

VIAGEM ASTRAL

O Guia Interdimensional para Experiências Fora-do-Corpo



MADELEINE LANGLAIS

Viagem Astral: O Guia Interdimensional para Experiências Fora-do-Corpo

Madeleine Langlais

Copyright © 2019 by Madeleine Langlais Todos os
direitos reservados.

Tabela de Conteúdos

Introdução

Capítulo Um: As Bases da Viagem Astral

Capítulo Dois: A Projecção Astral é Segura?

Capítulo Três: Uma Breve História de Experiências Fora do Corpo

Capítulo Quatro: Um olhar mais atento sobre a paralisia do sono

Capítulo Cinco: Qual é o problema do Buzz?

Capítulo Sete: Como induzir suas próprias experiências fora do corpo

Capítulo Oito: Sucesso durante a paralisia do sono

Capítulo Nove: Estou separado do meu corpo. Agora o quê?

Capítulo 10: Entidades nos planos astrais

Capítulo Onze: Pensamentos Finais Sobre o Autor

Introdução

Bem-vindo ao guia interdimensional essencial às experiências fora do corpo!

Se você é um completo iniciante em viagens astrais e paralisia do sono, ou se você está apenas procurando um recurso para aprimorar e melhorar suas técnicas, então você veio ao lugar certo. Ao pegar este livro você deu o primeiro passo para abrir um mundo inteiro cheio de planos astrais e guias animais.

Passei várias décadas a ter as minhas próprias experiências fora do corpo - no início, achei-as aterradoras, mas com o tempo passei a apreciá-las. Comecei a perceber padrões e fatores influenciadores em minhas próprias experiências, então aprendi a controlar meus episódios ao invés de apenas temê-los. Através de muito trabalho, dedicação e muita prática, cheguei ao ponto em que agora sou capaz de induzir os meus próprios episódios de paralisia do sono e influenciar as minhas experiências fora do corpo.

Este livro é sobre passar o meu próprio conhecimento para ti.

Como com qualquer coisa, é sempre melhor começar com as bases certas, por isso vou começar por lhe dar uma rápida descrição dos princípios básicos da viagem astral. Vou cobrir as diferenças entre alguns dos termos comuns, bem como o fundo da viagem astral.

Como a maioria deste livro foi escrita a partir de minhas próprias experiências pessoais, pensei que era importante incluir descrições de alguns dos episódios de paralisia do sono e projecção astral pelos quais passei. Minha intenção não é retratar minhas próprias experiências como evangelho, mas sim mostrar a vocês que algumas das características de suas próprias experiências são completamente normais. A projecção astral não é algo a temer, por isso a minha história dar-vos-á uma ideia de como as experiências fora do corpo funcionam no mundo real.

O resto do livro é dedicado a dar-lhe dicas e conselhos sobre como induzir os seus próprios episódios de paralisia do sono e como mantê-los o mais tempo

possível. Vou até dar-lhe algumas sugestões e orientações sobre como progredir para os próximos estágios da projeção astral - e como lidar com o que você vê.

Este guia 'how-to' está cheio de dicas e truques que eu aprendi ao longo dos anos de tentativa e erro. Experimente-os, adapte-os ao seu gosto e use-os para mudar a sua vida.

Como você está prestes a descobrir, a viagem astral pode ser uma experiência verdadeiramente alucinante. Pode levar semanas, meses ou mesmo anos para você dominar a arte, mas vale a pena todo o esforço que você faz.

Quando virares a página, vais embarcar na aventura da tua vida. Aproveita!

Capítulo Um: As Bases da Viagem Astral

Experiências fora do corpo são familiares para todos nós - mesmo que seja apenas pelo nome. No entanto, este é mais um termo guarda-chuva, cobrindo uma variedade de diferentes estados conscientes, inconscientes e subconscientes. É impossível agrupar todas estas experiências como uma só, mas é um erro que tantas pessoas cometem. É verdade que eles têm muitas semelhanças, mas são todos tão diferentes um do outro quanto semelhantes.

Este livro foca principalmente na projecção astral, mas há uma série de outros mundos e experiências à espera que o seu cérebro explore. Estes se encontram em algum lugar no espaço nebuloso entre estar acordado e adormecido, consciente e inconsciente, assim pode ser difícil entender o que você está vivenciando.

Vamos começar por dar uma olhada em algumas das formas de consciência que iremos tocar mais tarde no livro.

Realidade

Este estado de consciência é bastante simples: é o estado em que a maioria de nós nos encontramos durante a grande maioria do nosso tempo. A consciência está sentada dentro do corpo físico, e os dois podem e não se movem independentemente um do outro.

O estado de consciência consciente que experimentamos todos os dias é o que você chamaria de realidade. Isto está relacionado com tudo o que acontece enquanto estamos acordados - as coisas que envolvem a consciência enquanto dormimos estão relacionadas com o sonho.

Mais de sonhar num momento, mas por agora...

Projeção astral

O termo astral neste contexto refere-se a qualquer coisa que não esteja fisicamente presente, como todas as diferentes formas de consciência.

É muito mais fácil entender o que este termo significa se você considerar que os planos astrais são todas as outras formas de existência que não são realmente físicas ou "reais". Você não pode ver os planos astrais no sentido literal da palavra (em que você não os vê com seus olhos enquanto está acordado e consciente), e você não pode tocá-los.

Em outras palavras, se nosso universo é apenas uma dimensão em que vivemos, tente pensar nos planos astrais como outras dimensões puramente para a mente e não para o corpo físico.

Com isto em mente, a projecção astral refere-se à capacidade de transferir a mente e a consciência para vários outros planos astrais, fora do mundo consciente em que vivemos. Tenha em mente que o corpo fica parado, enquanto a consciência se separa e se projeta para outros planos astrais por si só.

Sonho regular

Cair num estado de sonho normal é algo com que todos estamos familiarizados. Embora todos nós já tenhamos experimentado sonhos em um ou outro momento - mesmo aqueles que afirmam que nunca sonham, simplesmente porque nunca se lembram deles - é extremamente difícil estabelecer uma definição do que é um sonho.

Diz-se frequentemente que o sonho normal engloba tudo o que a sua mente atravessa enquanto está a dormir. Isso inclui pensamentos, sentimentos e impressões - assim como aqueles sonhos padrão com os quais todos nós estamos familiarizados, também. Além disso, diz-se que os sonhos são reflexos do que se passa durante as suas horas de vigília, na medida em que o seu cérebro tenta computar e dar sentido às coisas. Como resultado, a análise de sonhos é uma busca muito comum entre especialistas e amadores!

Nuvens, voar, perder dentes e aparecer nu em público são todos assuntos muito comuns dos sonhos. O que quer que seja que seu subconsciente esteja tentando lhe dizer, tenho certeza de que você já está confortável com o processo de sonho regular.

Sonho lúcido

O sonho lúcido é uma ligeira variação do sonho regular - neste estado, o indivíduo tem consciência de que está num estado de sonho, por isso é capaz de influenciar o próprio sonho. Isso pode ser em termos de localização, ações, outros caracteres que estão presentes, e assim por diante.

O sonho lúcido não envolve quaisquer vibrações de alta frequência ou sons de zumbido que são muito comuns na paralisia do sono e nas experiências fora do corpo. Toda a experiência é completamente diferente, tanto em termos do processo como da forma como ele realmente se sente. Simplesmente, sonhar lúcido é ser capaz de controlar uma experiência de sonho regular.

Para a maioria das pessoas que experimentam sonhos lúcidos, pode ser uma experiência bastante divertida, pois é possível levar o sonho em qualquer direção imaginável. Proporciona um verdadeiro sentido de aventura!

Sonhar lúcido é uma habilidade que pode ser aprendida, praticada e melhorada, por isso é algo que quase qualquer um pode aproveitar.

Visualização remota

A visão remota é uma forma de projeção astral; é o fenômeno pelo qual um indivíduo pode tornar-se consciente da informação em outro local. Tipicamente, só é possível sentir ou pesquisar a outra localização, em vez de interagir com qualquer um dos objetos de qualquer forma - como seria o caso da telecinesia.

A visualização remota difere da simples utilização da sua imaginação ou conhecimento de factos, porque o indivíduo é capaz de recolher informações que de outra forma seriam impossíveis de determinar. Isto pode ser devido a uma distância física considerável, atrasos de tempo ou até mesmo o bloqueio dos sentidos.

Há muita confusão entre visão remota e projeção astral, mas neste caso o

indivíduo está normalmente apenas em estado meditativo. Há inúmeras teorias sobre como a visão remota funciona, mas quase universalmente é aceite que não envolve projectar a vossa consciência para fora do vosso corpo e para outro local.

A visualização remota é simplesmente um caso de se tornar consciente de informação em outros locais, enquanto a consciência permanece colocada no corpo físico.

O estado hipnagógico do sono

Não será nenhuma surpresa que quando você está adormecendo ou acordando, o palco entre estar acordado e adormecido é muito delicado. Durante este período, a tua mente pode pregar-te partidas e é possível ter algumas experiências extremamente estranhas.

Muitas vezes, os estados hipnagógicos de sono podem parecer fantasias, com uma mistura bizarra de alucinações, visualizações, imagens do mundo dos sonhos e avistamentos reais. Por exemplo, você pode estar visualizando que você está segurando uma rosa - um remanescente de um sonho - apenas para que você acorde e a veja desaparecer diante de seus olhos verdadeiros e acordados.

Pode ser difícil discernir o real do imaginado neste estado, mas, felizmente, ele geralmente dura apenas por um período muito curto de tempo.

Paralisia do sono

A paralisia do sono é uma ocorrência bastante comum, que afeta principalmente as pessoas enquanto elas estão no processo de despertar. Embora a mente esteja a recuperar a consciência, os músculos do corpo permanecem paralisados. Isto significa que o indivíduo sente que está acordado e consciente do que o rodeia, mas é impossível mover qualquer parte do corpo.

Para muitos, esta pode ser uma experiência aterradora, com muitas pessoas relatando assombramento ou presenças extra-terrestres na sala ao mesmo

tempo. Hoje em dia, a paralisia do sono é compreendida muito melhor do que no passado, mas o fato é que ela é muitas vezes mal compreendida.

Capítulo Dois: A Projeção Astral é Segura?

Se você realiza a projeção astral em um ambiente seguro, tomando todas as precauções necessárias, então não há razão para que a projeção astral não seja segura. Não se esqueça que a projeção astral é apenas o transporte da mente, não do corpo físico. Portanto, se você conseguir ter qualquer experiência fora do corpo, então seu corpo não estará mais em risco do que normalmente está.

Dito isto, há muitos rumores e mitos voando ao redor quando se trata dos riscos associados à projeção astral.

A sua consciência pode ficar separada do seu corpo para sempre? Podes morrer enquanto estás a ter uma experiência fora do corpo? Podes estar possuído enquanto estás a projectar astral?

As entidades nos planos astrais podem prejudicar-te? Estes são apenas alguns dos medos comuns que surgem; vou tentar responder a algumas destas perguntas e acalmar um pouco os seus nervos. Pode ter a certeza de que é impossível para si separar-se do seu corpo para sempre. Se você está preocupado que a sua consciência de alguma forma irá perder o seu caminho de volta para o seu corpo físico, então pare!

A sua consciência está constantemente ligada ao seu corpo físico pelo que algumas pessoas descrevem como um "Cordão de Prata". Você pode viajar uma grande distância e pode descobrir que há um ligeiro atraso em retornar ao seu corpo, mas esse cordão invisível significa que você nunca perderá completamente o seu caminho. Você sempre encontrará o caminho de volta ao seu corpo, mesmo que leve um pouco de tempo.

Há também a questão ainda maior da morte, que pode ser uma grande preocupação para as pessoas que são novas na viagem astral. Enquanto você está tendo uma experiência fora do corpo, é apenas a sua consciência que está viajando - seu corpo físico não se move. Isso significa que seu corpo permanece na mesma quantidade de perigo que em qualquer outro momento, então se você praticar a projeção astral em um local seguro, seguro, então você deve estar bem. Se, por outro lado, você decidir praticar a projeção

astral em algum lugar perigoso como na beira de uma estrada movimentada, então é claro que você estará em risco!

No entanto, você provavelmente está mais preocupado com a possibilidade da sua consciência morrer enquanto ela está separada do seu corpo. A dificuldade aqui é que, se isto já aconteceu a alguém no passado, eles já não estão aqui para nos falar disso! Como resultado, não podemos realmente ter certeza se é possível que sua consciência morra durante a projeção astral ou não.

Dito isto, com tudo o que sabemos sobre projeção astral, a forma como as entidades podem interagir com a sua consciência, e a amarração entre a sua consciência e o seu corpo físico, é extremamente improvável que a sua mente possa morrer, fazendo com que o seu corpo também morra.

Permitam-me reiterar que isto é extremamente improvável - tanto assim que não vejo razão para me preocupar com isso de todo - mas mesmo que aconteça, de qualquer forma nunca saberão!

Mencionei que sabemos um pouco sobre o modo como outras entidades nos planos astrais poderiam interagir com vocês, o que me leva ao próximo medo comum: a possessão.

Por outras palavras, não podem ser possuídos enquanto experimentam a projeção astral. É verdade que algumas das entidades podem se sentir um pouco negativas, mas para serem possuídas, essas entidades precisam se apegar a algo físico.

Lembre-se que quando você está tendo uma experiência fora do corpo, sua consciência está literalmente fora do seu corpo - isto é, sua mente está explorando os planos astrais, ao invés de qualquer coisa física. Isto significa que mesmo que uma entidade tentasse possuir você, ela não seria capaz de fazê-lo, porque não teria seu corpo físico para se agarrar.

Como resultado, a projeção astral é muito diferente de outras atividades como os tabuleiros Ouija. Com um tabuleiro Ouija você está convidando outras entidades a visitar sua mente e corpo, que ainda estão conectados. Seria fácil para eles se apegarem ao seu corpo físico nesse caso, o que simplesmente não

é possível com a projeção astral. Com experiências fora do corpo, entidades negativas não podem alcançar seu corpo físico.

Da mesma forma, não é possível que qualquer entidade prejudique o seu corpo. Isto porque só podem aceder à vossa consciência, e não ao vosso corpo físico.

Você provavelmente já ouviu histórias de horror de pessoas sendo sondadas ou atacadas por extraterrestres ou outras entidades, mas elas são exatamente isso - histórias. Não há maneira de nenhuma entidade prejudicar o seu corpo físico.

Voltaremos ao tema de outras entidades nos planos astrais mais adiante no livro.

O vosso corpo físico pode estar seguro, mas não há dúvida de que algumas experiências fora do corpo podem parecer inacreditáveis. O processo em si pode ser um grande desafio mental, e algumas das coisas que você verá serão, no mínimo, reveladoras. Como resultado, sugiro que você dê à projeção astral um amplo ancoradouro se tiver algum tipo de condição psicológica subjacente.

A mente é uma coisa muito frágil, e a projeção astral é uma experiência alucinante. Se a sua consciência já é frágil de alguma forma, então simplesmente não vale a pena o risco de causar mais desequilíbrios a si mesmo.

Capítulo Três: Uma Breve História de Experiências Fora do Corpo

Não está claro exatamente quando os primeiros exemplos de experiências fora do corpo aconteceram, embora tenha havido relatos de imagens pintadas nas paredes dos templos que datam de milhares de anos atrás. Estas imagens mostram o que parecem ser formas leves ou como espírito que flutuam no espaço acima dos corpos físicos, tal como imaginamos que as experiências fora do corpo sejam típicas de se ver.

Dentro da mitologia, há inúmeras histórias de incubadoras e suas contrapartes femininas, as succubi. Originário da palavra latina incubo, que se refere a um pesadelo envolvendo um demônio, um incubus é um demônio que se encontra no peito de mulheres adormecidas para realizar atos sexuais. Escusado será dizer que isso tem sido usado como desculpa para encobrir infidelidades e gravidezes fora dos relacionamentos em todos os cantos do globo, mas pode haver um elemento de verdade em algumas das histórias.

Milhões de histórias de todos os diferentes tipos de experiências fora do corpo foram relatadas ao longo dos anos, e todas elas tendem a seguir padrões muito semelhantes. Isso torna muito mais fácil identificar se você já teve uma dessas experiências. Os eventos que ocorrem com incubi e súcubi são todos muito parecidos com o que acontece durante a paralisia do sono.

Na grande maioria dos relatos de paralisia do sono, todos eles afirmam que o indivíduo sentiu uma forte presença no quarto com eles. Esta presença nem sempre era visível - como se estivesse do lado de fora da vista - mas muitas vezes tinha uma sensação muito sinistra. Isto está definitivamente relacionado com a ideia de incubi, com a sua combinação de presenças sinistras e a incapacidade de se mover.

Milhares de outros relatórios incluem afirmações de um zumbido muito agudo que parece que vem de dentro do cérebro. Este zumbido muitas vezes anda de mãos dadas com vibrações tão intensas que quase fazem com que os dentes do indivíduo comecem a tagarelar!

Se uma presença demoníaca ameaçadora não é sentida durante a paralisia do sono, então a probabilidade é que uma mulher fantasma de branco ou uma forma de vida alienígena seja vista. O indivíduo pode observar essas entidades a realizarem os seus negócios, ou, no caso de extra-terrestres, pode ser submetido a rapto por estrangeiros.

O que é que cada uma destas presenças realmente faz?

No caso de raptos aparentes de estrangeiros, o relatório das 'vítimas' está paralisado, embora todos possam ouvir sons tonais muito altos. As histórias dizem que as "vítimas" começam então a flutuar para cima, embora seja mais como se estivessem a ser transportadas do que apenas a flutuar suavemente. Muitas vezes, eles são forçados a se submeter a algum tipo de procedimento médico, embora os detalhes sejam geralmente bastante vagos. Alguns sortudos conseguem até mesmo interagir e se comunicar telepaticamente com os estrangeiros - isso significa que eles podem se comunicar sem o uso da fala. Depois de terminada a provação, as "vítimas" regressam aos seus lugares de sono, onde adormecem de novo, para acordarem de novo no dia seguinte.

Se a entidade é mais demoníaca por natureza, então ela geralmente começa sentada no peito da "vítima" para que ele ou ela se sinta incapaz de se mover ou escapar. Presenças demoníacas são muito assustadoras, pois elas gritam e fazem sons bastante altos, antes de estuprar o indivíduo ou interagir de outras formas desagradáveis. Mais uma vez, uma vez terminada a experiência, o demónio sai e a "vítima" é deixada a acordar correctamente algum tempo depois.

Tem havido inúmeras descrições dentro da literatura que também parecem seguir padrões muito semelhantes. A viagem de Mohammed no cavalo alado é um exemplo brilhante. Com estas experiências religiosas, em geral o indivíduo acorda no meio da noite porque ouve sons vindos do seu ambiente. Eles também estão paralisados - embora não esteja claro se é por medo ou apenas pela experiência. O indivíduo geralmente encontra um anjo ou algum tipo de personagem religioso semelhante, que o leva para longe para entregar uma mensagem espiritual. Quando o indivíduo acorda novamente no dia seguinte, ele ou ela voltou ileso, mas completo com a memória da experiência

santa.

Por mais implausíveis que algumas destas experiências possam parecer, a paralisia do sono e outras experiências fora do corpo semelhantes são realmente muito comuns. Quer você perceba ou não, as chances são de que você passará por uma experiência como esta pelo menos uma vez durante sua vida. O truque é entender o que os desencadeia e como abraçá-los - só então você poderá apreciar e desfrutar verdadeiramente de sua viagem astral.

Capítulo Quatro: Um olhar mais atento sobre a paralisia do sono

Já mencionamos brevemente a paralisia do sono várias vezes, mas para continuarmos com a projeção astral, precisamos olhar mais de perto o que a paralisia do sono realmente implica.

Em geral, a paralisia do sono segue o mesmo formato na maioria dos casos. Alguns dos detalhes menores podem diferir de pessoa para pessoa, mas isso pode ser devido a outras influências, como a localização do indivíduo e quanto sono ele ou ela teve. No entanto, o padrão geral permanece o mesmo.

Na maioria das vezes, a paralisia do sono ocorre quando o indivíduo está acordando ou recuperando a consciência. É possível que a paralisia do sono ocorra durante o sono, mas isto é muito menos comum.

A probabilidade de ter uma experiência de paralisia do sono é muito maior quando você não dormiu muito. O adulto médio precisa entre seis e oito horas de sono por noite para funcionar corretamente, mas ter menos do que isso por um período de várias noites ou semanas pode ter um sério impacto no seu padrão de sono. Por sua vez, isso pode torná-lo muito mais propenso a ter paralisia do sono.

Ao entrar em um estado de paralisia do sono, o indivíduo recupera consciência suficiente para perceber que ele ou ela é incapaz de mover qualquer parte do corpo. Esta é uma perspectiva suficientemente assustadora, mas há o sentimento acrescido de medo e confusão que faz parte da experiência.

Durante este tempo, o indivíduo pode começar a sentir outra presença ou entidade na sala com ele. Isto pode ser um espírito, fantasma, demônio, ou mesmo um alienígena. Esta entidade nem sempre é visível, como se estivesse situada fora da linha de visão. Em outras ocasiões, o outro ser pode interagir com o indivíduo sentado em seu peito, tocando, agarrando, ou mesmo fazendo algo mais extremo, como procedimentos médicos ou atividades sexuais.

É comum o indivíduo ouvir um zumbido muito alto durante a paralisia do sono, que parece ser interno. Em outras palavras, parece estar vindo de dentro do cérebro do indivíduo, ao invés de ser um som externo vindo do ambiente ao redor.

Estes episódios podem durar de alguns segundos a vários minutos de cada vez. Quando chegam ao fim, o indivíduo ou volta a dormir ou acorda completamente. Quando chega a hora de acordar completamente, ele ou ela está completamente ileso, sem nada mais do que uma lembrança do que aconteceu.

Ao longo dos capítulos seguintes, vou dar-lhe as ferramentas que aprendi a usar nas minhas próprias experiências pessoais, para que possa aprender a reconhecer, desfrutar e até mesmo iniciar experiências fora do corpo, começando pela paralisia do sono. Pode ser um processo muito interessante e agradável, mas se você se encontrar em uma situação de paralisia do sono que o deixe desconfortável, há uma maneira rápida de terminar a experiência. Concentra-te em mexer os dedos dos pés - vais descobrir que és capaz de o fazer numa questão de segundos e, pouco depois, vais acordar completamente e recuperar o controlo total do teu corpo.

Capítulo Cinco: Qual é o problema do Buzz?

Eu já toquei nele brevemente, mas ao longo do resto do livro você verá que o zumbido que ocorre durante a paralisia do sono é na verdade uma parte crucial do processo. Você pode sentir que é uma experiência bastante avassaladora, mas se lidarmos com ela agora, então espero que não ache o zumbido tão assustador quando tiver que enfrentá-la.

É fácil dar à experiência o rótulo de "zumbido", mas este não é um termo totalmente preciso. Não é um som que se ouça no sentido normal da palavra, na medida em que este "zumbido" não tem origem no seu ambiente externo.

É muito difícil identificar a localização exata das vibrações, mas elas se parecem mais com uma experiência de alma que acontece no fundo de sua pessoa.

O terceiro olho - muitas vezes chamado de olho interior - é o nome não literal para o "olho" invisível, interno, que fica dentro de todos. Este terceiro olho é suposto ser capaz de ver além do que os outros dois olhos faciais podem ver.

Quer você o chame de seu terceiro olho, sua consciência ou seu chacra, a ligação entre isso e poder sentir coisas além do visível é inegável. Levando isto em consideração, não deve ser nenhuma surpresa que este "terceiro olho" pareça ser o coração das vibrações intensas que fazem parte da paralisia do sono e das experiências fora do corpo.

Muito pouca pesquisa foi feita para fornecer respostas concretas sobre a projeção astral, de modo que ninguém tem certeza do que realmente causa o zumbido. Houve uma série de sugestões; uma idéia comum é que o zumbido de alta frequência experimentado durante a paralisia do sono está relacionado à epilepsia do lobo temporal. Não há dúvida de que os dois compartilham muitas semelhanças, mas é altamente improvável que a epilepsia seja a causa dessa experiência. Afinal, essas vibrações zumbidoras só ocorrem durante os episódios de paralisia do sono e projeção astral; se houvesse um grave problema médico atrás delas, também ocorreriam em outros níveis de consciência.

No início, quando você entra no estágio de paralisia do sono, o zumbido de alta frequência será inconfundível. No entanto, com o passar do tempo e com o passar do tempo, o zumbido parecerá muito menos invasivo. De facto, à medida que vos habituades cada vez mais à experiência como um todo, ireis tornar-vos cada vez menos conscientes das vibrações.

Considere todas as ocasiões em que você entra em um ambiente barulhento e ocupado, como um restaurante, escritório ou campo de esportes. No início, o ruído de todas as vozes é bastante esmagador, mas logo você aprende a filtrar os sons e se concentrar na conversa de seus amigos e colegas.

É a mesma coisa com o zumbido de alta frequência durante a paralisia do sono. Quando você entra no estado de paralisia do sono pela primeira vez, é muito alto e distrai, mas com o tempo você se torna capaz de concentrar sua atenção nas coisas que importam. O zumbido vai cair num mero ruído de fundo.

É improvável que nunca tenhamos respostas reais sobre como ou por que essas vibrações acontecem, mas com o propósito de estender suas experiências fora do corpo, isso não importa. O importante é reconhecer as vibrações de zumbido e identificar que você está prestes a entrar em uma experiência fora do corpo.

Pensa nisso como o teu indicativo de chamada para o que está para vir.

Concentra-te no som.
Torna-te um com ele.

Essa é a chave para uma experiência fora do corpo bem sucedida.

Capítulo Sete: Como induzir suas próprias experiências fora do corpo

Quando se trata de induzir uma experiência fora do corpo, o primeiro passo é chegar ao estágio de paralisia do sono. Ouvi histórias de pessoas que experimentaram episódios espontâneos de projeção astral sem ter que passar pelo passo de induzir a paralisia do sono, mas esta é uma ocorrência muito mais rara.

Nessas ocasiões, os relatos individuais são descartados ou disparados diretamente para cima, para fora de sua casa. A pessoa é atingida pelo que parece ser uma altitude incrivelmente alta sobre a cidade ou vila local, o que é uma experiência de tirar o fôlego em si mesmo!

As projeções astrais espontâneas como esta são geralmente muito curtas, trazendo o indivíduo de volta à Terra muito rapidamente. Na maioria das vezes, os afortunados que experimentam este tipo de projeção astral continuam surpreendidos e surpreendidos por eles durante toda a sua vida.

Através de tentativa e erro, eu encontrei vários métodos que são todos bastante prováveis de deixá-lo cair em um estado de paralisia do sono. Estes são os meus próprios métodos preferidos, então se no início você não conseguir, tente novamente - ou tente um método diferente. Sinta-se livre para experimentar e desenvolver esses métodos em uma técnica que funcione bem para você.

Através de todos estes métodos, é importante que você não durma muito profundamente, caso contrário você nunca conseguirá paralisar o sono. Isto significa que provavelmente não vai funcionar se estiveres deitado numa cama macia e confortável. Em vez disso, você deve tentar ser relativamente desconfortável, bem como correr em apenas algumas horas de sono. Para ter a melhor chance de induzir a paralisia do sono, limite-se a dormir por apenas algumas horas por várias noites seguidas e, em seguida, relaxe para uma soneca diurna em sua mesa ou em uma cadeira.

Método 1: O método da sesta do dia

Este método é bastante auto-explicativo: envolve tirar uma soneca durante o dia, fora das suas horas habituais de sono. Eu recomendaria este método de induzir a paralisia do sono como ponto de partida para todos os iniciantes, pois é provavelmente o método mais fácil e eficaz de todos.

O método da sesta diurna requer um pouco de preparação e planejamento com antecedência - é altamente improvável que você seja capaz de induzir paralisia do sono sem ele.

Esse planejamento envolve dormir propositadamente por apenas cinco ou seis horas por noite (ou cerca de duas a três horas a menos do que você normalmente dorme) por várias noites seguidas. Não só o seu corpo e mente começarão a sentir-se muito cansados, como o seu padrão habitual de sono será perturbado. Isto irá colocá-lo na posição perfeita para induzir a paralisia do sono.

Quando chegares a este ponto, o próximo passo é encontrar um bom lugar para dormir a sesta. Note que não deve escolher uma cama ou sofá que normalmente usa para dormir ou dormir a sesta. Em vez disso, escolha um lugar que você não costuma associar ao sono - um lugar um pouco desconfortável. Minha favorita é uma cadeira de mesa, mas qualquer cadeira incomum ou desconfortável deve fazer o truque.

Em seguida, defina um temporizador ou um despertador. Se não o fizeres, há uma grande probabilidade de dormires muito profundamente para induzir a paralisia do sono. Lembre-se: você não quer ficar muito confortável! Permitir a si mesmo um máximo de duas horas deve ser muito tempo, mas em termos gerais você não vai precisar de muito tempo.

Tente repetir estes passos regularmente ao longo de vários dias. Provavelmente não vais conseguir paralisar o sono todas as vezes, mas podes ter sorte. Continue tentando, porque quanto mais você praticar, maior a probabilidade de induzir paralisia do sono.

Lembre-se que o objetivo aqui é alcançar o primeiro estágio de uma experiência fora do corpo, que é a paralisia do sono.

Método n.o 2: O método da manta eléctrica

Acredite ou não, usar um cobertor elétrico também pode ser um método eficaz para induzir a paralisia do sono. Como ser desconfortável é uma das principais partes do processo, cobertores elétricos são ideais, pois fazem você ficar muito quente, especialmente se você deixá-los em uma das configurações mais altas. Fazer-se sentir desconfortavelmente quente permitirá que você durma, mas não muito profundamente.

Algumas pessoas vão achar este método um pouco desconfortável demais, então não se preocupe se não for para você. É muito simples e pode ser eficaz, por isso vale a pena tentar de qualquer maneira. Ele pode produzir alguns resultados divertidos, se nada mais!

Método 3: O método do cogumelo mágico

Estou a incluir este método com extrema cautela, porque não quero promover o consumo de cogumelos e outras drogas psicadélicas. Este é um tema demasiado grande e detalhado para ser abordado apenas neste livro, mas achei que valia a pena tocá-lo brevemente porque os cogumelos podem dar-lhe acesso aos planos astrais de uma forma diferente de qualquer outra coisa.

Algumas variedades de cogumelos psicadélicos contêm um composto natural chamado psilocibina, que causa efeitos muito semelhantes aos de outras drogas alucinógenas como o LSD. A psilocibina também pode causar um sentido alterado do tempo e da realidade.

Em pequenas doses, como aquelas que você esperaria ter em situações de "festa", "recreativas" ou "sociais", a psilocibina é improvável que produza os efeitos que você precisará para viagens astrais. No entanto, em doses muito mais elevadas, parece ser consideravelmente mais eficaz.

Tudo isto porque as substâncias psicadélicas naturais, como as encontradas nos cogumelos, parecem induzir as mesmas vibrações intensas, internas e de

alta frequência que estão envolvidas na paralisia do sono. Doses elevadas de psilocibina fazem com que estas vibrações comecem espontaneamente - e a boa notícia é que, no futuro, torna-se muito mais fácil induzir as mesmas vibrações e paralisia do sono sem o uso de drogas psicadélicas.

Não há dúvida de que os psicadélicos naturais, incluindo os cogumelos, podem permitir-te alcançar os planos astrais, mas isso deve ser feito com muita cautela. Não recomendo experiências descuidadas.

O fato é que as drogas de qualquer tipo são muito perigosas, especialmente em altas doses, então não considere sequer experimentá-las sem a supervisão de um especialista. Tomar substâncias como a psilocibina é uma prática xamânica antiga, por isso é essencial ser guiado e apoiado por alguém com muita experiência neste campo.

Dito isto, quando usados com cuidado e num ambiente controlado, os cogumelos podem dar-lhe acesso a uma viagem astral de uma forma que abre verdadeiramente os olhos.

Capítulo Oito: Sucesso durante a paralisia do sono

Como vocês já viram em minhas próprias experiências, a paralisia do sono é o estágio crucial no processo de projeção astral. Se você tiver seguido com sucesso um dos métodos do capítulo anterior e se encontrar no processo de acordar paralisado e ouvir um zumbido muito alto, então esperamos que você reconheça que está sofrendo de paralisia do sono.

Parabéns! Conquistaste o primeiro passo, então o que se segue?

Você precisa aproveitar seus episódios de paralisia do sono para alcançar o próximo nível, e aqui estão minhas dicas de como conseguir isso.

Se você ainda é novo na paralisia do sono e em experiências fora do corpo, então a sensação provavelmente será um pouco intimidadora, assustadora e até mesmo esmagadora. No entanto, agora que você entende o que é a paralisia do sono, não precisa temê-la.

Em vez disso, se você reconhece que está tendo um episódio de paralisia do sono, então entregue-se à situação.

Como seu corpo ainda está no processo de despertar, pode parecer que você é incapaz de assumir qualquer tipo de controle, mas este é o estágio crucial. Acredite ou não, você será capaz de administrá-lo, por mais difícil que possa parecer.

É importante concentrar-se no som de zumbido que emana do seu cérebro. Isso será inconfundível devido ao seu volume e intensidade, juntamente com o fato de que ele vai se sentir como se estivesse fazendo com que seus dentes tagarelem. Concentre-se no zumbido o mais que puder; você pode até mesmo querer que ele se torne mais poderoso e intenso. Se sentir que está a começar a perder a concentração ou a fugir, concentre-se ainda mais no som do zumbido. Faça tudo o que estiver ao seu alcance para manter o som e torná-lo ainda mais forte.

Se fores bem sucedido, significa que já tomaste algum controle sobre a tua

paralisia do sono. Foi o teu trabalho árduo e concentração que sustentaram o som do zumbido durante tanto tempo. Isto é uma grande conquista, muito bem feito!

No momento em que você atingiu o estágio de paralisia do sono e conseguiu ganhar algum controle sobre ele, você já experimentou a projeção astral - de fato, sua mente já está trabalhando fora do estado consciente ao qual todos nós estamos acostumados. A única diferença é que você ainda não moveu sua consciência fora de seu corpo para um plano astral diferente.

Como em todos os aspectos da paralisia do sono e da viagem astral, é essencial que você continue praticando até que se familiarize mais com a situação. Cada vez que você vai se sentir mais confortável e mais confiante do que antes, que é o que você precisa antes de poder avançar.

Continue a focar exatamente da mesma maneira, até que você seja capaz de sustentar a experiência por vários minutos de cada vez. Depois de muita prática, cheguei a um ponto em que posso fazer com que os meus episódios de paralisia do sono durem cerca de 15 minutos, por isso não há razão para que não possas fazer o mesmo.

Conforme você se familiariza mais com a experiência e ganha mais controle, você vai descobrir que é capaz de ultrapassar ainda mais fronteiras.

Não se surpreenda se você começar a sentir que quer se separar do seu corpo; isso pode ser algo que você é atraído a fazer, ou pode parecer que você está sendo puxado. É relatado frequentemente que este sente como você está sendo puxado para fora através de sua cabeça ou de seus pés em uma maneira muito elástica, muito elástica.

Escusado será dizer que este não é um sentimento que a maioria das pessoas já experimentou, por isso é natural sentir alguma resistência a ele. No entanto, é perfeitamente natural, por isso continuem a praticar. Mais uma vez, quanto mais você experimentar essa sensação, mais confortável você se sentirá com ela, e mais preparado você estará para dar o próximo passo.

A sua consciência já se separou do seu corpo. Poderá demorar muito tempo a

chegar a este ponto - talvez meses ou mesmo anos - mas vale a pena todo o seu trabalho árduo. A seguir vem o maior salto de todos - viagem astral!

Capítulo Nove: Estou separado do meu corpo. Agora o quê?

Chegar a este ponto, quando a vossa consciência se separou do vosso corpo e está pronta para viajar, é de longe a parte mais difícil de todo o processo. Você já colocou no esforço e fez todo o trabalho duro, mas isso não significa que o resto é simples navegação.

A partir deste ponto, as vossas experiências serão muito imprevisíveis e aparentemente aleatórias. Mais cedo nós tocamos no sonho lúcido e como ele difere do sonho regular. Com o sonho lúcido, o indivíduo está ciente de que é um estado de sonho. Ele ou ela é capaz de controlar o sonho, incluindo o que acontece, quem está presente e para onde vão os personagens. O fator chave aqui é o elemento de controle que o indivíduo tem sobre o sonho.

A viagem astral é semelhante, na medida em que o indivíduo está ciente da situação - ele ou ela está ciente de que os eventos não estão ocorrendo em um estado normal de vigília, consciente. No entanto, a diferença é que com a viagem astral, o indivíduo tem muito pouco controle sobre o curso que a experiência toma.

Em um cenário de projeção astral autêntico, de repente você experimentará a liberdade irrestrita do mundo material. No início, pode parecer que a projeção astral é muito aleatória. No entanto, é provavelmente mais preciso dizer que é sensível e não puramente aleatório. Eu digo isto porque neste estado, você pode ter um pensamento fugaz sobre um determinado tempo ou lugar, e de repente você vai encontrar sua consciência nesse local. O pensamento pode derivar de uma memória, como a da casa dos seus pais, ou de um pedaço de informação que você detém, como um fato da história ou de todo o mundo. Seja o que for, antes que se aperceba, a sua mente será transportada para esse cenário.

Embora sua viagem astral possa originar-se de um pensamento que você tem, não será uma decisão consciente de sua parte viajar a esse local, como seria o caso de um sonho lúcido. Com a viagem astral, você pode não querer acabar no local específico do seu pensamento, mas você não tem escolha. Mesmo

que seja efêmero ou casual, se pensarem nisso, há uma hipótese da vossa consciência acabar lá!

O que acontece se não estiveres a pensar em nada? Bem, os planos astrais são as tuas ostras! Se não têm pensamentos de nenhum tempo ou lugar em particular, então quem sabe onde a vossa consciência pode ir parar? Você pode achar que você pula rapidamente de um lugar para outro, ou você pode ficar em um determinado local por um período de tempo um pouco mais longo. Estes locais podem ser qualquer coisa de um bar na rua para o Haváí no ano de 1959 - ou mesmo mais longe em termos de tempo e espaço!

Escolher um local com qualquer tipo de precisão requer uma concentração mental muito intensa, que pode ser muito difícil de manter. Isso não é surpreendente, especialmente considerando o esforço que você já fez para chegar a esse ponto! Eu não tenho tido muito sucesso em influenciar onde minha consciência vai, mas se você for capaz de se concentrar mais nitidamente do que eu, então você pode ter mais sorte.

Capítulo 10: Entidades nos planos astrais

Você deve estar ciente de que de vez em quando, você não estará sozinho enquanto viaja através dos planos astrais. Você pode estar ciente de um espírito ou presença durante a fase de paralisia do sono, mas esta é uma situação completamente diferente.

Em vez de serem presenças ameaçadoras e aterradoras que estão fora da vossa visão periférica, são seres com os quais poderão realmente ver e interagir. Na maioria das vezes, eles assumem a forma de animais selvagens, mas ocasionalmente você pode ser acompanhado por outra presença humana.

Estes seres parecem estar muito curiosos e interessados no que estás a fazer. Na verdade, eu diria mesmo que eles são mais do que apenas interessados - eles são mais como companheiros de guia do que meros espectadores.

Em algumas das minhas próprias experiências eu fui acompanhado por alguns destes guias animais enquanto eu fazia longas viagens através de florestas, grutas e até paisagens estranhas. Eles dariam conselhos úteis ou explicações sobre o que eu estava vendo. Às vezes até me acalmam e ajudam-me a manter a concentração.

Eles podem ter guiado presenças, mas no geral fiquei com a impressão de que essas entidades animais eram companheiros muito reconfortantes. Em muitas ocasiões não me levavam especificamente a lado nenhum, mas actuavam apenas como companheiros enquanto eu continuava nas minhas próprias viagens.

Em muitos sentidos, estes animais são como os seus próprios guias espirituais pessoais que existem apenas nos planos astrais. Você pode vê-los e interagir com eles, o que você não pode fazer com guias espirituais se você existe com sua consciência em seu corpo no mundo normal, consciente, desperto.

Há pouco fiz uma breve comparação entre estas entidades animais e as presenças estranhas sentidas durante a paralisia do sono. Qual é a diferença entre eles? Porque se sentem tão diferentes?

Acredito firmemente que a chave é o conhecimento. No início você pode temer a situação e as outras entidades ao seu redor, simplesmente porque você não entende a situação em que você se encontra. É claro que as presenças alienígenas ou fantasmagóricas se sentirão intimidantes, poderosas e em controle se você estiver fora de sua zona de conforto.

Não é impotente nestas situações. Quanto mais você experimentá-los, mais familiarizado você se tornará com o encontro com outras entidades, e mais controle você ganhará. É o mesmo com todas as etapas da viagem astral: quanto mais você conhecer e entender sobre suas experiências, mais poder você terá.

Armadas com o conhecimento de que vocês precisam para reconhecer suas próprias habilidades e as regras dos planos astrais, essas outras entidades não terão poder sobre vocês.

Capítulo Onze: Pensamentos Finais

À medida que nos aproximamos do fim, você deve agora ter todas as ferramentas necessárias para aproveitar e desfrutar de suas próprias experiências fora do corpo e viagens astrais.

Recapitulando, comece pelo início, induzindo um estado de paralisia do sono. Meus métodos favoritos incluem privar-se do sono e fazer sesta diurnas desconfortáveis, ou usar um cobertor elétrico para ficar excessivamente quente. Alternativamente, existe uma opção que envolve cogumelos psicadélicos naturais, mas essa é uma rota que só deve ser explorada com extrema cautela e 'supervisão'. Quando você se encontra em um episódio de paralisia do sono, concentre-se na sensação de zumbido ou vibração intensa e de alta frequência que parece que está fluindo do fundo de você.

Uma vez que a sua consciência começa a sentir como se estivesse sendo puxada do seu corpo, não resista. Permita que a sensação progrida, até que você se encontre viajando por todos os planos astrais. A partir daí, talvez você queira tentar influenciar para onde você viaja, ou talvez queira apenas sentar-se e seguir para onde a experiência o leva. Não se esqueça que você pode se juntar a algumas entidades semelhantes a animais ou humanos, que estarão lá para guiá-lo e apoiá-lo. Parece bastante simples quando escrito em papel, mas este é um processo muito longo. Não vais conseguir resultados da noite para o dia.

Para desfrutar de verdadeiras experiências fora do corpo e viagens astrais, é preciso muito trabalho, dedicação e esforço. A prática faz a perfeição, e se não continuares a tentar, não vais conseguir. Esse processo pode levar semanas, meses ou até anos; pode haver momentos em que você se sinta como se tivesse atingido uma parede de tijolos e não vá progredir mais. No entanto, continua - esses pontos controversos normalmente acontecem mesmo antes de dares um grande salto em frente. Não desistas! Durante tudo isto, o mais importante é que te divirtas. Pode parecer incomum ou assustador no início, mas com todas essas informações sob seu cinto, você deve ser capaz de entender e aceitar suas experiências muito mais facilmente. Mais cedo ou mais tarde você vai começar a desfrutar de suas experiências, e é

quando a sua consciência vai realmente viajar.

Isto pretende ser um processo incrivelmente agradável, interessante e inspirador, e o facto de ser ou não, depende totalmente de si. Muito poucas pessoas são capazes de dizer que passaram por uma verdadeira experiência fora do corpo - e ainda menos podem dizer que gostaram - por isso aproveitem ao máximo! Mais uma vez, é importante lembrar que todas as histórias pessoais que contei até agora são apenas de minhas próprias experiências anteriores. Eu não pretendo ser um especialista, e não ofereço garantias de que suas experiências serão as mesmas que as minhas.

Tudo o que posso dizer é que existem padrões claros dentro das minhas próprias experiências fora do corpo, então agora que eu compartilhei meu conhecimento, vocês podem ir adiante e perceber seus próprios padrões. Quer sejam iguais ou diferentes das minhas, desenvolva as suas técnicas para criar as suas próprias experiências fora do corpo que são verdadeiramente fantásticas. Tudo considerado, quando praticado com frequência e segurança, a viagem astral é uma ferramenta fascinante. É difícil, mas se você está disposto a se esforçar, então as experiências valem a pena.

Boa viagem!

BONUS : Resumo dos livros : Viagem astral : Como se deslocar no plano astral, O guia completo rápido e eficaz para principiantes

Capítulo 1 - Referências históricas à projeção astral

A prática da projeção astral pode ser rastreada milhares de anos atrás através da história. O conceito de adquirir conhecimento, enriquecer a cultura pessoal e reforçar a ligação religiosa com as divindades através da experiência fora-do-corpo é claramente explicado em vários manuscritos e obras artísticas de muitos países. Independentemente do significado associado a ela, a jornada real nos planos astrais é, acima de tudo, considerada como um passo precioso no despertar e na autoconsciência.

A busca da verdade é uma característica inata da natureza da nossa espécie, por isso não é de estranhar que as pessoas sempre tenham procurado discernir um sentido superior à vida, um sentido que transcenda o envelope mortal. A partir de encontros pessoais, exercícios imaginativos ou histórias de outros, algumas pessoas conseguiram descrever com precisão o processo de caminhada espiritual ou viagem da alma que a projeção astral realmente incorpora.

Abaixo está uma breve descrição dos documentos mais relevantes sobre viagens astrais que centenas de gerações produziram e transmitiram desde a antiguidade até os dias de hoje.

Doutrinas e culturas religiosas

A presença mais esmagadora da implementação da projeção astral pode ser notada quando se trata das várias ideologias fiéis que se manifestam em toda a Terra. A importância da viagem espiritual permeia muitas representações simbólicas nos estilos de vida culturais, e não é menos notável nas reproduções criativas. De fato, estudos antropológicos têm estimado que a maioria das culturas que povoaram a Terra em diferentes momentos acreditou, até certo ponto, na ocorrência dessa experiência intangível.

Égypte ancienne

Alguns afirmam que as mais antigas referências à projeção astral podem ser encontradas em manuscritos egípcios antigos. Além disso, acredita-se que as grandes pirâmides foram construídas para facilitar seu uso. Os egípcios diferenciaram cinco componentes da alma humana. Um deles era o Ka, a substância vital ou espírito, que podia deixar o corpo à vontade e viajar. No entanto, quando a pessoa está morta, o Ka está preso dentro da sepultura. Outra parte era o Ba, que só podia viajar pelo mundo mortal depois da morte e aventurar-se no submundo. O Ba continuou a voltar ao túmulo até que foi possível, quando chegou a hora, que ele se encontrasse com o Ka na vida após a morte.

Cultura chinesa

A antiga religião taoísta estava entre as primeiras a formular a idéia de um eu divino. Uma prática meditativa é atrair e concentrar a energia difundida dentro do corpo e canalizá-la para que possa viajar e estar em lugares diferentes ao mesmo tempo.

Religião indiana

Nas escrituras seculares do Hinduísmo e nos textos de Purana, diz-se que os poderes mágicos, chamados Siddhis, podem ser alcançados através da meditação e exercícios de yoga. Um deles, mencionado em Bhāgavata Purāna, é a capacidade de fazer uma viagem astral, conhecida como manah-javah, um dos dez Siddhis secundários. Há descrições de milagres realizados por projeção astral na religião hindu.

Por outro lado, o Budismo promove um princípio de reencarnação, onde não há uma alma claramente definida, mas um fluxo de consciência, viajando de uma vida para outra no tempo. No entanto, projeções astrais em estado de sonho também são lembradas nesta doutrina religiosa, porque indivíduos fiéis podem supostamente estabelecer uma ligação com Buda em um plano astral. Há histórias que contam como os monges podem viajar para diferentes níveis do céu, usando esta forma de teletransporte, através de intensa concentração e autodisciplina.

Empire romain

A crença de que o espírito humano é criado a partir de uma matéria especial, sobrenatural, assim como aquela cujas estrelas são feitas, era bastante comum entre muitas seitas nos tempos romanos, e foi adotada no cristianismo primitivo também. As experiências de viagem astral que se manifestam em visões e aparições divinas nos sonhos das pessoas são frequentemente mencionadas em documentos que remontam a esse tempo.

Além disso, algumas pessoas acreditam que algumas passagens da Bíblia fazem sugestões claras para a jornada espiritual. Acredita-se que um alto nível de devoção, expresso através de orações e ritos estritos, pode ajudar a estabelecer uma ligação com o plano astral, que é percebido como o lugar onde existem anjos, demónios e outras entidades.

Amérindiens

Muitas tribos ameríndias também apoiaram a doutrina da reencarnação e da projeção astral, percebida pelos primeiros viajantes ao Novo Mundo. Os chamados xamãs eram os que guardavam os segredos dessa prática, e aparentemente a usavam para localizar as ervas usadas para curar, encontrar os melhores lugares para se instalar na paisagem e prever os acontecimentos.

2. Filosofia e ocultismo

De Platão a Sócrates, Platão e Plutarco, os sonhos e experiências que correspondem à viagem astral foram amplamente registrados. Os primeiros pensadores e fundadores da filosofia ocidental expressaram a sua preocupação com a vida depois da morte, nas suas obras e visões místicas a respeito da alma e do seu lugar na realidade corporal.

O plano astral é percebido como um mundo intermediário de luz, entre o Céu e a Terra, e povoado por entidades angélicas ou demoníacas em sistemas filosóficos populares da Renascença, como a Teosofia e o Hermetismo. Os corpos astrais são considerados como componentes deste plano, e o corpo astral ou espiritual, também feito de luz, tem o papel de ligar o corpo físico ao seu duplo racional.

Considerada por muitos como uma experiência oculta, nas tradições associadas ao ocultismo, a viagem astral é acessível através de visualizações controladas e exercícios respiratórios. Os estados hipnóticos e as representações mentais de um corpo secundário são frequentemente usados, e o sentido da consciência é então transferido voluntariamente para lá.

3. Literatura e arte, prosa e poesia

Muitos livros de ficção, não-ficção e poesia foram escritos sobre o fascinante tema das viagens astrais, mas os mais populares são provavelmente o livro de poesia de Dante Alighieri, *Divina Commedia*, e a obra ficcional de Honore de Balzac, *Louis Lambert*.

Nas últimas décadas, muitos livros biográficos relacionando experiências fora do corpo, que ocorreram pela primeira vez como parte de experiências de quase-morte após cirurgia ou involuntariamente, tornaram-se disponíveis ao público.

Peinture

As exposições contemporâneas de viagens astrais sobre tela não são comuns, mas também não muito incomuns. Além disso, hoje em dia, uma infinidade de desenhos que ilustram a jornada do indivíduo através desta experiência espiritual estão disponíveis online, sob a forma de pinturas ou imagens impressas em vários acessórios.

Musique

A música que induz o transe tocada com uma flauta também tem sido usada pelos nativos americanos para facilitar o processo de projeção astral, e em nosso tempo, a música de meditação é bastante comum e também procurada com o mesmo propósito. Há também um grupo israelense, chamado Projeção Astral, que produz música eletrônica tipo transe psicodélico.

4. La science moderne

Há afirmações controversas e contraditórias quando se trata de provar cientificamente uma base sólida para a projeção astral, já que muitos estudos e experiências têm tido resultados variados. Enquanto alguns argumentam que a autenticidade de uma experiência fora-do-corpo não pode ser determinada com instrumentos práticos e rotulada como um estado de sonho, outros argumentam o contrário e usam como evidência o conhecimento recolhido por meios psíquicos e a incidência constante de tais casos. Estatisticamente, milhões de pessoas afirmaram ter tido experiências conscientes fora do corpo. Estima-se que uma em cada dez pessoas o experimentam pelo menos uma vez na vida.

Entre os muitos estudos, dois são dignos de menção. Seus resultados reforçam indiretamente, mas sem dúvida alguma, a existência autêntica dos eventos de projeção astral ou, no mínimo, o próprio estado da alma real. No primeiro estudo de pesquisa, um neurologista, Dr. Henrik Ehrsson, usou equipamentos para induzir experimentos fora do corpo e os participantes confirmaram isso. Nesta experiência particular, telas foram colocadas acima dos olhos dos participantes. Estas telas transmitiram imagens gravadas ao vivo por câmeras colocadas atrás dos participantes. Quando o pesquisador usa dois paus para tocar uma parte de seu corpo real e, simultaneamente, a mesma parte ilusória de seu corpo atrás dele, ele confirma que ele se sentou atrás de seu corpo real e notou seu corpo real de lá.

No segundo estudo, as pessoas moribundas foram ponderadas e, após os seus sinais vitais terem parado, o seu peso real diminuiu. Esta experiência foi conduzida pelo Dr. Duncan MacDougall em Massachusetts e os seus resultados foram publicados em prestigiosas revistas médicas e no New York Times. Aparentemente, a massa perdida em quatro dos seis casos estudados foi de cerca de 21 gramas, e desde então a hipótese de que este peso corresponde ao peso da alma tem sido amplamente difundida. Quando o médico repetiu o experimento com quinze cães, nenhuma mudança nos valores da massa corporal foi notada, e ele concluiu que apenas os humanos têm alma.

Muitas pesquisas informativas também foram criadas online por pesquisadores sobre este fenômeno, e os resultados foram extraídos de milhares de respostas. A maioria dos utilizadores de Internet que participaram nos inquéritos referiu ter experimentado, pelo menos uma vez, uma das sensações comuns associadas às experiências fora-do-corpo. Jolts, sons súbitos de baixa ou alta frequência, ou vibrações corporais são apenas alguns deles.

[Clique aqui para continuar lendo o livro:](#)

[Viagem astral: Como mover-se no plano astral, O guia completo rápido e eficaz para iniciantes](#)

Outros livros Madeleine Langlais :

[Terceiro Olho: 7 Técnicas para Abrir Seu Terceiro Chakra do Olho - Rápido e Simples Aumente Sua Consciência e Espiritualidade](#)

[Despertar Espiritual: O Guia Definitivo para Desenvolver Seus Dons Médios, Psíquicos e de Intuição](#)

[Significado dos Sonhos: O guia final para compreender o significado dos seus sonhos e a interpretação dos seus símbolos para iniciantes.](#)

[Aura: Como ler e compreender a Aura Humana completa Guia para Principiantes QUICK & EFFECTIVE](#)

[Consciência plena: Exercícios rápidos e eficazes para principiantes, alivia imediatamente o stress e a ansiedade](#)

[Zen: Guia Rápido e Eficaz para Iniciantes ao Zen, Meditação, Budismo e Budismo Zen](#)

[Reiki Healing: técnica simples e eficaz para aprender a usar o poder do Reiki para curar naturalmente. Cura-te a ti e aos outros!](#)

[Reencarnação & Além: Vida após a morte - O que acontece quando você morre?](#)

[Astrologia para principiantes: A maneira simples e eficaz de entender os signos do Zodíaco, Horóscopos e Sinais de Estrelas](#)

[Voyance: Método simples e eficaz para aprender a ver o invisível através do desenvolvimento da sua intuição psíquica](#)

[CHAKRAS: Guia para Principiantes : Método simples e eficaz para equilibrar seus chakras e curar rapidamente desequilíbrios emocionais, físicos e mentais.](#)

[Tarô: Guia simples e eficaz para iniciantes aprenderem a ler e entender o verdadeiro significado das cartas](#)

[Sinais do Zodíaco: Um guia rápido e eficaz para entender o significado e a origem de cada signo do zodíaco](#)

[Médio: Guia simples e eficaz desde o principiante até à Clarividência, e Comunicação Espiritual para alcançar a auto-cura.](#)

[Sonhos Lúcidos: O guia final para alcançar o sonho lúcido, e assumir o controle de seus sonhos para iniciantes](#)

[Hipnose: Como hipnotizar alguém O guia RADIPE & EFECTIVO desde o principiante até à hipnose](#)

[Viagem astral: Como mover-se no plano astral, O guia completo rápido e eficaz para iniciantes](#)

Se você gostou deste livro ou o achou útil, fique à vontade para deixar um comentário sobre a Amazon! Clique aqui para deixar sua opinião.