

# DESDOBLAMIENTO ASTRAL

## DESPERTANDO LA CONCIENCIA



El mejor sistema autónomo para investigar los mundos superiores y despertar la conciencia.



# PROYECTO ILUMINAR

DESARROLLANDO LA CONSCIENCIA HUMANA Y SOCIAL

Para descargar este libro u otros del mismo autor, escanea el QR:



*CAPÍTULO 1*  
*INTRODUCCIÓN AL DESDOBLAMIENTO*



## 1.1 INTRODUCCIÓN

Este manual se complementa con los libros "Autoconocimiento" y "Uso Sabio de la Energía Sexual", que juntos forman un trío destinado a ayudar a las personas a recuperar el verdadero sentido de la vida. El aspecto fundamental es aprender a eliminar nuestros defectos psíquicos, pensamientos obsesivos y emociones negativas. Todos estos libros están disponibles para descarga gratuita en PDF en español en el siguiente enlace:

[https://libroautoconocimiento.cl/index\\_idioma.php?cid=1](https://libroautoconocimiento.cl/index_idioma.php?cid=1)

## 1.2 ¿QUÉ ES EL DESDOBLAMIENTO ASTRAL?

El desdoblamiento astral es la salida (separación) de nuestro cuerpo astral hacia el **mundo de los sueños o la eternidad**, donde no hay peso ni distancia. Nuestro cuerpo astral se mueve a gran velocidad, equiparable al pensamiento, y puede explorar todo lo que desee del Universo.

**En estos tiempos, la entrada consciente en el Mundo Astral se vuelve urgente.** En ese plano, podemos visitar Templos y dialogar con grandes Maestros, guías de la Humanidad, que trabajan incansablemente desde esa dimensión.

Esta separación ocurre de manera inconsciente cada vez que dormimos. La única diferencia está en salir conscientemente en lugar de permanecer dormidos.

Existen diversos métodos para lograrlo, y cada persona puede descubrir su propio método a medida que avanza en su práctica consciente. Es esencial solicitar ayuda a la **Madre Divina** y al **Padre Interno** individual; y aprender a relajar los cuerpos físico y psíquico.

Periódicamente, debemos verificar si ya estamos desdoblados, levantándonos con cuidado y dando un pequeño salto para verificar si flotamos, o estirando un dedo para observar si se alarga.

Durante el desdoblamiento, podemos experimentar sensaciones como el cuerpo inflándose, la sensación de flotar, el suave balanceo del cuerpo, miembros que suben y flotan, una leve corriente, giros a alta velocidad, ruidos cerca de los oídos, debilidad muscular y somnolencia, o incluso aparecer conscientemente dentro de un sueño.

El secreto está en practicar con paciencia hasta lograrlo. De esta manera, adquirimos la verdadera Sabiduría, que no está contenida en libros ni es enseñada en ninguna universidad terrenal. Debemos perseverar en esta práctica todas las noches.

Además, es crucial discernir qué puede ser compartido y qué es mérito personal y no debe ser divulgado. Guardar silencio sobre nuestro progreso personal nos permitirá recibir más enseñanzas.

### 1.3 LA IMPORTANCIA DE LOGRAR EL DESDOBLAMIENTO ASTRAL

Cuando aprendemos a desdoblarnos, podemos investigar nuestras existencias pasadas, dialogar **con nuestro propio Ser**, comprender nuestro **Karma** y aprender muchas cosas más. Esta práctica nos abre infinitas puertas.

Las personas que no poseen la facultad del Desdoblamiento Astral consciente deben realizar un trabajo preparatorio consciente y solicitar ayuda a su Ser interno. Él nos asistirá si practicamos. En resumen: debemos adquirir esta facultad.

Una persona muy práctica puede sentarse o acostarse y generar las condiciones para desdoblarse con gran facilidad. Puede entrar rápidamente en el estado entre la vigilia y el sueño y desdoblarse allí.

**¡El trabajo no es fácil, pero no es imposible!!**

### 1.4 EL USO CONSCIENTE DEL VEHÍCULO ASTRAL

Todos nosotros poseemos nuestro vehículo astral. La mayoría lo tiene de naturaleza lunar (fantasmagórica), y algunos que han trabajado su energía sexual lo poseen del tipo solar.

El problema es que, como tenemos la conciencia adormecida, entramos en el mundo astral de manera inconsciente. Ahora nos proponemos aprender a utilizarlo de manera consciente y positiva. Incluso teniendo un cuerpo lunar, también podemos aventurarnos y realizar investigaciones importantes.





Sin embargo, tener el cuerpo solar o de fuego creado es una ventaja significativa. Es como comparar correr en un vehículo básico o en un coche deportivo de carreras.

En los primeros intentos de desdoblamiento, buscamos obtener la mayor cantidad de información posible disponible en nuestro entorno, ya sea en nuestro cuarto o en el lugar donde estamos practicando, ya que esta experiencia puede durar solo unos segundos.

## 1.5 LOS ENEMIGOS DEL ASTRAL CONTÍNUO

La duda, la incertidumbre y el proceso intelectual hacen que la conciencia se detenga en su proceder y movimiento cinético astral y, por lo tanto, regrese al físico. Por esa razón, debemos tener constantemente un plan de acción claro, objetivo y en ejecución. La simple pregunta "¿Qué hago ahora?" denota incertidumbre y puede significar una pérdida de la profundidad de la experiencia astral y un retorno al físico.

La preparación adecuada y la práctica constante no solo fortalecen la capacidad de permanecer en el estado astral, sino que también mejoran la calidad de las experiencias, permitiendo una mayor exploración y comprensión de los reinos no físicos. La confianza en uno mismo y la claridad de propósito son fundamentales para aprovechar al máximo estas experiencias.

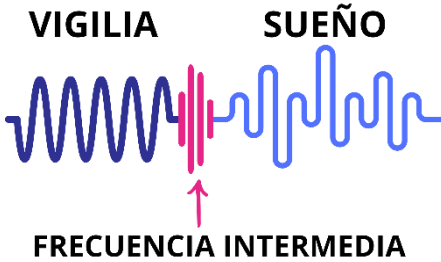
## *CAPÍTULO 2*

# *LA PUERTA A TODAS LAS DIMENSIONES*



## 2.1 EL ESTADO ENTRE LA VIGILIA Y EL SUEÑO: LA PUERTA A TODAS LAS DIMENSIONES

No nos desdoblamos conscientemente porque no sabemos reconocer el estado entre la vigilia y el sueño. Cuando nos acercamos a ese momento, una serie de imágenes, sonidos o sensaciones táctiles llegan a nuestra mente, sumergiéndonos en un sueño durante unos 3 a 5 segundos.



El estado de vigilia tiene una frecuencia vibratoria diferente al estado de sueño. Para pasar de una frecuencia a otra, atravesamos por una frecuencia intermedia, que es el momento preciso para entrar en otra dimensión.

A veces, a los pocos segundos ya ingresamos al estado entre la vigilia y el sueño, pero al no estar enfocados en reconocerlo, nos dormimos rápidamente. Cuando logremos reconocer bien este estado intermedio antes de entrar en el proceso del sueño, el desdoblamiento será muy fácil.





Para llegar conscientemente al estado entre la vigilia y el sueño y reconocerlo, debemos aumentar la autoobservación y la concentración. En este estado, podemos acceder a diferentes dimensiones (4ª, 5ª, 6ª o 7ª dimensión). Por tanto, es vital aprender a pasar conscientemente por el estado entre la vigilia y el sueño.

Si aprendemos a reconocer el estado entre la vigilia y el sueño, podemos utilizarlo para desdoblarnos o recibir información directa sin necesidad de desdoblamiento.



## 2.2 LA LUZ ASTRAL

El mundo astral **tiene su propia luz**, que es incluso, más bella, intensa y luminosa que la del mundo físico.

Nuestra falta de conciencia o sueño profundo de ella, es la que no nos permite ver esa luz astral en ciertas experiencias.

El ego se mueve en su propia luz de naturaleza infrarroja, que es a la que nos conectamos, cuando perdemos la luz astral.

Podemos pasar de la oscuridad a la luz en el mundo astral, de un momento a otro, según la vibración energética del cuerpo astral y según los esfuerzos de la conciencia por estar presente en ese cuerpo.

La vibración de los yoes es la oscuridad, por lo tanto, cada vez que nos conectamos con ellos (miedo, duda, incertidumbre, pensadera, etc.), podemos caer en el estado de oscuridad y pérdida de la luz astral.

A mayor presencia conscientiva en la experiencia astral, **mayor luz astral nos acompañará.**

## 2.3 LA MUERTE DEL EGO Y EL DESDOBLAMIENTO

La muerte de nuestros defectos psicológicos y el desdoblamiento van de la mano.

Cuando la persona comienza a eliminar sus yoes que lo fascinan en el mundo cotidiano como la lujuria, la pereza, la gula, la ira, etc., el proceso del desdoblamiento se va facilitando. A mayor muerte del ego, más facilidad para alcanzar el desdoblamiento consciente.

Sería recomendable hacer una Meditación reflexiva sobre el yo que no nos deja desdoblarnos (pereza, miedo, frustración, etc.). Meditar en él y descubrir las diferentes formas y las veces que nos ha impedido hacer la práctica.

Ver cómo se asocia al yo del miedo, de las dudas, del fracaso, de la pereza, mejor mañana lo intento, etc. Afrontar todas nuestras debilidades para así poder practicar diariamente hasta sacar la práctica.

## 2.4 LOS OBJETIVOS O PLAN DE ACCIÓN MÁS IMPORTANTES A CUMPLIRSE EN EL ASTRAL

Al lograr el desdoblamiento se nos abre un abanico, casi infinito, de posibilidades para hacer en ese mundo.

Por eso es importante tener claridad de cuáles son las actividades más importantes y urgentes de hacer en ese mundo:

1. **Contactar a un verdadero guía espiritual:** en estos tiempos difíciles, donde existen una serie de guías y falsos maestros, es urgente contactar a un verdadero Maestro de la Logia Blanca que nos pueda orientar internamente sobre los pasos a seguir de aquí en adelante, pues la situación mundial se está poniendo cada vez más difícil. Se sugiere invocar al **V.M. Rabolú**, que es un verdadero Iniciado, Maestro y Juez del Karma; que actualmente está cumpliendo una labor de ayuda a todas las personas que están despertando su conciencia y que necesiten una guía en el mundo astral, para continuar su trabajo en un **círculo mesotérico**.

2. **Ir a un verdadero Templo de la Logia Blanca:** como en el astral existen templos blancos y negros, también debemos aprender a ir uno de la Logia Blanca, para hablar con otros Maestros que lo puedan instruir y guiar. La **INTUICIÓN** y la observación detalladas de los objetos del templo, nos indicará si es blanco o negro.

Se sugiere ir a la Iglesia Gnóstica (Templo del mundo Astral, pues no existe en el mundo físico). Este Templo de la Logia Blanca está abierto a cualquier persona que quiera despertar su conciencia y regenerarse a sí mismo. Allí podrá ser instruido. Como todo Templo verdadero, tienes sus guardianes al ingresar, los cuales le podrán limitar el acceso por motivos que le informarán, para que corrija y se le permita su acceso (normalmente por falta de cierto trabajo interno).

3. **Investigar sus defectos psicológicos:** en ese mundo, podemos hacer profundas investigaciones sobre nuestros defectos, para poder avanzar más profundamente con la muerte de ellos acá en el mundo físico. Podemos invocar a nuestros defectos y hablar con ellos para que nos digan, como se alimentan, desde cuando los tenemos, con quienes se enlazan; e incluso estudiar su creación en existencias anteriores, etc.

## 2.5 FORMAS DE INVOCAR A UN MAESTRO

Una vez desdoblados, si queremos, por ejemplo, hablar con el Maestro Rabolú, lo invocamos diciendo: **"Maestro Rabolú, Maestro Rabolú, Maestro Rabolú, venid aquí, venid aquí, venid aquí, por el Cristo, por el Cristo, por el Cristo"** y luego entonamos con voz fuerte el mantram **ANTIA DAUNA SASTAZA**, por tres veces.

Una vez aparezca la figura del invocado, debemos apelar a la **CONJURACIÓN DE JÚPITER**, para comprobar si realmente es el Maestro. Una vez comprobamos, ya podemos consultarle lo que queramos.

Sin conjuración de Júpiter no se debe hablar con nadie, así parezca un hermoso ser de luz, pues puede ser un mago negro disfrazado y con esto los desenmascaramos. Estos demonios que pueden llegar, le meten ideas en la mente contrarias al verdadero Camino, lo pueden confundir, engañar, meter cizaña a uno.

La Conjuración de Júpiter se dice así:

"Concentrados en el corazón, sin admitir ningún pensamiento ni hacer cosa diferente, nos tapamos el plexo solar con la mano izquierda y levantando la mano derecha, dedos pulgar, índice y medio levantados, anular y meñique cerrados; decimos con voz fuerte:

**"EN EL NOMBRE DE JÚPITER  
PADRE DE TODOS LOS DIOSES,  
YO TE CONJURO, TE VIGOS COSLIM."**

Concentrados en cada palabra, al pronunciar el mantram TE VIGOS COSLIM imaginamos que de los tres dedos sale un rayo. Todo el procedimiento se repite tres veces.

## 2.6 LOS SENTIDOS Y EL MOVIMIENTO KINÉSICO

Los sentidos del cuerpo nos conectan con las dimensiones de ese cuerpo, y nos permiten obtener información de esa dimensión. Así, uno al momento de abrir los ojos físicos nos trae al cuerpo físico y al mundo físico. Si activamos los ojos del cuerpo astral (visión astral), nos conectará con el mundo astral.

De los sentidos, el tacto es uno de los más importantes, junto con la visión; pero muchas veces, la visión en el Astral no está presente,

pero activando el tacto, cómo nos conecta con la dimensión astral, hace que aparezca el sentido visual.

El movimiento kinésico (corporal o astral), permite posicionar a la conciencia al cuerpo en que está incorporada. Así como al momento de despertar, no debemos movernos para evitar que la conciencia tomé posición del cuerpo físico y "abandone" o pierda su conexión con el cuerpo astral. De igual forma, estando en el astral, debemos estar en constante movimiento kinésico astral, para que la conciencia esté en total dominio, incorporación y presencia de su cuerpo astral. El hecho de quedarnos quietos en el astral, significa que la conciencia va perdiendo su nexo con su cuerpo astral y volverá al físico. De igual forma si nos movemos en el físico, la conciencia no deja este cuerpo y no puede ir al astral. Una persona experimentada o un Maestro, trasciende estas militancias.

## 2.7 ASTRAL EXTERNO Y ASTRAL INTERNO

En el **astral interno** tenemos **sueños lúcidos**; allí vamos ingresando a medida que nuestra consciencia va despertando. Sueños lúcidos hay desde unos segundos hasta varias horas, por lo general el astral interno está lleno de colores, de gran belleza.

Allá nos podemos encontrar con nuestros propios yoes que toman la forma de nuestros familiares, conocidos, desconocidos y animales. Aquí damos cumplimiento a nuestros deseos, nos muestran con simbología como vamos, nuestro porvenir, etc.

También vivimos nuestras emociones de ira, lujuria, resentimiento, etc. En el astral interno si nos miramos, nos vemos con cuerpo físico de carne y hueso, como la imagen fantasiosa que uno tiene de sí mismo.

El **astral externo** es diferente, es una gran realidad, en el astral externo nos vemos realmente como somos, si tenemos el cuerpo lunar nos vemos fantasmales, transparentes como si no tuviéramos existencia.

En cambio, quien tiene su cuerpo solar verdaderamente tiene cuerpo de carne y hueso astral. Si en el astral externo observamos a las gentes, le vemos la **mirada perdida**, característica del sueño de su



consciencia.

En el astral externo podemos ver nuestro **cordón de plata** y si vemos en su interior vemos como los colores del arco iris se entremezclan en una profunda armonía. El astral externo necesita de una cantidad de energía diferente, necesita consciencia despierta, equilibrio de centros, vigilia continua para poder moverlo.

Al principio sólo saldremos al astral externo unos pocos segundos y con el tiempo lo podremos dominar.

En el astral externo, si **nos distraemos** unos segundos, se convierte automáticamente en un regreso al cuerpo o nos pasamos al astral interno y se pierde la experiencia del astral externo.

Por eso, es bueno estar **haciendo un mantenimiento** de la estádia en esa dimensión con el tacto, sintiéndonos o intentando producir vibraciones dentro de nuestro cuerpo, como tensionando el cerebro, tensionando el cuerpo, frotándonos las manos, **sintiendo todo el cuerpo astral**.

Para poder salir al astral externo necesitamos más consciencia y más fuego transmutado. Indudablemente, una persona con su cuerpo astral solar formado puede entrar al astral externo con mucha facilidad, el que tiene un cuerpo lunar entra con mayor facilidad al astral interno y con dificultad al externo.

*CAPÍTULO 3*  
*LAS TÉCNICAS DE ENTRADA*



### 3 TÉCNICAS DE ENTRADA

1. Técnicas Indirectas
2. Técnicas Directas.
3. Técnica de despertar en el sueño.

#### 3.1 LAS TÉCNICAS INDIRECTAS

Las Técnicas Indirectas son las que nos permitirán con mayor facilidad el astral consciente y son las acciones conscientes realizadas al despertarse de un ciclo de sueño. Para lograr resultados, deben realizarse un promedio de cinco intentos conscientes todos los días.

Debemos despertar **SIN ABRIR LOS OJOS NI MOVER EL CUERPO FÍSICO**. Intentar entrar en el astral inmediatamente, después de despertar por unos 5 segundos, si no entramos al astral practicaremos las técnicas indirectas por unos dos minutos. Esto debe ser aprendido y practicado **HASTA EL ÉXITO**.

Se deben ir alternando estas técnicas cada 5 segundos en cada ciclo de despertar sin moverse. Si siente que alguna de las siguientes técnicas le comienza a funcionar, no la cambie y aplique una o dos técnicas de separación del Pto. 3.3

#### 3.11 TÉCNICAS INDIRECTAS MAESTRAS

##### 1. CONCENTRACIÓN EN EL CORAZÓN

Nos concentramos en el corazón, escuchar y sentir sus latidos, viendo su forma, mirando circular la sangre y nos adentramos en él. Como el corazón es el Trono de la Madre, también le estamos pidiendo ayuda a Ella.

**Ejercicio de Entrenamiento:** Concéntrese en su corazón y trate de meterse dentro de él, sintiendo todo su trabajo por mantenernos con vida.

##### 2. MANTRAMS

Mantralizar uno de los siguientes Mantrams (pronunciamos estas palabras mágicas por 3 o 5 veces, verbal y después las seguimos

repitiendo mentalmente):

(1) **FA-RA-ON**      (2) **LA-RA-S**      (3) **TAI-RE-RE-RE**

Podemos sentir que el cuerpo se infla, que flotamos, que se mece suavemente, que se levantan las piernas o los brazos y flotan, un pequeño corrientazo, que giramos a gran velocidad, un ruido en la nuca, que perdemos como la fuerza y entra una pereza y ahí debemos aplicar una o dos técnicas de separación del Pto. 3.3

## 3.12 TÉCNICAS INDIRECTAS NEÓFITAS

### TÉCNICA 1: OBSERVANDO IMÁGENES

Observe de 3 a 5 segundos la oscuridad detrás de sus párpados y **TRATE DE LOCALIZAR** imágenes reconocibles, siluetas, dibujos o símbolos; éstas deben aparecer en forma natural. Observe estas imágenes a medida que aumentan en calidad y en realismo; pudiendo convertirse en parte del entorno, y entra en el astral, o la imagen se convierte en marco absolutamente realista, por lo cual la separación del cuerpo físico es posible.

**Ejercicio de Entrenamiento:** Con los ojos cerrados, observe la oscuridad durante varios minutos, identificando cualquier imagen específica que pueden surgir de simples manchas o figuras que se forme aleatoriamente, luego haga una transición gradual a las imágenes, escenas o escenarios formados e introdúzcase en ellos.

### TÉCNICA 2: MOVIMIENTO FANTASMAL

Con los ojos cerrados y mucha imaginación y voluntad, trate de mover una parte del cuerpo astral de 3 a 5 segundos, pero sin utilizar ningún músculo. Trate de aumentar el rango de movimiento, tanto como le sea posible. En esta técnica si debe tener un comportamiento energético, y no esperar que el movimiento se produzca por sí solo.

Puede percibir fuertes vibraciones, las cuales se pueden utilizar para lograr la separación. Se debe centrar en **UNA INTENCIÓN DE MOVIMIENTO, SIN ACCIÓN FÍSICA**, para lograr luego separarse.

**Ejercicio de Entrenamiento:** Relaje una mano por varios minutos mientras permanece acostado, con los ojos cerrados. Luego esfuércese en sentir la sensación de movimientos en la mano sin mover ningún músculo, en turnos de dos a tres minutos. Por ejemplo:

girar la muñeca, mueva la mano de arriba a abajo, izquierda-derecha, extender los dedos, juntar los dedos.

### **TÉCNICA 3: ZUMBIDO INTERNO**

Si logra escuchar algún sonido parecido a un zumbido, murmullo, silbido, pitido, cantar del grillo o similar, concéntrese en escuchar con atención por 3 a 5 segundos. El resultado será que el sonido aumentará en volumen y amplitud. Cuando el sonido se detenga, o el ruido se vuelva lo suficientemente fuerte, puede separarse de su cuerpo físico.

**Ejercicio de Entrenamiento:** Recuéstese en lugar silencioso, con los ojos cerrados, y escuche los sonidos que provengan de su interior. Lo único que hay que hacer es simplemente escuchar con atención.

### **TÉCNICA 4: GIRAR COMO TROMPO**

Imagine que su cuerpo físico gira de izquierda a derecha, a lo largo de un eje vertical por alrededor de 5 a 10 segundos.

Si se producen vibraciones durante la rotación, o el movimiento de repente se siente real, concéntrese en continuar dicha rotación o movimiento tanto como le sea posible.

Nos podemos ayudar llevando los ojos hacia ese lado sin abrirlos. Al principio, no es necesario tratar de ver (imaginar) nada del exterior, pero luego que se domine la práctica, es bueno imaginar como todo en la habitación va girando. Necesitamos crear, primeramente, la sensación interna de rotación y acelerar esa rotación.

**Ejercicios de Entrenamiento:** Imagine que da vueltas sobre sí mismo en un eje que va desde la cabeza hacia los pies, durante varios minutos mientras descansa acostado boca arriba con sus ojos cerrados. No es necesario enfocarse en los efectos visuales de la rotación o en las pequeñas sensaciones en el cuerpo. El factor clave es la sensación de desbalance del equilibrio que surge de la rotación del cuerpo.

### **TÉCNICA 5: EL SALTITO (PRÁCTICA PARA DESPERTAR EN EL SUEÑO)**



Durante el día haga discernimientos de donde se encuentra, o pregúntese a sí mismo ¿estaré en el físico o en el astral? Y de un pequeño saltito con la intención de flotar. De tanto repetirlo en el día lo haremos en el sueño y quedaremos flotando.

## 3.2 SELECCIÓN DE LA TÉCNICA CORRECTA

La elección debe basarse estrictamente en lo le produce afinidad y en base a su gusto personal.

Cada uno debe elegir la técnica que le funcione mejor, y poder realizar combinaciones entre las prácticas.

Para garantizar la correcta selección de las técnicas, cada una debe ser practicada por separado durante un período de al menos 3 días.

Una técnica que falla de forma inesperada al principio, puede resultar valiosa en el futuro. Sea flexible. La lista de prácticas puede cambiar varias veces durante las primeras semanas, a medida que vaya descubriendo lo que le produce el mejor resultado.

## 3.3 TÉCNICAS DE SEPARACIÓN

Uno no siente que se está separando, sino simplemente un movimiento regular, sólo unos pocos sienten que se están separando.

Debemos probar varias técnicas de separación, en cada intento, sino funciona una por 5 segundos, probar otra.

Si hacemos un pequeño movimiento físico, no importa, no se ha perdido todo, hay que seguir intentándolo.

Es muy importante entender cómo realizar las técnicas de separación, ya que a menudo son la clave del éxito.

Todas las técnicas de separación se pueden practicar pasivamente y forzando el sueño al mismo tiempo.

Las Técnicas de separación más importantes son:

### 1. LEVANTARSE

Intente salir de la cama sin hacer esfuerzo físico. Esto se debe

realizar de una manera que sea lo más cómoda y de la misma manera, como se levanta de su cama cada mañana.

## **2. SEPARARSE RODANDO**

Ruede hasta el borde de la cama o de la pared sin necesidad de utilizar ningún músculo.

## **3. LEVITACIÓN**

Intente levitar sobre su cuerpo, en paralelo a la cama.

## **4. USAR UN APOYO**

Concéntrese en buscar apoyo de algo que puede asirse, el borde de la cama, la pared, la mesa de noche, etc. Apóyese y trate de salir del cuerpo sin utilizar ningún músculo. Esta técnica por lo general viene a la mente cuando ha ocurrido una separación parcial mediante el uso de otras técnicas, o una parte del cuerpo se ha separado del cuerpo físico.

## **5. SALIDA FRONTAL**

Trate de salir del cuerpo a través de su cabeza, como si se escapara por un orificio de su cráneo.

## **6. DEJARSE CAER**

Prácticamente lo mismo que la levitación, pero en sentido contrario: Al lograr consciencia, tratar de hundirse en paralelo a la cama.

Las técnicas de separación tienen una regla en común: el movimiento debe intentarse sin el uso de los músculos físicos, pero debe ser ejecutado de la misma manera como se realizará con los músculos del cuerpo, no solo imaginarse, sino sentirlo también.

En caso de una salida fallida, se debe hacer un cuidadoso análisis que ayude a entender lo que sucedió, para luego realizar un plan y volverlo a intentar en la siguiente oportunidad.

**Ejercicio de Entrenamiento:** Acuéstese con los ojos cerrados y practique con todas ellas a lo largo de varios minutos. La separación se alcanzará si ningún músculo se contrae o se tensiona durante esta

práctica, y la sensación de movimiento aparece.

### 3.4 CICLOS DE LAS TÉCNICAS INDIRECTAS

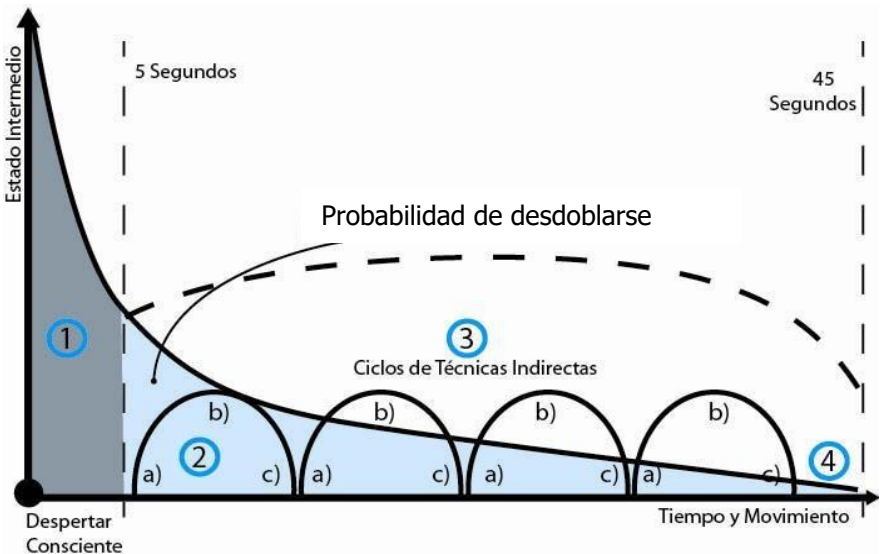
Aplicar este esquema de trabajo promete resultados rápidos y prácticos.

Esquema de Trabajo:

1. Probar Técnicas de Separación durante 5 segundos.
2. Probar Técnicas Indirectas si no ocurre separación.
3. Realizar El Ciclo de las Técnicas Indirectas.
4. Seguir intentándolo o conciliar el sueño nuevamente para volver a intentarlo.

#### Aplicación de los Ciclos de Técnicas Indirectas

##### 1. Probar Técnicas de Separación durante 5 segundos.



Cuanto **menor sea el tiempo que ha transcurrido después de despertar**, mayor posibilidad de éxito se obtendrá. Por el contrario, si uno se acuesta esperando que algo suceda, la oportunidad pronto se desvanece.

Lo importante es aprender a utilizar el primer minuto al momento de despertar.

Por lo tanto, al despertar, de preferencia sin movimiento, debe intentar inmediatamente varias técnicas de separación, como el Separarse Rodando, Levantarse o Levitación.

Simplemente sepárese enérgica y decididamente de su cuerpo. Tenga en cuenta que **separarse inmediatamente al despertar es una habilidad de suma importancia**, que debe ser perfeccionada desde el principio y nunca olvidada.

## **2. Probar Las Técnicas Indirectas si no ocurre separación.**

Si la separación no se produce después de varios segundos, lo más probable es no se producirá, no importando el tiempo transcurrido en este esfuerzo, por tanto, debe pasar a las técnicas Indirectas.

No se debe dedicar más tiempo del sugerido en una técnica, si no funciona, debe cambiar a otra en cuestión de segundos.

Practicar estas técnicas pasivamente es fracaso seguro.

La respiración se debe mantener normal durante todo el proceso, nunca sostener la respiración cuando aparecen sensaciones inusuales.

Nunca abrir los ojos, pero si se puede mover los ojos detrás de los párpados cerrados.

### **Ejemplo práctico:**

Después de un intento fallido de separación, comenzará a **observar la oscuridad** detrás de sus párpados. Si algunas imágenes comienzan a aparecer entre 3 a 5 segundos, la observación debe continuar sin examinar las imágenes en detalle, o la imagen se evaporará. Como resultado de esta acción, la imagen se convertirá rápidamente en algo más realista y colorido, que lo envolverá.

Si todo ocurre de la manera correcta, una repentina translocación se producirá dentro de la imagen o cuando la imagen llega a ser altamente realista, puede volver a intentar separarse del cuerpo.

Si no ocurre nada después en estos 3 o 5 segundos, cambia

rápidamente a la técnica del **Movimiento Fantasmal**. De 3 a 5 segundos busca velozmente en todo su cuerpo una parte que pueda ser movida (dedo, mano, pie, etc.), si percibe un movimiento, continúa con la técnica hasta lograr el máximo alcance de movimiento posible.

Durante este proceso puede ocurrir la separación espontánea, separarse con éxito, experimentar movimiento libre de esa parte de su cuerpo o la presencia de sonido o vibraciones.

Si nada ocurre, pasa a detectar el **Zumbido Interno**. Si logra, escucharlo debe concentrarse en él para ampliarlo. De ser exitoso, el ruido puede convertirse en un rugido y la separación espontánea se producirá.

Si no se produce ningún ruido, entonces **el ciclo debe repetirse**. La idea es realizar al menos 4 de estos ciclos de técnicas, pero hacerlo en menos de un minuto. Es necesario realizar no menos de 4 ciclos, incluso si ninguna técnica funciona durante ninguno de ellos.

Tan pronto como alguna técnica comience a funcionar, el practicante debe concentrarse solo en ella y trabajar con ella hasta que pueda entrar en el astral.

A veces, la primera técnica que resulta efectiva, no repite su efectividad para lograr de nuevo la entrada en el astral, y de la misma forma, otras técnicas que no fueron exitosas al principio más tarde comienzan a funcionar con regularidad y éxito.

Se han registrado casos en que hizo falta hasta veinte ciclos para producir resultados.

### **3. Conciliar el Sueño con la Posibilidad de Volver a Intentarlo.**

Es muy importante dormirse, con la intención definida de ejecutar un ciclo de técnicas, una vez que se despierte.

Si una técnica ha comenzado a funcionar, sólo la falta de experiencia y habilidad evitará que se ingrese en el astral.

Los obstáculos se superan con el cambio temporal del repertorio de técnicas que se usan.

Con frecuencia surgen sonidos durante el Movimiento Fantasmal. En este caso, puede simplemente cambiar a la técnica del Zumbido Interno.



### 3.5 LAS TÉCNICAS DIRECTAS

Con estas técnicas se obtiene un desdoblamiento astral sin el requisito previo del sueño, estas Técnicas Directas serán esquivas para muchos. La ventaja de las Técnicas Directas es que, en teoría, se puede realizar en cualquier momento.

Las Técnicas Directas quizás sean más adecuadas para algunos, pero son la minoría. Por el contrario, las Técnicas Indirectas son accesibles para absolutamente todo el mundo, en cualquier momento.

Las Técnicas Directas no proporcionan un entorno más profundo o duradero en el astral, respecto a las Técnicas Indirectas.

La clave en el uso exitoso de las Técnicas Directas descansa en lograr un buen manejo de la concentración.

Centrarse en la respiración también ayuda. Si te molestan los sonidos de la calle, hay un truco muy simple: visualización de sonidos de la calle. Si pasa un coche, imagínatelo. Si un perro ladra, imagínelo.

El desdoblamiento es más fácilmente para las mujeres. El método directo especialmente.

Mientras la mente esté activa, trabajando en control del proceso de hacer técnicas, puedes olvidarte de cualquier experiencia. Solo tendrás salidas raras y ocasionales.

### 3.6 ALGUNAS VARIANTES EN EL USO DE LAS TÉCNICAS DIRECTAS

Las Técnicas Directas utilizadas para obtener el acceso directo al astral son exactamente las mismas que son utilizadas durante los intentos con las Técnicas Indirectas. **La única diferencia está en el método de implementación.**

Al igual que en las indirectas, debe elegir 3 o 4 de las técnicas directas que considere más adecuadas para sí mismo.

La principal diferencia al trabajar con las Técnicas Directas es el tiempo que se dedica a cada ejercicio. Cuando se evalúa una determinada Técnica Indirecta nos toma solo de 3 a 5 segundos, para las Técnicas Directas serán necesarios varios minutos.

Siempre debe comenzar utilizando una técnica en un único intento, si se desconcentra y duerme con facilidad, debe variar a dos técnicas alternadas cada cinco minutos o tres técnicas de un minuto cada.

Es recomendable siempre trabajar con alegría, para no generar una tensión emocional innecesaria.

*CAPÍTULO 4*  
*EL MOMENTO OPORTUNO*



## 4.1 EL MEJOR MOMENTO PARA LA PRÁCTICA

Por lo general nos despertamos cada 90 minutos para luego rápidamente caer de nuevo en el sueño, lo que da lugar a los ciclos de sueño. Cuanto más sueño se logra en un ciclo de sueño, menos profundo es el nivel de sueño que el cuerpo necesita en el siguiente ciclo, y al ser más liviano, más fácil será el desdoblamiento.

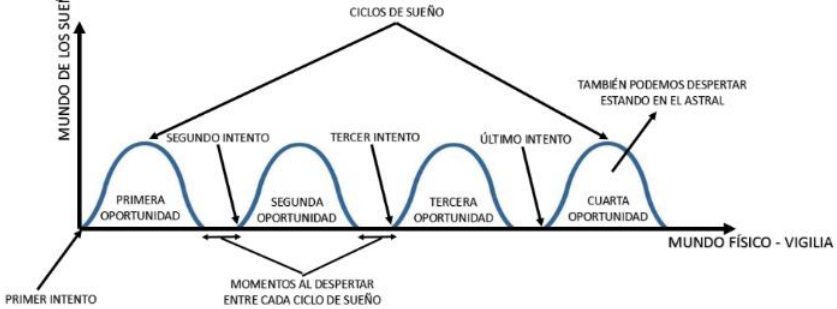
Cuando te has despertado, la puerta está abierta; y no necesitas crear el estado.

Cuando te acuestas, estás en el estado de vigilia. Naturalmente, primero debe ingresar al sueño profundo. Y aquí es donde surge una barrera puramente fisiológica.

Las Técnicas Directas se hacen cuando sus músculos están relajados y su ritmo cardíaco y respiración se hacen más lentos.

### APROVECHANDO TODOS LOS CICLOS DE SUEÑO

- ❖ TODO ASPIRANTE A LA FACULTAD DEL DESDOBLAMIENTO DEBE ESFORZARSE EN LOGRAR PRACTICAR EN CADA UNA DE LAS OPORTUNIDADES.
- ❖ DEBEMOS APRENDER A RECONOCER CUANDO SALIMOS DE UN CICLO DE SUEÑO Y VAMOS A ENTRAR EN OTRO PARA VOLVER A PRACTICAR.
- ❖ ¡¡EL QUE LOGRE HACER ESTO TIENE EL ÉXITO ASEGURO!!



## 4.2 EL MÉTODO CÍCLICO

Teniendo en cuenta que 6 horas de sueño es el periodo óptimo de tiempo para practicar. Si duerme menos de seis horas, entonces la segunda mitad del sueño seguirá siendo profunda. Si duerme más de seis horas, habrá poco tiempo para realizar los intentos o quizás no pueda siquiera conciliar el sueño.

Si se despierta de manera natural sin ser forzado a ello, entonces le

será difícil recuperar el sueño. Por lo tanto, no será necesario que realice alguna tarea física. Durante el día también puede practicar al despertar de una siesta.

Entender que despertamos en la noche cada 90 minutos, por lo que al mínimo tenemos cuatro despertares seguros en un ciclo de seis horas de sueño, nos permite cierto campo para la experimentación y el mejoramiento de nuestras técnicas.

Cuando ya hay dominio de la técnica, la falta de sueño no es impedimento. Si tenemos mucho sueño, perdemos el ímpetu, el fervor que necesitamos para hacer las técnicas.

### 4.3 DESPERTAR CONSCIENTE

El despertar consciente es despertar con el recuerdo de practicar las Técnicas Indirectas. Con el fin de despertar y utilizar las Técnicas de inmediato.

La mayor dificultad para lograr un desdoblamiento consiente en poco tiempo, se encuentra sólo en recordar inmediatamente después de despertarse como realizar las técnicas de separación. **Ese es todo el secreto.**

Simplemente debe enfocarse en practicar con más ahínco y persistir hasta lograr el éxito sin desanimarse jamás.

El problema está en no tener el hábito de hacerlo y el deseo de dormir más.

El despertarse conscientemente con la intención de realizar una Técnica Indirecta **debe ser el objetivo principal de un entusiasta**, y que debe ser perseguido a toda costa. La velocidad en que se experimenta y domina el astral depende de ello.

Cuanto mayor sea el deseo de entrar en el astral para lograr un objetivo dentro de ella, más rápido será posible alcanzar el despertar consciente. La motivación debe ser dirigida por un gran deseo de experimentar algo, pero solo cuando la conciencia no ha tenido todavía el tiempo de regresar al estado de vigilia.

No vale la pena embarcarse en un proyecto con un número excesivo de intentos (intentar 20 o 30 por día) durante el curso de una noche o una mañana, rara vez da algún resultado exitoso.

También puede agotarse emocionalmente por el gran número de intentos que realiza; hay que tratar de abordar el asunto de una manera más tranquila, uniforme y gradual.

#### 4.4 DESPERTAR SIN MOVIMIENTO

Además de recordar querer ingresar en el astral inmediatamente después de despertarse, otro requisito importante es despertar sin moverse, lo cual es difícil, ya que mucha gente se despierta y se mueve.

Al despertar, se **debe evitar** rascarse, estirarse, abrir los ojos y escuchar los sonidos del entorno. Cualquier movimiento real o percepción desintegra rápidamente el estado intermedio entre el sueño y la vigilia introduciéndonos a la realidad, activando la mente y su conexión con los órganos sensoriales.

##### **Despertarse sin moverse sienta las bases para el éxito.**

También se aclara que, si se despierta con consciencia, pero, con movimiento no significa que no puede inmediatamente hacer un intento para caer en el astral. Estos intentos, aunque pueden ser menos eficaces, deben hacerse ya que cualquier oportunidad de practicar no debe ser deseada.

Hasta un 20% de las sensaciones y las acciones que suelen ocurrir al despertar no son tan reales como parecen, sino que ocurren en el astral.

#### 4.5 CONCENTRACIÓN Y SUEÑO

El desdoblamiento astral se logra por aquellos que encuentran el camino medio, entre la pasividad y actividad; entre la concentración y el sueño. Solo aquel que posea un deseo sincero le estará garantizado el éxito.

##### **Ejercicio de Entrenamiento**

- Pruebe todas las Técnicas Indirectas y escoja de 3 a 5 técnicas que



le parezcan que le puedan funcionar. Repita ese entrenamiento un par de veces durante algunos días.

## 4.6 LA POSICIÓN DEL CUERPO

La posición del cuerpo es fundamental durante las prácticas de las Técnicas Directas.

La posición de "cadáver" sólo debe usarse cuando está acostumbrado a ella, y cae rápidamente dormido cuando la utiliza en el día a día, ya que por lo general tiende a alejar el sueño.

Si tiene dificultad para conciliar el sueño, debe asumir una posición **más cómoda**.

Si el sueño llega fácilmente al entusiasta, entonces debe colocarse en una posición menos natural o **más incómoda**.

Hay muchas posiciones posibles: decúbito dorsal, de lado, o incluso en una posición semireclinada.

Además, puede cambiar la posición de su cuerpo muy fácilmente durante el proceso. Básicamente, debes elegir una posición del cuerpo según la situación.

Es posible que tenga que cambiar posiciones de un intento a otro.

## 4.7 RELAJACIÓN

Las Técnicas Directas son en sí mismas métodos de relajación, ya que ningún ingreso al astral puede ocurrir si uno no se encuentra relajado. En consecuencia, nunca ocurrirá un ingreso inmediato, sin antes haber logrado la relajación.

Por ejemplo, muchos se esfuerzan en relajar sus cuerpos a un grado tal que al final la mente está tan activa, que podrían resolver una difícil ecuación matemática. En este tipo de situación, la entrada al astral es simplemente imposible. El cuerpo se relaja automáticamente cuando la mente se relaja.

En lugar de forzar una técnica de relajación, para los que les cueste realizarla, un practicante debe simplemente recostarse por varios

minutos y esto por sí mismo le proporcionará la mejor relajación posible. Acostarse activa los más poderosos procesos naturales de relajación.

Cada vez que necesito desdoblarme con urgencia, muy probablemente, nada saldrá bien: mi cerebro estará demasiado activo; no tendré estados de transición.

Hay que conseguir microsueños: mini-dormirse. Y esencialmente, estás haciendo microciclos de sueño.

Cuando tu mente está trabajando y diciendo: Dejaré mi cuerpo ahora, la vibración está funcionando, prácticamente ya he levitado, hay algunas imágenes, indica que hay control; si tu mente está funcionando, ni siquiera sueñes con conseguir nada.

## 4.8 RECORDAR LOS SUEÑOS

Todo el mundo sueña, pero no todo el mundo recuerda sus sueños.

Existe una correlación directa entre el número de los sueños recordados y la probabilidad de alcanzar la consciencia durante el sueño. Es por ello que el desarrollo de la capacidad de recordar sueños es crucial.

Al aumentar la frecuencia de los sueños recordados, se desarrolla la memoria a corto plazo en los sueños, lo que permite experiencias de sueños más realistas seguidos por una mayor probabilidad de sueños conscientes.

Para aumentar el número de sueños recordados, podemos:

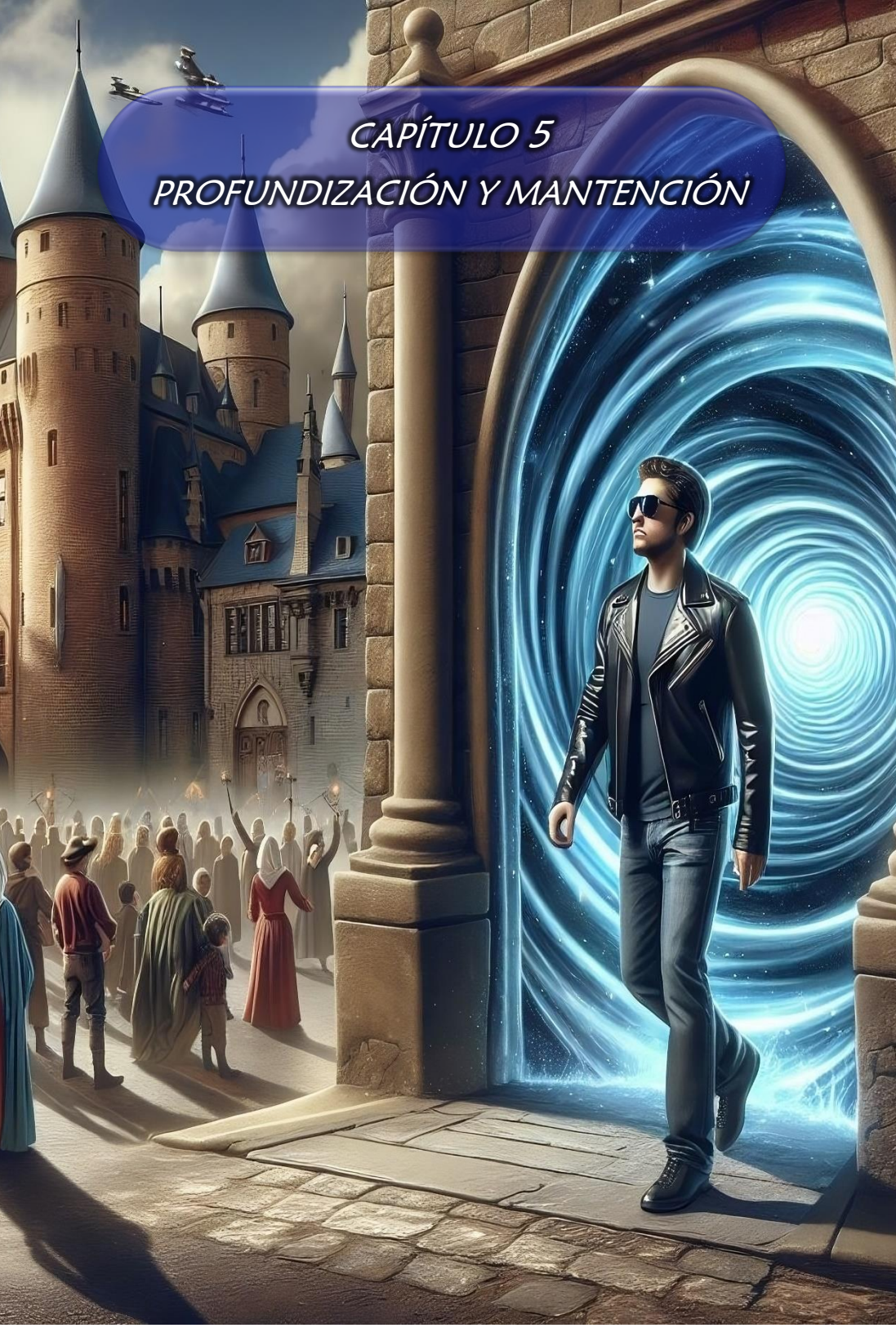
1. **Escribir sueños en un diario** dedicado a sus sueños y es igualmente mucho más eficaz que el simple recuerdo. Acostúmbrese a registrar sus sueños en la mañana, mientras los detalles aún le son frescos. Mientras mayor sea la cantidad de detalles que pueda recordar y anotar, mejores serán los resultados finales. Antes de irse a dormir por la noche, lea algunos sueños de las noches anteriores, hacer esto es altamente beneficioso.

2. Recordar los **detalles de los sueños entre los periodos de sueño** durante una noche, en vez de esperar hasta mañana. Para lograr esto, ayuda a tener al alcance una pluma y un pedazo de papel para apuntar rápidamente la experiencia del astral o varias palabras

clave de la trama del sueño antes de caer dormido. Con esta información, la mayoría de los sueños serán recordados de forma rápida y precisa.

El resultado inicial con este ejercicio es el rápido aumento en el número de los sueños recordados. Cuando este número llega a ser significativo (entre 5 y 10 por noche), el sueño consciente ocurre en forma espontánea.

*CAPÍTULO 5*  
*PROFUNDIZACIÓN Y MANTENCIÓN*



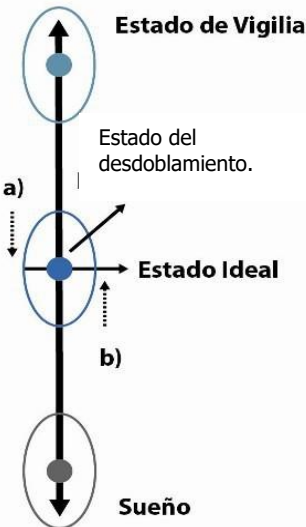
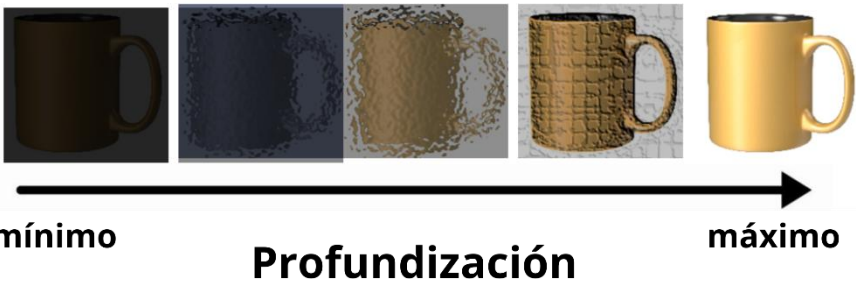
## 5.1 LA PROFUNDIZACIÓN

La profundización se refiere a las técnicas que inducen a la percepción realista y el estado de alerta dentro del astral.

Las técnicas de profundización están para resolver el problema de la percepción sensorial disminuida o ausente en el astral.

Los practicantes observan que la 'calidad' de nuestro mundo cotidiano es de una 'calidad' inferior en comparación a los detalles y los vibrantes colores del medio ambiente del astral.

Cuando el entorno es borroso, difuso y poco claro, la estabilidad de los objetos en el será muy débil.



Existe una correlación directa entre el realismo del astral y el nivel de conciencia o alerta, que pueda llegar a tener en ella.

El realismo del entorno en el astral que ha sido profundizado es a menudo tan hiperrealista, que causa miedo o una impresión abrumadora. Profundizar el desdoblamiento consiste en:

a) Incrementar la claridad y el realismo del entorno astral.

b) Incrementar el nivel de conciencia del espacio que nos rodea.

En un desdoblamiento no profundizado (inestable), se puede



sentir una sensación de pegajosidad o pesadez del cuerpo (que lo tiran hacia atrás con bandas de goma); o que se le pegan las sábanas o frazadas.

## 5.2 LA TÉCNICA DE PROFUNDIZACIÓN

La técnica principal de profundización se enfoca en poder lograr dos objetivos importantes: **la completa la separación del cuerpo físico y el 'anclaje' del cuerpo astral dentro del entorno del astral.**

Cuanto mayor sea el grado de similitud entre la postura física y la del cuerpo astral, más superficial y breve será la experiencia en el astral. Por ejemplo, en el caso de usar la técnica de Levitación como método de separación, se debe realizar inmediatamente un giro de 180° abriendo los brazos y las piernas y adoptando una postura vertical. Bajo ninguna razón debe **permanecer en una postura idéntica a la del cuerpo físico.**

Resistir la necesidad de regresar al cuerpo físico es primordial para poder permanecer en el astral. Para lograr esto, es muy útil aferrarse a los objetos circundantes o tomarlos para examinarlos, cualquier medio de anclaje del cuerpo astral es válido. Es posible, incluso, comenzar a girar sobre sí mismo, esto es, mover realmente el cuerpo astral y no simplemente imaginar la rotación.

Cuanto más se experimente dentro del astral con las facultades sensoriales, más profunda y más prolongada será. **La amplificación sensorial en el astral es la técnica más efectiva de profundización.**

**La palpación** es la primera técnica de profundización que debe realizarse al entrar en el astral.

La palpación (tocar la textura y detalles finos) es lo más importante a desarrollar, porque a veces la visión no está presente en el astral.

Hay casos donde la visión no está disponible y se debe crear con rapidez. La visión puede aparecer con **tan solo pensar en ella**, o simplemente llamarla en voz alta "¡Claridad!" y ésta aparece; pero si esto no ocurre, existen técnicas especiales para lograrlo.

**Bajo ninguna circunstancia deben abrirse los párpados**



**físicos.** La visión se activará por sí misma y no será diferente a la real y la sensación física de tener los ojos abiertos podría surgir. En un entorno de poca profundidad, **abrir los ojos causará un retorno al estado de vigilia.**

Si el sentido del tacto se utiliza activamente en el entorno del mundo astral, es natural que la experiencia se profundice y llegue a su máximo potencial posible a través de él.

La palpación se realiza al tocar fugazmente cualquier cosa que se pueda encontrar al alcance. Esto debe hacerse rápidamente, pero con cuidado, poniendo énfasis en percibir las superficies y las formas.

**Las manos deben permanecer constantemente en movimiento y localizando nuevos objetos.**

El objetivo de la palpación es tocar y aprender algo acerca de los objetos o formas que se encuentran. Una vez se ha 'desprendido' de su cuerpo, podría comenzar a tocar su cama, el cuerpo físico acostado en la misma cama, así como el suelo, la alfombra, las paredes cercanas o el velador.

Otra técnica de palpación se realiza **frotando las palmas de las manos una contra la otra como si tratara de generar calor** en un día frío. **Soplar las palmas** también produce sensaciones que le ayudarán a profundizar el astral. Debido a que la percepción táctil del mundo no se limita a las palmas, las manos deberán moverse por todo el cuerpo a fin de activar y utilizar completamente el sentido del tacto.

Tan pronto como se inicia la palpación, se comienza a apreciar que el astral se profundiza y la estabilidad viene luego de esto.

Por lo general, los ejercicios para alcanzar el nivel máximo de profundización tardan de 5 a 10 segundos. Después de realizar estas técnicas, **las sensaciones del cuerpo astral serán tan reales como las de la realidad cotidiana.** Si su visión está ausente al entrar en el astral, esta rápidamente surge durante la palpación.

En el astral, las sensaciones del cuerpo pueden estar separadas, no juntas como en el físico. Es decir, podemos comer sin sentir sabor o sentir un sabor sin comer nada, etc.

El enfocar o mirar algo con determinación es una variación de la técnica de amplificación sensorial primaria. Sin embargo, no siempre es accesible, ya que inicialmente requiere de la visión, que puede comenzar ausente al iniciarse el astral. Una vez que la visión aparece o ha sido creada utilizando técnicas especiales, el enfoque a objetos

puede realizarse. La eficacia de esta técnica se origina por el hecho de que **la visión es el instrumento principal del cuerpo humano para la percepción**. Por lo tanto, **al potenciar la visión se potencia al máximo el astral**, ya que este posibilita alcanzar un entorno de inmersión en una realidad que es sorprendentemente diferente a la normal.

Mirarse las manos, las líneas de la palma o la uña y su cutícula puede ser un ejemplo.

. La técnica requiere que se realice una observación activa, observando constantemente nuevos objetos, sus pequeños detalles, recogiendo los objetos y acercándolos para poder enfocarlos.

Después de enfocar objetos la visión se ajusta rápida y claramente como si una lente de cámara se instalara delante de nuestros ojos, para capturar la imagen con el foco más preciso.

**Palpar y enfocar de manera simultánea proporciona el máximo efecto posible de profundización del astral**. Este método de amplificación sensorial aprovecha los sentidos más importantes, y por lo tanto el efecto es dos veces mayor que cuando las acciones son realizadas por separado.

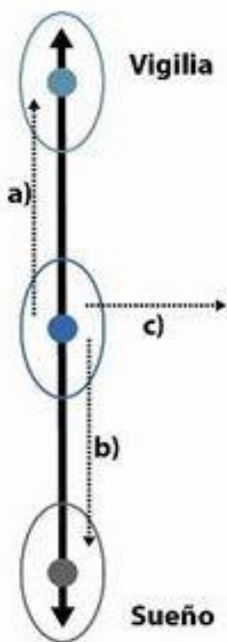
### 5.3 EL MANTENIMIENTO

Se refiere a las técnicas que permiten poder permanecer dentro del astral, la máxima cantidad de tiempo posible. Sin el conocimiento en estas técnicas, la duración en el astral sería mucho más corta de lo que podría llegar a durar. La estadía en el astral más corta dura tan sólo unos segundos. Los novatos por lo general tienen miedo de no poder regresar al cuerpo, una vez que ingresan al entorno del astral, cuando en realidad la verdadera dificultad es **poder ser capaz de mantenerse allí**, ya que esta se pierde fácilmente a menos que se apliquen las técnicas de mantenimiento.

La conciencia no trabaja con el tiempo sino con los eventos; y en el astral podemos cumplir muchas tareas en poco tiempo, pues el traslado de un lugar a otro se hace por translocación.

Uno experimentará el empuje de retorno a su cuerpo si durante varios segundos, simplemente no hacemos nada.

El mantenimiento del desdoblamiento astral, consiste en tres principios fundamentales: **Resistencia a volver al cuerpo físico, al estado de vigilia (a), Resistencia a caer dormido (b), y Resistencia a perder la experiencia que estamos viviendo (c).**



La resistencia a volver al cuerpo se explica por sí misma, mientras que la resistencia a caer dormido quizás no esté clara para algunos.

No todo el mundo sabe que casi la mitad de las experiencias en el astral terminan por lo general en una forma muy común; caer dormido. Una persona por lo general pierde la atención, se disipa su consciencia, y todo a su alrededor pierde poco a poco la claridad para convertirse en lo que es para todos, un simple sueño.

Con un perfecto conocimiento de todas las técnicas de mantenimiento, el astral al principio puede durar de dos a cuatro minutos, esto quizás no parezca mucho tiempo, pero en realidad es bastante. Una particularidad del entorno astral, es que para ejecutar una acción o moverse en ella solo se requiere una mínimo cantidad de

tiempo, en la mayoría de los casos solo unos pocos segundos. Por ello, es mucho lo que se puede lograr en tan solo 3 minutos, tanto así; que uno necesita literalmente, una lista a fin de aprovechar el tiempo al máximo. Recordemos que el mundo astral es la eternidad, por tanto, el tiempo allí se manifiesta de una forma diferente al del mundo físico.

La duración máxima del astral varía, y en gran medida depende del grado de consciencia, del recuerdo de sí, del desarrollo que la persona tenga del sentido espacial y de la capacidad de aplicar técnicas de mantenimiento.

## 5.4 TÉCNICAS Y NORMAS PARA CONTRARRESTAR EL REGRESO AL CUERPO

La Amplificación Sensorial Constante es la que se aplica con mayor frecuencia para realizar el mantenimiento del astral.

### 1. Amplificación Sensorial Constante

La misma amplificación sensorial, con la observación de que hay que realizarlo de manera menos activa que cuando se realiza para la profundización.

La idea es que, durante la duración completa del astral, todas las acciones deben centrarse en experimentar la mayor cantidad posible de percepciones táctiles, kinestésicas y visuales. Esto implica un constante movimiento, roce, y escrutinio de todo detalle.

Las manos, ojalá, deben tocar algo en todo momento, y si no se encuentra nada 'a la mano', se mantienen frotando entre sí.

La mayor experiencia y el aumento de la conciencia astral, van permitiendo experiencias más extensas.

### 2. Vibraciones Constantes

Se generan al tensionar el cerebro o aplicar tensión sobre el cuerpo, sin usar ningún músculo. Mantenimiento fuertes vibraciones, tendrá un efecto positivo en la longitud de la experiencia en el astral.

### 3. Rotación

Se trata de un giro real usando todo el cuerpo astral, estando desdoblado. Las rotaciones deben continuar hasta que se alcance la calidad deseada.

### 4. El Zumbido Interno

Si se tiene algún sonido de fondo, similar a los que se escuchan cuando se está en el proceso del desdoblamiento (ruidos, silbidos, pitidos, zumbidos), estos sonidos pueden ser utilizados para prolongar la estadía, al escuchar sonidos de fondo, de forma concentrada y activa, en todo el espectro en el que se escuchan. Este método también puede ser utilizado para el mantenimiento del astral.

### 5. Aferrarse al astral

Aférrese a un objeto del astral, pálpelo o apriételo con fuerza. Incluso si regresa a su cuerpo durante esta técnica, las manos del cuerpo astral seguirán manteniendo ese objeto en el astral, aun

cuando sus manos físicas no lo perciban. Reintentar ingresar a partir de este sentimiento fantasmal en sus manos, le permitirá la separación del cuerpo. Cualquier objeto cercano es útil para aferrarse a él: la pata de una silla, un vaso, la perilla de una puerta, una piedra o un palo. **Si no hay nada que agarrar, cierre las manos o muérdase el labio o la lengua.**

Dos normas se aplican al usar estas técnicas que ayudan a resistir la salida del astral. En primer lugar, **nunca piense que el astral podría terminar y que va a regresar a su cuerpo**, los pensamientos de este tipo son como programas que se ejecutan de inmediato y lo envían al estado físico de vigilia. En segundo lugar, **nunca piense en su cuerpo físico**. Si lo hace, también retornará de inmediato a él, esto sucede 100% de las veces.

## 6. Buscando diferencias

Las leyes físicas del mundo pueden ser simuladas en el astral, por lo que el poder volar, el pasar a través de las paredes o la telequinesis no serían posible, incluso en el estado más profundo del astral.

Lo más práctico es buscar las diferencias. Aunque es habitual que el entorno del astral sea muy parecido a la realidad, es extremadamente raro que sea exacto en un 100%. En el astral, siempre habrá algo añadido o algo faltante: la hora del día, el clima, los muebles o es el algo que falta, o es de color diferente.

## 5.5 REGLAS GENERALES PARA EL MANTENIMIENTO DEL ASTRAL

**Nunca debe mirar en la distancia:** Si se observan objetos lejanos durante un largo período de tiempo, puede producirse una salida, o uno pudiera trasladarse hacia estos objetos. Para poder ver sin problemas los objetos distantes, tiene que utilizar las técnicas para el mantenimiento. Por ejemplo, de vez en cuando debe mirar sus manos, frotarlas una contra la otra, o realizar vibraciones completas.

**Estar constantemente activo:** Solo es suficiente hacer una pausa para reflexionar sobre algo, y todo se terminará.

**Tener un Plan:** Debe haber un plan de acción definido que consista en al menos 5 tareas que se llevarán a cabo en la primera oportunidad.

Una vez entrado al astral, no debe hacer una pausa en el para pensar "¿Qué hago ahora?", Debido a que lo conduciría a regresar a perder la experiencia. Al tener un plan, inconscientemente llevará a cabo todas las acciones necesarias para permanecer y realizar los métodos de mantenimiento en el astral, porque buscará completar todas las tareas que se ha planificado. Además, acciones inteligentes y planeadas permiten un progreso seguro.

**Detener el diálogo interno:** cuanta menos pensamientos y diálogo interno tenga dentro del astral, más tiempo podrá permanecer en él. Todos los pensamientos deben concentrarse en lo que se está haciendo y percibiendo. **Hablarse a uno mismo está totalmente prohibido.**

Los pensamientos esporádicos usualmente y con bastante facilidad hacen que invente un 'guion' y se pierda en un sueño.

**Reingresar de inmediato:** una experiencia típica del astral consiste en **repetidas entradas y salidas.**

Si recién salió del astral, su cerebro aún se encuentra en sintonía con ella y con las técnicas adecuadas que se apliquen es fácil continuar con la experiencia.

## Prácticas

- Averigüe qué técnicas le son más eficaces y cómodas para usted, para que pueda usarlas más adelante.

## 5.6 PARÁLISIS DEL SUEÑO

Las estadísticas muestran que en un tercio de las experiencias iniciales en el astral, se experimentan con cierto grado de temor, que lo fuerza a regresar a su cuerpo.

Por sí mismo, el retornar al cuerpo no presenta ninguna dificultad, **solo basta recordar y pensar en el cuerpo para que en unos instantes regrese a él**, no importando la ubicación en la que se encuentre dentro del astral. Así mismo, es aconsejable que durante esta acción **mantenga sus ojos cerrados y se abstenga de tocar**



## **algún objeto.**

Durante la **parálisis por sueño**, es imposible gritar, pedir ayuda o incluso mover un dedo. En la mayoría de los casos, también es imposible abrir los ojos.

A veces, el esfuerzo extremo permite romper la parálisis del sueño y volver al movimiento, aunque la mayoría de las veces estos esfuerzos solo tienden a acrecentar la inmovilidad.

El sentido común nos indica que, si nos encontramos paralizados, lo más lógico es intentar movernos, y si no lo logramos debemos movernos con más fuerza o insistencia.

Esta creencia, aunque correcta, no es aplicable a ciertas condiciones vinculadas al astral, y en cuanto respecta a la parálisis por sueño es la menos aplicable. La mayoría de las veces estos esfuerzos solo tienden a acrecentar la inmovilidad.

El desconocimiento de los correctos procedimientos para resolver la parálisis por sueño, ha llevado a la opinión generalizada de que el desdoblamiento es peligroso, riesgoso, incluso mortal.

Sin embargo, la solución a este problema se basa en soluciones simples.

### **1. Relajación completa**

Mientras más activo sea dentro del astral, más tiempo permanecerá en él. Por el contrario, si hay menos actividad, la calidad del astral disminuye, lo que permite una salida más fácil. Con el fin de salir del astral, sólo tiene que **relajarse por completo y pasar por alto cualquier sensación que perciba**, cualquier acción o pensamiento. Hay que calmarse y luchar contra el miedo (acordarse de la Madre Interna). **El miedo por sí mismo es capaz de mantener la parálisis activa**. Periódicamente, debe tratar de mover un dedo para comprobar si la relajación ha tenido efecto.

### **2. Concentración focalizada**

Alguien que experimente parálisis por sueño debe tratar de mover un único dedo (cualquiera de ellos). Al principio esto no será posible, pero concentre el pensamiento, focalice la atención y esfuércese. Verá que luego de unos instantes, su dedo físico comenzará a moverse. El problema con esta técnica es que puede comenzar a realizar movimientos fantasmales en lugar de movimientos físicos.

### 3. Concentración en las partes activas

La fisiología de la parálisis por sueño, el astral, y los sueños están tan relacionados que cuando se encuentra en uno de estos estados, algunas de las acciones que se realicen siempre estarán asociadas con movimientos realizados por el cuerpo físico. Esto es verdad para los **movimientos oculares, la lengua y la respiración**. Si concentra la atención en estas partes activas del cuerpo, es posible contrarrestar las inhibiciones de movimiento físico en las otras partes de su cuerpo, como resultado, la parálisis se ira desvaneciendo a medida que aumente el contacto con su cuerpo físico a través de estas partes.

### 4. Reevaluar la situación

En general, la salida inducida del astral no es la norma, de hecho, es la excepción. La salida inducida es comúnmente causada por ciertos miedos o prejuicios.

Hay muchas cosas interesantes y útiles que se puede experimentar dentro del astral. ¿Por qué arruinar la posibilidad de grandes oportunidades a causa de un miedo infundado?

Para ser justos, hay que señalar que las técnicas de salida de emergencia no siempre funcionan.

La parálisis por sueño puede fácilmente convertirse en un reingreso al estado del astral, usando las Técnicas Indirectas.

Aproximadamente un tercio de la población humana la ha experimentado.

### 5. Luchando contra el miedo

El miedo en el astral es una emoción muy común. Puede experimentar miedo en cualquier momento, aunque se manifiesta mucho más seguido **durante las primeras experiencias**.

De ahí la importancia de estar trabajando en la eliminación del ego del miedo, en todos los detalles de la vida diaria, con la **súplica a la Madre Divina**.

Uno de los temores que por lo general domina todos los demás es el **instinto de auto conservación**, que, sin ninguna razón aparente, puede aparecer e inducir un sentimiento de completo pavor, una sensación que no se puede explicar o controlar.

La forma de ir venciendo este miedo en la práctica misma, es ir gradualmente, adentrarse cada vez más profundo en el astral. Cada vez que un novato entra en este entorno, debe intentar llegar más allá

que la vez anterior, esto es; **enfrentarse al astral**. Por ejemplo, a pesar de sentirse aterrorizado, debe tratar de elevar las manos y luego regresar a la posición inicial. En su siguiente ingreso al astral, debe tratar de sentarse. La tercera vez, debe intentar ponerse de pie. La cuarta vez, caminar en el astral. Entonces, después de los primeros pasos en este entorno, va experimentando la inocuidad del estado del astral, y entonces la acción productiva y la calma se harán presentes.

El mundo astral te da muchas posibilidades para enfrentar tus miedos, y tratar con ellos. **En el astral están los mismos miedos que aquí, y allí se pueden intensificar**. Tan pronto como te encuentres con tu miedo allí, te ocuparás de ello. Por regla general, basta con mirar el miedo a los ojos, para **darte cuenta de lo que temes, es de ti mismo**.

Cuando se trata de un miedo momentáneo provocado por los acontecimientos en el astral, la solución más sencilla es hacer frente a ella con valentía y serenidad, a fin de evitar que se imponga el temor. Si siempre huye de los eventos indeseables, los acontecimientos se producirán con mayor frecuencia y hasta te perseguirán.

¿Cómo evitamos la aparición de entidades que interfieren?

Tan pronto como dejas de prestarles atención, desaparecen y si son persistentes, tenemos las conjuraciones.

Si les haces caso, aparecerán detrás de ti todo el tiempo, y así sucesivamente. Esa es la ley de hierro del astral: **si huyes de algo, entonces definitivamente correrá detrás de ti hasta que dejes de prestarle atención o te enfrentes con valor a eso**.

## 6. Vibraciones

El astral suele estar acompañada de una **sensación inusual e inolvidable**, que puede ser utilizada con éxito para introducirse en ella, profundizarla o mantenerla. Es difícil describirla, pero se parece a la **sensación de una corriente eléctrica que pasa a través del cuerpo sin causar ningún dolor**. También puede sentirse como si todo el cuerpo se contrae, o una sensación de hormigueo similar al entumecimiento.

Muy a menudo, las sensaciones son similares a las vibraciones de alta frecuencia del cuerpo, lo que explica el origen del término de "vibración". Si no está seguro si ha experimentado o no las

vibraciones, entonces podemos concluir que no las ha sentido, ya que, por su naturaleza tan poco común, de haber experimentado las vibraciones no tendría ninguna duda al respecto.

Si usted ha sentido las vibraciones al menos una vez, **el recuerdo de estas son de gran ayuda** durante la aplicación de las Técnicas Indirectas. Ellas son creadas, apoyadas y fortalecidas por la tensión en el cerebro o al tensar el cuerpo sin usar los músculos. Solo es necesario pensar en ellas, para que las vibraciones aparezcan. Durante la primera experiencia, uno debería experimentar con ellas al hacerlas rodar o deslizarse por todo el cuerpo y los miembros al igual que aumentarlas y debilitarlas.

Sin embargo, no hay que pensar que la presencia de las vibraciones son una condición necesaria para estar en el astral. Muchos principiantes a menudo se esfuerzan en las vibraciones y no las experimentan. De hecho, existen técnicas específicas que hacen posible la entrada en el astral al crear vibraciones, pero en los demás casos no son necesarias y algunos pueden no tenerlas en absoluto.

# CAPÍTULO 6

## RESUMIENDO



## 6.1 UNA DESCRIPCIÓN SIMPLIFICADA

Al despertar, sin moverse ni abrir los ojos, inmediatamente trate de separarse de su cuerpo. El intento de separación debe llevarse a cabo sin ningún tipo de imaginación, sino con el deseo de hacer un movimiento real sin utilizar los músculos (rodando, levitando, levantándose, etc.).

Si la separación no se produce dentro de los primeros tres a cinco segundos, inmediatamente intente alternar con varias de las técnicas más eficaces de tres a cinco segundos cada una. Cuando una de las técnicas funcione, continúe por un período de tiempo:

- Observando imágenes: Trate de examinar y discernir las imágenes que surgen antes sus ojos cerrados.
- Zumbido Interno: el intento escuchar los sonidos en su cabeza y hágalos más fuertes concentrándose en los sonidos o aumentando su deseo de escucharlos.
- Girar en su propio Eje: Imagina que gira alrededor del eje que va desde la cabeza a los pies.
- Movimiento Fantasmal: Trate de mover una parte del cuerpo sin esfuerzo de los músculos, y trate de aumentar el rango de movimiento.
- Tensionar El Cerebro: Trate de forzar el cerebro, lo que generará las vibraciones que también se pueden intensificar por la tensión sobre el cerebro.

Tan pronto como una técnica claramente comienza a funcionar, continúe con ella, siempre y cuando el progreso sea evidente, y luego tratar de separarse. Si la separación no ocurre, vuelva a la técnica que estaba funcionando.

No te rindas alternando las técnicas hasta que haya transcurrido al menos uno o dos minutos. La separación del cuerpo puede ser intentada con regularidad, especialmente si se producen sensaciones interesantes.

Una pizca de duda, podría mantenerlo en su cuerpo.



## 6.2 CONSIDERACIONES FINALES

- En el estado de desdoblamiento astral consciente, la persona posee plena conciencia durante la experiencia y sabe que está fuera de su cuerpo físico.
- En algunas ocasiones, las sensaciones en el astral pueden ser tan realistas que las personas tienden a creer erróneamente que aún están en su cuerpo físico, y que la experiencia que están viviendo ocurre en el estado de vigilia.
- En el astral, las experiencias son muy realistas, fascinantes y vívidas, lo que las hace difíciles de imaginar por sí mismas.
- Después de dominar las técnicas de entrada en el astral, es crucial aplicarse inmediatamente al dominio de las técnicas de profundización y mantenimiento.
- El uso de sustancias químicas se considera totalmente innecesario.
- Cuando se está en el astral, la imaginación se convierte en realidad, y los miedos subyacentes en nuestra mente pueden adquirir características hiperreales.
- Un sueño lúcido es aquel en el que el soñador se da cuenta de que está soñando.
- Debemos mantenernos relajados todo el tiempo, sin apresurarnos ni estresarnos para lograrlo. No es necesario analizar demasiado lo que experimentamos en el astral ni tener expectativas ansiosas; en su lugar, debemos activar el tacto con intensidad y esforzarnos para que la experiencia sea provechosa.
- Aquellos que se duermen en todos los intentos deben aumentar la intensidad en la práctica.
- Cuando una técnica comienza a funcionar, no se debe cambiar y se debe aumentar la intensidad de las acciones.
- Se sugiere que el primer objetivo al desdoblarnos sea mirarnos en un espejo y luego comer algo en el astral, pero la práctica de mirarnos en el espejo no debe durar más de 5 segundos para evitar entrar en una distracción y perder la experiencia consciente.
- Cuando estamos realmente en el astral, no debemos sentir la sensación de estar acostados en la cama, sino de estar de pie y en posición vertical.

# Sumário

<b>CAPÍTULO 1</b> .....	<b>3</b>
<b>INTRODUCCIÓN AL DESDOBLAMIENTO</b> .....	<b>3</b>
<b>1.1 INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>4</b>
<b>1.2 ¿QUÉ ES EL DESDOBLAMIENTO ASTRAL?</b> .....	<b>4</b>
<b>1.3 LA IMPORTANCIA DE LOGRAR EL DESDOBLAMIENTO ASTRAL</b> .....	<b>5</b>
<b>1.4 EL USO CONSCIENTE DEL VEHÍCULO ASTRAL</b> .....	<b>5</b>
<b>1.5 LOS ENEMIGOS DEL ASTRAL CONTÍNUO</b> .....	<b>6</b>
<b>CAPÍTULO 2</b> .....	<b>7</b>
<b>LA PUERTA A TODAS LAS DIMENSIONES</b> .....	<b>7</b>
<b>2.1 EL ESTADO ENTRE LA VIGILIA Y EL SUEÑO: LA PUERTA A TODAS LAS DIMENSIONES</b> .....	<b>8</b>
<b>2.2 LA LUZ ASTRAL</b> .....	<b>10</b>
<b>2.3 LA MUERTE DEL EGO Y EL DESDOBLAMIENTO</b> .....	<b>10</b>
<b>2.4 LOS OBJETIVOS O PLAN DE ACCIÓN MÁS IMPORTANTES A CUMPLIRSE EN EL ASTRAL</b> .....	<b>11</b>
<b>2.5 FORMAS DE INVOCAR A UN MAESTRO</b> .....	<b>12</b>
<b>2.6 LOS SENTIDOS Y EL MOVIMIENTO KINÉSICO</b> .....	<b>12</b>
<b>2.7 ASTRAL EXTERNO Y ASTRAL INTERNO</b> .....	<b>13</b>
<b>CAPÍTULO 3</b> .....	<b>15</b>
<b>LAS TÉCNICAS DE ENTRADA</b> .....	<b>15</b>
<b>3 TÉCNICAS DE ENTRADA</b> .....	<b>16</b>
<b>3.1 LAS TÉCNICAS INDIRECTAS</b> .....	<b>16</b>
<b>3.11 TÉCNICAS INDIRECTAS MAESTRAS</b> .....	<b>16</b>
<b>1. CONCENTRACIÓN EN EL CORAZÓN</b> .....	<b>16</b>
<b>2. MANTRAMS</b> .....	<b>16</b>
<b>3.12 TÉCNICAS INDIRECTAS NEÓFITAS</b> .....	<b>17</b>
<b>TÉCNICA 1: OBSERVANDO IMÁGENES</b> .....	<b>17</b>
<b>TÉCNICA 2: MOVIMIENTO FANTASMAL</b> .....	<b>17</b>
<b>TÉCNICA 3: ZUMBIDO INTERNO</b> .....	<b>18</b>
<b>TÉCNICA 4: GIRAR COMO TROMPO</b> .....	<b>18</b>
<b>TÉCNICA 5: EL SALTITO (PRÁCTICA PARA DESPERTAR EN EL SUEÑO)</b> .....	<b>18</b>
<b>3.2 SELECCIÓN DE LA TÉCNICA CORRECTA</b> .....	<b>19</b>
<b>3.3 TÉCNICAS DE SEPARACIÓN</b> .....	<b>19</b>
<b>3.4 CICLOS DE LAS TÉCNICAS INDIRECTAS</b> .....	<b>21</b>

<b>3.5</b>	<b>LAS TÉCNICAS DIRECTAS.....</b>	<b>24</b>
<b>3.6</b>	<b>ALGUNAS VARIANTES EN EL USO DE LAS TÉCNICAS DIRECTAS .....</b>	<b>24</b>
	<b>CAPÍTULO 4 .....</b>	<b>26</b>
	<b>EL MOMENTO OPORTUNO .....</b>	<b>26</b>
<b>4.3</b>	<b>DESPERTAR CONSCIENTE .....</b>	<b>28</b>
<b>4.4</b>	<b>DESPERTAR SIN MOVIMIENTO .....</b>	<b>29</b>
<b>4.5</b>	<b>CONCENTRACIÓN Y SUEÑO .....</b>	<b>29</b>
<b>4.6</b>	<b>LA POSICIÓN DEL CUERPO .....</b>	<b>30</b>
<b>4.7</b>	<b>RELAJACIÓN.....</b>	<b>30</b>
<b>4.8</b>	<b>RECORDAR LOS SUEÑOS .....</b>	<b>31</b>
	<b>CAPÍTULO 5 .....</b>	<b>33</b>
	<b>PROFUNDIZACIÓN Y MANTENCIÓN .....</b>	<b>33</b>
<b>5.1</b>	<b>LA PROFUNDIZACIÓN .....</b>	<b>34</b>
<b>5.2</b>	<b>LA TÉCNICA DE PROFUNDIZACIÓN .....</b>	<b>35</b>
<b>5.3</b>	<b>EL MANTENIMIENTO.....</b>	<b>37</b>
<b>5.4</b>	<b>TÉCNICAS Y NORMAS PARA CONTRARRESTAR EL REGRESO AL CUERPO .....</b>	<b>39</b>
<b>1.</b>	<b>Amplificación Sensorial Constante .....</b>	<b>39</b>
<b>2.</b>	<b>Vibraciones Constantes .....</b>	<b>39</b>
<b>3.</b>	<b>Rotación.....</b>	<b>39</b>
<b>4.</b>	<b>El Zumbido Interno.....</b>	<b>39</b>
<b>5.</b>	<b>Aferrarse al astral.....</b>	<b>39</b>
<b>6.</b>	<b>Buscando diferencias.....</b>	<b>40</b>
<b>5.5</b>	<b>REGLAS GENERALES PARA EL MANTENIMIENTO DEL ASTRAL.....</b>	<b>40</b>
<b>5.6</b>	<b>PARÁLISIS DEL SUEÑO .....</b>	<b>41</b>
<b>1.</b>	<b>Relajación completa .....</b>	<b>42</b>
<b>2.</b>	<b>Concentración focalizada .....</b>	<b>42</b>
<b>3.</b>	<b>Concentración en las partes activas .....</b>	<b>43</b>
<b>4.</b>	<b>Reevaluar la situación.....</b>	<b>43</b>
<b>5.</b>	<b>Luchando contra el miedo.....</b>	<b>43</b>
<b>6.</b>	<b>Vibraciones.....</b>	<b>44</b>
	<b>CAPÍTULO 6 .....</b>	<b>46</b>
	<b>RESUMIENDO .....</b>	<b>46</b>
<b>6.1</b>	<b>UNA DESCRIPCIÓN SIMPLIFICADA .....</b>	<b>47</b>
<b>6.2</b>	<b>CONSIDERACIONES FINALES .....</b>	<b>48</b>





# PROYECTO ILUMINAR

DESARROLLANDO LA CONSCIENCIA HUMANA Y SOCIAL