás gente vulgar.

Los oniros son conocidos como los espíritus de alas oscuras que cada noche salen volando de la cueva de Erebo.



Los dioses son fuerzas concientes en y del universo que determinan y ejecutan los procesos que en el cosmos, se desarrollan para mantener el equilibrio en el círculo de la vida. La gran madre cósmica, la parte pasiva¹ de la gran conciencia creadora de toda forma viviente, engendra millares de hijos que son sus voces; Dios es el ejército de las voces, el verbo. Todos estos despliegues de la Diosa Madre (Nix, Nuit o Isis) son los dioses menores, fuerzas superiores, concientes e inmortales que se encargan de regir leyes y procesos en bien de la vida en general.

“Dioses’ (Elohim), son las fuerzas de la naturaleza: sus nombres son las leyes de aquellas, son por tanto eternas, omnipotentes, etc. Así sus voluntades son inmutables y absolutas”.

A. Crowley

Hipnos es una fuerza dirigida por Nix con el propósito de ocuparse especialmente de los sueños: tanto de producir quimeras en los hombres, meras fantasías del ego proyectadas por la mente en el brillo astral, así como también de generar sueños de visiones reales, profecías y secretos de la vida y la muerte.

Todos los dioses del universo se dividen en jerarquías. Hipnos dispone de mil de estas fuerzas para forjar sueños, tres de estos (Morfeo, Iquelo, Fataso) producen sueños reales y las demás dan forma a los sueños no reales; los reales devienen a través de portales ornados con cuernos, mientras que los falsos son enviados a través de las puertas de marfil. Todas estas fuerzas no son externas a nosotros, sino que radican dentro y fuera de nuestra conciencia, la cual es una con la conciencia cósmica, siempre existen lazos con lo externo, el microcosmo (el hombre) es una copia exacta de macrocosmos (el universo), bien dice Hermes trismegisto (Toth el egipcio) “como es arriba es abajo” los mil Oniros son parte de nuestra naturaleza humana y al mismo tiempo seres individuales, con conciencia y voluntad propia.

Cada ser en el universo tiene un cargo que debe desempeñar, es nuestro deber encontrar nuestro destino. Cada ser viviente por diminuto que sea forma parte de este gran sistema que tiene como punto de apoyo al ABSOLUTO, el gran demiurgo del universo, único y omnipotente, al que llamamos simple mente “DIOS”

El libro pretende trabajar con estas fuerzas (Los Oneiros, ellos conforman a Hipnos) eficientemente para nuestro desarrollo espiritual, potencializar las fuerzas concientes en nosotros mismos. Los griegos cuando trabajaban con Morfeo, el jefe Oniro despegaban su Eidolon² del cuerpo físico para conocer las verdades de los sueños. En resumen, buscamos ser aliados de Hipnos para vencer a Tánatos. Hipnos y Tánatos son hermanos gemelos, conociendo a uno conoces al otro; es decir, en palabras comunes: el sueño es un estado análogo a la muerte, hacerse conciente de uno es hacerlo del otro, quien sea capaz de mantener su conciencia intacta al caer dormido, es capaz hacerlo también después de la muerte física.

¹ La parte activa es el padre cósmico

² Así se le llamaba al cuerpo astral en Grecia antigua.

³“En efecto, la exteriorización del cuerpo astral es, en realidad, el primer paso en la marcha hacia el reino desconocido que llamamos "muerte", al cual tarde o temprano todos hemos de llegar. Así pues, lector, si este oscuro fenómeno ha hecho presa alguna vez de tu imaginación, si, de pie frente a un ataúd, has contemplado el frío cadáver y en reverente silencio te has preguntado cómo ese ser hasta tan poco tiempo antes, animado de vida dotado de inteligencia, movimiento, pensamiento y habla, exactamente igual que tú que ahora lo contemplas podía haberse convertido en una simple masa inerte; si te has sobresaltado entonces al pensar que tú también habrás de convertirte un día en algo similar, entonces debe importarte la proyección astral, puesto que no es grande la diferencia que separa la proyección astral de la muerte”.

LO QUE ESTE EL LIBRO PRETENDE

|

En parámetros generales trato enseñar las dos artes astrales más practicadas en el mudo occidental: la proyección astral y el arte del sueño lucido. Sin embargo, adquirir esas dos habilidades requiere de diferentes entrenamientos, de alguna forma yo necesitaba aprender estas dos facultades por motivos espirituales pero como demandaban el uso comúnmente de la noche como tiempo de entrenamiento me era difícil seguir una secuencia de adiestramiento en especial sin desentender la otra, por ello escribo este ensayo tratando de dar solución a ese problema unificando las dos artes en un mismo entrenamiento, aunque más arduo pero más gratificante.

El fin principal y único de este libro es el activar la conciencia en el mundo de los sueños (plano astral), dirigirnos a voluntad dentro de ese mundo y evitar la esclavitud de nuestras pasiones, instintos, y miedos. Los sueños son un escape de nuestros deseos, los que se reprimen en el mundo físico se desborda en los mundos oníricos, entonces nos damos cuenta lo en realidad somos, conocemos nuestra verdadera personalidad, el inconsciente se libera y sacia sus vicios, entonces somos esclavos de nuestro ego inferior.

Dominar el ego inferior es dominar nuestra naturaleza, nuestros sueños, escapar de la fatalidad de involución en la cual el ser humano se precipita, crear hombres concientes de otros mundos tan reales o incluso más que este es parte de la misión, lograr infiltrarnos a zonas del universo donde se puede conocer los secretos de la trascendencia humana, sobre pasar los límites de lo mortal y llegar a niveles de conciencia supra-humanos.

Este es el libro de los Oneiros donde la realidad parece fantasía y la fantasía resulta ser la realidad. Debes ser sabio para discernir la verdad, el ignorante se pierde entre las quimeras de un ensueño vago.

●

³ La Proyección del Cuerpo Astral. Sylvan Muldoon y Hereward Carrington

EL MUNDO DE LOS SUEÑOS O ASTRAL

La dimensión astral (cuarta dimensión), es un plano de conciencia muy cercano al mundo físico, donde se reflejan nuestras fantasías, deseos, pasiones, etc. Es el gran espejo de nuestro inconsciente, de nuestra memoria e imaginación. Se le representa como una gran maya mental que entrelaza las mente colectiva de todos los seres del universo haciéndolo una, pero este, el plano astral va aún mas allá de la mente, pues alberga la manifestación de conciencias divinales incluyendo las nuestras⁴.

La luz atrapa todas esas manifestaciones e impregna sus recuerdos e impresiones en esa inmensa corriente astral, en ese océano de vida infinita, la luz astral se estratifica y toma forma según la impuesta por las conciencias colectivas, es decir, todos contribuimos a darle forma al mundo astral: desde los dioses mayores, Devas, Ángeles, humanos, elementales, hasta una bacteria, todos moldeamos ese mundo onírico con nuestra mente y conciencia⁵, y cuando soñamos penetramos en ese mundo al estar nuestra conciencia libre de las ataduras físicas. La dimensión astral se subdivide internamente en una serie de planos, desde los más divinales llenos de resplandor hasta los más oscuros e infernales.

Aclaremos antes de proseguir que la tercera dimensión es plano donde la materia es más densa y tiene su completa manifestación debido a la total cristalización del éter. Es en este plano donde el humano de hoy lleva acabo su profana vida a raíz de que le es imposible percibir y actuar en otros mundos mas sutiles. Los sentidos humanos actuales son exógenos, sujetos a la sensualidad de lo exterior, y capaces solamente de percibir el mundo físico hasta donde ellos mismo le limiten, así pues para percibir planos alternos más sutiles, se deben desarrollar sentidos mas sensibles, capaces de palpar planos mas ligeros. Cabe recordar que toda materia física posee un doble astral, esta es en si misma una energía sutil que se mueve y existe en un el plano de igual sutilidad etérica.

“Todos los átomos físicos tienen su envoltura astral, formando así la materia astral, lo que pudiera llamarse la matriz de la física, estando ésta embebida en la astral. La materia astral sirve de vehículo a Jiva, la Vida Una que todo lo anima, y por conducto de la materia astral, las corrientes de Jiva rodean, sostienen y alimentan cada partícula de materia física, dando lugar estas corrientes de Jiva, no sólo a lo que generalmente se llama fuerzas vitales, sino también a todas las energías eléctricas, magnéticas, químicas y otras, y a la atracción, cohesión, repulsión y semejantes, todas las cuales son diferenciaciones de la Vida Una, en la que los universos nadan ,como los peces en el mar. Del plano astral, que así compenetra al físico, Jiva pasa al éter de este último, el cual se convierte así en el vehículo de todas estas fuerzas, respecto a los estados inferiores de la materia física, en donde observamos sus funciones. Si imaginásemos al mundo físico desapareciendo de la existencia sin que tenga lugar ningún otro cambio, tendríamos todavía una copia perfecta del mismo en la materia astral; y si pensamos además que todos estamos dotados de facultades astrales activas, el hombre permanecería en un principio inconsciente de la diferencia en lo que le rodease; la gente que "muere" y que despierta en la región inferior del mundo astral, se encuentra a menudo en ese estado, y se cree que continúa viviendo en el mundo físico”.

H. S. C. Annie Besant

⁴ Lo maravillo de nuestra conciencia (emanación divina), es que se manifiesta en todos los planos y dimensiones al mismo tiempo, no tiene una ubicación específica en el espacio-tiempo. Va más allá de lo entendible con la razón pues es inmortal.

⁵ La mente es un instrumento de la conciencia.

El mundo astral es distinguido entre algunos científicos como el “hiperespacio” es "el espacio-tiempo de cuatro dimensiones (tres espaciales y una temporal) donde tienen lugar todos los sucesos del Universo y se denomina continuo espacio-tiempo." ⁶

1. Âdi 2. Anupâdaka	I. Campo exclusivo de la manifestación lógica.
3. Atmico 4. Búdico	II. Campo de la súper-normal evolución humana.
3. Mental 6. ⁷ “Emocional” 7. Físico	III. Campo de la evolución elemental mineral, mineral, vegetal y normal humana

Annie Besant

El mundo astral tiene intimas variantes con respecto a su ambiente manifestado en cuatro constantes (largo, ancho, alto y tiempo), y basados en ellas se podría dividir en 3 regiones principales que serian:

- 1.- Astral bajo
- 2.- Astral medio
- 3.- Astral alto

El astral bajo es la zona oscura de la cuarta dimensión, es una zona cargada negativamente por los seres que la habitan. Ahí donde la luz es escasa viven los entes de la noche: elementarios, magos negros, demonios de antiguas eras y razas planetarias, etc., es en esos peligrosos lugares donde nuestros egos siempre negativos se refugian en su caos, son esos lugares oníricos de terrible tristeza que contemplamos en nuestros sueños oscuros.

El astral medio (limbo) es donde vivimos después de cuando nos vamos a dormir en el mundo físico, la mayor parte de las personas lo hacen en forma inconciente. En este nivel podemos encontrar una replica exacta de nuestro mundo tridimensional, con toda sus calles, casas, lugares, etc., son un doble astral de lo que existe en el mundo físico, en este nivel hay personas tanto vivas como muertas.

El astral alto es un lugar de más esplendor. Ahí moran seres con un alto nivel concienzudo, existen también templos inmensos, envueltos en el fulgor de la belleza.

“En el alma del mundo que es el agente universal, hay corrientes de amor y corrientes de cólera. Ese fluido ambiente que penetra en todas las cosas, ese rayo desprendido del nimbo del sol y fijado por el peso en la atmósfera y por la fuerza de atracción central, ese cuerpo de espíritu santo, que nosotros llamamos agente universal..., ese éter electro-magnético, ese calórico vital y luminoso...”

Eliphas Levi

EL CUERPO DE LOS SUEÑOS O ASTRAL

⁶ Albert Einstein.

⁷ Plano emocional es sinónimo de Kamaloka o también de plano astral.

Este espectro astral del que hablo es en realidad conocido por innumerables culturas a lo largo de tiempo hasta nuestros días, la palabra cuerpo astral fue dada por los alquimistas medievales, quienes después lo llamaron cuerpo sideral o de luz debido a su natural refulgencia en comparación con el cuerpo físico.

Entre las culturas mas sabias del planeta están los egipcios de la cual heredamos gran parte del conocimiento esotérico. Ellos llamaban al cuerpo astral el Ka, dicho Ka nunca fue concebido como el alma del hombre, sino como una especie del doble que tomaba forma de pájaro y cabeza humana, volaba por los aires entre las tumbas de los muertos o incluso sobre su propia tumba. Esto es verificado en las antiguas pinturas egipcias que se encuentran dentro del libro de los muertos.

Este cuerpo de los sueños o astral tiene una peculiaridad muy distinguida entre los ocultistas ya que es el vehículo de la pasión y los deseos, por medio de este cuerpo se hace posible manifestar y sentir las emociones en el cuerpo físico, mas no depende de éste último para que esto se lleve acabo. Como mejor ejemplo están los sueños.

Las fuertes emociones son causadas por repentinas y violentas ondas de vibración en la materia astral detonadas por una impresión externa o interna; por ejemplo, cuando recibimos un gran susto el cuerpo astral es sacudido por una fuerte ola vibratoria que converge en el centro del pecho y se expande nuevamente hacia fuera, hacia el cuerpo físico, cuando esta vibración cesa el miedo se dice que ha pasado. Con justa razón también se le conoce como el cuerpo de las emociones, una prueba para aquellos que no están muy versados en estos temas, puede ser por ejemplo que al dormir sabemos que entra en actividad el cuerpo astral en mayor grado que en el estado de vigilia, por ende las sensaciones son mas intensas. En los sueños las emociones son mas fuertes: miedo, alegría, paz, ira, etc. Cualquier persona común ha comprobado esto y lo puede constatar sin duda.

Sabemos que no ocupamos concientemente nuestro cuerpo astral. Sin embargo, la mayor parte del tiempo estamos obrando con él en nuestro estado de vigila cuando se encuentra superpuesto al cuerpo físico; la gente común siempre pone en función el cuerpo astral en conjunción con el físico, mas existe un grupo reducido de personas preparadas que son capaces de obrar con el espectro en forma individual o separada del físico concientemente. Este libro pretende utilizar el cuerpo de los sueño como vehículo independiente de conciencia.

El cuerpo físico en estado de vigila necesita del cuerpo astral para funcionar correctamente. Mas cuando el cuerpo físico entra a un estado de reposo, el cuerpo astral, al no ser utilizado forzosamente en conjunción, se desprende y actúa independiente al físico, este es el caso del sueño, al momento de ir a dormir el cuerpo de deseos se desprende de forma natural e inconsciente del cuerpo denso y actúa de forma instintiva guiada por las pasiones y miedos dentro del mundo astral, allí crea fantasías y sueños que al despertar recuerda de una forma vaga.

Cuando una persona preparada oníricamente va a dormir, aprovecha ese natural desprendimiento de cuerpo manteniendo su conciencia y utilizando su cuerpo emocional como vehículo de traslación dentro de el plano astral. Si el individuo no se ha identificado con su cuerpo físico, puede moverse en su cuerpo astral lejos del físico sin perturbarlo

Cuando la conciencia del individuo está dentro de cuerpo protoplasmático (astral), es imposible mantener conciencia activa debido a que no está acostumbrado a ese tipo de cuerpo, así como recibir impresiones astrales ya que éstas son muy diferentes a las físicas, entonces cuando estas impresiones llagan a su mente este no es capaz de formar una concepción definida. Cuando se unen los dos cuerpos nuevamente los recuerdos astrales vaciados al cerebro físico (mente física) son muy sutiles y la densidad de cerebro físico no puede procesarlos, tampoco es capaz de recibirlos enteramente, los recuerdos llegan entre cortados, incompletos; sólo mediante la sutilización de la mente se logran recibir los recuerdos satisfactoriamente.

La clave del uso correcto de ambos cuerpos es crear un puente seguro por el cual pase la conciencia sin alterar su estado conciente. Cuando se es capaz de establecer un puente firme para la conciencia entre el sueño y la vigila, el estudiante es capaz de moverse concientemente en el mundo astral, entre las dimensiones y el tiempo.

En el cuerpo astral existen siete chakras principales, y un sin número de vórtices menores, dichos vórtices son tragadores y vomitadores de energía y forman parte esencial en los procesos del cuerpo astral.

El cuerpo astral o espectral sin duda es un misterio para muchos, una tontería para otros, y una gran realidad para los investigadores amantes de la verdad, aquellos que se esfuerzan por adquirir el conocimiento, los que no aceptan el “concepto” y se deciden mejor por el “auto-concepto” mediante la comprobación personal y directa de las cosas.

DIFERENCIA ENTRE LOS SUEÑOS LUCIDOS Y LA PROYECCION ASTRAL.

Como este libro es un tratado elemental no voy a entrar en detalle en cuanto a las diferencias entre una proyección astral y un sueño lucido, solo diré que son percepciones análogos y dependen de la conciencia del proyector-soñante.

Los sueños son una sintonización conciente o inconciente con el plano astral, son una mezcla de nuestra imaginación voluntaria e involuntaria⁸ vertida o proyectada en el flujo de la trama colectiva de los diferentes pensamientos transitantes de todas las formas de vida universales; una incubación bien dirigida de estos sueños genera puertas hacia ese mundo astral. Dichos procesos y enseñanzas corresponden a los rituales de Morfeo.

Existen básicamente tres tipos de sueños;

1. **El sueño real** en la que la conciencia penetra en el mundo onírico libre de fantasías e ilusiones y percibe la realidad astral tal cual es sin la influencia (o casi sin influencia) del inconciente personal.
2. **El sueño semi-real** en el que se penetra en el mundo onírico-astral contemplando las formas y lugares astrales reales, pero modificando o alterando inconcientemente la percepción a través de la proyección de ilusiones mentales.

⁸ Cuando es voluntaria se le llama imaginación, cuando es involuntaria se le denomina fantasía.

3. **El sueño falso** es el que el sujeto soñante proyecta en el mundo astral formas mentales y vive dentro de una ilusión, sus fantasías toman forma, se revisten de materia astral y desaparecen al concluir el sueño.

Estos tres principales tipos de sueños son producidos por nuestros propios Oniros internos de nuestra conciencia.

Un sueño y una proyección astral son básicamente los mismo; la sintonización del cuerpo onírico con el plano emocional-astral. Hay sueños lucidos o concientes, así como también hay no lucidos. De la misma forma existen proyecciones inconcientes y proyecciones concientes al plano astral.

Un sueño lucido o una proyección conciente no implican que todo lo que vemos en el mundo onírico esta libre de ilusiones. La destrucción de la ilusión es un entrenamiento para evadir los procesos de la mente interna dejando actuar a la conciencia. Por tanto una proyección astral no es mas real que un sueño, ni un sueño mas real que una proyección astral, todo depende del grado de conciencia que se posea y de la claridad mental que se logre mantener.

La única diferencia entre un sueño y una proyección es que para lograr una proyección no es necesario caer dormido para penetrar al plano de los sueños, sólo basta una profunda concentración para entrar en una especie de trance y separar voluntariamente nuestro cuerpo astral del físico, utilizarlo como vehículo independiente de manifestación, mientras que en un sueño lúcido no solemos tener conciencia de ese estado que existe entre la vigilia y el sueño, sino que recobramos dicho control dentro del sueño para dominarlo a voluntad. Es común que exista un mayor grado de ilusión en un sueño lúcido que en una proyección astral pero ello no asegura de ninguna manera esta deducción.

Las Tres Resultantes De Una Proyección Astral

Al desdoblarte al mundo astral sólo se puede encontrar con tres cosas:

1. En primera: desdoblarnos al astral del doble etérico donde encontramos todos los objetos y personas del mundo físico en tiempo real solo que en su doble astral. También es conocido este tipo de proyección como el EFC (experiencia fuera del cuerpo). Esto se debe a que te proyectas en un nivel donde la materia astral está muy cercana a la física tomando las formas que conocemos del mundo tridimensional.
2. En segunda: la proyección puede llevarnos a otros niveles astrales donde las formas no están sujetas al mundo físico, allá las cosas lucen diferentes, un tanto extrañas pero igual de reales, las formas están sujetas a cambios constantes ya que la materia etérica es mas sutil y maleable, es una realidad muy fugas, fluida y cambiante. El tiempo es distorsionado, el pasado el presente y el futuro se hermanan en u eterno ahora.
3. En tercera; lleva el operante a un despertar dentro de ensueño lucido, una mezcla de nuestras proyecciones de pensamiento en el espejo de la luz astral, de igual forma son formas reales pero emanadas y sintonizadas con el plano astral, un sueño lucido bien dirigido nos faculta para entrar en un astral mas estratificado,

un sueño lucido se reconoce por poder cambiar el entorno a voluntad mientras que en planos astrales mas sedimentados no es imposible. La realidad y el tiempo si distorsiona.

El sueño es la forma como la mente reviste sus imágenes de materia astral dándoles realidad tangible, el soñante sitúa sus formas dentro de esa dimensión y vive sus escenas según sus demandas psicológicas, un soñador lucido avanzado utiliza esas situaciones despedazando los escenarios formados y reimplantándose en los escenarios colectivos.

El trabajo en el sueño lucido es evitar y destruir cualquier fantasía o ilusión generada, mientras que el trabajo en la proyección es mantener la mente limpia para evitar la producción de fantasías y que estas sean confundidas como realidades astrales.

Como realidad astral defino; la forma que toma el plano eterico con respecto a la conciencia colectiva.

Como conclusión el sueño lucido no es más una percepción astral moldeable y más propensa a la ilusión, el sueño lucido se utiliza como puerta hacia la realidad astral, mientras que la proyección en tiempo real es menos propensa a manifestar ilusiones.

PAUTAS PARA DORMIR MEJOR

1. Dormir las ocho horas diarias.
2. No alterar su horario normal de sueño con desvelos, acuéstese temprano y despierte temprano.
3. Libere su mente de toda ansiedad y sentimiento perturbador.
4. No consuma cafeína, nicotina antes de dormir ni ningún tipo de droga que altere su sueño común, incluyendo los medicamentos para dormir mejor, una sola copa de vino de ves en cuando puede ayudar a relajarse pero evite depender de ella.
5. Haga de su dormitorio un lugar agradable y cómodo.
6. un baso de leche caliente con miel es muy recomendable antes de ir a dormir.
7. No piense en los que va hacer mañana y a que hora se va a despertar, concéntrese en sueño de hoy, también recuerde que preocuparse por no poder dormir garantiza el no dormir bien.
8. Relaje su mente y cuerpo antes de acostarse.

LOS 2 TIPOS DE MEDITACION PARA MEJORAR LOS SUEÑOS

Meditación Sensitiva

Es la meditación de los sentidos destina a la actividad de la conciencia. Y consiste en lo siguiente:

Estar alerta de todo cuanto te rodea, mantener activos y consientes los cinco sentidos, supongamos que estas en el bosque, debes respirar el aire puro que los árboles generan, el olor a pasto, árboles, hojas etc., observar todo tu alrededor, árboles, plantas, el cielo, a ti mismo, etc. Escuchar, sentir, saborear todo cuanto te rodea, lo importante de esta meditación es que **TE MANTEGAS EN EL PRESENTE SIN DEJAR INTERVENIR A LA MENTE**, siente, contempla, huele, come, escucha, pero no razones, no imagines, no fantasees, solo dedícate a estar allí, dedícate a disfrutar, que tus sentidos se extasién, se

embriaguen con el entorno, desvíala atención de tus pensamientos e inhíbelos y concéntrate en la realidad en que estas, observa todo a detalle, y si por maldición un pensamiento aflora destiéralo mandando la atención a tus sentidos enfocados al mundo exterior.

Lo más difícil de esta meditación es mantener la mente inactiva mientras tus sentidos funcionan en conjunción con la conciencia. Esta meditación destruye la ilusión.

Meditación Imaginativa

Es la meditación de la imaginación destinada a la claridad y calidad de los sueños. Consiste en lo siguiente;

Elige un entorno cualquiera, por ejemplo “el mar”, entonces ciérrales tus ojos y te imaginarás que estas en la playa, verás y escucharás las olas del mar rompiendo en un muro de piedras, respirarás el olor a mar, sentirás la brisa del océano, percibirás el sabor a sal en tu boca, a lo lejos verás velas, barcos, la luna y las estrellas sobre ti, caminarás y verás los cangrejos caminar hacia la orilla, etc.

Lo importante de esta meditación es imaginar todo con un detalle sorprendente, vivir el momento, sentir todo como si estuviera ocurriendo, evitar distraerte es indispensable, si algún elemento te resulta difícil imaginarlo concéntrate hasta alcanzar la claridad de tus visiones.

Lo difícil de esta meditación es mantener la visión íntegra y secuencial. Esta meditación genera claridad onírica.

ASÍ HABLA LA VOZ QUE FLOTA DESDE ADENTRO:

“VOLUNTAD DIRIGIDA HACIA EL PODER”



Cuando hayáis volado por primera vez, Amados de Heru, la concha que os había protegido antes se habrá roto. Sobre las Alas de la Voluntad os aventuraréis, alcanzando fuerza y poder con vuestro vuelo. Vosotros ganáis todo el conocimiento del Reino Emplumado, por donde vosotros llegaréis a ser tan perfectos como el Sol.

Liber Pennae Praenumbra (Libro de Maat)



LAS CINCO FASES DEL TRABAJO

Primera fase; Momentos antes de acostarse, cuando se esta de pie frente a la cama o sentado al borde de ella y se dispone uno a ir a dormir.

Segunda fase; Momentos antes de quedarse dormido, cuando uno esta somnoliento a punto de caer en sueño, aquí se incluye el estado Hipnagógico.

Tercera fase; El sueños, cuando uno esta es estado de reposo físico y el cuerpo astral se libera.

Cuarta fase; Al momento de acabar de despertar de un sueño por la mañana, incluyendo el estado opuesto al Hipnagógico, conocido como Hipnopompico.

Quinta fase; En el transcurso del día normal.

PRIMERA SEMANA: **RELAJACIÓN, EVOCACIÓN Y ACTIVACION** **DE LOS SUEÑOS**

En esta semana nos enfocaremos a dos habilidades básicas, primero; debemos aprender a relajarnos, es un elemento indispensable para la proyección astral, y segundo; también tendremos que aprender a evocar sueños que es la habilidad más importante de los sueños lucidos.

Recordemos siempre que el primer paso que debe aprender todo proyector astral es dominar al cien por ciento la habilidad de relajación de su cuerpo físico, si el cuerpo físico no esta debidamente relajado la proyección astral resulta sencillamente imposible, la tensión energética contenida en los músculos no relajados evita que el cuerpo astral se suelte favorablemente. Un cuerpo relajado genera como consiguiente un buen estado de relajación mental que facilitara al operante su inmersión en el trance proyectivo.

De igual forma la relajación influye en los sueños, un cuerpo relajado es determinante para una mente relajada, y una mente relajada produce sueños claros, vividos y aumenta la capacidad de memoria.

A lo largo de la semana practicaremos estas dos habilidades siendo el cimiento de las demás semanas, trabajen con mucha confianza en si mismos en esta semana, pues si no la ejecutan como es debido tendrán problemas en semanas posteriores. Estas son dos disciplinas importantísimas que se deben practicar diariamente sin excepción y a cada día mejorar personalmente la técnica.

EL DIARIO DE LOS SUEÑOS

Prepara una carpeta, un cuaderno o un libro en blanco que se llamara “DIARIO DE LOS SUEÑOS” en el anotarás de ahora en adelante tus sueños o proyecciones astrales y algunas cosas referente a tu trabajo astral, este llevara un registro extremadamente detallado de tus experiencias oníricas, cada hoja va fechada y corresponde a un día, no podrás utilizar la misma hoja durante dos noches o mas. Tus anotaciones deben ser hechas en tiempo PRESENTE como si lo estuvieras viviéndolo el sueño al momento de escribirlo, se anotara todo lo que se recuerde sobre él, frases, colores, sentimientos, dibujos, acciones etc. Cada mañana o incluso en la noche al despertar ¡no te muevas! (para no perder los recuerdos), y empieza hacer una retrospectiva de tus impresiones nocturnas, una vez completada pasa a anotarlas en tu diario, el registro debe ser minucioso, tener a la mano siempre una pluma y una pequeña lámpara. Este registro te permitirá potencializar tu memoria astral y vaciarla al cerebro físico. Quien desarrolle esta habilidad, mas adelante (cuando este debidamente preparado) podrá traer al mundo físico las enseñanzas de los maestros espirituales.

Si después de la retrospectiva no lograste recuperar tu sueño favorablemente utiliza el mantram **Raom Kaom** (sin moverte) mientras te concentras en recordar, estas palabras de poder te ayudara a transferir tus recuerdos. Si de todas formas encuentras lagunas mentales concéntrate en los fragmentos de recuerdo que lograste rescatar y mediante ellos enfoca tu concentración en recordar mas, mientras mas te ejercites en esto mas fácil será hacerlo. **Recuerda que de nada sirve ser consciente en el mundo astral sino puedes recordar eficientemente lo vivido allí.**

EJERCICIO DE RELAJACIÓN

En esta primera fase la primera barrera que debes derribar es el dominio de la relajación física, realmente es fácil alcanzar la relajación física, pero se hace indispensable dominar la técnica para inducir dicha relajación en el menor tiempo posible a fin de no cansar la mente demasiado en este asunto.

Trata Perfeccionar tu técnica personal de relajamiento y ejercítate con ella hasta volverte un maestro en su ejecución. **Recuerde que el hecho de tener mucho sueño no implica que tu cuerpo esta relajado.**

Primero que nada cuando realices tus prácticas de relajación físico procura usar la ropa más cómoda posible, (sin zapatos). Los siguientes ejercicios los puedes realizar de pie,

sentado o acostado boca arriba, siempre y cuando no cometes el error de quedarte dormido.

La mecánica del ejercicio que daré a continuación es muy conocida con el nombre de “Tensión Dinámica” y consiste en torcer, tencionar, estirar y soltar continuamente de los músculos del cuerpo para relajarlos, resulta muy eficaz combinar estos ejercicios con la respiración de similar forma que lo hace el Tai Chi Kung (por ejemplo), cuando se tenciona un músculo la respiración se mantiene con los pulmones llenos y cuando la tensión es liberada el aire de los pulmones también. Es importante cubrir todos los músculos del cuerpo a fin de que este relajado al cien por ciento.

1. Primero estira todo el cuerpo, tus brazos hasta donde puedas y si estas de pie quedaras de puntitas, cuello estirado, y músculos tensos, pantorrillas, espalda, hombros, etc. sostén esta posición y el aliento, cuando desarmes exhala, repite el proceso un par de veces.
2. Tuerce y estira toda tu columna vertebral paso a paso ayudado siempre por la respiración hasta donde puedas sin exagerar, la columna es el canal de flujo de la energía, el que mantiene flexible espina dorsal se mantiene sano y lleno de vida.
3. Después te vas músculo por músculo, primero tencionando un pie y soltando, después subes y tensas la pantorrilla y sueltas, y así sucesivamente hasta completar la pierna, cuando esta este relajada pasas a la otra pierna, al final todo el cuerpo queda relajado, no olvides que son varios músculos, Rodillas, Muslos, Caderas, Glúteos, Ingles, Estómago, Espalda Baja, Pecho, Espalda Alta, Brazos, Cuello, estos son los principales y sobre los que hay que trabajar.
4. La mandíbula, la cara y la cabeza se relajan de la siguiente forma; abre la boca los mas que puedas y oprime los músculos de la cara como si trataras de reírte, después suelta, gesticula de diferentes formas a fin de que todos los músculos se usen.
5. Posteriormente has otro estirón de todo el cuerpo.
6. Si algún músculo sientes que no se relajo completamente dale un breve masaje con las manos, si el músculo es interno solo basta concentrarse en el e imaginar el masaje, entonces tu cerebro trabajara mandando impulsos para que se relaje el músculo deseado. Cuando seas un gran maestro en el arte de la relajación solo tendrás imaginar todos los ejercicios anteriores y ellos te conducirán a una relajación considerable.
7. Si usted ya practica alguna técnica de relajación incorpórela, la meta es llegar a relajar todos los músculos del cuerpo de la forma que usted domine o se le haga más fácil.

COMO AUTO-SUGESTIONAR AL INCONCIENTE

Sabemos que las inducciones son órdenes al inconciente, estas funcionan como sugerencias que se impregnan en la mente para determinar deliberadas conductas. Para poder predeterminar resultados en uno mismo, como incubar un sueños, relajarse, concentrarse, aprender mejor, evitar enfermedades, dar fortaleza, etc. es necesario que el estudiante sepa el arte de la sugestión, la sugestión debe ser como una orden al cerebro para que trabaja conforme nuestra voluntad. Sugestión es el método por el cual se introduce ⁹“en el pensamiento de otro en el propio (autosugestión) la representaciones evocadoras a las formulas expresivas del efecto buscado; mantenerlas lo suficiente y con la frecuencia necesaria para hacerlas predominante y determinantes.”

Para que la inducción haga efecto a la persona a la que se le dirige esta última tiene que poseer un estado receptivo, el estado receptivo para la sugestión necesita de dos requisitos;

- Monoideismo; que la sugestión ocupe todo el campo de pensamiento.
- Pasividad de las facultades objetivas; juicio, razonamiento, análisis, etc.

Para lograr los dos requisitos anteriores hay que tratar de alejarnos lo más posible del estado de vigilia.

Existen dos estados mentales donde se pueden influenciar el subconsciente uno mediante el estado pasivo como se menciona anteriormente y el otro mediante el estado exaltativo que se genera en momentos de danzas frenéticas, os, emociones fuertes como grandes miedos o grandes alegrías, etc. Pero por ahora solo trataremos solo los estados pasivos pues nuestra meta esta relacionada con el sueño, el perfecto estado de pasividad física.

La autogestión se da por la propia mente consciente de uno a su propia mente subconsciente. Ahora, podéis preguntar, ¿por qué no puedo dar órdenes a mi mente subconsciente directamente, sin tener que recurrir a los atavíos de la sugestión? La respuesta a esta pregunta es muy simple. La mente subconsciente pertenece a una fase de evolución mucho más primitiva que la mente consciente; pertenece, de hecho, a una fase anterior al desarrollo del habla. Dirigirse a ella en palabras, por lo tanto, es como hablar a un hombre en un lenguaje que no entiende. A fin de tratar con él tenemos que recurrir al lenguaje de los signos. Así ocurre con la mente subconsciente. No es de utilidad alguna el decirle, "Haz esto", o "No hagas eso". Debemos hacer una imagen mental de la cosa que deseamos hecha, y mantenerla en la conciencia hasta que comience a hundirse en la subconsciencia. La mente subconsciente entenderá este cuadro, y actuará sobre él.

El actor que desea curarse del miedo al escenario, fracasará en hacerlo así si dice a su mente subconsciente. "No estés asustado", pues para un caballo ciego una inclinación de cabeza es tan buena como un guiño, igualmente, si hace un cuadro mental del temor al escenario y dice a su yo subliminal, "Ahora bien, no hagas eso", el resultado será desastroso, pues el yo subliminal verá el cuadro y omitirá la negación, porque la palabra "no" no tiene sentido para él. A fin de manejar efectivamente la mente subconsciente, hacemos un cuadro mental de la cosa que deseamos hecha, y la mantenemos en la mente por aplicaciones repetidas hasta que el subconsciente comienza a ser influenciado y asume la tarea por su propia cuenta

⁹ P. C. Jagot, sugestión y autosugestión.

Con lo anterior podemos saber el porque no se pueden formar inducciones gramaticales negativas y por que todas las inducciones deben estar acompañadas de cuadros mentales, voy ensañar el método preciso de influenciar al subconsciente, sin embargo repetir la inducción reiteradamente antes de caer en sueño acompañado de la visualización del resultado es muy efectivo para sugestionar al inconciente. Es importante recordar que para que una idea actué con mayor potencia sobre nosotros es necesario que nuestras disposiciones mentales y emocionales estén en armonía con ella.

Las inducciones solo se construyen en pasado cuando fallamos en las prácticas. Por lo regular las inducciones se ocupan conjugadas en presente cuando se usan antes de realizar la práctica y también se deben usar en futuro cuando se requiera que funcionen posteriormente, Ejemplos:

- YO QUISE OLVIDAR MI SUEÑO INTENCIONALMENTE (cuando no se logro recordar nada del sueño. Aunque esta frase esta construida negativamente es correcta por que están en pasado, estas inducciones se le llama de “re-encauzamiento”)
- YO RECUERDO MIS SUEÑOS (cuando queramos que funcione en el presente en el futuro inmediato)
- MAÑANA AL DESPERTAR RECORDARE TODO MI SUEÑO (para el futuro)

Una clara inducción ligada a una fuerte voluntad convierte el deseo en una orden al subconsciente, la repetición continua aumenta la fuerza de la imperación. Una muestra de una frase inductiva MAL construida en presente es cuando busca un fin positivo mediante una construcción gramatical negativa. Ejemplo:

- Yo no soy débil → se debe sustituir por; Yo soy fuerte
- Yo no estoy enfermo → se debe sustituir por; Yo estoy sano

Las frases deben ser lo mas cortas posible muy concisazas, claras y sin doble sentido para evitar que el subconsciente mal entienda la orden cuando se inducen en la Fase Segunda, Cuando las realizas en la Primera Fase se pueden extender un poco más. Las frases inductivas se repiten varias veces en la noche antes de caer en sueño y al despertar antes de que en sueño se esfume en su totalidad para obtener mejores resultados.

MÉTODO GENERAL

1. Primero que nada hay que formular la inducción y vislumbrar el resultado. Supongamos que la inducción es; “YO SUEÑO AGRADABLEMENTE CADA NOCHE”, y el resultado esperado es poder tener sueños agradables todas las noches, divertirse soñando, y recordarlos claramente.
2. Después tendrá que relajarse (de preferencia sentado cómodamente) lo mas posible a fin de que entre en un estado de somnolencia donde lo único que lo sostenga

despierto se un hilo de conciencia, mismo que lo guiara a la impregnaciones de la sugestión y retendrá las ideas sugeridas, para ello es necesario reducir la atención a un solo punto. Se situara de preferencia en la oscuridad mirando la flama de una vela o lámpara de alcohol, debe inmovilizar la mirada totalmente, los parpados deben estar semi cerrados. Es importante situar la flama de tal forma de no cansar la vista.

3. Puede poner de fondo el tic tac de un reloj, un péndulo, o un metrónomo, o cualquier otro sonido monótono que cree una pasividad mental.
4. No hagas esfuerzo alguno de atención dejad que fluya por si misma, mantente inmóvil y déjate llevar por la pasividad, antes de a impregnar la mente con la idea deseada puedes comenzar a sugestionar al cuerpo con la frase “estoy relajado” hasta alcanzar el estado deseado.
5. Cuando sientas ese entorpecimiento, esa languidez que característica del sueño, cuando sientas que tu actividad conciente esta casi suspendida, es tiempo de sembrar la semilla a incubar, es tiempo de impregnar al inconciente con la frase; “YO SUEÑO AGRADABLEMENTE CADA NOCHE”, puede extenderse un poco diciendo algo como; *Yo sueño agradablemente todos los días, todos soñamos diario, por eso yo siempre sueño, hoy soñare y cuando despierte lo recordare, etc.* Después de esto se dedica y concentra solo en la inducción; “YO SUEÑO AGRADABLEMENTE CADA NOCHE”, repitiéndola una y otra vez, convencido de su resultado hasta adquirir el Monoideismo, es necesario no dar entrada a ningún otro pensamiento.
6. Primero se repiten las sugerencias verbalmente y al final antes de terminar la sesión se repiten mentalmente.
7. Hay que dejar que la frase se refleje en la imaginación, es muy indispensable imaginar el resultado, en este caso verse en sueños todos los días, y recordarlos para que el subconsciente vea a lo que tiene que llegar. Algunos ocultistas dedicados al estudio de la magia del caos conocen el funcionamiento del subconsciente y su lenguaje de símbolos, y para impregnarlo de alguna sugestión u orden se valen de la construcción de sigilos a partir de frases, dibujos o ideas.
8. Todos el procedimiento anterior se puede realizar en varias sesiones cortas durante el día, para mayores resultados, sino, aunque sea un rato antes de acostarse, posteriormente al retiraste a dormir, momentos antes de entregarse al sueño se vuelven a inducir las sugerencias hasta quedarse dormido.
9. Algunos complementan la práctica anterior escribiendo planas de la frase en cuestión. (se recomienda leer a COUE, el maestro de las sugerencias concientes).

CINCO REGLAS PARA LAS AUTO-SUGESTIONES

1. **CORTA Y CONCRETAS.** Las sugerencias deben ser lo mas cortas posibles y concretizar la idea, simplificarla lo más posible.

2. **AFIRMATIVAS**; Siempre afirmando e incluso diciéndolas como si estuvieran pasando en ese preciso momento, ejemplo; “Estoy relajado”
3. **POSITIVAS**. Que la construcción gramatical sea positiva. “Yo (si) recuerdo mis sueños”, la frase “Yo no olvido mis sueños” es incorrecta
4. **REPETITIVAS**. Reiterar una afirmación constantemente hace que se absorba en la mente y se produzca el resultado por consiguiente.
5. **CUALIFICADAS**. Adaptarse al vocabulario del sujeto operante de tal forma que sea plenamente entendida. Ejemplo; “Estoy Conciente En El Estado Hipnapompico”, puede sustituirse por “Soy Cociente Al Momento De Despertar”

DÍA UNO **El Deseo De Soñar**

Propósito; Es despertar el gran deseo de tener aventuras oníricas, avivar el deseo por soñar, todos tenemos la capacidad de soñar es un reflejo natural del inconciente proyectado al astral, por ende siempre soñamos todas las noches sin excepciones, en este día debemos querer soñar pues mas que un anhelo debe ser la voluntad de soñar, esta fuerte intención conciente hace que las impresiones oníricas se graben en la memoria y las recordemos al despertar mas fácilmente.

El día uno es el primer día de su rutina donde tendrá que aprender a soñar, querer soñar es querer recordar, propóngase así mismo que este día soñara y no permita fallos alguno, confíe en si mismo, la confianza en si mismo para lograr todo lo que este libro propone es indispensable ya que de esta forma rompemos la predisposición al fracaso, tumbaremos las berreras o cualquier sugestión refleja que se oponga a nuestra meta. Solo confíe que puedes, pues en verdad todos podemos.

PRIMERA FASE

Antes que nada antes que nada debe aprender a relajarse, realice el ejercicio de tensión dinámica lo mas rápido y favorable posible para dormir a gusto y sin estrés.

Parado frente a tu cama obsérvala como el medio que te permitirá tener nuevas aventuras, que a partir de ahora será como una especie de zona sagrada donde comenzara su travesía hacia otros mundos, mantenga su cama siempre limpia, perfume con incienso la almohada para que el olor cree un ambiente místico en ese lugar, haga todo lo posible para hacer de su lecho un lugar especial, trasforme el dormir en un ritual sagrado para usted, sea libre de agregarle todo lo que usted le guste. Una vez hecho lo anterior siga cerca de su cama haga cinco respiraciones profundas y luego dice;

“Voy a la cama con el propósito de soñar, yo se que sueño y soy conciente de eso, es mi deseo soñar, mi intención y mi voluntad hacerlo así hoy, Yo sueño todos los días, todos soñamos diario, por eso yo siempre sueño, hoy soñare y cuando despierte lo recordare, etc.”.

Es preciso que te convenzas racionalmente de que todos soñamos y no pongas ninguna resistencia, no seas escéptico, el que siempre duda no logra hacer nunca nada. Si tienes tiempo ocupa el Método General De Auto Sugestión, pero no es absolutamente necesario, esta es una herramienta que tu sabrás utilizar cuando lo creas necesario.

SEGUNDA FASE

Trate de comenzar a sentir ese estado de languidez, identifíquelo sin que la flojera se apodere de usted, manténgase relajado recuerde que no tratamos de ser conciente de que estamos soñando solo queremos soñar, recuerde que si usted logra mantenerse conciente de es este estado abrumador (al comenzar a dormirse) lo podrá hacer también al despertar pues son estado análogos.

Al borde de caer en sueño debes crear un “REGISTRO DE SENSACIONES”, el registro de sensación es un recuento de todo lo que sientes y experimentas al momento de estar quedándote dormido. Al momento de sentir el sueño cerca dices lo siguiente;

“Mi mente esta clara, mi intención es soñar y recordarlo todo, cuando despierte recordare mi sueño, detallado y completo, estoy en la cama apunto de dormirme y se que soñare”.

Y terminas quedándote dormido con la frase inductiva;

Hoy voy a soñar, voy a soñar, Hoy voy a soñar, Hoy voy a soñar...

Recuerda que las frases las puedes comenzar a repetir en voz alta y posteriormente de forma mental.

TERCERA FASE

Este es el sueño y por ahora no podemos ocuparlo.

CUARTA FASE

Cuando despiertes debes escribir el sueño o lo que recuerdes de el, después escribe todo lo que sentiste antes de caer en sueño (registro de sensaciones), En caso de no recordar nada revisa las sugerencias del apartado “El Diario Del Sueño”, si por alguna razón no logras recordar nada utiliza la frase de re-encauzamiento;

Yo Soñé Pero Quise Olvidar Mi Sueño Intencionalmente

Anota en la hoja fechada del día de tu diario esta frase hasta arriba, en medio y al final a manera de que ocupes toda la hoja.

QUINTA FASE

Por ahora el trabajo en esta fase no es necesario, pero puedes seguir practicando técnicas de relajación y memoria.

DÍA DOS

Memoria Onírica

Propósito; Lograr recordar tu sueño totalmente sin posibilidades de olvido.

Ahora que estas conciente de que sueñas lo siguiente que debes hacer es hacerte conciente de que puedes recordar tus sueños, para ellos nos valemos de nuestra motivación, mantenerse motivado en este trabajo es esencial pues es una energía que alimenta la voluntad. Ten en cuenta que los sueños son aventuras oníricas- astrales, si no los recordamos perdemos gran parte de las experiencias de nuestra vida, recordar tus sueños es vivir mas, se aprende mas de los sueños que de la vida física misma.

PRIMERA FASE

Primero como será de tu costumbre debes practicar el arte de la relajación, como es el segundo día tendrás un poco de experiencia y corregirás tus fallos, cuando termines procede a repetir junto a la cama las siguientes afirmaciones;

“Yo recuerdo la totalidad de mis sueños, todos somos capaces de recordar nuestros sueños, yo puedo recordar mis sueños sin posibilidad de olvido, cuando despierte anotara minuciosamente y a detalle todo mi sueño, cuando despierte me acordare mi sueño sin problemas, es mi voluntad hacerlo así.

SEGUNDA FASE

Trate hacerse conciente de la transición de la conciencia hacia la inconciencia, al momento de sentir el sueño cerca dices lo siguiente;

“Mi mente esta clara, estoy fresco, totalmente despierto, totalmente conciente, mi intención es soñar y recordarlo todo, cuando despierte recordare mi sueño, detallado y completo, estoy en la cama apunto de dormirme y se que soñare”.

Y antes de caer en sueño te duermes convencido con la inducción;

Yo recuerdo completamente mis sueños.

TERCERA FASE

El sueño.

CUARTA FASE

Similar al día anterior.

QUINTA FASE

Igual al día pasado.

DIA TRES

Relacionando Y Conectando Recuerdos

Propósito; el propósito es relacionar los recuerdos oníricos con la vida física, encontrar posibles significados, por ejemplo si te sueñas sucio de tu cuerpo son indicios de que algo anda mal en tu vida, algunos defectos que debes corregir en ti mismo, etc. Otra cosa que hay que hacer es conectar los recuerdos, lograr encontrar la conexión entre los sueños de una misma noche, muchos de los sueños tienen continuidad pero otros no la tienen superficialmente, el propósito es encontrar esa continuidad no visible. Todo esto te ayudara a aumentar tu vida interior y hacerla útil.

PRIMERA FASE

Después de la relajación rutinaria, toma una alarma reloj y colócala muy cerca de tu cama para poder apagar sin moverte demasiado, vamos a poner una alarma en determinado tiempo para tratar de despertar justamente durante u sueño y después de anotar el sueño volverse dormir, el resultado sera (posiblemente) dos entradas al Diario De Los Sueños, sobre ellos trabajaremos unificándolos y relacionándolos unos con otros y con nuestra vida física.

Los sueños de tipo MOR (Movimientos Oculares Rápidos) que son los más vividos ocurren una vez cada 90 minutos aproximadamente después de quedarse dormido, comienza durando quizás diez minutos y después aumenta su duración. Según algunos parasicólogos y soñadores lucidos expertos el despertarse durante un sueño nos proporciona una probabilidad de 80 % de recordarlo. Por lo tanto nos recomiendan poner la alarma despertador 4 horas y media, seis, o siete horas y media después de que creamos que nos vamos a quedar dormidos. De esta forma nos aproximáramos a aumentar la probabilidad de despertar durante un sueño y recordarlo con mayor eficacia.

Las frases que dirás serán las siguientes;

“Yo recuerdo completamente mis sueños, cada vez que despierte recordare lo que estoy soñando, cada vez que despierte recordare detalladamente mi sueño con mucha facilidad, yo siempre sueños y soy capaz de recordarlo todo”.

SEGUNDA FASE

Siempre haciendo registros de sensaciones, dirás con mucha motivación otra vez;

“Yo recuerdo completamente mis sueños, cada vez que despierte recordare lo que estoy soñando, cada vez que despierte recordare detalladamente mi sueño con mucha facilidad, yo siempre sueños y soy capaz de recordarlo todo”.

Y al dormirte sumergirás en el inconciente la siguiente inducción;

“Cada vez que despierte recordare y anotare todo mi sueño”

TERCERA FASE

El sueño, esperando despertar durante el estado MOR (REM en ingles).

CUARTA FASE

Cada vez que despiertes anotarás los recuerdos del sueño, cuando hagas tu última anotación por la mañana plasmarás los recuerdos de las sensaciones que sentiste al estar quedándote dormido, no olvides anotar los detalles de los sueños pues partir de hoy son de vital importancia.

Si despertaste durante la noche y no recordaste nada anotarás la siguiente frase de re-encauzamiento

“Yo quise olvidar esta parte de mi sueño, pero las demás si las recordare”

QUINTA FASE

Durante el transcurso del día te dedicarás a entender tu sueño, la relación que tienen unos con otros y con tu vida, posibles significados y continuidades.

DIA CUATRO **Sueños Claros Y Vividos**

Propósito; La meta es tener sueños claros y muy vividos, existen sueños muy oscuros o muy borrosos, inclusive en blanco y negro, estos suceden cuando nuestro subconsciente se sintoniza con niveles inferiores del plano astral, el propósito de inducir sueños claros y vividos es lograr una correcta percepción onírica y contactar con los niveles superiores astrales. Consumase la vitamina B6 para ayudar a generar claridad onírica.

PRIMERA FASE

(Entes que nadan recuerda que debes llegar a una relajación óptima)

En esta fase de trabajo tu labor será comprender que los sueños pueden llegar a ser mas claros y vividos que la realidad física, ¿Por qué?, muy sencillo y cualquier ocultista lo sabe, el plano astral esta en una escala superior al mundo físico, todo lo que en el mundo físico existe tubo antes que existir en el mundo astral, la cristalización total en el mundo astral ocasiona la manifestación física. El capullo de una rosa ya esta abierto en plano astral antes de que el mundo físico se percate de ello. Si hablamos de realidad entonces el mundo astral es mas real que el mundo físico, solo que nuestros sentidos no están capacitados para percibirlo eficientemente, cuando en el transcurso del libro aprendamos a desarrollarlos crearán entonces mis palabras.

Las frases inductivas que repetiremos se dirán mientras observas claramente tu entorno;

Yo tengo sueños muy claros y vividos, tan claros como esta realidad física, e incluso aun mas claros, yo siempre tengo sueños muy nítidos, completos, detallados, vividos, llenos de colores y luz, todos mis sueños son tan reales como este plano físico o incluso mas, todas las noches sueño así y hoy también lo haré.

Antes de acostarse los antiguos acostumbraban a untarse aceite de sándalo o agua clara en el Tercer Ojo o Chakra Ajna (situado en el entre cejo) para tener sueño claros.

SEGUNDA FASE

Como es costumbre has un registro de tus sensaciones (mentalmente) mientras afirmas lo siguiente;

Estoy acostado en mi cama apunto de dormirme, apunto de tener un sueño muy claro y vivido, un sueño muy real, cuando despierte lo recordare tan claro, vivido, detallado como lo soñé.

La inducción concrete para dormirse es la siguiente;

“yo sueño muy claro, vivido y real”

TERCERA FASE

Con mucha esperaza tu sueño será una conexión con los niveles astrales altos, disminuyendo las proyecciones fantasiosas del inconciente.

CUARTA FASE

Esta fase esta muy bien entendida, un consejo es anotar en la parte superior de tu diario lo que estas intentando hacer en este caso lograr sueños claros, así podrás compáralos con los días anteriores y notar si triunfaste en tu labor. Recuerda que los lineamientos básicos para hacer entradas a tu diario son; PRIMERO; plasmar el sueño tal cual es a detalle, si te resulta difícil escribir todo de golpe puedes anotar ideas claves y posteriormente anotarlo a pormenor, eso depende de cómo se te haga mas fácil, experimenta según te acomodes, procura dejar espacio en blanco por si logras recordar mas de tu sueño en el transcurso del día o en días posteriores. SEGUNDO; escribir El Registro De Las Sensaciones de la Según Fase, POR ÚLTIMO puede hacer si deseas aclaraciones o comentarios que estén ligados al sueño. Utiliza las frases de re-encauzamiento si las crees necesarias pero a estas alturas es posible que solo utilices la del día tres.

QUINTA FASE

Hacer durante unos 10 minutos de la Meditación Sensitiva con los ojos abiertos.

DIA CINCO

Sueños Reparadores, Agradables Y Profundos

Propósito; Lograr que los sueños sean un descanso para el cuerpo, que lo reparen y lo dejen optimo para las labores diarias, para ellos se requiere profunda relajación a fin de llegar a niveles profundos de sueño, otra meta de este día es hacer que los sueños sean agradables, el disfrutar de los sueños es la principal fuente de motivación para seguir adelante en el trabajo de este libro, vivir la emoción día a día de lo que puede vivir en otros planos de conciencia es un regalo de la vida.

A muchas personas les desagrada dormir por que los sueños los mortifican, otras mas los reprimen como mecanismo de defensa creyendo que no sueñan nada, los sueños son un reflejo de nosotros mismos en el espejo de la luz astral, las pesadillas son proyecciones del inconciente en los mundos abismales de la región astral. Evitar esos sueños es muy sencillo, solo basta;

1. Tener buenos pensamientos, ver películas de arte y leer libros gratos, ayudan mucho.
2. Escuchar música clásica, esta despierta nuestros centros emocionales superiores y eleva nuestros pensamientos a esferas superiores de conciencia, Beethoven, Bach, Mozart, Chopin, Wagner, etc. Son especialistas en eso.
3. No comer carne de cerdo, esto es vital, la carne de cerdo contiene vibraciones astrales muy bajas que hacen vibrar el cuerpo astral en ese tono infernal.
4. Eliminar el miedo, estar conciente de que los sueños no te pueden dañar, esto es el lo que veremos a continuación.

En la categoría de sueños molesto están los sueños recurrente, estos son problemas que se estancaron en el inconciente y que como no has podido resolver siguen resurgiendo en la mente hasta que se resuelvan interna o externamente, conciente o inconcientemente, vamos a resolverlos.

PRIMERA FASE

Y le vuelvo a recordar que no debe por nada del mundo desatender su entrenamiento en la relajación, es tan importante que sin el no se lograría absolutamente nada en este libro, así de importante es, cuando ya cumplió con este requisito proseguimos con lo siguiente.

Cerca de su cama preparándose para dormir, antes de acostarse dirá la siguiente inducción.

Inducciones Para Sueños Recurrentes

“hoy dormiré profundamente, Estoy conciente de que tengo sueños recurrentes, mi deseo es resolver cualquier problema que se presente en el sueño, Hoy tendré el control, yo puedo modificar el sueño, la solución será divertida y las disfrutare, yo recordare la solución cuando despierte, cuando despierte estaré muy descansado y a gusto.

En Caso De Pesadilla o Pesadilla Recurrente.

Yo se que estoy soñando y los sueños no me pueden herir, yo construyo mis sueños y por eso puedo modificarlos, alterarlos, o cambiarlos a voluntad, las pesadillas no me pueden dañar, nada me puede dañar en un sueño. Esta noche dormiré profundamente y cuando despierte estaré muy descansado.

Debes visualizar con la imaginación como eres capaz de modificar ese sueño, evoca ese sueño y aléralo según tu voluntad a tu beneficio.

Inducción normal

Esta noche dormiré profundamente, entrare a niveles de sueño muy profundos y gratos, allí soñare cosas muy agradable, cuando despierte lo recordare todo de forma muy clara y detallada, cuando despierte despertare muy descansado, a gusto lleno de vitalidad.

SEGUNDA FASE

Repita la inducción anterior según su elección y antes de quedarse dormido deje sumergir la siguiente afirmación;

Para Sueños Recurrentes; *Cuando yo despierte estaré descansado y tendré la solución.*

En Caso De Pesadilla o Pesadilla Recurrente; *Los sueños no me pueden dañar, yo controlo mis sueños.*

Inducción normal; *Yo duermo muy profundo, sueño cosas agradables y despierto muy descansado.*

TERCERA FASE

En caso de que sea pesadilla espero que tu inducción sea tan fuerte para que logres cambiarla en algo más agradable.

CUARTA FASE

Similar al día cuatro.

QUINTA FASE

10 minutos de la Meditación Imaginativa.

DIA SEIS **Sueños Largos**

Propósito; lograr sueños mas largos y sin discontinuidad.

Mantener la duración de un sueño es indispensable para trabajar con ellos, en la comprensión, en su simbolismo, en sus mensajes, en el estado de lucidez y en el estado de realidad astral. Por ello esta sesión le dedica este espacio.

PRIMERA FASE

Después de la debida relajación, repita las inducciones siguientes según es su costumbre;

Hoy me dormiré y soñare muy claro, vivido y a detalle, hoy me dormiré y mi sueño será muy largo y continuo, yo siempre tengo sueños muy largos y mi sueño de hoy será el mas extenso, cuando despierte por mas largo que sea el sueño lo recordare todo completo.

SEGUNDA FASE

Repita las afirmaciones de arriba un par de veces y cuando empiece a quedarse dormido diga la siguiente inducción (no olvides el registro de sensaciones);

“Yo tengo un sueño extenso, cuando despierte por muy largo que sea mi sueño lo recordare todo”

TERCERA FASE

El largo sueño

CUARTA FASE

Similar al día cuatro

QUINTA FASE

Imagine que vuelve a vivir el sueño largo de anoche, imagine lo a detalle y justamente donde termina siga imaginando lo que pasaría, alárguelo durante un tiempo, pero con mucho claridad, integro, en secuencia y a detalle.

10 minutos de meditación sensitiva.

DIA SIETE

El Mejor Sueño De La Semana

Propósito; lograr el mejor sueño de toda la semana que lleve todas las características de los días anteriores, esta será su evaluación y si cumple con 5 o mas de los requisitos entonces esta preparado para pasar a la siguiente semana, los requisitos a evaluar son;

1. Lograr una relajación optima
2. Recordar el sueño a detalle
3. Logra un registro de sensaciones aceptable
4. Encontrar la relación del sueño con la vida fisica
5. Lograr encontrar conexiones entre los sueños de esta noche y las anteriores.
6. Sueños claros, nítidos.
7. Sueños vividos, llenos de luz y color.
8. Sueño reparador
9. Sueño profundo
10. Sueño agradable
11. Sueño largo.

PRIMERA FASE

Para este entonces usted es un adepto en la relajación, esta es óptima y rápida, su cuerpo queda tan relajado en la cama que pareciera que flotara en una nube de algodón. Felicidades, la relajación es un paso indispensable en el entrenamiento, si siente que no cumplió con este requisito trabaje hasta dominarla, no la pase por alto que le traerá muchas dificultades posteriormente si se ignora. Cumplido con el paso anterior pasamos a prepara la mente con las siguientes afirmaciones;

(Lea varias veces la lista anterior hasta que grabe casi de memoria los requisitos anteriores, dígase “yo puedo lograr todos”)

Hoy voy a tener el mejor sueño de todos, este sueño va ser el mejor, el mas largo, mas claro, vivido, profundo, agradable y cuando despierte estaré descansad, lleno de vitalidad con todos los recuerdos del sueño en mi memoria.

SEGUNDA FASE

Has el registro de sensaciones mentalmente, entonces repites un par de veces las afirmaciones anteriores y te quedas dormido con la siguiente inducción;

Hoy voy a tener el mejor sueño

TERCERA FASE

El mejor sueño de la semana.

CUARTA FASE

Similar al día cuatro

QUINTA FASE

Analice el sueño identifique sus errores y aciertos, califique como si fuera un examen de todo lo que aprendió en la semana, si lo reprobó de forma muy vergonzosa le sugiero que repita la semana hasta aprobar.

Termine con 15 Minutos de Meditación Sensitiva.

SEGUNDA SEMANA: **PRANAYAMA, CONTEMPLACIÓN Y EVOCACIÓN**

Como lo mas importante para trabajar en el mundo astral es traer los recuerdos, en esta semana seguiremos con el trabajo de evocación onírica, en esta semana continuaremos con diferentes dinámicas para desarrollar esta habilidad imprescindible, en cuanto a la preparación mental destinada mayormente a la proyección astral tenemos la contemplación de pensamientos prerequisite indispensable para alcanzar la vacuidad mental, estado donde se puede entrar en trance proyectivo. Y no podríamos hacer esto eficientemente sin la fuente que nos proveerá de energía, el pranayama es una herramienta para extraer esa energía necesaria en beneficio nuestro y de nuestro trabajo.

El pranayama es un ejercicio respiratorio que hace fluir las energías internas del cuerpo humano, nos provee de prana que es la esencia del aire, con el pranayama transformamos las energías físicas en energías etéricas, el prana es alimento para el cuerpo astral haciendo más fácil la proyección de este cuerpo, nuestros vehículos se fortalecen y la conciencia onírica florece.

Prâna (Sánscrito).- *Principio vital; aliento de vida. [Es el tercer principio (o el segundo, en otras clasificaciones) en la constitución septenaria del hombre; es la vitalidad, la fuerza vital, la vida que impregna todo el cuerpo vivo del hombre, la energía o potencia activa que produce todos los fenómenos vitales. El aliento, la vida del cuerpo, es una parte de la vida o del aliento universal. La Vida es universal, omnipresente, eterna, indestructible, y la porción de esta Vida universal individualizada o asimilada a nuestro cuerpo es la que se designa con el nombre de Prâna. Al morir el cuerpo, el Prâna vuelve al océano de Vida cósmica.]*

Glosario Teosófico H. P. Blavatsky

Prânamaya-koza (-kosha) (Sánscrito).- *El vehículo de Prâna (vida), o sea el Linga-zarîra: término vedantino. [Según la clasificación vedantina, es el Prâna junto con su vehículo (Cuerpo astral o Linga-zarîra).]*

(Doctrina Secreta, I, 181).] (G.T. H.P.B.)

Prânâyâma (Sánscrito).- *Dominio, restricción y regulación del aliento en la práctica del Yoga. [Es uno de los ejercicios preparatorios del Yoga superior. Consta de tres partes: 1) Pûraka, inspiración prolongada, reteniendo luego todo lo posible el aire en el cuerpo; 2) Rechaka, espiración prolongada hasta dejar tanto como sea posible vacíos los pulmones, y 3) Kumbhaka, suspensión de ambos movimientos respiratorios. El ejercicio del Prânâyâma, debidamente practicado bajo la dirección de una persona experta, es altamente beneficioso, puesto que, como se ha dicho antes, es una de las partes preliminares del verdadero Râja-Yoga, por cuyo medio se dominan todas las energías vitales y se someten todas ellas al Yo superior.]*

(G.T. H.P.B.)

NOTA IMPORTANTE; El pranayama provoca que se levante de las vesículas seminales la energía etérica sexual a través de los cordones Ida y Pingala que se enroscan alrededor de la espina dorsal, cuando nuestras vesículas están cargadas con energía sexual el pranayama resulta una fuente muy poderosa, de allí que los Tantras desarrollen más rápidamente las capacidades del cuerpo astral que una persona común y corriente. En un libro misterioso del Tantra se lee lo siguiente;

La habilidad de funcionar en los planos internos o astrales, y de viajar libremente por los reinos de la luz o espacio interior; derivaban de una purificación especial y de un almacenaje de la fuerza vital... Así la función del semen -en los Tantras- es el de desarrollar el cuerpo de luz (cuerpo astral), el cuerpo interior del hombre. Como el fluido vital se acumula en los testículos, este es consumido por el calor de la Serpiente de Fuego, y los vapores o 'perfumes' de este semen fundido van a fortalecer el cuerpo interior.

EL PRANAYAMA

Basado en los extractos del “Liber E vel Exercitiorum
Sub figura IX”, de la A.:A.:

PROCEDIMIENTO

1. Posición de “El Dios”, esta se realiza sentado en una silla, cabeza y columna en línea recta, rodillas juntas, manos sobre las rodillas y ojos cerrados.
2. También puede y tomar la asana de “El Dragón”, esta consiste en arrodillarse, los glúteos descansan sobre los talones, los dedos de los pies se echan hacia atrás para no apoyarse sobre ellos, espalda y cabeza rectas, las manos descansando sobre los muslos.
3. Puede utilizar cualquier posición que desee siempre y cuándo mantenga la columna y el cuello de forma recta.
4. Cuando haya elegido unas de las sencillas posiciones entonces pasamos al pranayama, primero haga una inhalación profunda y tape con su dedo pulgar de la mano derecha la fosa nasal derecha, exhale todo el aire lentamente durante 20 segundos.
5. Después inhale por la misma fosa nasal izquierda durante 10 segundos. Cambie de mano, tape con la mano izquierda la fosa nasal izquierda y repita el proceso. continúe así durante una hora, si carece de tiempo de 15 a 20 minutos como mínimo es suficiente.
6. Cuando domine lo anterior incremente el ejercicio a periodos de 30 y 10 segundos.
7. Unas ves que sea capaz de realizar el ejercicio perfectamente, y no antes, exhale durante 15 segundos, inhale durante 15 y sostenga la respiración durante 15 segundos más.
8. llegando ala perfecta ejecución de lo anterior durante una hora, de manera confortable incremente los lapsos de tiempo, 40 el exhalar y 20 al inhalar.
9. Siga practicando con calma, llegara un momento en que tenga que aumentar los tiempos, exhale guante 20, inhale 10 y mantenga el aire durante 30 segundos. Esta es el ciclo que comúnmente se usa, incrementarlo mas demanda mucha dedicación.
10. Trate de realizar el pranayama cuando tenga el estomago vacío, notara que es mas difícil cuando el estomago tiene alimento.

11. Llegar a los ciclos mas lentos se realiza durante muchas sesiones con practica continua, si avanza muy rápido corre el riesgo de alterar o hacer ineficiente los flujos de prana, la respiración debe ser confortable, natural, cualquier inhalación o exhalación abrupta es signo e que falta entrenamiento.
12. Algunos ocultistas durante el pranayama visualizan como la energía sube desde sus vesículas seminales hasta el cerebro, en cada inhalación, y en las exhalaciones visualizan la energía bajando al pecho y dispersándose por el torrente sanguíneo a todo el cuerpo mediante el corazón.

LA CONTEMPLACIÓN

Si cierras tus ojos te darás cuenta que tu mente esta siempre en una incesante ebullición de pensamientos superficiales de los cuales no tienes control aparecen y desaparecen continuamente sin una secuencia. Algunos son recuerdos o problemas del pasados, otras posibilidades futuras otros mas no tienen sentido alguno. Estas emanaciones son producto de la mente inconciente, la mente subconsciente por de ser de origen primitivo no desarrollado capta las impresiones de los sentidos y al no poder procesarlas efectivamente con la razón entran en conflicto y se manifiestan en la pantalla del pensamiento. Estas imágenes que brotan de la mente son en su mayoría pensamientos o deseos insatisfechos o reprimidos que tratan de obtener la atención de la mente conciente para de esta forma satisfacerse.

Es una lucha incesante donde la mente no tiene descanso, una mente ocupada nunca podrá concentrarse, es necesario primeramente aprender a contemplar los pensamientos para entenderlos y posteriormente serenarlos, es decir depurar la mente, dejarla en vacuidad para que la concentración florezca.

PROCEDIMIENTO

1. Sentado cómodamente después de haber relajado el cuerpo en su totalidad.
2. Cierra tus ojos y comienza a contemplar cada pensamiento que surja en la pantalla de la mente.
3. Contéplalo de forma pasiva es decir sin reaccionar o identificarte con ellos, tu eres el espectador no el actor. Pon mucha atención como se desenvuelven, analízalos, si hay o no hay secuencia en ellos etc.
4. Trata de entender el por que de su manifestación, de manera que ganes comprensión en el asunto te estarás facultando para serenar tu mente de forma eficaz.

Realiza este ejercicio hasta que domines la técnica, es decir cuando seas capaz de ver todas y cada una de las apariciones de formas mentales en ti, cuando seas capaz de entenderlas sin identificarte en lo mas mínimo con ellas. Recuerde que aquel que sabe contemplar sus pensamientos abre el ojo de Shiva.

DIA OCHO **Símbolo De Un Sueño**

Propósito; Entender que los sueños se expresan mejor mediante símbolos, que el subconsciente trabaja a base de ellos y que para entenderlo lo mas conveniente es interpretar el simbolismo que los sueños encierran.

PRIMERA FASE

Antes de de acostarte relaja el cuerpo físico y realiza mínimo unos 15 0 20 minutos de pranayama, recuerda como es el primer día que lo utilizas los periodos de tiempo de respiración son menores, conforme vayan pasando los días aumentarás gradualmente. Te darás cuenta inevitablemente tu trabajo onírico mejorara enormemente con el pranayama, yo he tenido sueños muy vividos e incluso lucidos solo con el echo de hacer el pranayama.

Terminado el pranayama (el pranayama profundiza la relajación un cincuenta por ciento mas), procedemos con las inducciones de esta fase;

Yo voy a entender y comprender mi sueño aunque sea un símbolo o figura, yo sabré lo que significa, hoy voy a soñar muy claro y cuando despierte recordare y entenderé todo lo que el sueño me diga.

SEGUNDA FASE

Una vez acostado has unas 5 respiraciones profundas, imagínate lleno de energía y comienza a inducir las siguientes frases;

Estoy recostado en mi cama a punto de tener un sueño muy claro y vivido, yo comprenderé todo lo que mi sueño me diga, y lo podré expresar en un símbolo, cuando se entiende un sueño se puede expresar en símbolo, yo comprendo mis sueños hondamente y en la mañana cuando despierte recordare y lo plasmare un símbolo que representara mi sueño. Etc.

La inducción concreta es;

Yo expreso mi sueño en símbolo

TERCERA FASE

El sueño y el símbolo expresado.

CUARTA FASE

Cuando despierte rápidamente ponga mucha atención al primer pensamiento, puede que despiertes con el símbolo en la mente, si es así dibújelo ágilmente lo mas fiel posible en tu diario, si no es así escriba lo que soñó de manera normal como s su costumbre, esté

atento cuando anota su sueño puede que le venga a la mente la forma de expresarlo en símbolo, si no es así, cuando termine de anotar todos sus recuerdos, concéntrese en el sueño y trate de ver o expresar todo el sueño en algo que lo simbolice, utilice su imaginación, no lo piense mucho hágalo rápido, es muy necesario hacer el símbolo lo más rápido posible para evitar que la mente conciente influya en la gestión de el símbolo, este debe ser echo mayor o totalmente por el inconciente, por eso es preferible hacerlo al momento de despertar. Después siga con el registro de sensaciones, y demás anotaciones si desea.

QUINTA FASE

Primero dedique de 10 a 15 minutos a la práctica de la contemplación de pensamientos.

También hay otra cosa que debe hacer es; utilice el método general de auto-sugestión, en vez de inducir frases u órdenes, concéntrese en el símbolo, cuando termine la sesión olvídense del símbolo, deje de pensar en el, si el viene a la mente en el transcurso del día destiérrelo con una risa.

DIA NUEVE **La Posición Del Sueño Real**

Propósito; los maestros orientales de meditación afirman que con esta posiciones pueden alcanzar sueños muy vividos o proyecciones astrales concientes, vamos a experimentar con esta técnica, recuerda que el practicante de este libro puede recurrir a todas las técnicas que muestro en el transcurso del libro cuando lo desee y no nada mas cuando se le indique, entre mas practique mas rápido será su avance.

PRIMERA FASE

Relaje la mente y el cuerpo totalmente, guarde el ritmo de su respiración y siga el ritmo de su latidos con mucha concentración mientras vacía su mente con el fin de entrar en Shamadí (éxtasis), observe como el corazón brilla y expande su luz índigo a cada respiración, el estado de shamadi lleva mucha disciplina alcanzarlo pero no se preocupe, trate de encontrar el estado mas profundo que usted sea capaz llegar.

- Debe tener la mente quieta
- Hay que desvanecer el mundo que nos rodea (Pratyahara)
- Desaparecer nuestro cuerpos y sostener la mente en el espacio vacío libre de todo pensamiento humano (Dharana)
- Desaparecer al ego y sus efectos (Dhyana)

Una vez que llego al estado mas profundo de vacío y concentración retírese a dormir de forma habitual.

SEGUNDA FASE

Duerma sobre su mano derecha bloqueando su oreja y fosa nasal derecha afin de alcanzar los sueños vividos, invierta el proceso para soñar con el vacío. Este método nos introduce también de forma directa al plano astral con plena lucidez si somos constantes en su práctica.

TERCERA FASE

El sueño real, es muy probable que lo que acontezca se parte de la manifestación astral.

CUARTA FASE

Similar a la fase cuatro del día cuatro.

QUINTA FASE

Realizar 20 minutos de contemplación y 10 de Meditación Sensitiva.

DIA DIEZ **Sueño Fragmentado**

Propósito; Ejercitarte en el recuerdo de los sueños pese a todas las dificultades que se puedan presentar en este caso recordar y anotar varios sueños o fragmentos en una misma noche.

PRIMERA FASE

Primero haga una relajación física y después de 15 a 20 minutos como mínimo para practicar el pranayama. Justo a su cama momentos antes de acostarse diga las siguientes inducciones;

Yo recuerdo completamente y a detalle mis sueños, aunque despierte en medio de la noche recordare y anotara minuciosamente mis sueño, no tendré flojera de escribir a altas horas de la noche, cuando despierte por la mañana, estaré descansado llenos de vitalidad y con todos los recuerdos.

Programe su despertador a una hora que usted calcule que ya se quedo dormido.

SEGUNDA FASE

Al momento de estar quedándose dormido afirme lo siguiente;

“Cada vez que suene el despertador yo recordare mi sueño y lo anotare completamente”

TERCERA FASE

Notara que las primeras veces que suene el despertador le será un poco mas difícil recordar el sueño, pero conforme las noche avance le será mas fácil, en la madrugada los sueños son mas claros, debido a esto usted debe ser mas hábil loas primera horas de la noche.

CUARTA FASE

La primera vez que suene el despertador, rápidamente al despertar haga una retrospectiva del sueño y anótelo, terminada la anotación, programe de nuevo su despertador a una hora que calcule ya estar dormido nuevamente (1 hr. aprox.), y así sucesivamente hasta que llegue la hora en que tenga que levantarse, en su último despertar anote finalmente el Registro De Sensaciones de forma general.

QUINTA FASE

20 minutos de contemplación, y 20 de meditación con ojos cerrados.

DIA ONCE

Los Elementos De Un Sueño

Propósito; Recordar, identificar y clasificar los elementos de un sueño.

PRIMERA FASE

De pie en el centro de tu alcoba observa detalladamente los elementos de tu alrededor, dedica un buen rato a solo observar con atención, evita fantasear o distraerte. Cuando sientas que has revisado todo los elementos del lugar, entonces pasaras al siguiente paso, en otra sección de la casa anotarás en una libreta todos los elementos u objetos que recuerdes de la habitación (de preferencia que no sea tu habitación), anota todo lo que recuerdes haber visto, tal vez tengas una gran lista con elementos como; libros, lámpara, bolígrafo, discos, mesa, sombrero, perchero, cortinas, cama, etc. Cuando termine la lista haga una descripción sencilla a cada elemento de donde y como estaba, ejemplo; bolígrafo: tirado en el piso, discos; tres discos de jazz desordenados sobre mi buró, libros; dos libros sobre la cama uno encima de otro, etc. Este es un entrenamiento sencillo para el sueño de esta noche.

Realice su relajación y pranayama de rutina y después grabe en su mente las siguientes afirmaciones siempre seguro del éxito.

Yo soy capaz de recordar todos los elementos de mi sueño, mis sueños son claros, vividos y los puedo recordar siempre con mucha facilidad, por las mañanas anoto todo los detalles en mi diario, hoy soñare, por la mañana recordare y anotare los elementos de mi sueño.

SEGUNDA FASE

Repita las afirmaciones anteriores, (recuerde que las inducciones no son estrictas puede agregar o modificar la frase con sus propias palabras, siempre y cuando esta no lleve ningún elemento de duda, doble sentido o negación.) y duérmase recitando con fervor la siguiente inducción concreta, (no olvide visualizar el resultado).

Yo recordare todos los elementos de mi sueño

TERCERA FASE

Trate de poner atención a todo lo que vea.

CUARTA FASE

Haga sus anotaciones de costumbre en el diario del sueño, luego haga una lista de todo lo que recuerde del sueño, objetos, lugares y personas, terminada la lista haga una descripción de donde estaban, como eran y que estaban haciendo. Comprenda que todos estos elementos son elemento de su mente inconciente y que tienen que ver mucho con su personalidad, por ejemplo si aparecen repetidamente cadenas en sus sueños es una señal inconfundible de que usted esta encadenado por sus prejuicios o se siente esclavo ya sea de la vida social que lleva o de sus instintos y pasiones, puede que todo esto no lo sepa concientemente pero si su inconciente manda esas imágenes es seguro que así es.

QUINTA FASE

Ejercite su memoria, con juegos como el Memorama, el juego del Kim, etc. O cualquier cosa que desarrolle su capacidad de recordar.

No olvide hacer 20 minutos de contemplación, y 20 de Meditación Imaginativa.

DIA DOCE

El templo de Invocación

Propósito; Hacer un primer contacto personal con el Oniro Morfeo de tal forma que conozca nuestro trabajo astral y nos provea con su ayuda mostrándonos en los sueños los misterios que deseamos saber. En el día doce se muestran el mejor ejercicio para practicar el recuerdo de sueños, este es La Retrospección Del Día.

PRIMERA FASE

Tomate unos 10 minutos para jugar con la imaginación (después del pranayama y la relajación), cierra tus ojos e comienza a construir un templo, elemento por elemento hasta completarlo con todo su lujo y majestuosidad, que la visión del templo se lo mas clara posible.

Antes de irse a costar afirme lo siguiente varias veces;

“Yo voy a invocar al dios Morfeo en mis sueños, he construido un templo astral en su honor, donde él se presentara y me mostrara es mis visiones lo que debo saber, cuando despierte me ayudara a recodar todo lo soñado.

Distíngase entre invocar y evocar. Invocar es llamar desde adentro y hacia adentro apelando a las fuerzas de Morfeo para que lo asistan. Mientras que evocar es poner en manifiesto esa fuerza externamente. En la primera el microcosmos (el hombre) invoca

su reflejo (Morfeo) en macrocosmo (el universo) y en segunda se convierte en un macrocosmos para crear o dar forma a esa fuerza (Morfeo).

Después haga la invocación y proceda a acostarse;

Morfeo te invoco con todas mis fuerzas y con el corazón para que me provoques sueños reveladores, te invoco en el nombre del Hipnos y de Nix, en el nombre de tu padre y tu madre, por los santos Elohim (dioses), en el nombre de Horus (mi dios interno, nuestra conciencia) te invoco con humildad para que me reveles lo que deseo y necesito saber para mi propio bien, dejo mi sueño en tus manos señor de las alas nocturnas, dador de formas. Así sea, si, sea, así sea.

SEGUNDA FASE

Al estar apunto de quedarse dormido, repita la frase anterior y quede dormido convencido totalmente con las siguientes palabras;

“Morfeo, Morfeo, Morfeo, Señor de las alas nocturnas” (mientras visualizas el templo creado y una puerta de cuernos)

TERCERA FASE

¿?...

CUARTA FASE

Anota lo que es menester como se explico en el día cuatro.

QUINTA FASE

Hacer 20 minutos de contemplación.

La Retrospección Del Día

El mejor y más poderoso ejercicio para desarrollar el recuerdo del sueño es sin duda alguna la retrospección del día. Las imágenes vividas día con día afectan el contenido de tus sueños, la mayor parte de tus sueños de ven fuertemente influidos por los experiencias de toda tu vida, con esta técnica te harás conciente de las sensaciones que entran en tu subconsciente y serás capaz de decidir que impresiones entran a tus sueños, y no por accidente como ocurre normalmente, lo que te moleste simplemente quedara fuera y lo que te agrade se mantendrá así pues mejoraras calidad de sueños.

Déjate libre unos momentos antes de ir a la cama u en las tardes, sentado en postura de meditación te debes establecer, Ojos cerrados, relaje profundamente su cuerpo, mente y respiración, visualice su estado presente (como esta, como se siente) y luego muy lentamente haga una retrospección de su día suceso a suceso en orden retrocesivo. Cada acontecimiento por el que vaya pasando revívelo realmente con la poderosa imaginación que para estos momentos esta mas o menos desarrollada, observa como tu y los demás se desplazan hacia atrás, todo corre en reversa como si estuvieras regresando una película, es importante que no dejes espacios sin revivir, acción tras

acción debe ser analizada, esta retrospección llegara a un punto tal que empezaras a visualizar las imágenes de tus sueños del día anterior y después el día anterior del anterior y así hasta que tu creas que es necesario.

El practicante de este libro debe al menos hacer la retrospección de un día y su noche. De preferencia este ejercicio debe ser diario, entre mas se practique mejores resultados genera.

DIA TRECE **Símbolo De Un Sueño Parte Dos**

Propósito; Comprobar que realmente un sueño se expresa mejor mediante simbolismos.

PRIMERA FASE

Relájese y practique sus pranayama unos 15 o 20 minutos, luego afirme lo siguiente;

Los sueños se expresan mejor mediante símbolos, siempre que vea símbolos en mis sueños los entenderé y seré capaz de interpretarlos, yo soy capaz de comprender mis sueños, conozco sus mensajes, significados y simbolismos, yo me conectare con mi subconsciente mediante este símbolo (visualice el símbolo que obtuvo de la noche ocho) y me conectare al día que lo soñé.

SEGUNDA FASE

Una vez acostado has unas 5 respiraciones profundas, imagínate lleno de energía, cuando tengas sueño y te estés quedando dormido concentrare en el símbolo del día ocho, visualízalo frente a ti hasta caer en sueño.

TERCERA FASE

El sueño, lo mas seguro es que sea un sueño muy extraño enlazado con el símbolo y el sueño del día ocho

CUARTA FASE

Cuando despiertes anota todo lo que soñaste, como los describe el día cuatro.

QUINTA FASE

Has una comparación de los sueños de la sesión ocho y esta sesión y veras que tiene mucha relación, mediante el símbolo generaste un conexión con tu subconsciente para enlazarte al sueño del día ocho, todo sin palabras, ahora comprenderás que el inconciente no necesita de palabras, necesita imágenes, por ello cada inducción debe ir visualizada.

Dedica de 25 minutos a la contemplación.

DIA CATORCE

El Mejor Sueño De La Semana

Propósito: Poner a prueba todo lo entrenado, saber si tu conciencia se esta activando y medir el grado de tu avance, este es el examen a la conciencia.

Has llegado al día catorce felicidades, revisa tu diario, has un análisis de tu trabajo y ve con cuantos de estos requisitos cumpliste eficientemente, con 5 o mas realizados exitosamente, considérate apto para la semana tres.

1. Una contemplación clara y eficiente
2. La buena ejecución del pranayama
3. comprender el simbolismo o significado de los sueños.
4. Lograr expresar un sueño mediante un símbolo o imagen.
5. Resultados exitosos con la posición del sueño real.
6. Lograr un buen Registro De Sensaciones Hipnagógicas.
7. Lograr un buen registro detallado en el diario de los sueños a pesar de despertar durante la noche en repetidas ocasiones.
8. Recordar claramente los elementos del sueño.
9. Un primer contacto exitoso con Morfeo (para que sea un éxito debes recordar la mayor parte del sueño, si lograste contactarlo el te dará algún mensaje en ese sueño que te ayudara en tu trabajo onírico o para el crecimiento personal)
10. Lograr conectar el sueño del día trece con el sueño del día ocho mediante el símbolo obtenido en este último día.

A después de esta evaluación general, vamos a evaluar tu entrenamiento, Este consiste en tratar de obtener los mayores elementos posibles mostrados anteriormente con excepción del 5, 9 y 10.

PRIMERA FASE

Mentalícese asegurándose a si mismo que dos semanas de entrenamiento lo han trasformado y echo capaz de trabajar con sus sueños favorablemente, repita la siguiente inducción;

Mi entrenamiento me garantiza lograr el éxito esta noche, no existe margen de error, soy un hombre(mujer) muy capaz, soy un adepto en trabajo onírico, esta noche lograre mis objetivos, recuerdo total y detallado, hoy es el gran día, me preparo mas que nunca, un sueño claro, vivido, largo, profundo, agradable, el mejor sueño tendré esta día.

Recuerde haber echo su relajación y pranayama antes de la inducción, miéntase lleno de energía, lleno de poder, ahora su conciencia esta en un nivel superior al humano común.

SEGUNDA FASE

Repita la frase anterior y al estar quedándose dormido deje sumergir la inducción siguiente;

Hoy voy a tener el mejor sueño (visuales el éxito rotundo, elimine dudas o inseguridades ellos son la principal causa de frustración)

TERCERA FASE

El sueño.

CUARTA FASE

Cuando despiertes anota todo lo que soñaste, como los describe el día cuatro.

QUINTA FASE

Evalúa, analiza y corrige tus errores, fomenta tus aciertos. Dedicar de 30 minutos a la contemplación y 20 a la meditación Sensitiva.

TERCERA SEMANA: **VACUIDAD Y PREPARACION PARA LA** **INCUBACION**

Esta semana vamos a aprender a crear un puente o conexión entre la vigilia y el sueño y poner en funcionamiento los sentidos físicos en el mundo astral, sin duda los ejercicios que se muestran a continuación a lo largo de la semana son una excelente preparación para incubar los sueños ya que constan en mantener una idea en la mente en estado de vigilia y se espera que actúe, haga efecto, o se manifieste en el sueño. Estas prácticas asimismo pretenden mostrarnos hasta donde somos capaces de mantenernos concientes antes de perdernos en el sueño.

De igual forma se adhiere, la práctica en la meditación de la vacuidad, esta sustituye o subsigue a la contemplación del pensamiento, la práctica de la vacuidad es la meditación enfocada al Sunyata (vacío iluminador), *“La forma más elevada de pensamiento es el no pensar; la mente es la gran destructora de lo real, sea el discípulo el destructor de la destructora”*, H. P. Blavatsky.

Alcanzar el Sunyata es alcanzar un equilibrio mental perfecto. Para lograr una proyección astral eficiente es necesario entrar en estado de trance Hipnagógico, este estado es conocido por la fuerte influencia de ensoñaciones, las imágenes Hipnagógicas invaden el cerebro y llevan la conciencia hacia el sueño sin que esta se de cuenta, cuando practicamos la doctrina del Sunyatavada la mente se mantiene concentrada en su labor y la proyección astral resulta un éxito.

La práctica de la vacuidad mental nos dota del poder de hacer los sueños más reales, ausentar la ilusión, mantener los íntegros y más claros, entre otras muchas cosas.

Para que serenar mente se necesita comprender a fondo los pensamientos transitorios, por ello se entreno con la contemplación, el propósito de esta meditación es mantener la mente en silencio el mayor tiempo posible, para ello contempla y entiende por un momentos tus pensamientos y luego destiéralos, para quedar en iluminación, en la verdad, en la vacuidad.

LA VACUIDAD MENTAL

El silencio en la mente es necesario para que la turba de pensamientos incontrolados e inconcientes no afecten la dirección de la fuerza de voluntad proyectada por el Thelemita, pudiendo ser esto catastrófico para el mismo y su trabajo

1. Relaja tu cuerpo físico, y olvídate de él. Tome una postura cómoda, alguna Asana oriental, o simplemente acostado boca arriba y los ojos cerrados. Cualquier lugar que le haga sentir tranquilidad será el adecuado.
2. Después contempla unos momentos tus pensamientos, (como ya tienes practica esto será mas rápido y fácil). Es importante que seas cuidadoso al observar todos los elementos que vayan surgiendo del subconsciente, teniendo el cuidado de no identificarte con estos, poner mucha atención en ellos por mas absurdos que parezcan, dedícate a observar como funciona la mente en su incesante batallar de ideas, como bullen desde el fondo mismo, formas amorfas, recuerdos, especulaciones etc. No dejes que te envuelvan estos pensamientos, déjalos fluir como un río que lleva basura, identificarte con tus propias fantasías es recoger la basura del río.
3. Con respiraciones profundas y lentas **DETENDRÁS EL PENSAMIENTO**, dejaras la mente vacía, jalaras el freno esa locomotora que arrastra cadenas de fantasías. Un consejo es, utilizar el sueño para lograr el Sunyata, 50 % de sueño y 50 % de meditación conciente es la clave (por eso los grandes maestros meditan a las 5 a.m.). vive el instante de momento en momento y aleja tu mente de los pensamientos del pasado y del futuro, haga cesar la charla interior, no aceptes ninguna forma de pensamiento dentro, la mente debe estar quieta por dentro y por fuera como un hilo de vida suspendido en el infinito.
4. Puede darse el caso que un pensamiento te obsesione e irrumpa continuamente en tu mente, en ese caso abandona las practicas anteriores y dedícate a comprenderlo, el porque de ese pensamiento, que es lo que quiere, que busca, que lo causo, por que insiste tanto, que lo hace cesar, destiéralo con la voluntad, imagina que en cada exhalación el pensamiento es expulsado hasta que desaparece en su totalidad. Una vez que el pensamiento o pensamientos obsesivos desaparezcan intenta de nuevo alcanzar la vacuidad.

Truco Para Vaciar La Mente

La clave para mantener tu mente libre de cualquier forma de pensamiento es captar la atención de esta para evitar que genere distracciones y por consiguiente pensamientos que ensuciaran la mente y arremeterán en contra de la concentración.

Existen diversos trucos para captar la atención de la mente, estos la mantienen ocupada a fin de que cuando un pensamiento trate de entrar, la atención dirigida a estas técnicas hace desvanecer el pensamiento antes de que crezca se haga fuerte y te distraiga rompiendo el silencio.

- **Respiración:** Enfocar toda la atención en los pulmones, en el entrar y salir del aire, llevar la atención de la mente hacia el proceso de respiración para evitar generar pensamientos.
- **Corazón:** Dirijan la atención hacia los latidos del corazón. Si un pensamiento trata de entrar retíralo ignorándolo y llevando toda tu atención hacia el palpitar.

ACLARCIÓN; El echo de poner atención en la respiración o en los latidos es una forma de ausentar el pensamiento pero no se logra alcanzar la vacuidad total por que aun se tiene la mínima idea de el cuerpo físico, por ello este truco se recomienda a principiantes, posteriormente debe abandonarse y dejar a la mente desactivada incluso de atención o concentración.

IMPORTANTE; A partir de esta semana usted tendrá que decidir cada cuanto realiza los dos tipos de meditaciones, tanto la sensitiva, como la imaginativa. Todo queda a su criterio entre más veces al día las practique mayor será el efecto en sus sueños. Yo recomiendo la práctica diaria de las dos aunque sea poco el tiempo dedicado siempre y cuando sea constante día con día, la constancia es la clave del triunfo, no gaste una hora la semana, preferible diez minutos pero que sean diarios.

DIA QUINCE **El Oído onírico**

Propósito: entrenar, activar o poner en funcionamiento el sentido del oído en el mundo de los sueños.

PRIMERA FASE

Cuando disponga del tiempo antes de acostarse elija una canción suave que le guste mucho, (para este practica recomiendo La Flauta Mágica de Mozart (la reina de la noche) o la Novena Sinfonía de Beethoven por ser melodías compuestas en el plano astral), escúchela hasta memorizarla casi totalmente. Es importante que no sea una canción muy estridente, que sea suave y sin muchas variaciones es lo mejor. Luego haga su relajación y pranayama, cuando este listo repita las afirmaciones siguientes;

“la música influenciara mis sueños, escuchare la canción en mis sueños, etc.”

SEGUNDA FASE

Quédese dormido mientras la música resuena incesantemente en su mente, siempre confiando que la música afectara sus sueños. (Si tiene algunos audífonos cómodos o una pequeña grabadora puede poner la música de fondo para que se duerma con ella), si Eligio Flauta Mágica de Mozart es probable que su sueño le inicie a conocimientos nuevos por ser una composiciones diseñada para iniciaciones Masónicas, mientras que

la novena de Beethoven es una composición basada en los sonidos de las nueve esferas planetarias.

TERCERA FASE

El sueño, sonidos y creación.

CUARTA FASE

Es importante que anote todo lo correspondiente, en especial su registro de sensaciones y su comentario respecto a la práctica de hoy.

QUINTA FASE

10 minutos en la práctica de la vacuidad, y 20 minutos de meditación Imaginativa.

DIA DIECISÉIS **La Vista onírica**

Propósito; entrenar, activar o poner en funcionamiento el sentido de la vista en el mundo de los sueños.

PRIMERA FASE

En la tarde de este día disfrute de una buena película, deléitese con un paisaje, un buen cuadro, u obra de teatro, algo que sea de su agrado y que tenga relación con la vista. Trabajaremos con la imaginación visual para este ejercicio. Ahora, usted debe estar saboreando la vida, comiendo las comidas que disfrutó con el intento de registrar la experiencia. Absorba totalmente la música, las imágenes, texturas, sus olores y sabores disfrute la vida en sí misma, viva contento disfrutando hasta la más mínima cosa. Todo este registro lo ayuda establecer sueños más fuertes y más vívidos.

Antes de dormirse haga una serie de inducciones como la siguiente (no olvide la relajación y el pranayama);

“la película influenciara mis sueños, podré ver escenas en mis sueños, mis sueños tendrán una relación estrecha con las imágenes de mi mente., etc.”

SEGUNDA FASE

Mientras duerme concentre su mente en las imágenes de la película, cuadro, obra, etc. o lo que sea que haya visto en este día con el fin que influya en sus sueños, incorpórele los sonidos que recuerde.

TERCERA FASE

El sueño influenciado.

CUARTA FASE

Anote todo lo correspondiente, su registro de sensaciones y su comentario respecto a la práctica de hoy.

QUINTA FASE

Trabaje 15 minutos en la destrucción del pensamiento (vacuidad), y luego haga 15 minutos de meditación Imaginativa y 15 de Sensitiva.

DIA DIECISIETE

El tacto, el olfato y el gusto onírico.

Propósito; entrenar, activar o poner en funcionamiento el sentido del tacto, olfato y gusto en el mundo de los sueños.

PRIMERA FASE

Póngase en estricta meditación Sensitiva la mayor parte del día que le sea posible en especial a la hora de las comidas. Después llegada la noche haga una retrospectiva del día tan clara como le sea posible poniendo mucho énfasis en lo que los 5 sentidos perciben.

Tal vez puede utilizar unas afirmaciones como estas después de su ejercicio de rutina que son y serán siempre la relajación y el pranayama.

Yo soy capaz de sentir con claridad lo que mis 5 sentidos perciben dentro de un sueño. (Ayúdese con el método de auto-sugestión)

SEGUNDA FASE

En este punto imagine una mesa con alguna comida y bebidas. Imagine una comida rica, sabrosa. Intente crear las sensaciones visuales del cuarto, la mesa, la comida y la bebida. Y con mucha calma, despacio, coma un bocado, sienta su sabor y olor, tome su tiempo para realmente imaginar y recordar su sabor y textura. Intente revocar la temperatura también. Si usted está haciendo bien esto, usted simplemente se asombrará cuan vivido puede ser esto. Ponga en funcionamiento los 5 sentidos y quédese dormido mientras esta comiendo imaginariamente.

TERCERA FASE

El sueño.

CUARTA FASE

Anote todo lo correspondiente, su registro de sensaciones y su comentario respecto a la práctica de hoy.

QUINTA FASE

Trabaje 20 minutos en vacuidad y luego haga 20 minutos de meditación Imaginativa y 20 de Sensitiva.

DIA DIECIOCHO **Caminando hacia los sueños I**

Propósito; pasar de la vigilia al sueño con todos nuestro sentidos funcionando correctamente y mediante esta forma darle dirección al sueño, así también medir y reconocer el punto hasta donde se pierde la conciencia.

PRIMERA FASE

Haga de 20 a 30 minutos de Meditación Sensitiva, prográmesese mentalmente para el éxito mediante afirmaciones, confíe en usted al 100 % y destierre y destruya toda posibilidad de fracaso, no existe otra opción mas que el éxito. Luego realice sus ejercicios de rutina para quedar relajado.

SEGUNDA FASE

Recuéstese boca arriba en su cama con todo el cuerpo suelto sin tensión, cierre sus ojos e imagine que se levanta de su cama coge sus zapatos y empieza a caminar fuera de su casa, avanza durante varios metros y encuentra un letrero con un flecha que dice "*hacia la puerta de los sueños*" entonces sigue avanzando por donde las flechas le van guiando, aun esta dentro de el mundo que usted conoce recuerde que por eso las cosas lucen normales, lo importante de este ejercicio es visualizar todo el entorno a detalle, lo mas claro posible, tratar de percibir todo lo que el ambiente envuelve mediante sus 5 sentidos, oler el pasto mojado, sentir la brisa nocturna, escuchar el canto de los grillos, observar las luna y las estrellas etc. Siga caminado hasta donde su mente le guíe y piense que encontrara la puerta de los sueños, después unos momentos cuando sienta que el sueño esta llegando o que se va a dormir a arribe a la puerta, esta será inmensa y hermosa como los sueños mismos, en ella leerá lo siguiente "*Aquí Termine El Mundo Físico Y Comienzan El De Los Sueños*" toque tres veces y la gran puerta adornada con cuernos, luz, lunas y estrellas se abrirá frente sus ojos y dejara ver un gran paisaje tan hermoso como jamás había contemplado, en el vera un estrecho camino, un sendero en línea recta, entonces traspasar el umbral y volteara la vista hacia atrás y a través de la puerta vera el mundo físico y como la gran puerta se cierra y lo deja dentro del mundo onírico, comience a avanzar en línea recta por el sendero, ponga en actividad sus sentidos, descubrirá como cada vez que avanza descubre cosas nuevas y hermosas propias de los sueños, siga avanzando sin detenerse kilómetros y kilómetros disfrutando todo cuanto vea hasta quedarse dormido

TERCERA FASE

Es probable que al caer en estado de sueño no recuerde mas de su caminata, pero le servirá para medir hasta donde pudo llegar en ese mundo, también puede darse el caso que pase de estar imaginado a estar soñando entonces lo que vera será aun mas sorprendente, y como ultima posibilidad podrá darse el caso de que pase de la vigilia al sueño totalmente lucido dentro del mundo onírico.

CUARTA FASE

Registre todo lo que recuerde del sueño, en caso de haber soñado algo distinto al sendero recorrido de todas formas anótelo, posteriormente anote todo lo que vio en su caminata partir de que cruzo la puerta onírica. Sea minucioso y escriba incluso lo imaginado antes de caer dormido totalmente.

QUINTA FASE

Lea tantas veces como le sea posible el camino recorrido que plasmo en su diario, haga muchas retrospectivas para recordarlo todo incluso lo imaginado antes de dormir con el fin de recorrer el mismo sendero el día siguiente, la memoria es crucial para el éxito.

Dedique 15 minutos a la meditación dirigida al Sunyata.

DIA DIECINUEVE **Caminando hacia los sueños II**

Propósito; pasar de la vigilia al sueño con todos nuestro sentidos funcionando correctamente y mediante esta forma darle dirección al sueño, así también medir y reconocer el punto hasta donde se pierde la conciencia.

PRIMERA FASE

Igual al día anterior. Y adhiera la siguiente inducción;

“Hoy llegare mas lejos en mi viaje”

SEGUNDA FASE

Similar a la anterior, pero tratando de recorrer el mismo camino que recorrió la noche anterior lo mas fiel posible después de haber cruzado puerta de los sueños, trate de llegar mas lejos en su viaje.

TERCERA FASE

Lo mismo que la anterior.

CUARTA FASE

Anote todo lo correspondiente como lo hizo la sesión anterior.

QUINTA FASE

Repita el mismo procedimiento del día anterior.

DIA VEINTE
Caminando hacia los sueños III

Siga el mismo procedimiento del día diecinueve.

DIA VEINTIUNO
Caminando hacia los sueños IV

Propósito; Llegar a un determinado destino en el viaje hacia los sueños.

PRIMERA FASE

Igual al día diecinueve, pero cambie la inducción por:

“Esta noche llegare al fin mi recorrido, hoy llegare al destino en mi viaje”

SEGUNDA FASE

Similar al día anterior, pero NO imagine o visualice el destino de su viaje, este tiene que surgir solo de entre el sueño.

TERCERA FASE

Tendrá que encontrarse en el sendero (probablemente) pero habrá llegado a su meta indudable a la cual su inconciente le guió.

CUARTA FASE

Anote lo correspondiente, incluyendo su destino de viaje.

QUINTA FASE

Analice el destino que encontró y por que su inconciente le guió allí. Evalúe el trabajo de la semana y considere si esta apto para pasar a lo siguiente.

Haga 20 minutos de vacuidad.

CUARTA SEMANA:
INCUBACION FASE UNO Y VACUIDAD

Se comprende que ya es capaz de recodar sus sueños a totalidad o casi completamente, por eso ya no es necesario poner tanto énfasis en la evocación onírica, el estudiante sabe que es una habilidad que debe mantener y trabajar siempre. Ahora pasemos a la

siguiente etapa que comprende incubar sueños con ayuda de la imaginación y la voluntad, con el fin de darles una dirección nuestros sueños, darle una dirección nuestros sueños no es dominarlos, pero si es el primer paso para hacerlo.

La incubación consiste en mantener una idea en la mente el tiempo necesario para que el sueño se genere de acuerdo a esa idea.

El trabajo de incubación consta de tres fases, estas tres fases son en realidad tres sistemas con los cuales se puede incubar o darle dirección aun sueño, la primera fase es mediante frases inductivas, la segunda fase es a través de la contemplación de imágenes, mientras que la tercera es la visualización de escenas mentales, terminadas de practicar las tres fases el discípulo puede decidirse a utilizar la que mas le acomode para trabajar con este libro e incluso combinar las tres técnicas o inventar la suya propia.

FASE UNO TÉCNICA DE LAS FRASES INDUCTIVAS

1. Recuerda que la imaginación conciente es muy poderosos y con la voluntad necesaria se puede imprimir una idea en la luz astral, así que no subestimes el poder del la imaginación, desarrollar una imaginación conciente es empezar a desarrollar la clarividencia. Primero antes que nada debes escoger un tópico o el tema de que quieres que trate tu sueño, esa idea escogida será el embrión que incubado debidamente creara tu sueño. Una regla fundamental para los principiantes es escoger un asunto en el cual no estés relacionado sentimentalmente ya que podría obstaculizar tu trabajo seriamente, es preferible escoger algún tema en el cual nunca hayas tenido interés o nunca hayas imaginado antes para que tu cerebro al no haberlo concebido anteriormente no tenga trabas para enredarte. Ejemplo; ir a Egipto, conocer la Atlántida, encontrarse con un personaje famoso, etc. lo único que lo limita es su propia imaginación.
2. Una vez que ya decidiste el tópico de tu embrión pasaremos a incubarlo en el plano astral. Tomaras una nueva pagina fechada de tu diario y escribirás en la parte superior con letras mayúsculas y remarcadas; ¹⁰“**YO SUEÑO CON... (Tu idea embrionaria)**” después de esto subrayas la palabra “ Yo sueño” varias veces hasta que te convenzas que realmente soñarás lo que decidiste, concentrado terriblemente en la oración, eliminando de tu mente toda duda de fracaso, el éxito es necesario desde el primer día.
3. Coloca tu diario bajo la almohada o cerca de tu cama , apague la luz y acomódese a dormir, utilice las inducciones al inconsciente de tal forma que le llevan al resultado deseado, ejemplo de frases incorrectas:
 - **Yo creo mis sueños** (esta es una construcción incorrecta ya que tiene doble sentido en la lengua española y podría confundirse con “creer en los sueños”) se debe sustituir por “**Yo dirijo mis sueños**”.

¹⁰ También puede ser; “esta noche soñare con...” nunca se debe utilizar la palabra “quiero” en ninguna inducción pues puede ser confundida por “no quiero”.

- **Yo quiero soñar con los faraones egipcios** (esta frase es muy larga e incorrecta, debe hacerse mas objetiva, se debe sustituir por **“Yo voy a los faraones o Yo sueño con los faraones”**)
 - **Yo voy a china** (esta frase puede causar conflictos ya que como es de doble sentido, uno en ves de soñar con el país, termina soñando con la amiga o con el restauran que esta en tu ciudad, se debe revisar las frases y reconstruirlas de forma perfecta, **“Yo voy al país de china”** en caso de que no se logre formular una frase perfecta enfoque su pensamiento a lo deseado, en realidad todas las frases conllevan visualización de la meta)
4. En cualquier momento que usted despierte sea la hora que sea, no se mueva y haga un recuento de lo soñado, todos los recuerdos que usted tenga al despertar anótelos en su diario nocturno hasta el mas mínimo detalle por incoherente o tonto que parezca, describa el lugar , las personas, los sentimientos, etc. Una vez terminada las anotaciones correspondientes, subraye o marque en el texto de su diario las palabras o frases que tuvieron relación con el tema que usted eligió soñar. Cuando sueñe exactamente lo que deseo habrá triunfado con esta fase, mas recuerde que una cosa es lograr algo y otra cosa dominarlo.
 5. Si usted despertó en la madrugada y no logro soñar con lo deseado (si tiene tiempo antes de levantarse), rescriba mas abajo de la misma hoja nuevamente la frase **“YO SUEÑO CON... (Tu idea o asunto)”** y reafirme la inducción mientras se queda dormido nuevamente, siempre enfocado mentalmente hacia la meta.
 6. Si a lo largo de toda la noche no logro soñar con ningún elemento que se relacione con su intención, escriba en la parte final de la hoja con letras grandes y mayúsculas la siguiente frase; **“YO ELEGÍ NO SOÑAR CON ¹¹*(su tema)*”** la meta es dirigir tus sueños conforme a tu voluntad, aunque esto implique engañar el subconsciente.
 7. Si usted corrigió sus inducciones, se concentro en su meta, etc. Y de todas formas no logro soñar con lo deseado abandone ese tema y escriba en su diario; **“YO NUNCA QUISE SOÑAR CON *(su tema)*”** También puede subrayar la palabra “nunca” para reafirmar en su subconsciente que jamás existió un fracaso. Algo que le puede ayudar enormemente es utilizar el método general de auto-sugestión para incubar su sueño.

DIA VEINTIDÓS **Incubación Sin Error.**

Propósito; Convencer a la mente que somos capaces de incubar un sueño sin margen de error.

PRIMERA FASE

¹¹ Esta parte se puede sustituir por una palabra o varias que describan el tema en cuestión. Ejemplo: “yo elegí no soñar con el mar”

Como regla general debe cultivar el hábito de la relajación, antes de ir a dormir relaje su cuerpo físico totalmente, realice su pranayama. La retrospección del día se puede realizar después del pranayama para avanzar más rápidamente en su trabajo onírico-astral.

Elija su el tema de sus sueños, supongamos que escogió “YO SUEÑO CON MARTE” o “YO VOY A MARTE”, y escríbalo como título en su diario, entonces afirme las siguientes frases hasta que quede convencido de su éxito, hasta que no quede ni un mínimo de duda en su mente.

Yo soñare esta noche con Marte, estoy convencido que esta noche en mis sueños me encontrare allí entre el desierto marciano, bajo su calida atmósfera, viendo las rocas y explorando, esta noche me soñare en Marte, estaré en Marte, yo voy a Marte, etc. (las afirmaciones dependen de usted y de su tópico, no olvide visualizar la meta.)

SEGUNDA FASE

Duérnase visualizando la inducción de su incubación.

“Yo sueño con Marte” o “Yo voy a Marte”

TERCERA FASE

El sueño incubado.

CUARTA FASE

Los procedimientos básicos para hacer entradas a tu diario son; PRIMERO; plasmar el sueño tal cual es a detalle, si te resulta difícil escribir todo de golpe puedes anotar ideas claves y posteriormente anotarlo a pormenor, eso depende de cómo se te haga mas fácil, experimenta según te acomodes, procura dejar espacio en blanco por si logras recordar mas de tu sueño en el transcurso del día o en días posteriores. SEGUNDO; escribir El Registro De Las Sensaciones de la Según Fase. TERCERO; Bien sabes que en caso de despertar y no haber logrado la meta anotarás **“YO ELEGÍ NO SOÑAR CON MARTE (ejemplo)”**, CUARTO; Una vez terminada las anotaciones correspondientes en el diario incluyendo un comentario si es necesario, subraye o marque en el texto las palabras o frases, símbolos, sensaciones, etc. que tuvieron relación o semejanza con el tema que usted eligió soñar.

QUINTA FASE

En determinado caso que usted soñó algo muy distinto ha su deseo incubado, tendrá que modificar ese fracaso y volverlo éxito, lea bien su diario y encuentra el título del tema de tu sueño de hoy, y constrúyete una frase de incubación, por ejemplo si deseo soñar con Marte y en realidad soñó con su lugar de trabajo u oficina, olvide totalmente a Marte y mientras cierra los ojos repita el proceso de incubación de ayer (con la imaginación), cambie las frases que utilizo de Marte por las que construyo sobre el

sueño de esta noche (en esta ocasión seria “yo sueño con mi trabajo”) entonces visualice exactamente lo mismo que hizo ayer solo que con un nuevo tópico hasta llegar al recuerdo del sueño que tubo y entonces mediante la imaginación vera que NUNCA fallo en su intento y que triunfo en su meta. La palabra fracaso debe ser borrada de su vocabulario y de su mente.

Dedique 30 minutos de meditación en la vacuidad.

DIA VEINTITRÉS **Incubando Fase Uno**

Similar al día anterior, solo depende de ti el sueño a incubar (no olvide la practica de vacuidad diaria).

Sugerencias; Trate de incubar un tópico de sueño durante unos tres días aproximadamente, y al cuarto cambie su tema. El séptimo día incube otro diferente a los dos anteriores. Un de los tópicos recomendados para los principiantes son:

- *Yo Sueño Que Vuelo* (es necesario aprender a volar en el astral)
- *Yo sueño conmigo mismo* (auto- invocarse puede ayudar a descubrirnos, cuando te veas en el sueño puede preguntarte lo que desees, tu inconsciente responderá).
- *Yo voy a un templo de luz* (los templo de luz están en planos astrales elevados y siempre hay maestros de los cuales podemos aprender mucho)

Incuba durante una semana lo que desees con el método de la fase uno, termina la semana y pasa a la siguiente. Las evaluaciones se harán al final de la semana seis cuando se hayan completado de practicar las tres fases de incubación.

CONTINUÉ LOS DÍAS QUE RESTAN DE LA SEMANA INCUBANDO SUEÑOS MEDIANTE LA TECNICA DE LAS FRASES INDUCTIVAS.

QUINTA SEMANA: **CONCENTRACION Y LA INCUBACION FASE DOS**

CONCENTRACIÓN

Recuerde que en este libro aprenderemos también el arte del a proyección astral, para ello vamos a practicar la concentración, esta es en si la principal causa que hace fracasar al la proyección astral, pues afecta todos los aspectos que el entrenamiento engloba.

Prueba De Concentración

Has los ejercicios de relajación, contemplación y vacuidad, posteriormente con tu mente en blanco empieza a contar del diez hacia atrás hasta el cero, concéntrate en lo que estas haciendo si un pensamiento te ataca vuelve a comenzar si eres capaz de

contar de treinta hacia atrás con la mente limpia entonces vas por buen camino, aumenta el grado de dificultad a cincuenta y luego a cien para ponerte a prueba, si un pensamiento se inmiscuye entonces vuelve a comenzar.

Ejercicios Para Entrenar La Concentración (Extraído Del Liber MMM” Por Peter Carroll)

1. **Concentración En Un Objeto:** *“La Magia es la ciencia y el arte de lograr que el cambio se produzca conforme a la voluntad. La voluntad sólo puede ser mágicamente efectiva cuando la mente está centrada y no interfiere con la voluntad. La mente debe ser disciplinada primero para centrar toda su atención en un fenómeno insignificante. Si se intenta centrar la atención de la mente en algún tipo de deseo, el efecto es un cortocircuito producido por la ansiedad del resultado. La identificación egotista, el miedo al fracaso, y el deseo recíproco de no obtener lo deseado, que surge de nuestra naturaleza dual, destruyen el resultado. Por lo tanto, al seleccionar cosas sobre las cuales concentrarse, elige cosas sin significación espiritual, egótica, intelectual, emocional o útil -sino cosas insignificantes. La leyenda del mal de ojo se deriva de la habilidad que tienen los brujos y los hechiceros para mostrar una mirada fija y muerta. Esta habilidad puede ser practicada con cualquier objeto -una marca en la pared, algo que esté a distancia, una estrella en el cielo -cualquier cosa. Observar un objeto con la mirada absolutamente fija, sin desviarla ni un sólo instante, es extremadamente difícil; aún así, debes lograr hacerlo durante varias horas. Cada intento del ojo por distorsionar al objeto, cada intento de la mente por encontrar otra cosa sobre la cual pensar, debe ser resistido. Eventualmente, es posible extraer secretos ocultos de distintos objetos mediante esta técnica, pero la habilidad debe ser desarrollada trabajando con objetos insignificantes.*
2. **Concentración En Un Sonido:** *La parte de la mente en la cual surgen los pensamientos verbales es controlada mágicamente mediante la concentración en un sonido imaginado mentalmente. Cualquier sonido simple de una o más sílabas es elegido, por ejemplo, Abrahadabra, Yod He Vau He, Aum Mani Padme Hum, Zazas Zazas, Nasatanada Zazas. El sonido escogido es repetido una y otra vez en la mente para bloquear todo otro pensamiento. No importa cuán inapropiada pueda parecer la elección del sonido, debes persistir con él. Eventualmente, comenzará a parecer que el sonido se repite por sí mismo y esto incluso puede suceder mientras duermes. Estos son signos positivos. La concentración sonora es la clave para usar palabras de poder y para ciertas formas de proyectar hechizos.*
3. **Concentración En Una Imagen:** *La parte de la mente en la cual surgen los pensamientos pictóricos es controlada mágicamente mediante la concentración en una imagen. Una forma simple, como un triángulo, un círculo, un cuadrado o una cruz es elegido y mantenido en el ojo mental, sin distorsión, durante el mayor tiempo posible. Sólo con un esfuerzo determinado es posible mantener la forma imaginada durante algún tiempo. Al principio, la imagen debe ser imaginada con los ojos cerrados. Luego, con un poco de práctica, puede ser proyectada sobre cualquier superficie blanca. Esta técnica es la necesaria para proyectar sigils y crear formas independientes de pensamiento.*

4. **Concentración En Tu Cuerpo:** Enfoca toda tu atención en las sensaciones del cuerpo, siente como la sangre corre por todo tu cuerpo generando una pequeñísima vibración en él, siente toda tu piel desde el dedo gordo de tu pie hasta la coronilla en tu cabeza. Mantén ocupada a tu mente en las sensación de tu cuerpo al estar sentado o acostado (se recomienda en esta técnica estar acostado por que sino el cansancio de una posición sentada te puede distraer).

FASE DOS TÉCNICA DE LA IMAGEN

1. Esta fase se basa en la primera técnica solo con unas diferencias de enfoque de concentración, en esta técnica usted necesita una fotografía o imagen que represente el tema de su sueño a elegir, la imagen debe ser pequeña para no estorbar demasiado pero lo suficientemente grande para distinguir los elementos que contiene. Puede ser una foto de un lugar que se conozca perfectamente esto provocara mejores resultados, o simplemente la foto o imagen de un lugar que se desee visitar (esta no tiene que existir necesariamente en la vida real), también puede usar la foto de alguien con quien desee soñar, etc.
2. Siga el procedimiento básico de la primera técnica, una vez que usted vaya a su diario para escribir la frase superior que le dará la dirección al sueño, concéntrese por unos momentos viendo fijamente la imagen y recogiendo en su mente todos los elementos que la componen hasta el mas mínimo de talle, hasta el momento que seas capaz de recordarla mentalmente con los ojos cerrados a detalle,. Después de esto coloca la imagen aun lado de tu cama cerca de tu diario, apaga la luz y duerme tratado de recordar la imagen en los ojos de la imaginación.
3. Mientras visualizas es impórtate no pensar en nada mas que en la imagen, puede ayudarte con alguna inducción, trata de evitar que la mente se distraiga, evita también la charla interior cuando esto ocurra distrae a la mente enfocándola hacia la imagen, trata de mantener tu mente serena siempre. Repite este proceso cada ves que despiertes en la noche las veces que sea necesario, llevando un registro como el de la Fase Uno siempre en cada despertar.
4. Si triunfas habiendo logrado soñar lo deseado entonces anotas tus victorias, más sino, también deberás anotar tus fracasos, básate en la técnica anterior.
5. En este método se pueden incorporar símbolos mágicos, como las tablillas del tarot, símbolos tattva, sigilos, etc. Los resultados son formidables, mas esto solo es recomendado a personas mas avanzadas.

DIA VEINTINUEVE Incubando Fase Dos

Propósito; incubar un sueño mediante imágenes, sin posibilidad de errores.

PRIMERA FASE

Haga sus ejercicios de rutina. Es muy conveniente realizar una retrospectiva del día siempre antes de acostarse para mejorar la calidad y el recuerdo del sueño. La retrospectiva se realiza mejor después de la relajación y el pranayama.

Elija la imagen a incubar, supongamos que esta vez eligió una fotografía de las pirámides egipcias, entonces como título en su diario pondrá “YO VOY A EGIPTO”, seguirá con el procedimiento de retención y visualización como se indico anteriormente.

Yo soñare esta noche con Egipto, me agrada Egipto por eso yo decido ir allí, caminar entre la calida arena, pasar entre pirámides bajo el sol, ver las tumbas y momias, esta noche yo estaré allí, yo voy a Egipto, etc. . (Recuerde que las afirmaciones las puede construir usted.)

SEGUNDA FASE

Seguirá con el procedimiento de retención y visualización como se indico anteriormente. Una inducción mientras visualiza aumenta las posibilidades de éxito.

TERCERA FASE

El sueño incubado.

CUARTA FASE

Los procedimientos básicos (repito) para hacer entradas a tu diario son; PRIMERO; plasmar el sueño tal cual es a detalle, si te resulta difícil escribir todo de golpe puedes anotar ideas claves y posteriormente anotarlo a pormenor, eso depende de cómo se te haga mas fácil, experimenta según te acomodes, procura dejar espacio en blanco por si logras recordar mas de tu sueño en el transcurso del día o en días posteriores. SEGUNDO; escribir El Registro De Las Sensaciones de la Según Fase. TERCERO; Bien sabes que en caso de despertar y no haber logrado la meta anotarás “**YO ELEGÍ NO SOÑAR CON EGIPTO (ejemplo)**”, y si despertaste en la noche anota otra vez el título del tema de tu sueño y vuelve a visualizar tu objetivo. CUARTO; Una vez terminada las anotaciones correspondientes en el diario incluyendo un comentario si es necesario, subraye o marque en el texto las palabras o frases, símbolos, sensaciones, etc. que tuvieron relación o semejanza con el tema que usted eligió soñar.

QUINTA FASE

En determinado caso que usted soñó algo muy distinto ha su deseo incubado, tendrá que modificar ese fracaso y volverlo éxito, lea bien su diario y encuentra el título del tema de tu sueño de hoy, y constrúyete una frase de incubación, por ejemplo si deseo soñar con Egipto y en realidad soñó con su lugar de trabajo u oficina, olvide totalmente a Egipto y mientras cierra los ojos repita el proceso de incubación de ayer pero de forma repita pero con la imaginación, cambie las frases que utilizo para Egipto y visualice una imagen ficticia que represente el sueño de esta noche, tal vez una foto de su oficina servirá. Entonces visualice exactamente lo mismo que hizo ayer solo que con un nuevo tópico hasta llegar al recuerdo del sueño que tubo y entonces mediante la imaginación

vera que NUNCA fallo en su intento y que triunfo en su meta. La palabra fracaso debe ser borrada de su vocabulario y de su mente.

Gaste 30 minutos o más en la concentración.

DIA TREINTA **Continuando las imágenes Incubatorias**

Continué trabajando con las incubaciones mediante imágenes igual al día anterior, recomiendo que construya un sigilo y siguiendo los pasos anteriores lo pierda en su mente y lo cargue en determinados momentos con el fin de utilizarlo el ultimo día de la semana. Para ese entonces abra borrado el deseo buscado por el sigilo y estará debidamente cargado.

No olvide hacer cada día de la semana como mínimo 30 minutos de los ejercicios de concentración.

TRABAJARA TODA ESTA SEMANA CON LA TÉCNICA DE LA FASE DOS, INCUBANDO LO QUE USTED DESEE.

SEXTA SEMANA: **INCUBACION FASE TRES Y LA CONCENTRACION**

TECNICA DE LAS ESENAS

1. Este método es más avanzado que los dos anteriores por eso se recomienda haber practicado las dos técnicas anteriores antes de intentar poner en práctica esta, la dificultad de este método se ve compensado con el poder que ejerce sobre los sueños.
2. Utiliza los elementos básicos del primer sistema y agrega imágenes del método dos si así lo prefieres, concentrado en tu fin, apaga la luz y establece su posición de descanso, respira la noche, que brote de ti el ímpetu, y la fuerza del maestro de los sueños, invoca Morfeo siempre requieras recuerdo y claridad onírica, invoca a tu madre divina siempre que requieras amor y ayuda, e invoca a tu padre interno si requieres ser sabio y fuerte.
3. Relaja todos los músculos de tu cuerpo, una respiración lenta mantiene un lento proceso en tu organismo, respira con calma y sin forzar la respiración hasta que alcances una relajación considerable.
4. Ahora visualiza una escena en movimiento que trate sobre lo que pretendes soñar, en ves de dormir concentrado en frases e imágenes concéntrate en la escena real, semejante a como si estuvieras viendo una película pero con la excepción de que tu eres un participante, imagínate en caminado dentro de la

iglesia de Notre-Dame o platicando con un lama en el Tíbet, etc., lo que tu desees, es importante que visualices tu escenas en armoniosa secuencia, evitando una desconexión de imágenes, debe ser continuo como si estuviera sucediendo en realidad, la imaginación debe ser audaz para triunfar.

5. Esta visualización en tu cabeza se mantendrá siempre sin interrupción, evita la charla contigo mismo, entonces por consecuencia devienen dos resultados; el primero que sin darte cuenta empieces a soñar en otras cosas y después el sueño pase a ser lo que tu habías visualizado, el segundo es que al quedarte dormido caerás directamente en tu visualización y empieces a soñar lo deseado.
6. Al igual que las técnicas pasadas repite el ejercicio las veces que sea necesario durante la noche hasta que te tengas que levantar, anota minuciosamente tus éxitos y fracasos.

DIA TREINTA Y SEIS **Incubación Fase Tres**

Propósito; incubar un sueño mediante escenas continuas.

PRIMERA FASE

Realice la relajación y en pranayama que ya ejecutara como un maestro en el ámbito. Luego haga una retrospectión del día lo más clara posible. Al final antes de acostarse haga algunas afirmaciones. No olvide poner el tópico de su sueño en la parte superior de su diario.

SEGUNDA FASE

Seguirá con el procedimiento de visualización de las escenas como se indico anteriormente. Es recomendable acompañar la visualización con inducciones construidas a base del tópico en cuestión

TERCERA FASE

El sueño incubado.

CUARTA FASE

PRIMERO; escriba el sueño a detalle. SEGUNDO; escribir El Registro De Las Sensaciones de la Según Fase. TERCERO; las frases de re-encauzamiento CUARTO; un comentario y subraye o marque en el texto las palabras o frases, símbolos, sensaciones, etc. que tuvieron relación o semejanza con el tema que usted eligió soñar.

QUINTA FASE

Similar a como ha estado trabajando los días anterior a fin de que cada día logre el éxito.

Utilice 30 minutos o más diarios en la concentración, recuerde que esto es un entrenamiento de suma importancia cuando posteriormente entremos en la práctica de la proyección astral conciente.

DIA TREINTA Y SIETE

Continuando con las incubaciones mediante escenas

Esta es la ultima semana dedicada totalmente a la incubación, se entiende que después de esta semana usted ya dominara considerablemente las técnicas y analizara cual es la que mas le funcione, así mismo adaptará las tres en una según su criterio si así lo desea, ello depende de usted y de como obtenga los mejores resultado, revise su diario para costarlo.

Continué incubando lo que desee pero resérvese el último día de la semana para la evocación de Morfeo.

DIA CUARENTA Y DOS

La Invocación A Morfeo

Propósito; Evocar a Morfeo dentro del plano astral

Morfeo hijo del sueño y de la noche, el mas grade de los mil Oniros quien lleva como hermanastro a Tánatos la muerte, las alas silenciosas de Morfeo recorren velozmente cualquier rincón de la tierra, induce los sueños, toma mil formas ante los humanos. El es revelador de los secretos oníricos.

PRIMERA FASE

Durante este día mentalícese que invocara a Morfeo (Se recomienda el ayuno total), utilice el método de sugestión para preparar al inconciente.

Escriba como titulo en su diario “YO EVOCO A MORFEO”

Haga sus ejercicios de rutina, Invoque a su dios interno y con el corazón con sus palabras para que sea el intermediario y cuando este en el sueño lo asesorare en la evocación.

Las afirmaciones serán las siguientes;

Yo evoco con mucha humildad al dios Morfeo dentro de mis sueño y él se presentara a mi, cuando duerma viajare al mundo astral y allá lo veré, en mis sueños lo llamare, en el mundo astral lo vislumbrare, esta noche voy a dormir con el propósito de evocar a Morfeo, gran señor Oniro, gran revelador de secretos, yo viajare a tu reino y allí clamare por tu presencia, allí te evocare con amor, esta será la llamada a Morfeo señor de las puertas oníricas, esta será tu llamada, yo te convoco Morfeo, Morfeo, Morfeo, señor de las alas nocturnas.

Repita la afirmación muchas veces hasta que se impregne en su mente interna.

SEGUNDA FASE

Visualice la escena donde usted esta repitiendo la invocación en sus sueños y duérmase de esta forma.

“yo te convoco Morfeo, Morfeo, Morfeo, señor de las alas nocturnas”

TERCERA FASE

Cuando este en el sueño deberá llamarlo, lo invocara para que se presente, tantas veces como sea necesario hasta que a parezca.

CUARTA FASE

Realice los registros correspondientes como en las fases anteriores.

QUINTA FASE

Similar al día treinta y seis.

SEPTIMA SEMANA: **EL DISCERNIMIENTO Y RECONOCIMIENTO** **DEL ESTADO HIPNAGÓGICO**

CLAVES DE RECONOCIMIENTO DEL **ESTADO HIPNAGÓGICO** **(CREH)**

Antes de entrar de lleno en lo que respecta al trance, es necesario aprender a reconocer el estado Hipnagógico ya que el trance es una prolongación voluntaria de este estado, El estado Hipnagógico y el trance como ya dije son exactamente lo mismo la pequeña diferencia que yo hago es que el estado Hipnagógico se presenta cuando no tenemos pleno control del sueño y solo lo contemplamos unos cuantos segundos antes de caer dormido o en la mañana al despertar, mientras que cito como trance cuando se induce de manera voluntaria y es capaz de mantenerse un tiempo considerable

Claves De Reconocimiento

En este apartado se hace necesario practicar al menos una semana estas claves para hacernos semi-concientes del proceso del sueño, posteriormente trabajaremos directamente con el estado de trance.

Estas claves para bordear el sueño son un poco alarmantes pues el sueño suele espantarse después de utilizarlas, antes de ocuparlas mentalice los siguiente;

Yo soy conciente de mi estado Hipnagogico, estas claves no espantan mi sueño ni afectan mi concentración, cada vez que me despierten volveré a dormir mas placidamente que antes, cada vez que me despierten no me alarmare seguiré tranquilo y con mas sueño que antes.

1. Dormirse sentado

Resulta muy efectivo dormirse sentado para de esta manera bordear el sueño, cuando el sueño no se resista la cabeza caerá hacia un lado y nos despertara, practique esta forma de dormirse para reconocer los estados fronterizos de la conciencia.

2. Clave del brazo erguido

Cuando te encuentres rejado en todo aspecto, recostado sobre tu cama en posición decúbito dorsal, dobla tu brazo irguiéndolo horizontalmente hacia arriba sostenido en equilibrio por el ante brazo de modo que este ultimo quede recostado verticalmente en la cama apoyando a el resto del brazo. Es lógico que cuando te empieces a quedar dormido tu brazo caerá y te despertara, entonces colócalo nuevamente en forma vertical, y así sucesivamente durante la noche cuantas veces sea necesario hasta que te hagas conciente del momento en que te quedas dormido.

3. Clave de la pelota

Primero deberás conseguirte una pelota del tamaño suficiente como para utilizarla de almohada manteniendo tu cabeza equilibrada sobre ella, no muy grande que te lastime el cuello ni muy pequeña que no te sirva de apoyo. La pelota debe ser dura que no se deforme con el peso de tu cabeza, hay unas pelotas que se utilizan para rehabilitación y están rellenas de gel, esas son ideales, la pelota debe ser aproximadamente de grande como el tamaño de un disco compacto.

Si sientes que la pelota es muy grande y tu cuello se dobla mucho, te aconsejo elevar tu cuerpo de la espalda para abajo con cobijas extendidas en tu cama y dejando la parte de la cabeza mas hundida donde colocaras la pelota y te recostaras sobre ella cuando tengas demasiado sueño (comúnmente en la noche), entonces si todo resulta bien, al momento de estar quedándote dormido tu cabeza perderá el equilibrio sobre la pelota y caerá hacia un lado despertándote, reacomódate nuevamente y vuelve ha realizar el experimento cuantas veces sea necesario para reconocer ese estado cuando te vas quedando dormido, puedes alternar durante la misma noche con el ejerció del brazo erguido para no cansarte demasiado, al final si eres constante y fuerte tu cuerpo empezara acostumbrarse, tu conciencia se enterara automáticamente cuando te estás quedando dormido sin necesidad de estos dos métodos.

DISERNIMIENTO ONIRICO

1. La conciencia astral se adquiere cuando uno se da cuenta de que esta soñando, a través de este discernimiento se disipan los sueños dejándonos libres de actuar en el plano de los deseos. la conciencia del sueño se desarrolla a través del discernimiento, del análisis de tu entorno, y el continuo cuestionamiento lógico comparativo.
2. Uno puede desarrollar la conciencia astral de muchas formas, algunos les toma tiempo y a otros les es muy fácil, algunas personas no son capaces de discernir un sueño y otras con el solo hecho de ver sus manos dentro de uno de ellos son capaces de reconocer su estado onírico.
3. La clave de la conciencia astral dice Oliver Fox consiste en ser capaces de adquirir una especie de control del sueño, consiste en tener la habilidad de observar alguna incongruencia o anacronismo dentro del sueño, tener el conocimiento de que se esta soñando, descubrirse en un sueño apunta también el brujo Carlos Castañeda con respecto a esto. En pocas palabras el primer paso es desarrollar una capacidad de discernimiento mas haya de lo normal.
4. Lo primero que debes hacer es volver a leer desde el principio tu diario del sueño y empezar a discernir en cada una de sus hojas los anacronismos o incongruencias que allí se describen, date cuenta que por que dicha incongruencia no es posible dentro del mundo físico, subráyalos o márcalos para que te vayas dando cuenta cuales son tus errores y puedas descubrirte en un sueño.
5. Si hay una incongruencia que se repita varias veces en el diario escríbelo en una hoja de libreta y debajo de ella escribe una oración que te ordene estar consiente si dicho anacronismo vuelve a incurrir en un sueño. Ejemplo: si continuamente sueñas que vuelas, o nadas bajo el mar sin necesidad de respirar oxigeno, si ves criaturas no existentes el mundo físico, si sueñas con parientes muertos, etc. Si una incongruencia como estas se presenta con continuidad toma una libreta y escribe una plana que diga; **“SI VEO A MI DIFUNTO ABUELITO OTRA VEZ ME DARÉ CUENTA QUE ESTOY EN UN SUEÑO”**.
6. De hará en adelante cuando realices retrospectaciones generales y llegues a las partes de los sueños recuerda discernir las incongruencias que se hayan en ellos, debes siempre ver que cosa no encaja con la realidad para deducir que si esto ocurre tu estas soñando, visualízate consiente en la escena del sueño.
7. Escribe con letras mayúsculas y remarcadas la siguiente oración en tu diario del los sueños: **“YO PUEDO DISCERNIR (O RECONOCER) LOS SUEÑOS”** (después de la frase de incubación).
8. De ahora en adelante cuando despiertes ya sea en las noches o en las mañanas como es de costumbre anotarás a detalle tus sueños, sin embargo esta vez cuando termines de vaciar tus recuerdos astrales anotarás en la parte da debajo de la hoja todo lo ilógico que ocurrió mientras dormías, es claro que una vez que estés

despierto discernirás mas fácil que fue lo absurdo del sueño, ejemplo; **“YO NO QUISE DISCERNIR QUE *VOLABA POR LOS AIRES***, escribe bajo la hoja las oraciones según tus sueños cuantas veces sea necesario durante el transcurso de la noche y en la mañana al despertar. Para de esta forma empezar a desarrollar la conciencia onírica.

9. Se siempre un voraz crítico de la vida, de los sucesos y ambientes que te circundan para ser de esta forma un hombre conciente de ti mismo y de tu entorno, circunstancias y causas.
10. es lógico que al principio cuando usted practique esta fase por varios días tendrá que escribir un sin número de ocasiones la frase **“YO NO QUISE DISCERNIR QUE...”** de tal forma que podrá si así desea abreviar esta frase para ahorrar tiempo y espacio en la hoja, ejemplo: **NQDQ...** (No Quise Discernir Que...), o cualquier otro símbolo que desee del que este seguro no olvidar su significado.
11. Cuando usted al paso del tiempo logre discernir un anacronismo dentro del sueño y no al despertar entonces usted sabrá que se encuentra inmerso dentro del mundo onírico, usted tendrá un sueño lucido.
12. Practique sin descanso esta práctica de discernimiento por algunas semanas hasta de vez en cuando ser capaz de descubrirte en un sueño, cuando seas capaz de encontrar con regularidad inconsistencias en tus sueños estarás en camino a penetrar más profundo en la realidad astral.
13. El poder de discernimiento es una facultad de la conciencia, dicha facultad o habilidad se incrementa conforme el operante hace uso de ella. Tanto en el mundo físico como en el mundo astral. Este es estado alerta novedad incrementa decisivamente la posibilidad de tener un sueño lucido.

EN CUANTO A LA ALARMA DESPERTADOR

Este libro fue diseñado pensando en las personas que trabajan o estudian por las mañanas, es obvio que la mayoría de los trabajos de los Rituales de Morfeo se realizan durante la noche, pero es importante considerar parte de la mañana pues el trabajo resulta mas eficiente, sin embargo no siempre se tiene el tiempo para quedarse unos momentos mas practicando en la cama después de despertar, las responsabilidades profanas demandan levantarse temprano. La mayoría de veces estas irrumpen con el proceso natural de sueño, no obstante comprendo las circunstancias limitantes, por ello este libro se preparo para resolver ese problema.

La recomendación para los que tienen libre parte de la mañana es la siguiente y esta es en realidad uno de los mejores para alcanzar la conciencia onírica.

El Mejor Método De Conciencia Onírica

1. Ve a la cama a dormir 6 horas o más. (Sin desatender los trabajos marcados por este libro).
2. Luego despierta. (No olvides el diario)

3. Mantente despierto durante una hora o mas (o hasta todo el sueño se esfume), mientras puedes estar sentado en la cama leyendo algo sobre estos temas, repitiendo inducciones, dejando la mente en Sunyata, etc.
4. Luego vuelve a acostarte en tu cama con la intención de dormir nuevamente y utiliza alguna inducción; “Yo me mantengo conciente”, por ejemplo.
5. Disfruta tu conciencia onírica.

En la días posteriores se indica colocar la alarma 4.5 horas después de que considere quedarse dormido no obstante como ya dije si cuenta con la mañana, NO ponga el despertador a 4.5 horas sino a 6 (o un poco mas tarde según le funcione), esto con el fin de obtener un mayor grado de relajación en el cuerpo, otra variante para los que decidan trabajar con la segunda opción es mantenerse un hora despierto, y luego dormirse de nuevo aprovechando esta hora para prepararse mentalmente.

También recuerde que puede ocupar este método los fines de semana o cuando pueda levantarse tarde.

CONSEJO IMPORTANTE PARA EL TRABAJO ASTRAL: Las primeras tres horas del día domingo (astrológicamente lunes) antes y después de la salida de sol están influenciadas por la luna y contribuyen a operar eficazmente con el cuerpo lunar (de los sueños). Por ello es aun más recomendado trabajar en la aurora. Los que no puedan hacerlo no se preocupen esto no es indispensable, la influencia lunar nos puede ayudar un poco, pero el trabajo individual con nuestra conciencia es el que marcara la pauta de nuestro desarrollo onírico.

DIA CUARENTA Y TRES **El Discernimiento y CREH**

Propósito; discernir las incoherencias de un sueño y empezar a prepararse para los trances proyectivos.

PRIMERA FASE

Antes de comenzar a trabajar realice sus ejercicios de rutina y una rápida retrospectión de el día hasta llegar a los sueños y reconocer los anacronismos, es muy importante que al encontrar una incoherencia en el sueño rápido corrige ese error, revívalo con la imaginación pero esta vez véase conciente de lo que acótese, desecuenta que si esa inconsistencia se repite en otro de sus sueños usted estará conciente de ello y por ende sabrá que esta soñando.

Formule la frase de su incubación ya sea alguna que este intentando alguna otra nueva y adhiera la afirmaciones sobre discernimiento.

Ejemplo; Yo sueño con duendes, esta noche yo iré al mundo de los elementales de la naturaleza, allí conoceré a los duendes y a las hadas, platicare con ellos y estaré muy contento, cuando duerme mi cuerpo astral se desprenderá del físico e iré allí, yo voy a los duendes, yo voy a los duendes, y cuando este soñando

seré capaz de discernir mi sueño, de reconocer todo lo que sea incoherente, siempre ha sido capaz de analizarlos y hoy también lo lograre.

Yo soñare lo deseado, Yo discerniré mi sueño

Antes de acostarse coloque su despertador a 4.5 horas después de que calcuele usted quedarse dormido. (O 6 horas según su disposición de tiempo)

SEGUNDA FASE

Con forme vamos avanzando en este libro el trabajo se hace mas arduo, pero no teman la mente debe adaptarse y tu conciencia activarse, es mediante esfuerzos como se logra elevar la conciencia niveles inhumanos.

Reduzca las inducciones anteriores para mejorar su efectividad;

“Yo sueño con duendes” (visualice su sueño incubado exitosamente y como su capacidad analítica y reflexiva discernen que es un sueño)

Cuando tenga mucho sueño quédese dormido mientras hace las inducciones pero utilizando las claves de reconocimiento del estado Hipnagógico (CREH), es lógico que no podrá dormir y despertara unas cuantas veces, después de unos cuantas pruebas de reconocimiento abandónelas y prosiga a dormir normalmente con las incubaciones. (Aquí depende de usted utilizar el método que mas le sirva para incubar)

TERCERA FASE

Aquí es donde valen sus habilidades de discernimiento.

CUARTA FASE

Lo mas seguro es que usted sea despertado por la alarma que coloco, al despertar haga la entrenada a su diario, anote su sueño rápidamente, solo realice las anotaciones importantes en su diario, y deje para la mañana los comentarios o registro de sensaciones.

Serán aproximadamente entre las 3 y las 4 de la mañana. Es hora de poner en practica todo lo aprendido con las contemplaciones, la vacuidad y la concentración, el fin de las contemplaciones es lograr la vacuidad, el fin de la vacuidad es logra una concentración inquebrantable, y la concentración lo que busca es reconocer el estado Hipnagógico. A esta hora de la madrugada harás 5 respiraciones profundas (después de anotar tus recuerdos) y te repites algunas veces:

“voy a estar conciente en el estado Hipnagógico”

NOTA: Es muy recomendable que al despertar (con la alarma), antes que nada trates de aclarar tu mente y desvanecer el sueño abrumador lo mas posible.

Con el entrenamiento que has hecho a lo largo del libro podrás llevar tu mente a la vacuidad en unos cuantos momentos, llegado a ese estado te concentraras en tu cuerpo y en profundizar el sueño. No permitas que nada rompa la concentración que ninguna

pensamiento te distraiga o caerás en sueño inconciente. Mantente atento a tu cuerpo y llegara un momento en el que logres sentir tu cuerpo dormido y tu conciencia despierta, esa es la meta.

En el último despertar hará las anotaciones faltantes en su diario. Recuerde que la clave para dormir bien a pesar de despertar por la noche es relajar su cuerpo muy bien antes de ir ala cama y despejar la mente de los problemas sociales.

QUINTA FASE

Corrija los fracasos en su incubación y conviértalos en éxito

Reconozca los anacronismo de su sueño de hoy y mediante la imaginación visualícelos de nuevo pero hará manténgase conciente en ellos, discierna que son incoherencias propias de un sueño, haga lo que no pudo en el sueño y convéznase así mismo que no volverá a repetirse un error se esos.

Siga ejercitando su concentración. Haga las meditaciones sensitivas e imaginativas para progresar en esta semana.

SIGA CON LA RUTINA DE ESTE DÍA DURANTE TODA LA SEMANA, HASTA EL DÍA 49, LO ÚNICO QUE VARIA SON LOS TEMAS INCUBACIONES. ¡SUERTE!

OCTAVA SEMANA: **COMO ENTRAR EN TRANCE, AUTO-CUESTIONAMIENTO** **REITERANTE Y EL DISCERNIMIENTO**

EL TRANCE

Para entrar en trance es necesario haber dominado y puesto en práctica las practicas de las semanas anteriores, una vez llegado al punto donde la mente esta en blanco te concentraras (la concentración es conciencia atenta y ausencia de pensamiento) en entrar en trance, no te preocupes el trance deviene automáticamente cuando se esta concentrado y relajado totalmente, no es necesario forzarlo en lo absoluto sino por el contrario dejarse llave por la somnolencia. Si estas debidamente preparado en tu entrenamiento entrar en trance resultara relativamente fácil. Recuerda siempre que las semanas anteriores te facultan para no forzar el trance sino para que entres de forma directa y automática.

El estado de trance se reconoce por extraña sensación de pesadez corporal, esto se debe a que el ciclo de vibración cerebral disminuye de 13-28 Herzios a 7.5-13 Herzios o menos, el es obvio que las ondas mentales han cambiado de nivel, hemos pasado del estado Beta al estado Alpha y podemos profundizar dicho estado si queremos.

Debemos reconocer que el cerebro humano tiene diversos ciclos de vibración y se

miden mediante Herzios. (Vibraciones por segundo). Dicha actividad cerebral ha sido observado rigurosamente y clasificado mediante el encefalograma, así pues para ilustrarnos tenemos los siguientes rangos aproximados:

Delta..... 0.2 a 3.5 Herzios (sueño muy profundo, estado de trance muy profundo)
Theta.....3.5 a 7.5 Herzios (sueños profundos)
Alpha.....7.5 a 13 Herzios (sueños, estado de meditación conciente o trance – ¿?-))
Beta..... 13 a 28 Herzios (tensión, conciencia normal)
Gamma.....28 a 40 Herzios (crisis, ansiedad, miedo, nervios)

Cuando las vibraciones bajan a 1 Herzio de frecuencia nos hayamos en estado de coma. La frecuencia con la que regularmente estamos despiertos es de 21 Herzios aproximadamente en 5 microvoltios de amplitud. El sueño muy profundo solo se alcanza durante unos 90 minutos en varias ocasiones durante la noche, sin embargo lo yoghis orientales alcanzan las ondas delta concientemente bajo profundas disciplinas de meditación.

Recordemos que al ir a dormir siempre se presenta tanto el estado alpha así como el desdoblamiento astral, solo que cuando la mente y el cuerpo no están debidamente relajados se hace imposible una concentración que haga mantenernos concientes después de haber ingresado a dicho estado, entonces nos proyectamos de manera inconciente, este entrenamiento pretende hacernos concientes de esto y ser capaces de auto-inducirnos trances en cualquier momento a voluntad.

Existen diferentes métodos para hacer decrecer las ondas cerebrales y entrar a trance. Estas técnicas se les llaman Caídas o profundizaciones mentales. **Para efectuar una profundización mental primero debes relajar tu cuerpo y mente como se mostró anteriormente.**

PROFUNDIZACIÓN MENTAL

NOTA: Cada técnica debe realizarse durante el tiempo necesario hasta entrar en trance, trata a cada momento profundizar cada vez más hasta que sientas haber alcanzado tal estado, entre mas preparado en tu entrenamiento estés mas fácil y rápido será llegar al trance. El sueño es un factor primordial.

IMPORTANTE: una vez que ya hayas alcanzado el estado de trance discontinúa la técnica de profundización mental.

1. **EL ELEVADOR;** imagina que estas acostado en una plataforma-elevador en la semi-oscuridad, al momento de exhalar lentamente el elevador se activa y descienes, escucha el sonido del elevador, siente el vértigo al bajar, mira como te hundes en la profundidad. Al inhalar el elevador se detiene, exhala comienza de nuevo el descenso.
2. **EL POSO:** imagina que vas cayendo por un poso, trata de imaginar la sensación de caída, el vértigo, cada vez más y más profundo. Es factible ligar las técnicas de profundización mental a la atención de la respiración para evitar la intrusión de pensamientos.

3. ^{12*}**ESCALERAS:** *Imagina que estás bajando por una escalera en la oscuridad. No visualices la escalera, (si te sientes mejor visualizando hazlo) solo imagina (siente) que la estás bajando. En la Exhalación siente que te encuentras bajando uno o dos escalones de la escalera con tus manos imaginarias. En la Inhalación siente que te encuentras inmóvil en la escalera.*
4. ***LA PLUMA:** *puedes sentir que eres una pluma cayendo suavemente en la Exhalación, y flotando en la Inhalación. Cuando se combina este efecto de caída mental con una relajación profunda y calma mental, provoca que naturalmente se entre al estado de trance.*
5. **LA IMITACIÓN;** Si ya has experimentado alguna vez la sensación del trance, concéntrate en tratar inducirlo mediante la imitación de esas sensaciones, concéntrate en tratar de sentir las sensaciones propias del estado de trance hasta que este devenga de forma natural. No pienses en nada solo trata de sentir que este viene a ti, cuando esta cerca el trance llega al principio de forma intermitente como una ola que llega a tu cuerpo y retrocede, en lapsos cada vez mas largos y profundos hasta que se queda totalmente en tu cuerpo y mente.

NOTA; la Meta de las profundizaciones mentales es hacer que tu cuerpo se duerma mientras tu conciencia se mantiene despierta, ese el estado de trance.

El estado de trance se reconoce por sentir una especie de vibración especial en todo el cuerpo semejante a un hormigueo pero muy extraño, tus miembros se sienten dilatados, tus oídos se tapan como si estuvierais bajo el agua, y comienzas a escuchar los sonidos astrales, eres capaz de ver con los ojos cerrados, tus procesos mentales se hacen lentos y te sientes como anestesiado, te sientes como flotando muy tranquilo, eres incapaz de mover tu cuerpo físico (a menos que sea un trance leve y trates de moverte entonces saldrás del trance) y percibes una disociación de él.

Existe algunos niveles en este trance Hipnagógico, puede que entres en trance pero si este es demasiado ligero no sirve para la proyección. No debes confundir el trance con la parálisis de sueño, la parálisis de sueño es frecuenten en algunas personas al despertar y consiste en la incapacidad de mover las partes de tu cuerpo, es muy desesperante, pero este no es el trance, el trance es muy diferente, en el trances no sientes la presencia de tu cuerpo físico ni del ambiente físico, solo sabes que ésta allí, mientras que en la parálisis puedes utilizar aun tus oídos y ojos físicos y controlas el ritmo de la respiración. Las sensaciones son extremadamente diferentes. Una es frustrante y la otra muy grata y extraña.

Una forma de romper la parálisis del sueño es comenzar a respirar agitadamente, cuando estas excitado, con el ritmo de la respiración intenta mover los dedos de tus pies y sacude te hasta romperlo. (La parálisis del sueño es una reacción física que nada tiene que ver con los estados mentales profundos).

Realmente no existen características definidas en para reconocer el trance cada cual siente de forma diferente los síntomas, oscilación, expandimiento, entumecimiento, etc. Por eso es importante practicar hasta reconocer tus propios síntomas. Por ultimo

¹² "Treatise On Astral Projection" por Robert Bruce

recuerda que del trance tú eres capaz de salir a voluntad cuando desee de forma instantánea, no como en la parálisis del sueño.

AUTO-CUESTIONAMIENTO REITERANTE

La conciencia se activa con el auto cuestionamiento reiterante, ¿en que consiste?, básicamente en una sola pregunta que deberá repetirse la mayor cantidad de veces posibles durante el día hasta que se quede grabada en su mente subconsciente y se repita de forma automática dentro del sueño y genere por consiguiente la activación de la conciencia astral. La pregunta es:

-¿ESTOY SOÑANDO?-

Repítase a cada momento tantas veces como le sea posible, a cada momento a cada instante, en cada lugar, en cada circunstancia, cuestiónese hasta la saciedad, para que se Haga un habito en usted, este habito le servirá de gatillo para activar su conciencia en los sueños, los hábitos que tenemos en el mundo físico los realizamos en los planos astrales.

Lo importante de esta pregunta es que la haga de forma conciente y no mecánica, cada vez que se pregúntate reflexione, analice, discierna, compare, etc. A fin de descubrir si realmente se esta en un sueño, no escatime en los esfuerzos de reflexión ya que algunos sueños son tan idénticos a la realidad que podríamos ser engañados por uno de ellos, lo importante es descubrirse dentro de un sueño para actuar en el a voluntad y conciente.

Es muy sencillos hacerse conciente con esta pregunta, al momento de auto-cuestionarse hay que dirigir la conciencia hacia tres aspectos:

SUJETO: Uno mismo, reconocer cualquier anomalía o irregularizada en nosotros. Puede darse el caso que este soñando que es otra persona o incluso que es un animal u objeto, etc. Entonces sabrá que es un sueño. Le corresponde el ¿Quién soy?

OBJETOS: Analizar los objetos del entorno, y discernir si son propios del mundo físico o del mundo astral. Puede dar el caso de ver entes no humanos, objetos inanimados con vida, personas difuntas, situaciones extrañas, lugares desconocidos, objetos o artefactos raros. Cualquier anacronismo o incongruencia debe analizarse juiciosamente. Le corresponde ¿Que hago aquí?

LUGAR; Hacerse conciente del lugar donde estamos es indispensable para la lucidez onírica, algunas veces nos encontramos dentro un sueño en un lugar desconocido y no nos damos cuenta que estamos soñando, es indispensable reflexionar del lugar donde nos hayamos, pare ellos nos valemos de la pregunta ¿Dónde estoy?

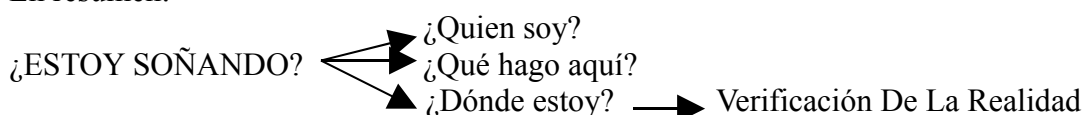
Esta es la famosa clave de SOL. El análisis de la clave de SOL es detonado por el cuestionamiento ¿Estoy Soñando? , si después de los cuestionamientos no se esta seguro de estar soñando se realiza un chequeo de la realidad.

Existen diversas formas de verificar la realidad, escojan algunos de las siguientes técnicas y póngalas en práctica tantas veces al día como sea posible y posteriormente se repetirán automáticamente en los sueños. Haga que estas verificaciones se vuelvan costumbre para que queden impregnados en el subconsciente y generen su propio despertar lucido.

1. **Jalar el dedo índice** con la otra mano mientras dices físico o astral, si el dedo NO se estira estas en mundo físico, si el dedo se estira como una liga y regresa a su estado original entonces estas en el plano astral.
2. **Dar un pequeño brinco** con la intención de quedar flotando (La mas eficaz)
3. **Concéntrase y trate de cambiar su entorno**, el paisaje.
4. **Cerrar sus ojos y abrirlos con la intención de que su entorno cambie.**
5. **Concéntrase y trate de hacer levitar algo o desafiar las leyes físicas** tiene que ser algo sencillo y QUE NO SATISFAGA NINGÚN DESEO pues si no este te conducirá a un ensueño inconciente, debe ser algo sin interés como hacer flotar un florero, hundir su mano o dedo a través una pared sólida etc.
6. **Respira con las nariz tapada**
7. **ver con los ojos cerrados** o ver a través de la paredes
8. **Fuerza ilimitada** levantado algo muy pesado
9. **Algún otro de su creación.**

Estas técnicas de chequeo de la realidad sirven solamente para darse cuenta en que plano están, no practique todas en el mismo momento solo escoja algunas yo recomiendo la primera para momentos de discreción y la segunda por su eficacia.

En resumen:



MUY IMPORTANTE; ESTA PRACTICA NO SE MARCARA EN LOS DÍAS SIGUIENTES PERO LA DEBERÁ REALIZAR DE AHORA EN ADELANTE EL MAYOR NUMERO DE VECES POSIBLES, ES TOTALMENTE INDISPENSABLE NO PRESCINDIR DE ELLA.

DIA CINCUENTA Entrando en trance

Propósito; discernir las incoherencias de un sueño y como entrar en trance.

PRIMERA FASE

Antes de comenzar a trabajar realice sus ejercicios de rutina y una rápida retrospección del día hasta llegar a los sueños y reconocer los anacronismos.

Formule la frase de su incubación ya sea alguna que este intentando alguna otra nueva y adhiera la afirmaciones sobre discernimiento.

Ejemplo; *Yo sueño con duendes, esta noche yo iré al mundo de los elementales de la naturaleza, allí conoceré a los duendes y a las hadas, platicaré con ellos y estaré muy contento, cuando duerme mi cuerpo astral se desprenderá del físico e iré allí, yo voy a los duendes, yo voy a los duendes, y cuando este soñando seré capaz de discernir mi sueño, de reconocer todo lo que sea incoherente, siempre ha sido capaz de analizarlos y hoy también lo lograre.*

Yo discerniré mi sueño, yo voy a entrar en trance

Antes de acostarse coloque su despertador a 4.5 horas (o 6 según el método que utilice) después de que calcule usted quedarse dormido.

SEGUNDA FASE

Reduzca las inducciones anteriores para mejorar su efectividad;

“Yo sueño con duendes” (visualice su sueño incubado exitosamente y como su capacidad analítica y reflexiva discernen que es un sueño)

(Aquí depende de usted utilizar el método que mas le sirva para incubar)

TERCERA FASE

Aquí es donde valen sus habilidades de discernimiento.

CUARTA FASE

Al ser despertado por la alarma anote su sueño rápidamente y lo mas importante, las demás anotación las hará por la mañana a lo hora de levantarse.

Haga 5 respiraciones profundas (después de anotar tus recuerdos) y te repites algunas veces:

(Recuerde que si utiliza el método de las 6 horas debe mantenerse una hora despierto)

“voy entrar en trance”

Haga alguna técnica de profundización mental hasta entrar en trance, si lo logra trate de mantenerlo. (Mientras ejecuta esta la técnica de caída puede decir *“estoy entrando en trance”* para acelerar el proceso, no fuerce el trance la mejor forma de entrar es dejarse llevar naturalmente.)

En el último despertar hará las anotaciones faltantes en su diario.

QUINTA FASE

Corrija los fracasos en su incubación y conviértalos en éxito

Reconozca los anacronismo de su sueño de hoy y mediante la imaginación visualícelos de nuevo pero hará manténgase conciente en ellos, discierna que son incoherencias propias de un sueño, haga lo que no pudo en el sueño y convéznase así mismo que no volverá a repetirse un error se esos.

Siga ejercitando su concentración. Haga las meditaciones sensitivas e imaginativas para progresar en esta semana.

SIGA CON LA RUTINA DE ESTE DÍA DURANTE TODA LA SEMANA, HASTA EL DÍA 56, LO ÚNICO QUE VARIA SON LOS TEMAS INCUBACIONES. SUERTE OTRA VEZ.

NOVENA SEMANA: **DOMINANDO EL TRANCE Y EL DISCERNIMIENTO**

DOMINANDO EL TRANCE

En esta Semana es necesario que el estudiante aprenda a familiarizarse con el trance a fin de dominarlo, el trance como ya se menciona puede ser prolongado durante el tiempo que pueda mantener su concentración, también puede ser profundizado (de alpha a theta), para dominar la proyección astral conciente primero debe aprender a familiarizarse con el trance de lo contrario fracasara. La familiaridad con el trance le permitirá realizar proyecciones rápidas y sin contratiempos.

Si estas en trance no te emociones sino perderás tu concentración y saldrás de el, lo mejor que puede hacer es concentrarte en profundizar. No te apures a tratar de proyectarte todavía no es tiempo, familiarizarte con el fin de dominarlo, recuerda que el trance no desaparece hasta que te desconcentras, si estas concentrado el se mantendrá por tiempo indefinido, a acostumbrarse al trance es el mejor método para inducirlos posteriormente.

Repito, cuando llegues al estado de trance no intentes inmediatamente desdoblarte, mantén la calma y experimenta su sensación, hasta que no te hayas acostumbrado a ella, no intentes proyecciones, no por que no puedas si no por que por ahora es mas importante acostumbrarte al trance, si te desdoblas perderás la oportunidad de familiarizarte con el y por consiguiente se te hará mas difícil ingresar más tarde, cuando el cuerpo y la mente están debidamente familiarizado con el trance el cuerpo se sintoniza con ese estado y posteriormente s mas fácil ingresar.

Para prolongar el trance solo basta estar sereno, relajado, concentrado y la mente limpia. De esta forma tú decidirás hasta cuando romper el trance, resulta muy eficiente resistir en trance todo el tiempo posible, y si lo pierdes o te duermes al despertar volver a intentarlo antes que la relajación y el sueño se esfumen.

Cuando ya estés medianamente familiarizado con el trance intenta despegar del cuerpo físico primero un brazo astral después el otro, serás capaz de ver a través de tus parpados y ver tus manos astrales, tal vez al principio se te dificulte pero la practica

hace al maestro, familiarízate con la sensación de sacar tus manos astrales del cuerpo físico, NO intentes una proyección completa todavía, es mejor aprender a gatear antes de querer caminar.

Después de haber dominado esto podemos pasar a la proyección de todo el cuerpo.

DIA CINCUENTA Y SIETE

Dominando El Trance

Propósito; dominar el estado de trance y continuar reconociendo los absurdos de un sueño.

PRIMERA FASE

- Relajación
- Pranayama
- Retrospección rápida y clara.
- Afirmaciones sobre la incubación y metas (similar a la semana pasada)
- Colocar la alarma a 4.5 horas a partir de que crea dormirse o 6 según su caso.

SEGUNDA FASE

- concretice las inducciones para mejorar su efectividad;

TERCERA FASE

Ya deberá hacer el auto-cuestionamiento y el chequeo de la realidad dentro y fuera del sueño el mayor numero de veces que le sea posible.

CUARTA FASE

- Al ser despertado haga sus anotaciones de rutina.
- Haga 5 respiraciones profundas e induzca “*estoy entrando en trance*” (con profundización mental)
- Entre en trance y manténgalo, domínelo, separe sus manos astrales del cuerpo físico.
- Termine las anotaciones en su diario

QUINTA FASE

- Corrija los fracasos en su incubación y conviértalos en éxito (en caso de que aun haya fracasos)

- Reconozca los anacronismo de su sueño de hoy y mediante la imaginación visualícelos de nuevo pero hará manténgase conciente en ellos, discierna que son incoherencias propias de un sueño, haga lo que no pudo en el sueño y convéznase así mismo que no volverá a repetirse un error se esos.

TERMINE LOS DIAS DE LA SEMANA TOMANDO COMO PAUTA ESTE DIA.

DECIMA SEMANA:
EL DOMINIO DEL SUEÑO I, EL MAESTRO DEL TRANCE
Y EL DISCERNIMIENTO

EL DOMINIO DEL SUEÑO

1. Para adquirir la habilidad de mantener por tiempo indefinido un sueño lucido se debe primero aprender a desarrollar la imaginación, la imaginación es un arma e instrumento muy poderoso del soñante conciente.
2. Primero para este ejerció es necesario estar relajado en una postura cómoda de preferencia sentado, tenga a la mano un lápiz y un papel para anotar.
3. Seleccione un tema para su ejerció de similar forma a como lo hizo para las incubaciones pero esta vez en forma de pregunta si así lo desea (ya que podrá en contra una respuesta) mas esta vez tendrá que aprender a reducir la pregunta o frase de su tema a UNA sola palabra Ejemplo;

¿Cómo contacto a Morfeo? —————> MORFEO
¿Como encuentro mi libro? —————> LIBRO
¿Cómo consigo trabajo? —————> TRABAJO

4. Una vez encontrada la palabra clave de su asunto, relaje su cuerpo, cierre sus ojos y ponga su mente totalmente en blanco, después de unos minutos de relajación piense en la palabra clave (imagen de preferencia), manténgala en su mente un tiempo.
5. Este paso es muy importante así que tenga mucho cuidado, una vez que tenga la palabra clave en su mente empezaran a bullir de ella imágenes o conceptos a partir de la palabra clave. Analizando hábilmente eso que surge de la mente DEBERÁ DARSE CUENTA CUAL ES LA PRIMERA IMAGEN MENTAL QUE APARECIÓ y anotarla o dibujarla en su hoja en blanco, (es la técnica que llaman los psicólogos modernos, “asociación de ideas” y la utilizan para analizar el inconciente) debe tener especial cuidado de anotar solamente la primera imagen mental, solo la primera ya que es producto del subconsciente las imágenes posteriores son semi-concientes y no sirven en este trabajo.
6. Repita los paso 4 y 5 de seis a ocho veces con la misma palabra clave y anote en su cuaderno u hoja las primeras impresiones que surgieron n su mente, al final

obtendrás una lista de de pensamientos que son producto del surgimiento espontáneo de la palabra clave.

7. Examina cada palabra de la lista cuidadosamente, hasta que seas capaz de recodar todas las palabras de memoria.
8. Ahora tiene el elemento clave y sus relaciones proporcionadas por el inconciente.

PARTE DOS

1. Retoma tu postura meditativa con los ojos cerrados, relajado en todos los aspectos en un lugar en el que no puedas ser molestado, empieza a construir en tu mente una escena como de película con todos los elementos reunidos en tu lista de primeras impresiones. Recuerda que no forzosamente debe ser una escena de la vida real, esta puede llevar características sobre naturales, fantásticas, todo dependerá de los elementos de la lista y de tu imaginación.
2. La escena visualizada debe desarrollarse plenamente con todos los Pensamiento-elementos, debe volverse clara y sin lagunas de similar forma que si estuviera viendo un lugar y acontecimiento real lleno vivacidad, no permita que su visión sea entre cortada, debe llevar una secuencia lineal sin cortes. Tendrá que evitar que se transforme en una sucesión de imágenes aleatorias.
3. Manteniendo la armonía y la continuidad, concéntrese totalmente en su visión enfocando toda su conciencia hasta llegar al punto máximo de claridad como cuando ve una película en la Tv. Esfuércese por practicar esto y encontrar su peculiar forma de concentración que le garantizara el éxito en sus visualizaciones. Una de las técnicas mas eficaces para evitar distractores es no dándoles atención alguna ya que si optamos por alejarla mente por la fuerza de tal distractor le estaríamos dando la atención pedida.
4. Concéntrese terriblemente en su visón tratando de ver, oír, sentir, etc. Todo lo que acontece en su visión, cree una realidad alterna tan fuerte como si estuviese allí, la concentración debe ser exagerada. Medite su visión con toda la calma del mundo sin prisas, y evite todo distractor como si el mundo físico no existiera, debe guardarse de todo elemento que lo distraiga como si la mínima perturbación pudiese despedazar su visión, esto resulta muy difícil a los novatos pero con la practica se puede vencer este obstáculo. Esta es la clave más poderosa que existe para mantener un sueño lucido, así que valore lo que vale aprender esta técnica de forma satisfactoria.
5. Sitúese en su realidad (la visión), mire a su alrededor, mire hacia arriba y hacia bajo de su entorno, observe simplemente lo que pasa en su alrededor ¿Quién esta? ¿Qué hacen? ¿Qué más hay?, desee la vuelta y haga lo misma en otro punto de visión. Examine su entorno creado. Cuando puedas MANTENER CON MAESTRÍA TU VISIÓN CLARA E INTEGRAL, entonces podrás ir más allá.

-(Hasta Aquí Se Practicara Durante Toda La Semana Diez)-

6. Ahora hasta este punto ya eres capaz de mantener tu visión entonces INTENTA INTERACTUAR CON LOS OBJETOS O CON LAS PERSONAS, platicar con ellas, pregúntales lo que desees, que te expliquen el motivo de sus acciones etc. Estas formas mentales animadas por ti responderán si a sí lo deseas, les puede preguntar incluso la pregunta de la palabra clave para obtener indicios de la respuesta. Cuando haga la pregunta ponga atención a la primera impresión recibida para posteriormente comparar con las palabras de la lista. Si no pone atención a la primera impresión y toma la segunda o subsecuentes corre el riesgo de no conectarse con su mente subconsciente.

-(Hasta Aquí Se Practicara Durante Toda La Semana Once)-

7. Por ultimo CONCENTRES FUERTEMENTE EN SU VISIÓN E INTENTE CAMBIAR EL ASPECTO DE ELLA A VOLUNTAD SIN ROMPER LA SECUENCIA O INTEGRIDAD, así como tampoco perder la claridad de la misma, puede hacer que un objeto aparezca o desaparezca (nótese las reacciones que causa en las personas presentes de su imaginación cuando hace un cambio en la visión, observe todo), también puede cambiar la locación, los personajes, situaciones etc.
8. Una vez que hizo un cambio en su visión concéntrese en estabilizarla y mantenerla íntegra y clara antes de causar otro cambio a voluntad, esto toma varias sesiones para controlarlo con precisión.

-(Hasta Aquí Se Practicara Durante Toda La Semana Doce)-

9. Recuerde que debe llevar usted un orden, primero mantener clara e íntegra su visión, que le permitirá mantener claros e íntegros sus sueños, después la interacción de su visión que se reflejara en sus sueños y por ultimo el cambio del entorno, cuando usted domine cambiar su visión en la imaginación, podrá CAMBIAR TODO EL ENTORNO DE SU SUEÑO A VOLUNTAD.
10. Dominado todo lo anterior, PRACTIQUE PULIENDO TODAS LAS HABILIDADES AL MISMO TIEMPO, VIAJE A OTROS LUGARES ETC.
11. Para finalizar cualquier meditación como esta de activación de la imaginación, abra los ojos y cierre la sesión con un acto simbólico que marcara el fin del trabajo y la vuelta de la conciencia normal.
12. Por ejemplo al comenzar la sesión haga como si abriera un velo frente usted para ver más allá de lo físico, al terminar la sesión cierra el velo lentamente y hace el signo de silencio (llevar el dedo índice a los labios) antes de abrir los ojos, esto indicara a su mente la vuelta de su conciencia normal evitando proyectar la imaginación en el mundo físico arbitrariamente.
13. Debe practicar constante mente para no disminuir su poder imaginativo, cuando ya se sienta capaz de controlar su imaginación con calidad podrá avanzar a lo siguiente. Este ejercicio desarrolla muchos poderes mentales entre ellos especialmente la clarividencia y la dirección de nuestra voluntad en los actos mágicos.

Nota: no debe utilizar por ahora palabras o símbolos de origen mágico como palabra clave en tu visión ya que podrían confundirte en estos momentos como novato.

-(Hasta Aquí Se Practicara Durante Toda La Semana Trece)-

DÍA SESENTA Y CUATRO **Continuado Con El Trance**

Propósito; Dominar y prolongar el sueño lucido, dominar el estado de trance, continuar reconociendo los absurdos de un sueño.

PRIMERA FASE

- Relajación y Pranayama
- Retrospección rápida y clara.
- Afirmaciones sobre la incubación y metas (similar a la semana pasada)
- Colocar la alarma a 4.5 horas (6) a partir de que crea dormirse. (Para practicar el trance)

SEGUNDA FASE

- Concretice las inducciones para mejorar su efectividad; (la incubación ya no debe tener fallos)

TERCERA FASE

Ya deberá hacer el auto-cuestionamiento y el chequeo de la realidad. Deberá estar lucido en algunos sueños.

CUARTA FASE

- Al ser despertado haga sus anotaciones de rutina.
- Haga 5 respiraciones profundas e induzca “*estoy entrando en trance*”(cuando ya entre con facilidad al trance cambie la inducción por “*Yo domino el trance*”)
- Entre en trance y manténgalo, domínelo, separe sus manos astrales, explórelo.
- Termine las anotaciones en su diario (Antes de levantarse)

QUINTA FASE

- Corrija los fracasos en su incubación y conviértalos en éxito (en caso de que aun haya fracasos)
- Reconozca los anacronismo de su sueño de hoy y mediante la imaginación visualícelos de nuevo pero hará manténgase conciente en ellos, discierna que

son incoherencias propias de un sueño, haga lo que no pudo en el sueño y convéncase así mismo que no volverá a repetirse un error se esos.

- Practique diariamente El Dominio Del Sueño hasta donde le corresponde.

TERMINE LOS DIAS DE LA SEMANA TOMANDO COMO MODELO ESTE DIA.

DECIMO PRIMERA Y DECIMO SEGUNDA SEMANA **EL DOMINIO DEL SUEÑO II Y III, EL MAESTRO DEL TRANCE** **Y EL DISCERNIMIENTO**

**ESTAS SON IGUALES A LA ANTERIOR CON LA DIFERENCIA
QUE SE ADHIERE EL DOMINIO DEL SUEÑO HASTA DONDE SEGÚN LE
CORRESPONDE.**

DE FORMA A UNA MANZANA
(ESTA PRÁCTICA SE REALIZA A PARTIR DE LA SEMANA DOCE)

Ejercicio Extraído Del Libro; *“Teach Your Self To Dream”*
De David Fontana

*“Este ejercicio pretende contribuir a agilizar la imaginación visual, y acabar con la
tiranía de las formas fijas”*

1. *Concéntrese en una manzana roja, fórmese detenidamente una imagen mental de la misma y luego, reteniendo su imagen con claridad, cámbiela mentalmente de color, del rojo al verde, y luego viceversa. Hágalo varias veces.*
2. *ahora vea como empieza a estropearse, a arrugarse y a podrirse. Acto seguido, invierta el proceso y observe como rejuvenece de nuevo. Véala volverse fresca y retroceder por sus fases de crecimiento hasta terminar en forma de brote. Devuelva la manzana a su estado original, volviendo a pasar por todas las fases. Abra los y vea cuan cerca del original se mantiene su imagen mental.*
3. *Cierre los ojos y vuelva a imaginar la manzana. Esta vez, transfórmela en naranja, la naranja en una pera y esta de nuevo en una manzana. Ahora conviértala por fases en una pelota de tenis y luego en una bola de cristal.*
4. *practique un ejercicio similar con rostros y cuerpos humanos, variando la imagen de joven a vieja, de masculina a femenina. Incluya cambio de ropa y de expresión.*
5. *Dígase a si mismo que las imágenes existen tanto en su mente como en el mundo exterior. Siéntase seguro en cuanto a su capacidad de controlar y transformar la que ve en los sueños.*

DECIMO TERCERA SEMANA:
EL DOMINIO DEL SUEÑO IV, EL ENTRENAMIENTO DE
PROYECCION Y EL DISCERNIMIENTO

NOTA; ELIJA A CONTINUACIÓN EL MÉTODO QUE MAS LE PLAZCA

ENTRENAMIENTO PARA LA PROYECCIÓN
MÉTODO DE OSCILACIÓN

I

Proyección de una forma mental

Esta práctica la puede realizar a cual quiera hora pero se recomienda el la noche de preferencia en estado de trance.

1. acostado en tu cama comodamente con lo ojos cerrados visualizaras frente a ti una figura geométrica tridimensional (cubo, esfera, etc.), concentrado fuertemente hasta que logres ver la imagen tan clara y precisa como si existiera físicamente.
2. Cuando ya estés capacitado proyectaras la figura en cualquier superficie o lugar con lo ojos abiertos.
3. Recuesta te en tu cama y mientras estas boca arriba con lo ojos abiertos examina todo lo que hay frente a ti (el techo, adornos, etc.),
4. Ahora proyecta la figura geométrica cerca del techo sobre tu cama.
5. Cuando domines el ejercicio anterior cierra tus ojos y podrás ver el techo de tu casa sobre tu cama y la figura proyectada de forma tan real como si fuesen físicas.
6. después imagine que la figura se mueve en dirección vertical hacia su tercer ojo y después se aleja asta el punto donde se encontraba el principio, domine su visualización y aumente la velocidad de oscilación, hasta que perezca un yoyo que va y regresa del techo a su frente (entrecejo) a una velocidad constante

II

Balanceo

1. Sentado en una silla sin pegar la espalda al respaldo empieza a balancear tu cuerpo de atrás hacia delante hasta que la sensación quede grabada y pueda ser emulada con la imaginación.
2. Cuando ya estés acostumbrado al balanceo, (usar una mecedora es muy eficaz en este entrenamiento) que tal vez te puede tomara varios días o secciones, recuesta te en tu cama y practica el balanceo de tu cuerpo mientras estas acostado en tu cama.

3. combina estos ejercicios con los ejercicios de proyección de una figura geométrica. Primero has oscilar tu cuerpo con la imaginación (recostado en la cama), luego detente y has oscilar el objeto, finalmente has oscilar con la imaginación tanto el objeto como tu cuerpo, cuando el objeto baja tu cuerpo sube y viceversa, continua así de forma rítmica hasta dominarlo por completo.

ENTRENAMIENTO PARA LA PROYECCIÓN MÉTODO DE LA ESCALERA

1. Para emular lo más posible la sensación de subir una escalera vertical es subir por una hasta grabar en tu mente la sensación.
2. La escalera astral será una herramienta que funcionara como palanca para separa el cuerpo astral, aquellas personas que deseen imaginar la escalera lo pueden hacer pero lo importante de este sistema no es la imaginación ya que puedes prescindir de ello, lo que si es necesaria es emular la sensación de ascenso de forma tan exacta como si lo estuvieras realizando físicamente.
3. Sube varias veces por una escalera vertical para grabar en tu mente la sensación, cuando seas capaz de imaginar y sentir fielmente el ascenso de la escalera mano a mano, pie a pie, entonces estarás capacitado. Es de suma importancia sentir con tanta precisión que sea incluso mas clara la sensación que de forma real.
4. Recuéstese en su cama e imagine que sube por una escalera.

ENTRENAMIENTO PARA LA PROYECCIÓN MÉTODO DE BILOCACIÓN

1. Este entrenamiento es muy sencillo, solo basta realizarlo eficientemente para que la proyección sea automática.
2. Recostado en la cama (donde comúnmente duerme), visualice todo su entorno hasta que quede fijado en su mente claramente y mas especialmente lo que esta frente a usted (al estar acostado boca arriba).
3. Ahora levántese y parece a los pies de la cama mirando hacia enfrente (NO mire la cama donde estaba acostado sino hacia la otra parte de la alcoba). ahora visualice su entorno hasta grabarlo fija y claramente en su memoria en especialmente lo que esta frente a usted sin girar la cabeza.
4. Practique esto hasta tener en la mente los dos cuadros mentales, tanto de lo que ve frente a usted cuando esta acostado como lo que percibe al momento de estar parado a los pies de la cama.
5. Lo importante de esta practica es tratar de encontrar el punto exacto donde se acostó y donde estuvo parado la primera vez para volverlo hacer posteriormente y evitar modificar el ángulo de visión lo menos posible.

DÍA OCHENTA Y CINCO Iniciando El Entrenamiento Proyectivo

Propósito; Dominar y prolongar el sueño lucido, dominar el estado de trance, continuar reconociendo los absurdos de un sueño y entrenarnos para la proyección.

PRIMERA FASE

- Relajación y Pranayama
- Retrospección rápida y clara.
- Afirmaciones sobre la incubación y metas (similar a la semana pasada)
- Colocar la alarma a 4.5 horas (6) a partir de que crea quedarse dormido. (Para practicar el trance)

SEGUNDA FASE

- Concretice las inducciones para mejorar su efectividad; (La incubación ya no debe tener fallos)

TERCERA FASE

Ya deberá hacer el auto-cuestionamiento y el chequeo de la realidad. Deberá estar lucido en la mayoría de sus sueños.

CUARTA FASE

- Al ser despertado haga sus anotaciones de rutina.
- Haga 5 respiraciones profundas e induzca “*estoy entrando en trance*”(cuando ya entre con facilidad al trance cambie la inducción por “*Yo domino el trance*”)
- Entre en trance y manténgalo, domínelo, separe sus manos astrales, explórelo.
- Termine las anotaciones en su diario (Antes de levantarse)

QUINTA FASE

- Corrija los fracasos en su incubación y conviértalos en éxito (en caso de que aun haya fracasos)
- Reconozca los anacronismo de su sueño de hoy y mediante la imaginación visualícelos de nuevo pero hará manténgase conciente en ellos, discierna que son incoherencias propias de un sueño, haga lo que no pudo en el sueño y convéznase así mismo que no volverá a repetirse un error se esos.
- Practique diariamente El Dominio Del Sueño hasta donde le corresponde.

- Realice el entrenamiento para la proyección con el propósito de dominarlo durante esta semana.

TERMINE LOS DIAS DE LA SEMANA TOMANDO COMO MODELO ESTE DIA.

DECIMO CUARTA SEMANA: **LA LUCIDES TOTAL Y LA PROYECCION**

SECUENCIA DE PROYECCIÓN PARA EL MÉTODO DE OSCILACIÓN

1. **RELAJACIÓN:** Relaja tu cuerpo hasta el 100%, que no quede ni un mínimo de tensión, de veras hacerlo mas lo mas rápido y eficientemente posible, si ya has entrenado en ese asunto solo te llevaras unos minutos, si ya dormiste un par de horas y acabas de despertar no es necesario que hagas el ejercicio recuerda que entonces tu cuerpo ya se relajo naturalmente.
2. **CONCENTRACION:** Contempla tus pensamientos, vacía tu mente y concéntrate. La concentración para este método debe estar en tres puntos;
 - **Pasividad:** Una mente clara, pasiva y atenta.
 - **Entorno:** la conciencia del entorno en tu alcoba, cama, techo etc. incluyendo las formas de pensamiento creadas intencionalmente
 - **Balanceo:** tus oscilaciones imaginarias.
3. **BORDE DE CONCIENCIA:** trata de llagar al borde del sueño sin dormirte y entonces pasa al paso cuatro.
4. **VISUALIZACION:** Visualiza una figura geométrica aproximadamente a seis pies sobre tu cabeza en dirección al techo, y alcanza la perfección en su claridad.
5. **OSCILACIÓN DEL OBJETO:** visualice el objeto y como se empieza a mover verticalmente hacia ti, solo un poco de forma lenta, y después regresa a su lugar original, poco a poco la oscilación se va haciendo más clara y estable en los ojos de la mente, no detenga el objeto manténgalo en constante movimiento de arriba abajo.
6. **INCREMENTO EN LA OSCILACIÓN:** Poco a poco incrementa la distancia de oscilación manteniendo la imagen hiendo y viniendo frente a usted, la imagen debe ser muy real, notara que cada vez que el objeto se acerca se hace mas grande y cuando se aleja se vuelve mas pequeño, este moviendo constante oscilatorio en combinación con la relajación y concentración provocan un estado profundo en usted, un estado de trance
7. **OSCILACION OPUESTA:** Ahora trate de sentir como su cuerpo esta oscilando en dirección opuesta al objeto mental, note como dicho objeto posee

una fuerza magnética que lo hace oscilar en ritmo a él, cuando se acerca el magnetismo lo jala cuando se aleja lo repele, y así sucesivamente hasta alcanzar una oscilación uniforme y clara.

- 8. PROYECCION:** La imagen y su movimiento deben ser definidos, para estos momentos usted podrá estar en estado de trance o al menos en profunda concentración, cuando sienta que es el momento indicado para la proyección lo que debe hacer es lo siguiente: cuando el objeto oscilante este frente a usted lo mas cerca posible “agárrelo” literalmente con sus manos astrales, debe sujetarlo como si tratase de colgarse de el, la fuerza de oscilación de la figura lo sacara de su cuerpo al momento de regresar el punto original, entonces se dará cuenta que esta fuera de su cuerpo ¡libre!, muchas personas afirman que la parte mas difícil de despegar a la hora de proyectarse es la cabeza y la cintura, hacer oscilar el cuerpo elimina esos contratiempos.

NOTA: Recuerde que la mejor hora para proyectarse es en la mañana.

Debes anotar en tu diario todo lo que recuerdes de la experiencia, identificar tus posibles errores y corregirlos con el entrenamiento. El resumen de proyección para los que ya comprendieron la mecánica es el siguiente:

- 1. RELAJACION**
- 2. CONCENTRACION**
- 3. VISUALIZACION**
- 4. OSCILACION**
- 5. TRANCE**
- 6. PROYECCION**

SECUENCIA DE PROYECCIÓN PARA EL MÉTODO DE LA ESCALERA

- 1. RELAJACIÓN:** Relaja tu cuerpo hasta el 100%, que no quede ni un mínimo de tensión, recuerda que si acabas de dormir un par de horas no es necesario que hagas el ejercicio de relajación entonces tu cuerpo ya se relajo gradualmente.
- 2. CONCENTRACION:** Contempla tus pensamientos, vacía tu mente y concéntrate por unos momentos en las sensaciones de tu cuerpo, hasta llegar al borde del sueño, mucho cuidado de no dormirte.
- 3. ASCENSIÓN:** Con la imaginación imagina que subes por una escalera vertical y como a cada peldaño tiras de tu cuerpo, trata de llevar un orden en tu asenso, mano derecha, pie izquierdo, mano izquierda, pie derecho, etc. Lo importante de este método no es visualizar sino sentir como subes, como tiras de tu cuerpo físico, emula toda sensación hasta el vértigo.
- 4. TRANCE:** Sigue subiendo paso a paso, mano a mano hasta que sientas que el trance esta por llegar en una especie de pesadez somnolienta, ignora todas las sensaciones Hipnagógicas y del trance, solo concéntrate fijamente en tu ascenso,

sientas lo que sientas no te detengas, por muy extraño que sea no detengas tu ascenso. Concentración.

5. **PROYECCIÓN:** De repente sentirás como te separas de tu cuerpo, como una especie de vibración o zumbido que indicara el momento de separación, espéralo es inconfundible. Te desdoblaras automáticamente de tu cuerpo y quedaras flotando sobre tu cuerpo físico.

En resumen tenemos;

1. **RELAJACION**
2. **CONCENTRACION**
3. **ASCENSIÓN**
4. **TRANCE**
5. **PROYECCION**

Con estos pasos debidamente entendidos y entrenados la proyección resulta muy fácil, realizar la proyección desde la concentración hasta trance y proyección toma mas o menos de 20 a 40 minutos para novatos, los adiestrados lo logran de 5 a 15 minutos, si has sobre pasado los cuarenta minutos y no lo has logrado es señal de que hay algún problema en alguno de los pasos, entonces revisa tu problema y corrígelo con entrenamiento.

SECUENCIA DE PROYECCIÓN PARA EL MÉTODO DE LA BILOCACIÓN

1. **RELAJACIÓN;** Como en las secuencias anteriores la relajación significativa es primordial.
2. **CONCENTRACIÓN;** Un paso básico e indispensable para proyectarse concientemente. Esta paso realízalo como la secuencia anterior.
3. **PRE-VISUALIZACIÓN;** Visualiza con los ojos cerrados la imagen mental uno (en la cama), hasta alcanzar la perfección en la claridad, después haz lo con la imagen mental dos (de pie).
4. **BILOCACIÓN;** visualiza el cuadro uno y siente que estas allí, después visualiza el cuadro dos y siente que estas allí también, regresa al cuadro uno y posteriormente al cuadro dos. En una secuencia intermitente acelera y repite el proceso anterior hasta entrar en trance.
5. **FIJACION;** Cuando sientas que entraste en trance entonces tu cuerpo astral se habrá separado y se trasladara al punto al punto donde concentres tu visualización. Entonces fija concentración en la imagen mental del cuadro dos para quedar ahí de pie en tu cuerpo astral fuera del físico, ya estando proyectado olvídate del todo el proceso anterior y viaja lejos de tu alcoba.

1. **RELAJACIÓN**

2. **CONCENTRACIÓN**
3. **PRE-VISUALIZACIÓN**
4. **BILOCACIÓN**
5. **FIJACIÓN**

EL NUEVO LUGAR DE SIEMPRE MANTENIENDO LA CONCIENCIA ASTRAL

Toma un banquillo o una silla donde puedas girar los 360°, colócalo en el centro de una habitación y siéntate en el.

A continuación miraras tus manos para romper la fascinación del mundo que te circunda, en esos momentos te darás cuenta que realmente existes, y lo harás no de forma mecánica sino conciente, caerás en cuenta que estas presente en esta realidad, observa te a ti mismo escruta todo tu cuerpo, sin hacer juicios ni razonamientos de ninguna especie solo obsérvate sin pensar y repite audiblemente ¡estoy aquí! ¡Realmente existo! ¡Esta es la realidad y no mis pensamientos! No permitas que la mente haga razonamientos, excluye al intelecto, y cuando algún razonamiento quiera surgir, devuélvelo enfocando tu conciencia hacia las cosas que te circundan, obsérvalo todo como si nunca lo hubieras visto antes, gira en el banquillo y observa las paredes del cuarto, tu cuerpo, **TUS MANOS**, (elemento desfascinador), lo importante es evitar razonar o fantasear, mantén la mente inactiva y la conciencia enfoca en el entorno. Después levántate utiliza tus manos para tocar las cosas, toca la pared toca el piso, siente tus rodillas y tus brazos como si todo fuera nuevo y nunca lo hubieses visto antes, abre bien los ojos, siéntete como un ser extraño que fue insertado de un instante a otro en una realidad que no conoce, en un plano que james había contemplado, que no conocía de su existencia hasta estos instantes, debes desasociarte con todo ¡Pero por los que mas quieras no dejes a la mente intervenir en esta práctica!

La meta es inhibir la actividad mental para dar entrada a la conciencia, desasociarte a ti mismo con el mundo cotidiano es desasociar la mente con el mundo, los momentos en que la mente esta en silencio se llama claridad.

El esfuerzo que realizara la conciencia será titánico, le mente siempre tratara de meter sus narices, evítalo a toda costa cesando su actividad mediante la contemplación conciente, viviendo cada instante, situándote en el presente único, si persistes empezaras a ver como tu percepción de la realidad se hace mas fuerte y clara, ese es un chispazo de conciencia, es normal que tal vez sientas un pequeño temor a lo desconocido pero no hay que temer estarás ingresando a un nivel superior de conciencia. Ejecuta estas prácticas siempre que puedas sin desistir jamás y tu conciencia se disparara hacia arriba como cohete dándote niveles grandiosos de percepción y una conciencia astral increíble. Si ya eres capaz de dominar medianamente la técnica anterior designate tareas o retos, por ejemplo proponte tomar la ducha, recoger tu alcoba, prepararte el desayuno de forma conciente sin dejar intervenir la mente y sus tantos razonamientos subjetivos. La conciencia funciona de forma superior al intelecto en todos los aspectos, se anticipa y deduce a una velocidad increíblemente superior a la mente. El intelecto es una función de la mente, la mente es una herramienta de la conciencia y su esclava no lo contrario.

HABLANDO SOBRE PROYECCIÓN ASTRAL

El magnetismo de los cuerpos y el desenfoque De conciencia

Si acabas de desdoblarte al astral y te encuentras cerca del cuerpo físico es probable que experimentes una especie de magnetismo, que el cuerpo denso trate de jalarte de nuevo, esto se debe a que aun posees algunos residuos de materia etérica densa y la ley natural de atracción trata de unirlos. Esto se resuelve muy fácilmente solo aléjate hasta que te halles fuera del rango magnético, mas adelante con la practica serás capaz de resistir el magnetismo de los cuerpos sin que este te afecte.

El magnetismo de los cuerpos de alguna manera altera el equilibrio, la orientación y la vista astral, esto sucede por que el cuerpo astral queda fascinado por el físico para romper la fascinación solo basta observar tus manos astrales, la ceguera astral igual a la que experimentas con el magnetismo también es muy común cuando entras en vortices etericos, viajas a hiper-velocidades, tratas de atravesar las paredes, o invocas energías muy poderosas que no puedes controlar o asimilar, lo mas probable es que después de una ceguera astral que en realidad es un desenfoque de la conciencia onírica despiertes en tu cama, para evitar eso justo antes de empezar a perder la conciencia (a ver negro o muy difuso), mires tus manos para romper la fascinación o enfocar tu conciencia.

Cuando estés en el mundo astral y desees mantenerte conciente también evita satisfacer cualquier deseo, pues si lo haces esto te causara un ensueño inconciente, también es importante para los principiantes a los cuales las salidas astrales le son realizadas mediante ayuda superior no cometan faltas o crímenes dentro del mundo astral pues esto podría causarles que les retiren la ayuda que estaban recibiendo. En el mundo astral existen los Vigilantes, una especie de policía del karma, (en realidad es un despliegue de tu conciencia divina que se encarga de apremiar o castigar las faltas cometidas en planos superiores) el principal castigo para los principiantes es la privación de la conciencia onírica durante determinado tiempo. ¡Cuidado!, es preferible dedicarse a descubrir los misterios del universo a crecer espiritualmente que andar por allí robando energía o violando el libre albedrío de los demás.

Consejo De Como Volar En El Astral

Para aprender a volar dentro del plano astral es muy fácil solo basta hacerlo, pero si se te dificulta comienza primero dando grandes brincos e intenta sostenerte en el aire lo mas posible hasta lograrlo, debes saber que en astral no hay gravedad y que lo que te hace caer al piso es tu mente que se encuentra acostumbrada al mundo físico, ignórala y convéncete de que estas en el astral y que allí todo es diferente.

Para hacer un viaje instantáneo solo imagina fuertemente el lugar y que tu estas allí entonces allí estarás. (¡CUIDADO! puedes haber creado un sueño).

Para viajar a lugares muy lejanos en el mundo lo que debes hacer es lo siguiente: sal al exterior donde se pueda ver el cielo (principiantes), después estando de pie cruza tu

pierna derecha sobre la izquierda de tal forma que el punto de cruce de las piernas sean tus rodillas ahora flexiona como si te fueras a sentar en pose oriental (parecido a la flor de loto), cuando tengas las piernas medianamente flexionadas, da un brinco estirado al máximo las piernas, este brinco te hará girar hacia la izquierda y salir disparado como cohete hacia el firmamento (algunos les funciona un brinco normal), al llegar al llegar espacio exterior busca y trata de entrar en orbita con la tierra, cuando estés en orbita busca el país que deseas visitar y desciende. Algunos personas se quejan por que salen disparadas mas allá de la orbita de la tierra y le es difícil encontrarla, a estas les recomendamos que busquen la luna y lleguen a ella primero, después de estar en la luna desciendan a orbita.

El Cordón De Plata

El desdoblamiento corporal humano, o salida en astral se divide por lo regular en dos formas; una se efectúa en forma conciente, mientras que por el contrario la otra es de forma inconsciente, todo esto siempre sucede como parte de un proceso natural a la hora del sueño, pues es cuando el cuerpo físico entra a un nivel alto de relajación, es en esos momentos cuando el cuerpo de los sueños o astral lunar se puede desprender del cuerpo denso, para deambular dentro de la cuarta coordenada, unido siempre al cuerpo tridimensional por medio de un cordón eterico llamado generalmente “cordón plateado” o Antakarana dicho cordón de luz se conecta y desarrolla desde el ombligo del cuerpo físico hasta el cuerpo astral, y este posea la formidable capacidad de desplegarse a cualquier parte, dándonos la posibilidad de siempre regresar a vuestro lecho en cuestión segundos cuando despertamos, sin importar el lugar donde nos encontremos en el astral. Tal cordón es el que hace posible la conexión de sentimientos y energías entre el cuerpo físico y el astral.

Clasificación De Las Viajes Astrales

1. **Los Plenamente Consientes:** se inducen a voluntad del operante y se recuerda toda la experiencia desde el momento de acostarse a dormir hasta despertar regresando del viaje.
2. **Los Parcialmente Concientes:** donde no se recuerda por entero la experiencia y son inducidos a voluntad.
3. **Los espontáneos parcial o totalmente conciente;** son azarosos se dan sin haberlo deseado, la conciencia y el recuerdo dependen del operante.
4. **Los colectivos:** se ejecutan por personas muy capacitadas de forma conciente. Aunque algunas veces son parcialmente consientes, las personas que participan en este tipo de viajes traen los mismos recuerdos alguna veces con una percepción un poco diferente según su conciencia.
5. **Los inconcientes:** no se recuerda nada de la experiencia y no existe control de ella, estos son los que toda persona común realiza a diario.
6. **Experimentales:** son inducidos mediante técnicas hipnóticas, profundos trances magnéticos o mesmerianos, sustancias o plantas extrañas como el peyote, ayahuasca etc. El grado de conciencia varía. Con técnicas hipnóticas son viajes inconcientes, con mesmerismo a veces llegan a ser parciales, mientras que algunas plantas sagradas de México logran la dislocación astral de forma totalmente conciente¹³.

¹³ Deberá conocer el ritual apropiado de otra forma seria peligroso e inútil.

Son seis las formas en que yo divido las salidas en astral, recuerden que una vez que el espectro esta fuera del cuerpo físico puede realizar muchos prodigios, el cuerpo lunar por ser de naturaleza sutil, es capaz de atravesar sólidos y elevarse en el aire, tomar diversas formas, etc., el cuerpo astral por ser originario de la cuarta dimensión es capaz de moverse a través de las eras, a través del tiempo, tiene también la habilidad de moverse a la misma velocidad que pensamiento, velocidades súper-sonicas, etc.

Principales Errores En La Proyección Astral

1. **Tener miedo;** Tener miedo es una barrera para la proyección, elimina el miedo a través de la comprensión, nada que este en el astral te puede dañar realmente, salir en astral no es peligroso, todas las noches lo hacemos, volvemos conciente de ellos de ninguna forma seria peligroso, hay personas que creen que al momento de abandonar el cuerpo físico haya la posibilidad de no regresar y morir, ¡ESO ES FALSO!, el cordón de plata no se rompe solo, existen Ángeles que se encargan de hacerlo cuando llega tu hora según el karma marcado.

2. **Desconcentrado.** Evita toda charla interior, evita el ¿iré bien?, ¿Cuánto me faltara para el trance?, ¿ya me estoy durmiendo?, etc. No hables mentalmente tienes que estar en Sunyata, tu concentración activa, no aceptes ninguna forma de pensamiento, idea, o interrogante, nada, tu mente debe estar suspendida en un solo hilo de conciencia.

3. **No relajar lo suficiente.** Si a pesar de estar concentrado no logras llegar al trance es muy probable que se deba a que no has aprendido a relajarte, entonces tendrás que regresar para aprender esa habilidad.

4. **Impaciencia.** Para lograr la proyección astral se necesita disciplina, dedicación y un montón de paciencia, no desesperes, pero sobre todo no dudes de ti, si dudas de tu capacidad levantarás una barrera mental y entonces será aun mas difícil, y entre mas dudas mas difícil se te hará proyectarte, aprende a confiar en ti, todos podemos salir en astral concientemente, solo basta que seas paciente.

ALCANZANDO LA LUCIDEZ TOTAL LA INDUCCIÓN MAESTRA

MUY IMPORTANTE; Al llegar a este grado de entrenamiento se debe de haber dominado todo lo anterior, todo lo enseñado hasta este punto de lo contrario regrese y refine sus técnicas.

1. AL momento de acostarse debe hacerse la siguiente inducción maestra a la mente y repetirla hasta quedarse dormido, debe convencerse de lo que esta diciendo y grabarla en el subconsciente:

“YO ESTOY CONCIENTE EN MIS SUEÑOS, CUANDO VEA UNA INCONGRUENCIA EN MIS SUEÑOS ESTARE LUCIDO, CUANDO VEA MIS MANOS ESTARÉ LUCIDO”.

2. Para estos momentos usted ha impregnado en su mente el auto-cuestionamiento reiterante y sabe utilizar sabia mente estas técnicas en combinación con el chequeo de la realidad.
3. Revise su diario minuciosamente y en caso de encontrar en el que una incongruencia se repite constantemente en sus sueños utilice de palanca esos elementos, trate de encontrar esos gatilladores y utilizarlos en beneficio propio aunque talvez no todos sean incongruentes.
4. Revise su diario minuciosamente y en caso de encontrar en el que una incongruencia se repite constantemente en sus sueños utilice de palanca esos elementos, trate de encontrar esos gatilladores y utilizarlos en beneficio propio aunque talvez no todos sean incongruentes.
5. por ejemplo si en su sueño se repite mucho que ve su amigo difunto puede cambiar la frase inductiva de la siguiente forma;

“YO SOY CONCIENTE DE MIS SUEÑOS, CUANDO VEA A DIANA EN MIS SUEÑOS ESTARE LUCIDO, CUANDO VEA MIS MANOS ESTARE LUCIDO”.

O también podría ser:

“YO SOY CONCIENTE DE MIS SUEÑOS, CUANDO HAYA UNA INCONGRUENCIA EN MIS SUEÑOS ESTARE LUCIDO, CUANDO ESTE BAILANADO ESTARE LUCIDO”.

6. El utilizar como gatillo el ver las manos es muy eficaz por que las manos siempre están allí y es muy fácil encontrarlas sin necesidad de buscarlas, o algún otra costumbre que se repita mucho en sus sueños como reírse, correr, ver la hora, bailar, tener sexo, tener miedo, etc. cualquier cosa que se repita continuamente (si la hay) servirá para generar una lucidez.
7. la inducción maestra se divide en tres partes, la primera genera una afirmación sobre la capacidad general de estar conciente en los sueños de forma tajante y segura, esta parte no debe ser modificada (de preferencia).
 - “YO SOY CONCIENTE DE MIS SUEÑOS”
8. la segunda parte detona un sueño lucido mediante los anacronismo o incongruencias en el sueño (en combinación con la clave de sol y el chequeo de la realidad resulta muy eficaz), como ya se menciona antes resulta muy efectivo cambiar la frase e insertar elementos repetitivos incongruentes.

- “CUANDO HAYA UNA INCONGRUENCIA EN MIS SUEÑOS ESTARE LUCIDO”
9. La última parte genera la lucidez a partir de actos comunes sin extrañezas propias de un sueño pero de igual forma recurrentes en ellos. Es importante no modificar esta frase a menos que realmente una acción se repita considerablemente dentro del sueño.
- “CUANDO VEA MIS MANOS ESTARE LUCIDO”
10. Así pues la frase maestra abarca todo el terreno posible y puede ser modificada analizando las entradas a tu diario, si no existen gatilladores secundario utilizar la frase maestra sin modificaciones es lo mas recomendable.

DIA NOVENTA Y DOS **Inducción Maestra Y Proyección**

Propósito; alcanzar la lucidez en un sueño y poner en práctica la proyección astral.

PRIMERA FASE

- Relajación y Pranayama
- Retrospección rápida y clara.
- Afirmaciones sobre la incubación.
- Colocar la alarma a 4.5 horas (6) a partir de que crea quedarse dormido. (Para practicar la proyección)

SEGUNDA FASE

- Repetir la inducción maestra hasta quedarse dormido.

TERCERA FASE

Debe tener una lucidez total.

CUARTA FASE

- Al ser despertado haga sus anotaciones de rutina.
- Haga 5 respiraciones profundas, y comience la secuencia de proyección.
- Al estar fuera de su cuerpo trate de mantenerse conciente el mayor tiempo posible, aprenda a moverse y a volara, antes explorar muy lejos aprenda lo básico.
- Termine las anotaciones en su diario (Antes de levantarse)

QUINTA FASE

- Reconozca los anacronismo de su sueño de hoy y mediante la imaginación visualícelos de nuevo pero hará manténgase conciente en ellos, discierna que son incoherencias propias de un sueño, haga lo que no pudo en el sueño y convéznase así mismo que no volverá a repetirse un error se esos.
- Trabaje en la adaptación de la inducción maestra.
- Siga practicando todos los aspectos del dominio del sueño.
- Siga realizando sus ejercicio de vacuidad y concentración periódicamente para no perder esa habilidad, es preferible practicar que aunque sea unos minutos diarios que recomenzar por no haber dedicado unos momentos.

TERMINE LOS DIAS DE LA SEMANA TOMANDO COMO MODELO ESTE DIA.

DECIMO QUINTA SEMANA: **RETORNO ONIRICO Y LA PROYECCION**

EL RETORNO ONÍRICO

1. Lo que pretende hacer la practica del retorno onírico en re insertarte en el plano astral en caso de haber despertado y necesites regresar al sueño por algún motivo, también sirve para generar sueños lucidos rápidamente.
2. En caso de haber despertado justo en un sueño o proyección haga lo siguiente;
3. Visualice la última escena que tubo en la mente antes de despertar o ser despertado, concéntrese en ella, revívala, haga conciencia de que en su regreso estará lucido.
4. Si lo hace como es debido usted se deslizará al sueño sin darse cuenta pero con ventaja de estar lucido, también puede darse el caso de que se quede dormido y mas tarde tome conciencia del sueño, una ves lucido mantenga su concentración y calma, examine su entorno.

DIA NOVENTA Y NUEVE **El Retorno Y Evocación De Hipnos**

Propósito; lograr retornar a aun sueño anterior de manara lucida.

PRIMERA FASE

- Relajación y Pranayama
- Retrospección rápida y clara.
- Afirmaciones sobre la incubación.
- Colocar la alarma a 4.5 horas (6) a partir de que crea quedarse dormido. (Para practicar la proyección)

SEGUNDA FASE

- Toda esta semana trate de evocar a Hipnos en sus sueños. Construya una plegaria, una invocación, una evocación y un agradecimiento, ensámblelos en un solo texto y repítalo con fervor antes de dormir hasta lograr que Hipnos concurra a su sueño, cuando lo logre pídale a Hipnos que solo le mande sueños reales y sabios. A Hipnos se le ve como un anciano barbado y de sus sienas se despliegan dos alas, lleva un cuerno de opio, un tallo de amapola, una rama de la que gotea el rocío del río Lete y una antorcha invertida.
- Hipnos nos puede enseñar en los sueños mucho acerca de la muerte, mientras que Morfeo se especifica en los sueños.
- Invóquese a Iquelo como Febetor para lo referente a las pesadillas o planos astrales inferiores. Y para lo referente asuntos con animales como Iquelo.
- Convoque a Fataso para lo que concierne a lugares y objetos inanimados.

TERCERA FASE

Debe tener una lucidez total.

CUARTA FASE

- Al ser despertado haga sus anotaciones de rutina.
- Si despierta durante la noche (no por la alarma), practique el retorno onírico.
- Haga 5 respiraciones profundas, y comience la secuencia de proyección.
- Al estar fuera de su cuerpo trate de mantenerse conciente el mayor tiempo posible, aprenda a moverse y a volar, antes explorar muy lejos aprenda lo básico.
- Termine las anotaciones en su diario (Antes de levantarse)

QUINTA FASE

- Siga realizando sus ejercicios de vacuidad y concentración periódicamente para no perder esa habilidad.

TERMINE LOS DIAS DE LA SEMANA TOMANDO COMO MODELO ESTE DIA.

DECIMO SEXTA SEMANA:
LA TELEPATÍA COMO MEDIO PARA EL VACIADO DE
RECUERDOS ASTRALES

LA TELEPATÍA COMO MEDIO
PARA EL VACIADO DE RECUERDOS ASTRALES

Al momento de proyectarse al plano astral por lo general la conciencia se divide en dos partes¹⁴ una se va con el cuerpo astral proyectado y otra parte quede dentro del cuerpo físico (evitando posesiones y realizando otras funciones del cuerpo), mientras estamos viajando por el astral el cuerpo físico puede ser invocado y conversar con él ya que este no queda inanimado, se mantiene vivo y con la conciencia suficiente para despertarse si se es perturbado.

El cuerpo físico durante una separación astral conserva aun manifestaciones mentales inconcientes propias del ego inferior¹⁵, y por ende puede comenzar a soñar mientras el cuerpo astral esta proyectado, esto sin duda es un problema para la astralización ya que el cuerpo astral comienza a ser jalado, atraído por el cuerpo físico y concluye el viaje astral. Lo bueno de esto es que mientras el cuerpo astral se proyecta es muy raro entrar en sueño MOR, lo recomendable es tener proyecciones cortas y cuando el cuerpo sideral se sienta perturbado por el físico confronte ligeramente los cuerpos y haga un vaciado de recuerdos

El vaciado de recuerdos consiste en;

1. Estas fuera del cuerpo físico y llevas viajando por el plano astral un tiempo considerable y temes perder sus recuerdos.
2. Imagine su habitación y viaje con la voluntad hacia allá para quedar de pie frente a su cama.
3. Visualice su cuerpo físico y si no lo ve visualice donde estaría su cuerpo posiblemente. Más específicamente trate de ver su plexo solar. (En caso de que no veas al cuerpo físico trata de imaginarlo)
4. Ahora vamos hacer un acto telepático, la glándula pineal es una antena emisora natural del cuerpo humano y el plexo solar una antena receptora.
5. Concentre y emita todos sus recuerdos mandándolos a través del entrecejo hacia el plexo solar de su cuerpo físico para que lleguen su cerebro.

¹⁴ Este es un dato general propio de este tratado elemental, explicar la pluralidad de la conciencia gracias al ego y la omnipresencia así como sus despliegues divinos seria confundir al lector, por ello decidí omitir esa información.

¹⁵ La mayor parte de la conciencia humana se encuentra limitada por nuestros deseos inconcientes que impiden su correcta manifestación. Ver "Psicología de la posible evolución del hombre" por P.D. Ouspensky.

6. No hace falta hacer una retrospectiva de recuerdos, solo ve y siente como una onda etérica sale su frente rápidamente y entra por el plexo. Así de sencillo.
7. Esto te toma unos segundos, terminada la operación retírate de allí rápidamente para evitar perturbar el cuerpo denso.
8. Recuerda que la fuerza de voluntad es el truco para lograr esta operación, una fuerte voluntad de lograr tu propósito hará todo el trabajo.
9. Un consejo para mejorar la eficacia de esta operación es tener en la mente una imagen que represente todos los recuerdos del viaje astral al momento de ser vaciados.
10. Ejemplo; si visitaste a un pariente difunto, mantén la imagen de ese familiar en la mente mientras mandas la onda etérica a través de la glándula pineal al cuerpo físico.

Nota; tal vez algunos ocultistas se quejen de que esta operación es errónea ya que el poder de la telepatía se lleva a cabo mediante los chacras en el cuerpo astral y si este está desdoblado, el cuerpo físico carece de esta habilidad y por ende de recibir los recuerdos. Pero no saben que los centros energéticos existen en todos los cuerpos. Al momento de ejecutar la telepatía de recuerdos una parte de la conciencia humana se encarga de crear un molde astral el cual ha de recibir los recuerdos, por ello es importante imaginarlo todo al momento de hacer la operación. Compruebe la técnica es la mejor justificación que puedo dar.

DIA CIENTO SEIS **El Vaciado De Recuerdos**

Propósito; lograr transferir los recuerdos astrales mediante la telepatía al cuerpo físico.

PRIMERA FASE

- Relajación y Pranayama
- Retrospección rápida y clara.
- Afirmaciones sobre la incubación.
- Colocar la alarma a 4.5 horas (6) a partir de que crea quedarse dormido. (Para la proyección)

SEGUNDA FASE

- La incubación debe ser inducida junto con la afirmación “Yo transfiero los recuerdos”

TERCERA FASE

Lucidez y transferencia.

CUARTA FASE

- Al ser despertado haga sus anotaciones de rutina.
- Haga 5 respiraciones profundas, y comience la secuencia de proyección.
- Al estar fuera de su cuerpo trate realizar el vaciado de recuerdos astrales.
- Termine las anotaciones en su diario (Antes de levantarse)

. QUINTA FASE

- Siga realizando sus ejercicios de vacuidad y concentración periódicamente para no perder esa habilidad.

TERMINE LOS DIAS DE LA SEMANA TOMANDO COMO MODELO ESTE DIA.

DECIMO SEPTIMA SEMANA Y HASTA EL DIA 120 **MANTENER TODO LO APRENDIDO, PREPARACION E** **INVOCACION**

- Trabajarán todos los ejercicios mostrados a lo largo del libro para mantener todo lo aprendido.
- Memorice la siguiente oración y recítela con profundo amor para obtener resultados:

*¹⁶Arriba, el azul plagado de gemas es
El esplendor desnudo de Nuit;
Ella se inclina en éxtasis para besar
Los ardores secretos de Hadit.
El globo alado, el azul estrellado, son míos,
¡Oh Ankh-af-na-Khonsu!*

Tres días antes de la invocación onírica tendrán ayunar pura verdura y frutas, estar en castidad total y realizar el pranayama tres veces diarias. El días 120 entraran al mundo astral y llamaran con el corazón a NUIT, una vez contactada comenzara el verdadero trabajo espiritual que ella les ha de designar.

Con todas mis esperanzas sobre vosotros:

LUIS IVAN MENDEZ PEREZ

VIATOR LUNAM

O-KUR menor

¹⁶ Liber al vel legis, cap I

