



VIAJES ASTRALES

Un viaje al interior



INDICE

| | |
|--|--------------|
| INTRODUCCIÓN | 2 |
| EL VIAJE ASTRAL COMO PROCESO NATURAL | 2 |
| EL ASTRAL | 2 |
| VIAJE ASTRAL Y SUEÑO LÚCIDO | 4 |
| MÉTODOS: | 4-8 |
| MÉTODOS INDIRECTOS | 4-8 |
| MÉTODOS DIRECTOS | 8 |
| MITOS DE LOS VIAJES ASTRALES | 9 |
| CUANDO REALIZAR LOS VIAJES | 9 |
| BUEN USO DE LOS VIAJES | 9-10 |
| PREPARACIÓN PARA EL VIAJE | 10 |
| CÓMO PROTEGERNOS | 10-12 |
| A DONDE VIAJAMOS (VIBRACIÓN IMPORTANTE) | 12 |
| COMUNICACIÓN CON GUÍAS | 12 |
| ENTIDADES DE LUZ SUPERIORES | 12 |
| HABLAR CON NUESTRO SUBCONSCIENTE | 13 |
| CAUSAS DE UNA HERIDA O BLOQUEOS | 13 |

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial del material protegido por estos derechos de propiedad intelectual, o su uso en cualquier forma, o por cualquier medio, ya sea electrónico o mecánico, incluyendo fotocopiado, grabación, transmisión o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el consentimiento de Olga Martín (Thotem) por escrito.

INTRODUCCIÓN

Los viajes astrales son un fenómeno que ha sido reportado durante siglos en todas las culturas del mundo. Se han descrito en textos religiosos, filosóficos y psicológicos.

Son una expansión de nuestra consciencia a los multiversos. Nosotros somos seres multidimensionales y, por lo tanto, estamos diseñados para vivir en lo que conocemos como materia y en las múltiples dimensiones de las que formamos parte y a las que estamos conectados.

Mediante los viajes astrales podemos hacer cosas increíbles, y no hablo solamente de volar o tener experiencias extra corporales tan reales como la vida material, sino de poder conocerte en mayor profundidad y/o trabajar diferentes áreas de nosotros mismos que de otra forma sería muy complicado, incluso poder hablar con nuestro propio subconsciente.

Desde que me alcanza la memoria he tenido sueños lúcidos y eso me llevó en la adolescencia a desarrollar de una forma consciente los viajes astrales a voluntad y conocerlos en profundidad, ya que todas las semanas salía varias veces de mi cuerpo sin planificarlo.

EL VIAJE ASTRAL COMO PROCESO NATURAL

Todos viajamos al astral de forma natural, algunos son conscientes, otros no y otros simplemente no recuerdan sus viajes. Es algo innato, como respirar. Salimos de nuestro cuerpo todas las noches cuando entramos en la etapa más profunda del sueño, donde comenzamos a emitir ondas delta lentas (de menos de 3hz), en esta etapa no soñamos. Nuestro yo superior nos guía a los planos superiores y se graba (en la llamada zona Akáshica) todo lo que ha ocurrido durante nuestro día.

Por ello, es un proceso natural que realizamos. Hay muchas teorías que afirman que muchos procesos mentales ocurren realmente en el astral, pero de forma no consciente. No obstante, en este curso nos centraremos en lo que nos ocupa, lo que conocemos popularmente como “viaje”, que es esa experiencia vivida de una forma casi material a los sentidos.

EL ASTRAL

Vamos a ver de forma resumida las dimensiones que existen, entendiendo las dimensiones como estados de vibración y consciencia. Nos centraremos en la 4 dimensión, que es la perteneciente al “ASTRAL”.

1ªDIMENSIÓN – MICROCOSMOS: a esta dimensión pertenecen los átomos, las moléculas, en resumen, lo que no ven los ojos.

2ªDIMENSIÓN - REINO ANIMAL Y VEGETAL.

3ªDIMENSIÓN - SERES HUMANOS: En esta dimensión existe la consciencia, el ser humano con ser, aquí existe el tiempo en su forma lineal, espacio, emociones, ...

4ª DIMENSIÓN – ASTRAL: Esta es la primera dimensión que tocamos cuando “despertamos”, también cuando estamos bajo meditación y por supuesto cuando dormimos. En resumen, la cuarta dimensión es información DE TODAS LAS DIMENSIONES, tanto superiores como inferiores.

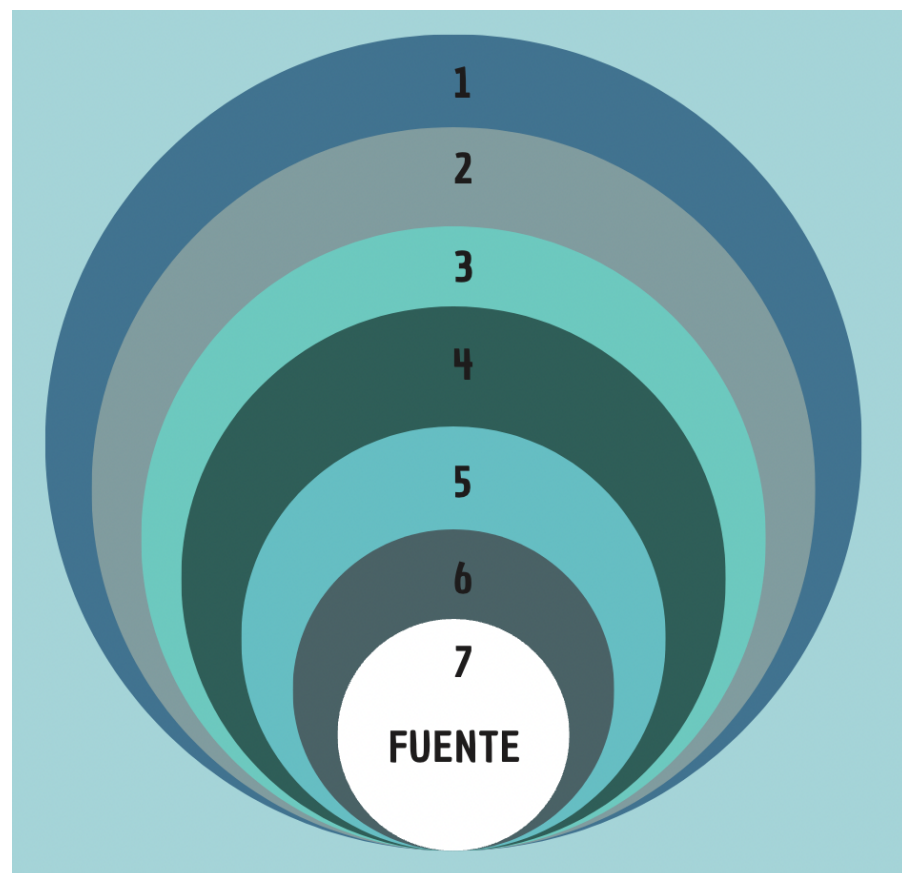
Esta dimensión sigue siendo dual (luz y oscuridad) y aquí está lo que llamamos bajo astral (próximo a la 3D) y alto astral (próximo a la 5D).

Entre la 4D y la 5D está lo que llamamos campos mórficos, Akasha o registros Akashicos.

5ª DIMENSIÓN – UNIFICACIÓN: Aquí se unifica el astral y el cuerpo humano. Se integra información, se entiende el mundo de forma diferente. Mayor consciencia y capacidad de manifestar. Buscamos dentro, no fuera. Es muy difícil llegar a esta dimensión ya que para ello hay que trascender el EGO, y es complicado, ya que tiene muchas formas de hacernos pensar que lo hemos trascendido y no ser así.

6ª DIMENSIÓN - ILUMINACIÓN DEL SER: - Seres de luz como los llamados bíblicamente, ángeles, arcángeles...

7ª DIMENSIÓN - LA FUENTE: El todo, Dios, universo, como queráis llamarlo u os sintáis más cómodos.



VIAJE ASTRAL Y SUEÑO LÚCIDO

La diferencia, principalmente, es la cantidad de componente mental que hay. Es decir, en un sueño lúcido, de repente o mediante métodos que explicaré más adelante, cobramos consciencia de que estamos soñando. En los sueños hay componentes mentales, ya sean miedos, anhelos, una película que vimos hace unos días, etc. Al cobrar consciencia tenemos la oportunidad de eliminar todo lo perteneciente al plano mental y empezar a movernos en el astral. Podemos encontrarnos muchas veces con un mixto de ambas cosas, con parte real (perteneciente al astral) y parte mental.

Por lo tanto, el sueño lúcido nos va a servir como puerta desde ese estado de consciencia alterado para poder salir al astral.

| CARÁCTERÍSTICAS | SUEÑO LÚCIDO | VIAJE ASTRAL |
|---------------------|--------------|--------------|
| Componente mental | SÍ | NO |
| Consciencia | SÍ | SÍ |
| Control del entorno | SÍ | NO |
| Fácil acceso | SÍ | NO |

En resumen, sobre nuestra mente tendremos un control total del contenido y forma, pero del astral no. Por lo tanto, esto también será una forma de identificación de en qué fase estamos una vez cobremos consciencia a través de un sueño lúcido.

MÉTODOS:

MÉTODO INDIRECTO

Los métodos indirectos, son aquellos que requieren de otras fases para poder experimentar el viaje. Son más elaboradas a la hora de realizarlas, pero son sencillísimas de ejecutar y es extremadamente fácil hacer viajes astrales con estos métodos.

1 - SUEÑO LÚCIDO

La primera forma que voy a explicar, es con la que más sencillo es obtener resultados con la práctica. Y es tomar consciencia en un sueño de que estamos soñando. Hay que tener en cuenta que aquí ya estamos sumergidos en un estado alterado de consciencia y eso facilita acceder a más niveles y aprender a manejarse en el astral desde aquí.

Pero primero debemos conocer un poco las fases del sueño en las que nos vamos a mover.

FASES DEL SUEÑO

El sueño se divide en dos fases principales: el sueño no REM (NREM) y el sueño REM. Cada fase se caracteriza por cambios específicos en la actividad cerebral, muscular y cardíaca.

Fase NREM

La fase NREM se divide en cuatro etapas:

- Fase 1: Es la fase más ligera del sueño, y se caracteriza por un ritmo cardíaco lento, una respiración regular y una relajación muscular. La actividad cerebral se ralentiza, pero aún se puede ser despertado fácilmente por estímulos externos.
- Fase 2: La actividad cerebral se ralentiza aún más, y se producen ondas cerebrales de frecuencia lenta llamadas ondas delta. La respiración y el ritmo cardíaco se vuelven aún más regulares.
- Fases 3 y 4: Las fases 3 y 4 se denominan colectivamente sueño profundo. La actividad cerebral se ralentiza al máximo, y se producen ondas delta de muy baja frecuencia. Es en esta fase del sueño cuando el cuerpo se repara y se restaura.

Fase REM

La fase REM se caracteriza por movimientos rápidos de los ojos, una respiración irregular, un ritmo cardíaco acelerado y una relajación muscular. La actividad cerebral es similar a la que se produce cuando estamos despiertos, y en **esta fase se producen los sueños lúcidos**.

ONDAS CEREBRALES

Las ondas cerebrales son los patrones de actividad eléctrica que se producen en el cerebro. Se pueden medir mediante electroencefalografía (EEG).

En las fases 1 y 2 del sueño NREM se producen ondas alfa, que son ondas de frecuencia lenta y amplitud alta y en la 2 también ondas Theta. En las fases 3 y 4, se producen ondas delta, que son ondas de frecuencia muy lenta y amplitud muy alta.

En la fase REM se producen ondas beta, que son ondas de frecuencia rápida y amplitud alta. También hay ondas Theta pero en menor medida.

Las ondas cerebrales cambian a medida que pasamos por las diferentes fases del sueño. Estos cambios reflejan los diferentes procesos que tienen lugar en el cerebro durante el sueño.

Por ejemplo, las ondas cerebrales que se producen durante la meditación (dependen del tipo de meditación que se esté practicando). En general, las ondas alfa y theta son las más comunes en la meditación.

COBRAR CONSCIENCIA EN EL SUEÑO

Para cobrar consciencia en el sueño debemos ir programándonos gradualmente en nuestro día a día. Es decir, tenemos que cuestionar nuestra realidad de alguna forma para que cuando llegue la noche, ese hábito traspase la línea del sueño y lo cuestionemos en el sueño. Voy a poner un ejemplo para que se entienda mejor. Yo en el día a día voy mentalmente preguntándome de forma regular, si estoy despierta o estoy dormida, de tal forma que al final por costumbre y al estar tanto tiempo al día pensando ello, llega un momento en el que estarás durmiendo y te harás esta cuestión y en ese momento ¡zas! Cobramos consciencia, nos damos cuenta y empieza el proceso.

Hay que tener en cuenta que un sueño es tan real como la realidad material, lo único que hace que diferencie una cosa u otra, es la continuidad o acontecimientos ilógicos en la realidad material. Por ejemplo, si no sé cómo he llegado en medio del mar cuando estaba en la cama o hay un unicornio hablándome, al no haber consciencia no sabríamos que dormimos, pero al formular la pregunta... la consciencia despierta y nos permite analizar el entorno. A esto le llamo anclaje, ya que es una forma de anclarnos a nuestra consciencia.

Aquí cada uno buscará las formas que más fáciles le sean o con las que esté más cómodo. No hay mejores ni peores, sino adecuadas para cada uno.

DIFERENCIACIÓN ENTRE LA MENTE Y EL VIAJE

Como comentaba anteriormente, la diferenciación entre lo que pertenece a nuestra mente o imaginación, es modificable una vez hemos adquirido consciencia, sin embargo, el astral no es modificable, ya que no nos pertenece. Podemos hacer muchísimas cosas que no podemos en la vida material, pero hay limitaciones y el entorno no es modificable, ni las personas que habitan en allí tampoco.

En resumen, lo mental es modificable, pero lo que pertenece al astral no. Así que una vez que hemos cobrado consciencia empezaremos a intentar modificar absolutamente todo. Aquí pueden pasar 3 cosas:

1. Que todo sea modificable. Por lo tanto, eliminaremos todo de nuestro sueño y estableceremos "el viaje".
2. Que haya parte modificable y parte que no, en este caso podemos eliminar la parte mental e interactuar con la parte real, si es que nos interesa y no es un plano del bajo astral.
3. Que no podamos modificar nada. En cuyo caso, significará que estamos en el astral directamente, aunque no éramos conscientes en un principio.

MANIPULACIÓN DEL SUEÑO

Los sueños son realmente fáciles de manipular cuando hemos cobrado consciencia de ello. Simplemente con pensarlo, se materializa, hay que hacerlo con convicción, pero el

resultado es instantáneo. Así que es tan fácil como pensar que no quieres esa pared ahí, o quieres que se caiga, para que desaparezca del sueño. De esta forma eliminaremos las capas mentales que se han materializado en el sueño.

ESTRUCTURA DEL SUEÑO

- ENTRADA: es la parte en la que se accede al sueño. Esta parte es automática ya que todos sabemos hacerla de forma natural, pero para fomentar la consciencia, debemos estar pensando en nuestro anclaje mientras nos sumimos en el sueño.
- CONSCIENCIA: Una vez entremos en el sueño y cobremos consciencia con cualquiera de los anclajes que hayamos usado, entramos en una de las fases más delicadas y la que requiere mayor práctica, y es **mantener la consciencia**. Cobrar lucidez es muy sencillo, pero mantenerla a lo largo de nuestro viaje no lo es tanto. Lo conseguiremos con la práctica y manteniendo el foco en nuestra consciencia para lograr mantenerla hasta el final del viaje, si es posible. Lo suyo es volver al cuerpo y despertar para poder registrar lo que nos ha ocurrido y, sobre todo, recordarlo.
- REGRESO: el regreso se puede dar de tres formas:
 - Natural: Sin saber cómo regresamos, si tras perder la consciencia no nos despertamos, es probable que olvidemos el viaje.
 - Abrupta: Cuando por algo que nos produce una emoción muy grande, tanto positiva como negativa, provoca una vuelta inmediata y abrupta, despertando.
 - Controlada: Cuando nosotros somos los que decidimos cuándo y cómo volvemos, despertando y por lo tanto recordando.

MÉTODO 2- ENTRADA AL DESPERTAR

Vamos a pasar a otro método sencillo, aunque no tanto como el anterior. Aquí lo más importante es que hayamos dormido al menos 6 horas para que el cuerpo este reparado y descansado. Una vez despiertos, vamos al baño o bebemos un vaso de agua, algo rápido. Nos volvemos a acostar y probaremos una de estas opciones:

- A- MIRANDO IMÁGENES CON LOS OJOS CERRADOS
- B- INTENTANDO MOVER UNA PARTE DEL CUERPO
- C- INTENTANDO GIRAR COMO UNA PEONZA
- D- ZUMBIDO EN EL OIDO

MÉTODO 3 – PARÁLISIS DEL SUEÑO

Podemos aprovechar la parálisis del sueño para entrar en el astral. La parálisis no es más que cobrar la consciencia de forma repentina y accidental cuando estamos saliendo del cuerpo. Para ello es indispensable relajarse, mantener la consciencia y ya podríamos empezar a movernos en el astral.

RECORDAR

Para recordar un viaje, lo más importante es que volvamos al cuerpo y despiertos (en vigilia) registremos el viaje y todo lo acontecido. Por ello, es importante tener en cuenta lo siguiente; hay que volver al cuerpo en fase REM y con plena consciencia. Si salimos de esa fase y seguimos con otros ciclos del sueño, lo más probable es que al despertar no recordemos el viaje que hemos realizado.

MÉTODO DIRECTO

MÉTODO DR. THERESA BULLARD

IMPORTANTE:

Sentarte con la columna vertebral recta
Meditación para relajarse
Conecta con tu yo

1ª semana

Punto en una pared, primero físicamente con una cartulina 5 minutos y luego 5 min sin la cartulina (4 veces al día, durante 5 o 10 min a la vez). Si tu mente divaga vuelve a centrarte. Esto trabaja la concentración y ayuda a dirigir nuestra atención a algo concreto, controlamos la mente así.

2ª semana

5 min mirando el punto mentalmente y expande este punto poco a poco. Ése será el portal entre el mundo físico y espiritual. Puedes sentirlo, tocarlo, y pasar tu mano a través de él, pero no lo traspases aún. 4 veces al día unos 10 min.

3ª semana

Antes de comenzar planificamos el destino y lo escribimos. Ponemos una alarma de 30 o 45 min para determinar la duración.

Amplíalo y se extiende hasta que sea un túnel y muévete a través de ese túnel. Un mapa de google puede ayudarnos a identificar el destino. Nos movemos a la velocidad del pensamiento. Ponemos la atención a dónde vamos a ir.

MÉTODO DESDOBLAMIENTO

Directamente nos relajaremos e imaginaremos que movemos una parte del cuerpo y poco a poco o con alguna de las técnicas que se usan en el modo indirecto (al despertar), saldremos de nuestro cuerpo.

Es importante poner atención al plano o lugar que queremos visitar.

MITOS DE LOS VIAJES ASTRALES

El miedo se ha utilizado durante siglos para impedirnos avanzar y, por lo tanto, ser más controlables. El miedo nos quita fuerza y poder.

- **CORDÓN DE PLATA**
Uno de los mitos más populares es el famoso cordón de plata. Se supone que es un cordón que une nuestro cuerpo físico a nuestra alma y si éste se rompe o lo corta algún ser, el alma ya no puede volver al cuerpo y por lo tanto la persona muere. Esto es completamente falso y hay varias explicaciones que se pueden dar para esta explicación: la primera, que antiguamente era inconcebible que nuestra alma pudiera estar en varios sitios al mismo tiempo. Se pensaba que estaba encerrada en nuestro cuerpo, por lo tanto, cuando tu alma salía necesitaba de algo que la sujetara al cuerpo para poder volver. Otra versión es que se escribiera sobre el cordón dorado como algo metafórico. Por último, una manipulación para que no realicemos viajes e impedir el impulso que éstos nos pueden dar en nuestra evolución.
- **MORIRSE EN UN VIAJE**
Otra de las grandes mentiras es que, si no sabes regresar o te matan en un viaje astral, mueres en la realidad. Esto es totalmente falso.
- **PREGUNTAR LA HORA Y/O DECIR QUE ESTAMOS EN UN SUEÑO**
Uno de los mitos más recientes de la nueva New Age y que circula muchísimo por TikTok y otras redes sociales es que si en un sueño lúcido preguntas la hora o decimos que sabemos que es un sueño, el sueño se vuelve turbio y empiezan a pasar cosas extrañas, incluso es difícil despertarse. Totalmente falso.

¿CUÁNDO REALIZAR LOS VIAJES?

Es importantísimo no caer en la fase más profunda del sueño, porque nuestro cuerpo siempre nos va a llevar a esta fase para que podamos regenerarnos entre otras cosas, por lo tanto, debemos de haber descansado al menos 6 horas de ciclo de sueño para poder hacer un viaje y no caer en la fase más profunda del sueño, evitando poder despertarnos y/o recordar. Por ello, la mayoría de los viajes suceden cuando nos despertamos a media noche, de madrugada o en la siesta. Estos momentos son los más adecuados para realizar los viajes de una forma exitosa.

BUEN USO DE LOS VIAJES

LEYES:

Leyes del espíritu
Leyes de la naturaleza
Leyes del universo

Respetar el libre albedrío, la privacidad de otra persona (eso es magia negra y crea karma en esta vida u otra, pero eso pasa en todas las prácticas). Para cada acción hay una reacción igual u opuesta (Newton).

Otra norma es permanecer en la luz, debiendo evitar las zonas oscuras. Es decir, alinearnos con la luz, tener una vibración correcta, ya que atraemos lo que está en nuestra vibración.

PREPARACIÓN PARA EL VIAJE:

Hay varias cosas que debemos tener en cuenta para tener un buen viaje:

Cuerpo mental

El estado mental en el que nos encontremos es crucial. Debemos estar en un estado mental de relajación y positivismo. Tener el entorno ordenado y limpio siempre nos ayudará a tener mayor paz y equilibrio mental.

Cuerpo físico

Podemos preparar también nuestro cuerpo físico con una ducha que nos ayude a relajarnos y estar descansados, ropa cómoda, no comer mucho, evitar cafeína y drogas (alcohol, tabaco, etc.)

Limpieza energética

Debemos estar limpios energéticamente, ya que, si llevamos en nuestro sistema energético a alguien, puede interactuar e interferir en el astral. De hecho, es muy habitual que personas que empiezan a salir de su cuerpo, incluso en la parálisis del sueño, noten que hay alguien o “algo” que les produce miedo. En el 90% de los casos es alguien que llevan enganchado o que está en la casa. Por ello lo ideal es que estemos limpios energéticamente. En el peor de los casos, podemos hacer que el alma se vaya, se eleve o incluso retirar de nuestro sistema energético a una entidad.

CÓMO PROTEGERNOS

Espacio protegido

Proteger nuestro espacio y a nosotros mismos. Vamos a viajar a través de otros planos y siempre es recomendable protegernos para evitar que nuestro viaje sea negativo o nos llevemos algún susto, al fin y al cabo, al igual que en el plano material, hay seres vivos más agradables que otros. Lo primero, protegeremos nuestro espacio en la cama o silla (donde vayamos a hacer la práctica) con un perímetro de **4 turmalinas negras**. Así evitaremos que cualquier entidad no deseada, interfiera en nuestro cuerpo mental cuando estemos durmiendo.

Protección personal

Al igual que protegemos el espacio que habitamos físicamente para que no interceda a nivel psíquico ninguna entidad, debemos protegernos nosotros, nuestra energía, nuestra alma. Para ello haremos un ejercicio antes de comenzar en el que trazaremos con las manos un círculo protector. Pero como ya sabéis muchos de los que habéis hecho el curso de canalización, es mejor utilizar una energía externa para protegernos, por ello yo recomiendo siempre el uso de minerales, ya que tienen su propia vibración y no dependen de nosotros.

A continuación, os detallo los minerales que nos pueden ayudar a estar protegidos en el viaje:

Labradorita: es un mineral altamente protector para el aura, de hecho, se utiliza como sellador áurico. Además, ayuda a eliminar pensamientos negativos, lo cual nos va a ayudar mucho en los viajes a no bajar la vibración. Propicia la relajación mental, que es perfecto para cuando empezemos con los métodos directos.

Lapislázuli: este mineral se ha usado para la realización de viajes astrales durante miles de años. Y es que este mineral hace de puente entre el plano terrenal/humano y el plano espiritual. Es maravillosa para ayudarnos a tener una conexión más estrecha con nuestros guías.

Selenita: la selenita es increíble para conectar con el astral. Facilita mucho la proyección astral, por lo tanto, nos va a ayudar a realizar viajes astrales con mayor facilidad. De hecho, incluso podemos usarla para limpiarnos de energía negativa antes de comenzar un viaje.

Cuarzo transparente: este mineral nos conecta con la energía del cosmos, despeja nuestra mente, dándonos una mayor claridad y consciencia, algo de lo que necesitaremos mucho en nuestros viajes. Además, es una piedra que ayuda con la manifestación, por lo tanto, nos será muy útil para proyectar nuestra consciencia en la forma que queramos. Nos ayuda a elevar nuestro estado de consciencia, por lo tanto, es más fácil mantenernos lúcidos y conectar con planos más elevados. Sobre todo, lo recomiendo para contactar con nuestro subconsciente, ya que este mineral propicia conocer nuestro verdadero YO.

Obsidiana negra:

Esta piedra es para las personas que no temen adentrarse en lo más profundo de su alma y hacer frente a todo aquello que no quieren ver en su interior. Nos ayuda con la introspección y por lo tanto a encontrar la raíz de nuestros problemas. Además, nos sirve como ancla al realizar un viaje astral, mantiene nuestro foco en el objetivo, sin perdernos por el astral ante la emoción de mil cosas por ver y experimentar. También ayudará a proteger nuestra energía.

Angelita: poco conocido, pero muy eficaz para facilitar el contacto con tus guías o seres de alta vibración. Tiene una vibración impresionante, magnifican las vibraciones altas y te ayudan a alinearte con tu propósito de vida. Aumenta la clarividencia, la telepatía. Muchas personas han experimentado viajes astrales a raíz de portar este maravilloso mineral.

Hematites: Este mineral es un imprescindible, que recomiendo llevarlo en pulsera para que esté en contacto con nosotros de una forma estrecha. Sirve para enraizar la energía en el presente, te vincula a la naturaleza, la tierra. Por lo tanto, para empezar y hacer viajes en los que te sientas más seguro, es perfecta. Prácticamente nos asegura un viaje sin altercados.

AYUDAS PARA EL VIAJERO:

- Registro auditivo o gráfico de todo lo sucedido, pre, durante y post.
- Poner un despertador (30/45 min.)
- Minerales
- Colocarse boca arriba

A DONDE VIAJAMOS (VIBRACIÓN IMPORTANTE)

A veces, escucho historias de personas que me dicen que los viajes astrales son malos, que han tenido una mala experiencia, etc. Claro, esto es como ir a pasear, depende en que barrio te muevas, las probabilidades aumentan o disminuyen a la hora de tener una mala experiencia. Yo he pasado por ese pensamiento y hubo una época de mi vida muy oscura en la que ya casi vivía de alquiler por las noches en el bajo astral, lo conozco muy bien, por eso, a veces, me permito el lujo de acudir ahí a sacar a algún alma encallada. Pero, ¿cómo controlamos a qué planos vamos?

Lo primero que tenemos que tener en cuenta, es que atraemos todo lo que hay en nuestra misma frecuencia de vibración, por lo tanto, cuando visitamos un plano energético, conectamos con planos vibratorios acordes a nuestra propia vibración. Si estás vibrando muy bajo, es muy poco probable que conectes con planos de alta vibración.

Es decir, que, si estamos vibrando en angustia, miedo, ansiedad, etc., las posibilidades de conectar con el bajo astral es grande. Por ello, es recomendable realizar esta práctica cuando estemos vibrando en una buena frecuencia. Evitaremos días en los que estemos especialmente tristes, enfadados, etc.

También cabe decir, que podemos hacer ejercicios para aumentar nuestra vibración antes de realizar un viaje astral.

COMUNICACIÓN CON GUÍAS

Esta parte requiere de un poco más de práctica y, sobre todo, de trabajo personal. Nuestros guías son seres de luz que están en una vibración mucho más alta que nosotros, por lo tanto, a mayor vibración, más fácil será la comunicación con ellos, ya que podremos acceder a más elevados, “más cercanos a ellos”.

ENTIDADES DE LUZ SUPERIORES

Este es un tema algo complejo, ya que nos han engañado mucho con el tema de los ángeles, arcángeles, etc. Ellos están fuera del astral, mucho más elevados y por lo tanto para un humano es complicadísimo contactar con ellos directamente. La mayoría de veces son guías que toman la forma de dichos ángeles o en el peor de los casos, entidades oscuras engañándonos para sus fines. Por lo tanto, desaconsejo intentar contactar con ningún ser tan elevado, ya que la probabilidad de que nos “oigan” es ínfima y podemos ser objeto de manipulación por parte de seres oscuros.

HABLAR CON NUESTRO SUBCONSCIENTE

Una de las ventajas que tiene entrar en este estado de consciencia es poder hablar con nuestro propio subconsciente. Hablar con nosotros mismos es una experiencia para valientes, enfrentarnos a nuestra peor versión, a lo que no queremos ver de nosotros o hemos enterrado en lo más profundo de nuestro ser. Esta parte la recomiendo cuando ya hayamos dominado mejor los aspectos más sencillos del viaje astral, entonces podremos comenzar con este viaje hacia el interior.

Lo primero que debemos hacer es codificar un anclaje que nos lleve a nuestro subconsciente y nos marque claramente a dónde queremos ir. Por ejemplo, podría ser una llave, que, al ponerla en cualquier puerta, nos abre a nuestro interior y allí dentro podremos conversar con nosotros mismos.

CAUSAS DE UNA HERIDA O BLOQUEO

Es otra de las cosas que podemos hacer es indagar en el origen de ciertas cosas. Para esto es muy importante haber aprendido a mantener la consciencia durante todo el proceso, recordar y mantener el foco durante el “viaje”. Podemos tomar acción con la mente muy clara.