

9 Claves para el Desdoblamiento Astral

Las técnicas para el desdoblamiento son variadas pero se pueden organizar en algunos tipos: usando un mantra, usando la concentración, usando invocaciones, despertando dentro del sueño y mediante la oración profunda.

En general las técnicas son sencillas de realizar, lo que cuesta es no quedarse dormido y acostumbrarse tanto a la sensación de nuestro cuerpo astral sin cuerpo físico como a las sensaciones asociadas al proceso de desdoblarse.

Desdoblamiento usando un Mantra

Al dormir, se repite el mantra y cuando siente que el cuerpo se hincha o una sensación de corriente eléctrica pasando por el cuerpo, entonces se levanta de la cama sin mirar atrás. Nuestra madre naturaleza separará el cuerpo físico del cuerpo astral.

El ejercicio se hace una vez por noche y se usa solo un mantra esa noche. Conviene usar un mismo mantra hasta lograr el desdoblamiento, si no funciona en una semana podemos cambiar el mantra.

Algunos mantra para el desdoblamiento son:

- La Ra. Se pronuncia Laaaaaaaaaa Raaaaaaaaaaaa.

- Tai re re. Se pronuncia Tai, re,re,reeeee.

- Fa-Ra-ON. Se pronuncia Faaaaaa, Raaaaaa, oooooon y se imagina que estamos en medio de las pirámides

Desdoblamiento usando la concentración

1. La primera técnica es concentrarse en escuchar los latidos del corazón hasta que se escuche un sonido como un motorcito (rrrrrrrrrrr), en ese momento se levanta y sale de la pieza.

2. La segunda técnica es concentrarse en relajar el cuerpo hasta sentir la sensación de corriente que indica la primera separación entre cuerpo físico y astral. En ese momento se levanta y sale de la pieza.

Desdoblamiento usando invocaciones

1. Invocación al maestro TAHUIL. En el astral existe la orden de los EPOPTAE que ayudan a las personas a despertar en el mundo astral. Al momento de dormir debe repetir la invocación: "OM, yo llamo, yo invoco al Maestro TAHUIL y a los Adeptos de la ORDEN DE LOS EPOPTAE para que me saquen del cuerpo y me despierten en el ASTRAL." Ellos te ayudarán a salir de tu cuerpo concientemente o te instruirán en el astral mientras duermes para que logres despertar en el mundo astral.

Desdoblamiento despertando dentro del sueño

1. Practica del retorno. Al despertar a medianoche o al amanecer, recordar la última escena y concentrarse en ella como si estuviéramos ahí, si la concentración es intensa volveremos a esa escena dentro del sueño pero despiertos. Al despertar dentro del sueño las escenas caóticas del sueño desaparecerán y quedaremos desdoblados.

2. Practica del Discernimiento. Durante el día observe a su alrededor cada cierto tiempo y pregúntese ¿estare en el mundo físico o astral? luego de un saltito como cuando baja de un peldaño de la escala. Durante el día, cada vez que de el

saltito caera al suelo. Pero al repetir este ejercicio muchas veces en el dia, terminara por soñar que esta dando el saltito dentro del sueño, en ese momento sabras que estas despierto dentro de un sueño y podras acabar con el sueño y quedar desdoblado en el mundo astral.

3. Yoga del sueño

Practicando yoga del sueño tambien despertamos dentro del sueño, vean la tecnica en:

<http://cienciagnostica.bligoo.cl/yoga-del-sueno#content-top>

Desdoblamiento mediante la oración

Existen varias oraciones pero por ahora recuerdo una que dice asi:

"Creo en Dios, creo en mi Madre Naturaleza y creo en la magia blanca, Madre mía llevadme con mi cuerpo astral."

Se usa de la misma manera que las otras solo que en vez de repetir un mantra oramos a nuestra Madre.

Recomendaciones generales

La cena debe ser liviana y un par de horas antes de ir a dormir.

Media hora antes de ir a dormir podemos hacer un ejercicio de meditación o escuchar musica clasica.

Mantener la pieza ordenada y bien ventilada. La falta de oxigeno y mucho calor generan pesadillas.

Si al levantarte, sales caminando con tu cuerpo fisico, respira profundo y vuelve a la cama para intentarlo de nuevo. Al vigesimo intento saldras con el cuerpo astral porque tu cuerpo fisico estara agotado.

Si sientes temor o ves algo que te asusta repite el mantra: "klim krishnaya govindaya gopijana vallabaya swaha", se pronuncia marcialmente tal como se escribe.

Si miras hacia atras y ves tu cuerpo en la cama lo mas probable es que te asustes y te despiertes, terminando de golpe con la experiencia astral. Por eso se recomienda salir sin mirar atras.

Para ir a algun lugar, basta imaginar ese lugar para que aparezcas alla al momento. Por ejemplo si imaginas las piramides con fuerza, en pocos segundos estarás allá. Si imaginas la casa de tu amigo, en pocos segundos estarás frente a la puerta.

En el astral hay lugares que puedes cruzar como si fueras un fantasma, pero existen otros que no podras cruzar como templos y otros.