

Click to verify

































Unos bloques energéticos a través de experiencias fuera del cuerpo.

Presencias y RevelacionesAlgunos practicantes afirman recibir visiones del futuro o mensajes importantes mientras están en el estado astral.

Como Hacerlo/ Para Quié Sirve: Cómo Lograr un Viaje Astral/Lograr un viaje astral requiere práctica, concentración y una mente abierta.

A continuación, se presentan algunos pasos y técnicas para inducir una experiencia fuera del cuerpo: La VERDAD sobre el URITORCO,¿Ovnis o turismo? Córdoba, ArgentinaPreparación InicialAntes de intentar un viaje astral, es importante preparar el entorno y la mente:Encuentra un lugar tranquilo donde no haya distracciones.Usa ropa cómoda y asegúrate de estar relajado.Medita o realiza ejercicios de respiración para calmar la mente.Acuéstate en una posición cómoda, preferiblemente boca arriba.Técnicas para el Viaje AstralExisten diversas técnicas para inducir el viaje astral. Algunas de las más efectivas incluyen:1. Método del Estado VibracionalRelájate profundamente hasta sentirte en un estado de semi-sueño.Concéntrate en la sensación de vibración en tu cuerpo.Deja que las vibraciones aumenten y sientes cómo tu conciencia se separa del cuerpo.2. Método de la Cuerdalmagina una cuerda suspendida sobre ti.Visualiza que estás agarrándola y trepando lentamente.Mientras "subes", tu cuerpo astral comenzará a separarse del cuerpo físico.3. Técnica del Despertar en Sueños (WILD)Despierta a mitad de la noche y mantente consciente mientras tu cuerpo vuelve a dormirse.Concéntrate en mantener la mente alerta mientras el cuerpo se relaja completamente. ¿Qué Pasaría si un País Entero Meditara por un Propósito?4. Método del EspejoVisualiza tu reflejo en un espejo mentalmente.Imagina que estás dando un paso hacia dentro del espejo.Este ejercicio puede ayudar a inducir la separación astral.El viaje astral es considerado por muchos como una práctica segura, pero también existen preocupaciones y miedos al respecto. Algunos posibles riesgos incluyen:Miedo y AnsiedadAlgunas personas pueden experimentar miedo al sentir la separación de su cuerpo, lo que podría interrumpir la experiencia.Encuentros con Seres del Bajo AstralSe cree que el plano astral contiene diferentes energías, algunas positivas y otras negativas. Mantener una vibración alta y protegerse energéticamente es fundamental.Parálisis del SueñoAlgunas personas experimentan parálisis del sueño tras intentar un viaje astral, lo que puede generar sensaciones de angustia.Dificultad para RetornarAunque la mayoría de las personas regresan naturalmente a su cuerpo, algunos pueden sentir una resistencia momentánea.Para evitar problemas, se recomienda:Protegerse energéticamente antes de iniciar la práctica.No forzar la experiencia si sientes miedo.Utilizar afirmaciones positivas para elevar la vibración.Cómo Utilizar el Viaje Astral Para Crecer Económicamente Explorando el Potencial del Viaje Astral El viaje astral no solo es una herramienta espiritual para explorar otras dimensiones, sino que también puede usarse estratégicamente para mejorar aspectos de nuestra vida, incluyendo la economía. A través de experiencias extracorporales, podemos acceder a conocimientos elevados, desbloquear creencias limitantes y conectar con energías de abundancia. Visualización y Manifestación de la Abundancia Durante un viaje astral, tu mente está libre de las limitaciones del mundo físico. Este es un momento ideal para visualizar tu éxito financiero con total claridad. Siente la emoción de alcanzar tus metas económicas y observa en detalle cómo se manifiesta la abundancia en tu vida. La vibración elevada de este estado refuerza la ley de atracción y potencia la manifestación. Conexión con Guías Espirituales y Conocimiento Universal Los planos astrales están llenos de información y entidades dispuestas a ayudarnos. Puedes buscar la guía de seres de luz o maestros espirituales para recibir orientación sobre decisiones financieras, oportunidades de inversión o estrategias de negocio. Eliminación de Bloqueos Energéticos Muchas veces, nuestras creencias limitantes sobre el dinero nos impiden crecer económicamente. En el plano astral, puedes trabajar conscientemente para identificar y disolver estos bloqueos energéticos. Imagina cómo tu energía fluye libremente y cómo el dinero se convierte en un recurso accesible y natural en tu vida. Inspiración para Nuevos Proyectos Las ideas innovadoras y creativas pueden llegar en estados elevados de conciencia. Si buscas inspiración para un negocio o una nueva fuente de ingresos, usa el viaje astral para acceder a niveles superiores de creatividad. Anota todo lo que experimentes al despertar. Ejercicio Práctico para un Viaje Astral Enfocado en la AbundanciaAntes de dormir, establece la intención clara de explorar el plano astral con un enfoque en la prosperidad. Usa técnicas de relajación y visualización para inducir el desdormimiento astral. Una vez fuera del cuerpo, dirígete a un espacio de abundancia, como un templo dorado o un mercado vibrante. Observa los símbolos, mensajes o figuras que aparecen, y solicita orientación financiera.Regresa con suavidad a tu cuerpo y anota toda la información recibida. Transforma tu Vida Financiera con el Viaje Astral El viaje astral puede ser una herramienta poderosa si se usa con enfoque y disciplina. Con práctica, puedes recibir guía valiosa, mejorar tu relación con el dinero y abrirte a nuevas oportunidades económicas. ¿Estás listo para explorar el potencial infinito de tu ser?El viaje astral es una práctica mística que ha sido explorada durante siglos. Aunque su existencia no ha sido comprobada científicamente, muchas personas reportan experiencias significativas y enriquecedoras. Si deseas intentarlo, hazlo con respeto, preparación y una mente abierta. El viaje astral es una antigua práctica espiritual donde la conciencia se separa del cuerpo físico, permitiendo que explore un plano de existencia distinto al mundo material. Esta experiencia puede ofrecer una nueva perspectiva sobre la naturaleza del ser y nuestra conexión con el universo. A lo largo de la historia, muchas culturas han descrito estos fenómenos, y hoy en día es una técnica estudiada y practicada por quienes buscan explorar su propia espiritualidad. Un viaje astral, también conocido como proyección astral, se produce cuando la conciencia se desprende del cuerpo físico para explorar una dimensión llamada el plano astral. Aunque la mayoría de las personas tienen estos viajes de manera inconsciente durante el sueño, existen técnicas que permiten inducirlos de manera consciente. Esto ofrece la posibilidad de explorar intencionalmente el plano astral, donde los límites físicos se disuelven y se obtiene una comprensión más amplia del universo y de uno mismo. Esta práctica no sólo permite trascender las barreras del mundo físico, sino que también brinda la oportunidad de descubrir nuevas formas de conocimiento y acceder a información que no está disponible en el estado de vigilia. Muchas personas describen sus experiencias con proyecciones astrales como transformadoras, ya que les otorgan un entendimiento más profundo de la vida y del propósito del alma. Existen dos tipos de viajes astrales: los conscientes y los inconscientes. Los viajes astrales inconscientes ocurren mientras dormimos, y generalmente no recordamos haber tenido esta experiencia al despertar. Estas experiencias suelen percibirse como sueños lúcidos o vívidos, pero la persona no tiene control sobre lo que sucede durante el viaje. Por otro lado, los viajes astrales conscientes son inducidos de manera voluntaria, y el individuo puede recordar con claridad lo que sucede en el plano astral. Este tipo de viaje permite explorar dimensiones no físicas de forma controlada, lo que representa una herramienta valiosa para el autoconocimiento y el crecimiento espiritual. Las técnicas espirituales y meditativas son fundamentales para perfeccionar este tipo de experiencia. Realizar un viaje astral consciente requiere práctica y preparación mental y física. Mediante el uso de ciertas técnicas, se puede incrementar la posibilidad de desprender la conciencia del cuerpo físico y moverse en el plano astral. Esta experiencia puede permitir el acceso a un estado de conciencia expandido, proporcionando una comprensión más profunda de la naturaleza del ser y del universo. La preparación para un viaje astral es clave para una experiencia segura y satisfactoria. El primer paso es crear un ambiente tranquilo y seguro en el que puedas relajarte sin interrupciones. En cuanto a la preparación física, es importante evitar comidas pesadas o estimulantes como la cafeína, ya que pueden afectar la capacidad de entrar en un estado de relajación profunda. La preparación mental es igualmente importante. Es recomendable establecer intenciones claras y positivas para el viaje, lo que ayuda a guiar la experiencia hacia un resultado beneficioso. Para aumentar la seguridad, muchos practicantes utilizan técnicas de protección espiritual, como visualizar una luz blanca rodeando el cuerpo o invocar la guía de seres espirituales protectores. Además, llevar un diario de sueños y experiencias astrales es útil para reflexionar y aprender de cada sesión. Para aquellos que buscan practicar el viaje astral, existen ejercicios que pueden ayudar a mejorar esta experiencia de manera consciente. Aquí te proponemos un ejercicio que puede realizarse de forma sencilla y segura. Meditación Inicial: Empieza con una meditación de al menos 10 minutos, asegurándote de que tu espalda esté recta. Esto ayuda a facilitar el flujo de energía a través de los chakras. Visualización de un punto: Imagina un punto blanco en un fondo negro (o al revés). Puedes comenzar observando un punto físico, luego cierra los ojos y mantén la imagen mental. Practica este ejercicio durante una semana. Expansión del punto: Durante la segunda semana, visualiza cómo el punto se expande y se convierte en un espacio amplio. Este paso es importante, ya que el espacio simboliza el velo entre los mundos físico y astral. Creación de un túnel: En la tercera semana, visualiza que el espacio expandido se transforma en un túnel. Imagina un destino al final del túnel y muévete hacia él con intención clara de exploración. Los viajes astrales ofrecen múltiples beneficios a nivel espiritual y personal, permitiendo a quienes los practican experimentar una realidad más allá de las limitaciones físicas. Esta capacidad de explorar nuevas dimensiones puede traer una expansión de la conciencia, otorgando una comprensión más profunda de la vida y la existencia. Uno de los beneficios más reportados es la comprensión de la vida después de la muerte. Al explorar el plano astral, muchos practicantes encuentran consuelo y mayor claridad sobre lo que sucede más allá del cuerpo físico, lo que puede ayudar a disminuir el miedo a la muerte. Además, estas experiencias a menudo conducen a un desarrollo de habilidades psíquicas, como la clarividencia o la percepción extrasensorial, al estar en contacto con dimensiones espirituales. Otro beneficio significativo es la curación emocional. A través de los viajes astrales, es posible revisar conscientemente experiencias pasadas desde una perspectiva más elevada, lo que puede conducir a una comprensión profunda y, en muchos casos, facilitar el proceso de sanación emocional. Asimismo, la experiencia puede incrementar la creatividad, al proporcionar visiones e ideas fuera del alcance del pensamiento convencional, fomentando un estado de mayor inspiración y creatividad. Aunque los viajes astrales son generalmente seguros, existen varios miedos que pueden generar temor entre los principiantes. Es importante entender que la mayoría de estos "peligros" son infundados y que una preparación adecuada puede hacer que la experiencia sea más segura. Uno de los temores más comunes es el miedo a no poder regresar al cuerpo físico. Este mito sugiere que el cuerpo astral podría quedar atrapado en el plano astral, pero en realidad, el "cordón de plata" que une el cuerpo astral con el cuerpo físico no puede romperse. Este concepto metafórico asegura que siempre se podrá regresar al cuerpo de manera segura. Otro mito popular es el encuentro con entidades negativas. Aunque algunos practicantes mencionan la posibilidad de encontrar energías o entidades malignas, estas experiencias son poco frecuentes. Para evitar cualquier tipo de interacción no deseada, se recomienda practicar técnicas de protección espiritual, como la visualización de luz y el establecimiento de intenciones claras antes de comenzar el viaje. Por último, algunos principiantes pueden experimentar desorientación o miedo al enfrentarse por primera vez a esta experiencia. Estos sentimientos suelen ser pasajeros y se gestionan fácilmente con la práctica y la preparación mental adecuada. El desarrollo de un entorno mental positivo pueden ayudar a superar estos momentos y mejorar la calidad de los viajes astrales. Para quienes desean profundizar en la práctica del viaje astral, es recomendable establecer una rutina constante que incluya técnicas avanzadas de meditación y visualización. A medida que se gana experiencia, los practicantes pueden aprender a dirigirse a lugares específicos en el plano astral, interactuar con diferentes entidades espirituales y recibir enseñanzas o guías. Es útil compartir estas experiencias con una comunidad de practicantes. Participar en grupos o talleres donde se discuten técnicas y relatos personales puede ser invaluable para validar las experiencias y obtener retroalimentación. La guía de un mentor experimentado también es beneficiosa, pues ofrece la oportunidad de aprender directamente de alguien con mayor conocimiento, facilitando un progreso más rápido y seguro. Integrar los viajes astrales en la vida diaria no se limita sólo a la experiencia de abandonar el cuerpo físico. Se trata también de aplicar las percepciones y enseñanzas adquiridas en estos viajes a la vida física. Por ejemplo, las revelaciones obtenidas sobre desafíos personales o patrones de comportamiento pueden ser utilizadas para tomar decisiones más informadas, mejorar las relaciones y alcanzar una mayor paz interior. Practicar el viaje astral de manera regular puede también fomentar un sentido de conexión espiritual más profundo, lo que lleva a una vida con mayor propósito. Para muchos, los viajes astrales se convierten en una parte integral de su espiritualidad, aportando una mayor comprensión de la multidimensionalidad del ser y ayudando a integrar estas experiencias en la vida cotidiana para un mayor bienestar. Estemos en contacto por redes sociales Si la espiritualidad es parte de tu vida y deseas compartir tus experiencias conmigo, te invito a que me escribas y que hagamos de este viaje un camino compartido. Entradas relacionadas Descubre qué es un viaje astral y cómo puedes realizarlo con estas sencillas técnicas. ¡Aprende a explorar tu mente y expandir tu consciencia! El viaje astral, también conocido como desdoblamiento astral o proyección astral, es una experiencia que ha cautivado la imaginación de la humanidad a lo largo de la historia. Se trata de la capacidad de separar la conciencia del cuerpo físico y explorar dimensiones no físicas del ser. Aunque este fenómeno ha sido objeto de debate y escepticismo, hay quienes afirman haber experimentado tales experiencias extracorporales, tales "viajes", de manera consciente. Este artículo se propone explorar qué es un viaje astral, las diferentes perspectivas que existen al respecto y cómo se puede entrenar para dar ese paso más allá de los límites del cuerpo. ¿Qué es un Viaje Astral?Signuen en: El viaje astral se refiere a la experiencia en la que la conciencia de una persona se separa de su cuerpo físico, permitiéndole explorar diferentes planos de existencia. En términos más simples, es como si el individuo estuviera levitando o viajando en un estado no físico, mientras su cuerpo físico permanece inmóvil. Esta experiencia ha sido descrita de diversas maneras a lo largo de la historia y se encuentra arraigada en diversas tradiciones espirituales y culturas.Desde una perspectiva espiritual, algunos creen que el viaje astral proporciona acceso a planos superiores de conciencia, permitiendo la conexión con entidades espirituales, guías o incluso entrar en conexión con el universo en sí. En contraste, desde una perspectiva más científica, algunos psicólogos y neurocientíficos sugieren que estas experiencias podrían ser producto de la actividad del cerebro y no necesariamente una exploración de dimensiones alternativas.Como nada se ha comprobado o desmentido respecto de las experiencias extracorporales, por el momento, forman parte de la Parapsicología, la que se encarga de estudiar fenómenos psíquicos y paranormales, incluyendo la telepatía, la clarividencia y las experiencias fuera del cuerpo, como los sueños lúcidos o el viaje astral.Cómo se experimenta un viaje astralDibujo de un cuerpo astral en el universo - Pixabay Las experiencias de viaje astral varían significativamente de una persona a otra, pero algunas características comunes se repiten en los relatos. Muchos individuos describen una sensación de flotación, la capacidad de atravesar paredes o volar, y la percepción de su cuerpo astral como una entidad distinta al cuerpo físico. Además, algunos informan haber tenido encuentros con seres espirituales, experimentar paisajes oníricos o incluso visitar lugares específicos que no podrían haber conocido de otra manera.En algunos casos, el viaje astral es experimentado de manera espontánea, mientras que en otros es buscado a través de prácticas específicas. Aquí es donde entra en juego el entrenamiento para el viaje astral.Entrenamiento para el Viaje AstralSi bien la idea de desprenderse de la propia conciencia del cuerpo puede parecer intimidante, hay quienes sostienen que el viaje astral puede ser aprendido y controlado mediante técnicas y prácticas específicas. A continuación, se exploran algunas de estas estrategias que los buscadores de esta experiencia han utilizado a lo largo del tiempo.Relajación y Meditación Profunda: La relajación y la meditación son elementos fundamentales en el entrenamiento para el viaje astral. La idea es alcanzar un estado de conciencia alterado, donde la mente está tranquila y receptiva. Técnicas como la relajación progresiva y la meditación mindfulness pueden ayudar a calmar la mente y prepararla para la experiencia.Visualización creativa: La visualización creativa implica imaginar y crear mentalmente un entorno o situación específica. En el contexto del viaje astral, esto puede implicar visualizar el proceso de separación entre el cuerpo físico y el cuerpo astral. Algunos practicantes sugieren que la repetición constante de estas visualizaciones puede facilitar el desdoblamiento de la conciencia.Técnicas de respiración: El control de la respiración es otra herramienta clave en el entrenamiento para el viaje astral. La respiración consciente y controlada puede ayudar a inducir estados alterados de conciencia y facilitar la separación de la conciencia del cuerpo físico.Registro de sueños: Llevar un diario de sueños puede ser beneficioso para aquellos que buscan experimentar un viaje astral. Al prestar atención a los sueños y a las experiencias oníricas, se puede desarrollar una mayor conciencia de la propia psique y facilitar la transición hacia estados de conciencia más profundos.Técnicas de salida astral: Algunas prácticas específicas, como las técnicas de salida astral, están diseñadas para inducir conscientemente la separación del cuerpo físico. Estas técnicas a menudo involucran la visualización de movimientos fuera del cuerpo, como levitar o flotar, con la intención de llevar la conciencia más allá de los límites del cuerpo.Perspectivas científicas y espirituales Algún tipo de actividad cerebral extraordinaria podría explicar los viajes astrales - Pixabay La exploración del viaje astral a menudo se enfrenta a la dicotomía entre las perspectivas científicas y espirituales. Desde un punto de vista científico, algunos argumentan que estas experiencias son simplemente manifestaciones de la actividad cerebral y la mente subconsciente. Ha sido propuesto que fenómenos como el viaje astral podrían explicarse mediante la activación de ciertas áreas del cerebro, como el giro angular y la amígdala.Por otro lado, desde una perspectiva espiritual, el viaje astral se percibe como una herramienta para la expansión de la conciencia y la exploración de dimensiones más allá de la realidad física. En diversas tradiciones esotéricas y místicas, se considera que el cuerpo astral es una entidad real que puede separarse del cuerpo físico y explorar los reinos espirituales.La convergencia de estas perspectivas, aunque parecenz tan diferentes, deja sembradas algunas preguntas intrigantes y emocionantes sobre la naturaleza de la realidad y la conciencia. ¿Es el viaje astral una ilusión pichiruche generada por el cerebro, o es una puerta a dimensiones más allá de nuestra comprensión posible al día de hoy? Desafíos y riesgos asociados al viaje astral Dentro de los riesgos de los viajes a través se encuentran algunas presencias desagradables - Pixabay Si bien el viaje astral puede ser una experiencia transformadora y enriquecedora, también conlleva ciertos desafíos y riesgos. Algunas personas informan haber experimentado sensaciones desagradables durante el proceso, como la sensación de ser observado por entidades desconocidas o la percepción de una presencia amenazante. Además, existe la posibilidad de sentirse desconectado o desorientado al regresar al cuerpo físico.Desde una perspectiva más pragmática, algunos críticos advierten sobre los peligros de confundir las experiencias del viaje astral con la realidad objetiva. La línea entre la imaginación y la percepción puede volverse borrosa, lo que podría llevar a interpretaciones erróneas de las experiencias vividas durante el viaje astral.Ya sea que el viaje astral sea considerado como una proeza de la mente o como una puerta a dimensiones más allá de la realidad tangible, su exploración sigue desafiando nuestras nociones convencionales de la conciencia y la existencia. En última instancia, el tema del viaje astral deja planteadas algunas preguntas gigantes y fundamentales sobre la naturaleza de la realidad y la capacidad del ser humano para explorar los misterios más profundos de la conciencia. En un mundo donde la ciencia y la espiritualidad parecen alejarse cada día más, el viaje astral nos invita a considerar la posibilidad de que, en última instancia, ambas perspectivas podrían converger en una comprensión más completa de la experiencia humana. Muchos aseguran que la mejor forma para conocer nuestro universo y sus dimensiones es a través de lo que se denomina viaje astral: y una de las cosas más interesantes sobre ello, es que te permite acceder a lugares a los que nunca pudiésemos acceder en el mundo tangible. Esta es una posibilidad para cualquiera que desee ponerla en práctica. Todos poseemos en nuestro interior las posibilidades, e incluso las herramientas, para realizar un viaje astral y, de hecho, todos en algún momento de nuestras vidas lo hemos realizado de manera inconsciente. Pues muchos pueden realizar viajes astrales mientras duermen y luego confundirlos con sueños. Los viajes astrales han ganado muchos adeptos con el pasar de los años, esto se debe a que algunos de sus viajes les han permitido conocer y visitar lugares que tienen entre sí que, en los sueños lúcidos no se puede evidenciar ningún cordón de plata que nos una a nuestro cuerpo físico. Otra diferencia, es que un viaje astral se da antes de quearse dormido, por lo que nunca llegamos a sentir que estamos soñando realmente. En un viaje astral, es común que una persona se encuentre más consciente o despierto, cosa que ya es posible realizar en un sueño profundo. Un desdoblamiento puede ocurrir intencionalmente, es decir, una persona puede provocarse un viaje astral, cosa que no se puede realizar con un sueño vívido. ¿Por qué se produce un viaje astral? Existen dos modalidades de viajes astrales, la involuntaria y la voluntaria. La primera modalidad, es quizás la más común. Esta se da en personas que no buscan tener un viaje astral y que incluso, en muchas ocasiones, no se percatan de que lo han vivido. En el caso de la segunda modalidad, la voluntaria, esta es producida o inducida por el propio viaje y para ello se debe realizar una cierta preparación y estudio, el cual capacitará con la práctica a una persona a desdoblarse y viajar cuando así lo desee, e incluso, puede viajar a los sitios que prefiera dependiendo de sus habilidades. Razones comunes del viaje astral involuntario Como bien se mencionó, el viaje astral involuntario es la manera más común en que una persona experimenta el desdoblamiento. Este usualmente no posee una razón específica que permita tener la certeza de las razones por las que se da y, de hecho, se produce de manera espontánea. Aún así, existen algunos aspectos en común en las personas que suelen vivir viajes astrales involuntarios con frecuencia, los cuales pueden dar luz en cuanto al conocimiento de las razones por las que se da este fenómeno, estas son las siguientes: Cuando se ha pasado por una situación que genera un miedo extremo. En personas que padecen de migrañas o epilepsias. Personas que han sufrido accidentes u operaciones quirúrgicas muy peligrosas. Quienes han vivido situaciones cercanas a la muerte. Cuando se medita sin protección o se encuentra en un estado de relajación total. ¿Cómo hacer un viaje astral? Justo como se mencionó previamente, en el caso de querer presenciar un viaje astral voluntario, existe la posibilidad de inducirlo por nosotros mismos e incluso podemos estudiarlo con alguna persona especializada. Hay diversas técnicas que permiten tener un desdoblamiento, las más comunes son las siguientes: Técnica de Visualización y Autohipnosis Está técnica consiste en plantear una cierta relajación en la cual se visualiza, que una capa reluciente cubra nuestro cuerpo y que la proyección energía constante. Luego de realizar esto, se empezará a sentir un movimiento constante en el cuerpo que recorrerá de arriba abajo, esto será una señal de que ya es posible realizar el desdoblamiento. Luego de ello, se deberá imaginarse flotando por el aire y luego comenzará a sentir mucho sueño. Técnica de Sueño Entrecortado Para llevar a cabo esta técnica es importante mentalizarse para ello. Primero se debe dormir por un lapso de menos de 6-7 horas, luego despertar con la intención de realizar el viaje astral, y no ocuparse de nada más que visualizar el desdoblamiento por unos minutos, y luego dispóngase a dormir de nuevo en una posición cómoda. Luego la utilización de algún tipo de mantra, estaría bien. Y así debería quedarse dormido una o dos veces, hasta conseguir el desdoblamiento. Técnica de Imaginación y Relajación Para efectuar esta técnica es importante tener una fuerte relación, pero una mente atenta y activa. Es por ello que es común utilizar técnicas de meditación mediante ella. Técnica del Desdoblamiento Astral Consciente Es quizás una de las técnicas más difíciles de lograr, y consiste en tener una mente serena y relajada, se recorren todas las partes del cuerpo acompañado con respiraciones profundas y alargadas en donde se visualice el lugar donde se desee ir. Luego de esto sin dejar de respirar, es momento de concentrarnos en la respiración únicamente para posteriormente proyectar el alma fuera de nuestro cuerpo. Existen a parte de estas otras técnicas o implementos que se combinan con ellas, algunas pueden ser meditaciones o velas, pero lo importante es encontrar una con la que nos sintamos cómodos. ¿Existen Peligros en un Viaje Astral? En realidad, no existen muchos peligros en el desdoblamiento, aunque existan varias teorías de que el cordón de plata puede ser cortado y así generar la muerte física, aún así, de esto ser cierto, no se producirían los viajes astrales con frecuencia. El cordón de plata realmente está hecho de energía y es prácticamente irrompible, por lo que esto es bastante improbable o muy poco común. Igualmente, existe la creencia de que, si se realizan viajes astrales, al dejar el cuerpo físico atrás, se corre el riesgo de que otra entidad haga posesión de él. Aun así, de esto se tiene poco conocimiento, y es allí cuando el cordón de plata tiene más a ver, ya que es el cordón quien mantiene la conexión de nuestra alma o cuerpo astral con el cuerpo físico. Aún así, algunos pueden haberse preocupado de que al estar en un estado de conciencia alterada, se podría perder el control de uno mismo y que es la manera más consciente de hacerlo y en donde también se puede controlar más los movimientos e intenciones del viaje.No siempre es necesario desdoblarse para vivir un viaje astral ya que a veces se puede realizar por medio de visualizaciones y proyecciones. Beneficios de los viajes astralesCuerda informarte bien antes de hacerlo para que puedas vivirlo sin miedo y de la manera más relajada posible, además también recuerda que todos podemos experimentar este suceso, ya que todos tenemos las capacidades, lo único que nos diferencia es qué tan abiertos estamos a vivirlo. Estos son algunos beneficios de vivir esta experiencia:Acceso a otros planos de la realidadComprensión y pérdida del miedo a la muerteRecuerdo de vidas pasadasAumento de capacidades parapsíquicasIdentificación del propósito de vidaEncuentro con personas que han fallecidoEquilibrio energético y aumento de las defensas energéticasVido recomendado: Horóscopo semanal del 29 de agosto al 4 de septiembre para Tauro, Virgo y Capricornio Una de las formas más poderosas de fortalecer las percepciones extrasensoriales, comúnmente conocidas como dones especiales o sexto sentido, es a través de los viajes astrales. Las proyecciones astrales, como también son llamados, es una manera de acceder al reino espiritual y consiste en hacer que el alma abandone conscientemente el cuerpo y entre a otro plano. Durante un viaje astral las personas pueden ver su cuerpo mientras flotan fuera de él, según explicó Keen.com, sitio especializado en astrología y temas psíquicos. Según esta creencia, se trata de un desdoblamiento del cuerpo inmaterial por lo que una de las inquietudes sería qué pasa si no regresa el alma al cuerpo. Sin embargo, los entendidos en el tema dicen que no hay de qué preocuparse si se realiza de forma segura y con fines positivos. Los expertos dicen que el viaje astral es una vía que podemos usar para abandonar el mundo material y acceder al reino espiritual, por lo que puede ser un ejercicio relajante, estimulante y revelador. Las personas que lo han practicado, agrega Keen.com, dicen que un viaje astral permite aprender más sobre la existencia humana, liberar el alma, dejar de pensar temporalmente en el mundo material, ver el tiempo de forma no lineal, se aprende sobre el valor de la vida y se agudiza la intuición. El lugar donde se debe realizar una proyección astral debe ser seguro, esto significa que es necesario un sitio donde haya paz, tranquilidad y no seamos interrumpidos. Algunos practicantes dicen que el mejor sitio es la cama donde dormimos. Otra consideración es tener claro por qué deseamos realizar un viaje astral, la principal, sería para lograr un crecimiento espiritual. Una vez cumpliendo con estos dos puntos, sigue la siguiente guía: Debido a que la intención es positiva, debes preparar tu mente para el viaje astral repitiendo afirmaciones como "voy a proyectarme astralmente", "soy capaz de proyectarme astralmente con facilidad" o "entraré en un estado superior de conciencia". Relaja tu cuerpo en posición acostada, viendo hacia arriba, y realiza unos ejercicios de meditación o respiración. Cierra los ojos y enfócate en relajar tus músculos, quédate quieto y permite que entres en un estado de sueño. Cuando estamos medio dormidos o medio conscientes es cuando entramos en un estado superior de vibración. Esta es la clave para la proyección astral. No importa si te duermes, conforme lo vayas practicando ese estado se hará más consciente. Una vez que logres entrar en el medio sueño haz un esfuerzo por imaginar una cuerda plateada atada a tu cuerpo, la cual, proviene de tu torso o de la cabeza. Este cordón es el que une tu alma y cuerpo. Una vez que lo visualices, agárralo e imagina que sacas tu alma del cuerpo. La forma en que lo imagines o visualices es personal y se trata del reino espiritual. Algunos afirman encontrarse con sus guías espirituales o seres queridos del pasado. Esta experiencia es el viaje astral y puede ser muy revelador. Algunas personas regresan automáticamente al cuerpo, si tienes problemas para fortalecer las percepciones extrasensoriales, comúnmente conocidas como dones especiales o sexto sentido, es a través de los viajes astrales. Las proyecciones astrales, como también son llamados, es una manera de acceder al reino espiritual y consiste en hacer que el alma abandone conscientemente el cuerpo y entre a otro plano. Durante un viaje astral las personas pueden ver su cuerpo mientras flotan fuera de él, según explicó Keen.com, sitio especializado en astrología y temas psíquicos. Según esta creencia, se trata de un desdoblamiento del cuerpo inmaterial por lo que una de las inquietudes sería qué pasa si no regresa el alma al cuerpo. Sin embargo, los entendidos en el tema dicen que no hay de qué preocuparse si se realiza de forma segura y con fines positivos. Los expertos explican que el viaje astral es una vía que podemos usar para abandonar el mundo material y acceder al reino espiritual, por lo que puede ser un ejercicio relajante, estimulante y revelador. Las personas que lo han practicado, agrega Keen.com, dicen que un viaje astral permite aprender más sobre la existencia humana, liberar el alma, dejar de pensar temporalmente en el mundo material, ver el tiempo de forma no lineal, se aprende sobre el valor de la vida y se agudiza la intuición. El lugar donde se debe realizar una proyección astral debe ser seguro, esto significa que es necesario un sitio donde haya paz, tranquilidad y no seamos interrumpidos. Algunos practicantes dicen que el mejor sitio es la cama donde dormimos. Otra consideración es tener claro por qué deseamos realizar un viaje astral, la principal, sería para lograr un crecimiento espiritual. Una vez cumpliendo con estos dos puntos, sigue la siguiente guía: Debido a que la intención es positiva, debes preparar tu mente para el viaje astral repitiendo afirmaciones como "voy a proyectarme astralmente", "soy capaz de proyectarme astralmente con facilidad" o "entraré en un estado superior de conciencia". Relaja tu cuerpo en posición acostada, viendo hacia arriba, y realiza unos ejercicios de meditación o respiración. Cierra los ojos y enfócate en relajar tus músculos, quédate quieto y permite que entres en un estado de sueño. Cuando estamos medio dormidos o medio conscientes es cuando entramos en un estado superior de vibración. Esta es la clave para la proyección astral. No importa si te duermes, conforme lo vayas practicando ese estado se hará más consciente. Una vez que logres entrar en el medio sueño haz un esfuerzo por imaginar una cuerda plateada atada a tu cuerpo, la cual, proviene de tu torso o de la cabeza. Este cordón es el que une tu alma y cuerpo. Una vez que lo visualices, agárralo e imagina que sacas tu alma del cuerpo. La forma en que lo imagines o visualices es personal y se trata del reino espiritual. Algunos afirman encontrarse con sus guías espirituales o seres queridos del pasado. Esta experiencia es el viaje astral y puede ser muy revelador. Algunas personas regresan automáticamente al cuerpo, si tienes problemas para