

## SUEÑOS Y VIAJE ASTRAL (ARIEL)

### SUEÑOS Y VIAJE ASTRAL (ARIEL) :

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

#### CÓMO RECORDAR LOS SUEÑOS

Uno de los grandes problemas para aquellos amantes de lo onírico, es que no recuerdan muy bien los sueños. Quizás una de las causas de no recordar los sueños es la falta de memoria, para ello uno se puede ayudar comiendo pasas de uvas, almendras crudas y miel (mientras más pura sea mejor). A las pocas semanas uno empieza a sentir mejoría y a recordar mejor las cosas. Otro de los motivos por los cuales no recordamos bien los sueños, es que por la mañana al levantarnos nos movemos mucho. Cuando suena el despertador y nos levantamos demasiado rápido para ir al trabajo o simplemente porque tenemos la costumbre de movernos mecánicamente como desperezarnos, rascarnos, etc., se desvanecen nuestros sueños. Es importante que uno al levantarse no se mueva, ya que en esos momentos estamos recibiendo el recuerdo de todos los sueños en el consciente y mientras más concentración tengamos más recordaremos. Otro de los problemas que existe es que hay gente que recuerda los sueños apenas se levanta, pero al cabo de algunos momentos ya se ha olvidado. Para esto es importante alargar el tiempo de concentración y análisis del sueño para que este se fije más en nuestra memoria. Otras personas también no recuerdan nada, debido a que no se relajan bien antes de dormir y luego tienen una mala noche. Para ello es bueno quitarse por la noche de problemas, tensiones, nervios, etc. realizando unas respiraciones profundas dejando el cuerpo y la mente relajados. Dedique un tiempo de paz antes de dormir, escuchando un poco de música suave o leyendo un libro sagrado que le lleve a un estado de tranquilidad y serenidad. Trate de ver si tiene alguna parte del cuerpo tensionada y relájela con la mente o con un masaje. Es aconsejable también tener el cuerpo limpio antes de acostarse, como así también la ropa que uno lleve puesta. Un poco de perfume ya sea de inciensos o de algún perfume del agrado de uno sería también de ayuda.

En lo que concierne a la parte espiritual, no es bueno estar contando todos los días los sueños que uno tiene, ya que uno tiene dos tipos de sueños: unos que se puede contar y otros que no. Cuando se cuentan los sueños que no se pueden contar debido a su esoterismo, estas personas dejan de recordar los sueños por un tiempo, así que es mejor no estar hablando más de la cuenta.

Una vez aprendí un Mantram para recordar los sueños y me dio buenos resultados en los comienzos. El mantram era RAOM GAOM y se pronuncia verbalmente o mentalmente, alargando el sonido de las vocales.

RRRAAAAAAAAAAAAAAAAAA000000000000MMMMMMMMMMMMMMMM  
GGGAAAAAAAAAAAAAAAAA000000000000MMMMMMMMMMMMMMMM

En fin, espero que estos simples consejos le sirva de ayuda a alguien.

Un saludo a todos y que tengan buenos recuerdos oníricos.

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

#### EL VIAJE ASTRAL

¿Adónde vas cuando sueñas? Era el título de una canción que una vez escuché por la radio. La verdad que no me acuerdo ni quien cantaba, ni como era la melodía, pero el título de la canción me quedó grabado para siempre.

Hoy sería bueno que les comentase sobre algunas otras técnicas que pueden aplicarse en los sueños para que uno pueda volar.

