

Viajes astrales: Recopilación de técnicas

Por radikal_likid

¿Qué es un viaje astral?

Puesto que no hay documentos antiguos en la Web sobre viajes astrales pues primero definiré unos conceptos:

1. Viaje astral.-Bueno como sabéis todo esto compuesto de energía, en menor o mayor densidad. Un viaje astral es el traspaso de la conciencia del cuerpo físico a uno más sutil. Pero la energía poco densa no se encuentra en estado "sólido" o "material" sino que se encuentra en otra dimensión o plano: el plano astral. De esta forma podemos afirmar que el viaje astral es el traspaso de la conciencia del cuerpo físico al cuerpo astral(el cuerpo sutil de antes)y hacia ese plano de energía o dimensión.

2.Desdoblamiento.-Es el traspaso de la conciencia del cuerpo físico a uno mas sutil, de energía, pero cuando lo hacemos vemos el plano físico, desde el plano astral, es decir, que estamos como en el limite entre los dos planos. Un desdoblamiento seria igual a un viaje astral si después densificamos nuestro cuerpo astral y nos acercamos al límite entre estos dos planos.

3.Plano astral.-Es una dimensión en el que la energía tiene una mayor vibración. Allí la energía es mas fácil de manipular porque nuestra conciencia entra como en un estado especial. Supuestamente hay entidades, pero no se si serán entidades "conscientes" o criaturas que crea la gente: sus miedos, sus ilusiones...El plano astral tiene sus propias leyes, por ejemplo, se puede avanzar y retroceder en la línea temporal y puedes moverte en el espacio a la velocidad del pensamiento, no existe la gravedad y puesto que en aquella dimensión la energía que hay es la "parte sutil" de las cosas pues se pueden atravesar paredes y esas cosas. Como ya he dicho, allí te desplazas a la velocidad del pensamiento así que no me preguntéis qué podéis hacer allí, pensadlo vosotros, y pensad también que aquello es energía poco densa...

Técnicas para hacer viajes astrales.

Bueno yo haré aquí un breve repaso de las técnicas más famosas o más sencillas, aunque me faltarán muchas, y estarán mal clasificadas, porque las voy a poner según me acuerde.

✓ Técnica básica.-Bien esta consiste simplemente en entrar en alfa y después poner la mente en blanco, y no hagáis ningún movimiento con el cuerpo.

✓ Técnicas de Visualización.

Estas técnicas son sencillas lo único que hay que hacer es visualizar que salimos, sea de la forma que sea.

1.-Podéis visualizar que estáis en otro lugar, pero esto con todo lujo de detalles o sea tenéis que tener los cinco sentidos puestos en la visualización, tenéis que tocar las cosas y notar su textura, escuchar los sonidos que hay allí, oler sus aromas...no se todo eso.

2.-Otra visualización es la de una luz blanca que envuelve vuestro cuerpo, tenéis que sentir que esa luz os da paz, no se, sentiros muy bien, tiene que rodearos completamente, y así hasta que sintáis las vibraciones o algo, o sea, que tenéis que visualizar que esa luz aumente vuestra vibración, que os hacéis menos densos, tenéis que sentiros como un gas.

3.-También podéis visualizar que una luz azul envuelve vuestro cuerpo y que ondas azules lo recorren, de los pies a la cabeza, ondas como serpientes, o sea "tubos" de energía pero que se muevan reptando de arriba a abajo.

4.-Otra cosa que podéis visualizar y que a mi me va muy bien es visualizar un peluche, muy detallado, su textura suave, sus colores relajantes, no se ,todo, el caso es como hacerle un repaso al peluche pero muy lentamente, así es como que te vas escapando del mundo y llega el momento que lo puedes hacer de verdad. A mi esto me pasó pero simplemente pensando, o sea me senté y me pasé horas pensando y fui perdiendo la conciencia casi me duermo, me fui escapando del mundo, pero al final me hice consciente. Es casi como el estado hipnagógico pero es más difícil llegar. Un problema que tiene este estado es que si piensas en algo material o abres los ojos pues es como que vuelves a la realidad, lo digo porque intenté hacer una psiball y solo con pensarlo lo visualice, pero intentando darle mas poder a la visualización, perdí el estado, es muy inestable, así que ya sabéis, no perdáis la relajación ni forcéis mucho nada o toda la técnica se irá al traste.

5.-Podéis visualizar también que vuestro cuerpo astral esta en frente de vosotros, a dos metros dicen algunos, y que vuestra conciencia pasa a ese cuerpo. También podéis visualizar que vuestro cuerpo astral os vigila y al final estaréis en vuestro cuerpo astral, pero le veo un inconveniente, y es que si apareces en esa posición pues podrías volver al instante asustado por ver tu cuerpo físico. Otra visualización con el cuerpo es visualizar que de vuestro abdomen sale energía y forma un cuerpo astral y debéis sentiros en vuestro cuerpo astral.

6.-Otra cosa que podéis visualizar es que tenéis una capa de energía luminosa sobre vuestro cuerpo, y que esta irradia energía, rayos de energía hacia vosotros, así llegareis a las vibraciones provocadas por esa energía.

✓ Técnicas para cargarse de energía.

Bueno para hacer viajes astrales es bueno tanto cargarse de energía para que aumente vuestra vibración y salgáis, como tener falta de energía, o sea cenad ligero o temprano, o ayunad, y así al dormir absorberéis mas energía del aire, que para los viajes astrales es mejor que la de los alimentos .Bueno aquí pondré una técnica para cargarse de energía, pero existe otra que se llama zembla, que la vi el otro día en una pagina que me paso armagedom.

Posición.-Pues bien la posición es algo así como la posición fetal, tienen que estar unidos los tobillos, las rodillas y las palmas de las manos. Según el autor de esta técnica esto creo una especie de "circuito" de energía. Para hacerlo se necesita tiempo, porque lo único que hace es aumentar un poco la energía, o sea, a lo mejor te acuestas a las 10 y a las siete de la mañana despiertas con vibraciones. Bueno esta técnica desde luego que no es para los que se muevan mucho en la cama.

✓ Técnicas con afirmaciones.

Estas técnicas consisten es sugestionarse a uno mismo para tener un viaje astral.

1.-Bueno la técnica es sencilla solo tienes que acostarte repitiendo una oración mentalmente. Pueden repetir "voy a hacer un viaje astral", pero estas frases deben de pronunciarse cada vez con más intensidad y de forma que el último pensamiento antes de dormiros sea vuestra oración, y normalmente esto se hace también visualizando algo o simplemente concentrándose fuera del cuerpo.

2.-Otra mas efectiva pero que hace falta trabajar un poquito mas es acostarse usando la anterior de afirmaciones, despertarse dos o tres horas después de haber estado durmiendo(pones un despertador y listo, pero calcula cuando te quedaras dormido porque yo me acuesto temprano pero me duermo cuando me viene el sueño),cambiar de lugar o sea si estabas en tu cama, en tu habitación, pues vete al sillón del salón. Allí empiezas de nuevo a dormirte usando las afirmaciones, que normalmente se escriben diez minutos mientras nos entra el sueño y después ya solo se dicen mentalmente hasta que nos dormimos.

✓ Rituales.

No, no voy a poner rituales de magia ni nada por el estilo, estas técnicas consisten en crear un ritual y hacerlo a diario pero quedando claro que se hace para tener un viaje.

1.-Solo creas un ritual que te ayude a hacer viajes astrales, la idea es que en tu subconsciente quede que cuando haces eso lo haces para tener un viaje astral. Puedes por ejemplo elegir una hora, un día, poner inciensos, música relajante, y luego pasar a la técnica en si, pero estas cosas de usar inciensos y hacerlo siempre a la misma hora pues ayuda, como si queréis coger por costumbre comeros una manzana antes de hacer el viaje. Una cosa que a mi me gusta hacer es como ahora estoy de vacaciones y me acuesto mas tarde pues ponerme a hacer abdominales en la cama, cuando tenga clases de nuevo y me acueste temprano pues si lo he cogido por costumbre a la misma hora que ahora haré un abdominal, si, pero con el cuerpo astral, o con el físico estando sonámbulo.

2.-Crear un circuito en tu casa. Eliges cinco rincones y en cada uno dejas algo con un olor, un sabor, un sonido, una textura, y una forma diferente, y los recorres varias veces al día y varios días. Luego cuando te acuestes recuerda, visualiza e intenta sentir esas cinco propiedades de esos cinco rincones, y dicen que al final te desdoblas.

✓ Técnicas para tomar consciencia.

Estas técnicas se basan en que tomes consciencia de los sueños y salgas mediante ellos.

1.-Simple, te preguntas siempre que puedas si estas en el astral o en el físico, o si estas soñando o despierto, y das un salto con la intención de flotar. Dicen que hay que hacerlo cada vez que veamos algo hermoso o sorprendente(ya saben, mientras practiquen nada de películas de acción XD).Aunque si quieren resultados rápidos pues cada dos horas se preguntan. Esto lo tomaran por costumbre y lo harán en sueños, y se quedaran flotando, entonces adquiriran lucidez. Bueno esto me ha pasado dos veces, que me quedé flotando, pero una fue como automática no adquirí conciencia, y la otra pues muy poca lucidez, un poquito más, pero que no me sirvió para nada vaya. Vamos que yo usaría esta técnica pero complementaria de otra, o sea que solo ayuda a tener algo mas de lucidez(bueno este es mi caso hay gente que si le funciona bastante bien).

✓ Técnicas de concentración.

Bueno estas técnicas como dice el titulo consisten en concentrarse en algo, bueno, tenéis que estar concentrados en todas, pero es que no sabia donde meter estas.

1.Sonidos.-Os podéis concentrar en un sonido como el -nnnnnnnnnnn-.también podéis concentraros en un sonido monótono como el tic-tac de un reloj.

2.Cuerpo.-podéis concentraros en los latidos del corazón, en el pitido de los oídos(solo audible cuando hay silencio, pero no tiene que ser calma total yo lo escucho a veces por encima de sonidos de la calle) o en la respiración, en como entra y sale aire y como llega a los pulmones. Podéis hacer la técnica de la respiración visualizando que al inspirar absorbéis energía positiva y al expirar echáis energía negativa.

Bueno y esas son casi todas las técnicas que hay por Internet que merezcan la pena y sean sencillas, o sea para novatos como yo. Yo lo que hago es simplemente hacer afirmaciones, pero en vez de decir voy a hacer un viaje astral, ahora, lo que digo, porque tengo miedo, es "esta noche no voy a hacer un viaje astral", porque esta oración da por supuesto que tengo ese poder natural en mi, y que cuando diga "esta noche si" pues lo haré. Bueno existen mas técnicas como los mantrams esos y a parte tengo yo un par de técnicas mas, una no encaja con el foro y la otra es peligrosa(bueno yo la veo así),si queréis mas info. O estas técnicas solo pedidlo en el foro.

LICENCIA:

Documento bajo Licencia Creative Commons 2.5



Usted es libre de:

- Copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra

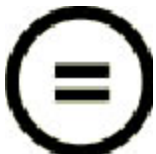
Bajo las condiciones siguientes:



Reconocimiento. Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciador.



No comercial. No puede utilizar esta obra para fines comerciales.



Sin obras derivadas. No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.