

Wheels of Light

El siguiente ejercicio de activación y apertura del Chakras es sin duda el más eficaz y potente de tales

Trabajos que alguna vez he usado. Desarrollé esta técnica con

la asistencia de un mentor de Yogic en mi propia serie de

Activaciones de chakra. Una vez que comienzas la Operación, estás para ningún

razón para detenerse hasta que se complete, no sea que deje su totalidad

ser energético palpitando y esperando una liberación que no sea para

ven. Inicialmente, realice esta operación lentamente y con cuidado,

vibrando los mantras con potencia y sonido puro, comprometiéndose en el

Visualizaciones hasta alcanzar la claridad de la luz pura, y la sensación.

Los efectos en todos tus cuerpos con puro éxtasis.

1. Comience entrando en un estado meditativo, ligero. No lo es

Necesario aquí, al principio, para entrar en un profundo gnóstico.

trance, como las vibraciones, mantras, y la circulación de

Las energías te llevarán de forma acumulativa a tu interior.

Uno mismo que la mayoría de las técnicas meditativas son capaces. Visualizar

En tu mente una luz brillante sobre ti. No eres requerido

para ver una nube, una columna de luz, o incluso una concentración de

Luz, pero simplemente una luz brillante. Saber que no eres simplemente imaginando esta luz, pero que estás sintonizando en un

Lo que estuvo y está siempre presente. Como tu practica con

Este método de trabajo de chakra aumenta, esta luz específica.

Se hará visible a tus ojos físicos, como si un millón.

Varios de luz fluorescente se encienden por encima de ti. Una vez tú

ver esta luz, o son capaces de tomar conciencia de su presencia,

siente que ya no se prolonga más arriba, sino que siente sus rayos

fluyendo sobre ti, tocando tu cabeza. Traer el plenitud de su atención a su chakra Sahasrara. De hecho,

intenta transferir la plenitud de tu conciencia, tu sentido completo de ser, en el chakra Sahasrara, como si

Ya no existe en tu cuerpo como un todo, sino que tu totalidad

la existencia reside en ese chakra. Vibrar el sonido, "MMM"

Continuamente, haciendo el sonido verbalmente mientras exhala.

Y silenciosamente, internamente mientras inhalas. Con cada exhalación

del sonido, visualice la luz de arriba que se dirige hacia

Tu cabeza, en tu chakra. Mientras vibras estas palabras de

poder y como la luz desciende hacia ti y toma

residencia allí, es probable que comience a sentirse un poco mareado,

y usted puede encontrar la respiración algo más difícil que

antes de. Se sentirá, y posiblemente verá muchos extraños.

cosas a medida que avanza a través de esta operación, y es

imperativo que usted proceda, en lugar de detenerse a

Recupera el aliento o recupérate.

2. Practica Pranayama, o control de la respiración, inhalando profundamente.

y lentamente, conteniendo la respiración, y luego exhalando lentamente.

El hormigueo en su cabeza causado por la activación inicial de

el chakra Sahasrara probablemente aumentará, al igual que el chakra

mareo. No confundas esto con simple hiperventilación,

Porque si lo consideras, realmente ya no estás respirando.

de lo que lo harías si estuvieras manteniendo una conversación ligera

con un amigo. Reconocer que el mareo se debe a la

Aumenta la circulación energética a través de tu ser, que es

No solo acelerando el flujo sanguíneo, sino que también está causando

todo su sistema suprarrenal y pituitaria para realizar en su pico. Después de unas cuantas repeticiones de inhalación – holding– exhalación, mueve toda tu conciencia a tu Ajna chakra. Siente la energía índigo entrando y saliendo.

de este chakra, y vea los dos pétalos de loto a cada lado de

eso. Una vez que haya conectado plenamente y conscientemente con el

Ajna chakra, vibra las palabras "Sohung Akaal"

"La inmortalidad del alma", que de hecho es un poder otorgado

por la plena activación del chakra ajna. Inhala profundamente

y mientras exhala, deje que las palabras induzcan un estado de

Poder y paz en tu chakra ajna.

3. Pon la plenitud de tu conciencia en tu

Vishuddha chakra. Esta experiencia de transferencia y

Localizando tu conciencia activa y plena a estos.

Los centros espirituales crecerán, no solo con la repetición de esto.

Practica, pero también de un chakra a otro. Ver los 16

Loto de pétalos, como si estuvieras en el centro, cada pétalo.

Brillando un color azul claro, brillante. Respirar profundamente y

lentamente, sintiendo la ligereza y la claridad de este chakra,

y mientras lentamente dejas ir la respiración, deja que tu

La conciencia se hundirá de nuevo, en el chakra Anahata.

4. Lleva la plenitud de tu conciencia al Anahata.

Chakra y ver el loto de 12 pétalos a tu alrededor. Inhalar,

sintiendo la paz y la serenidad del chakra a tu alrededor,

así como el crecimiento y la curación que se produce cada vez que esto

El chakra está activado. Comenzarás a notar que estos

las experiencias no están simplemente teniendo lugar en tu conciencia,

o en sus centros de energía localizados, pero que su

medio ambiente, el mundo que te rodea, también cambia, el

La realidad exterior refleja momentáneamente el estado interno.

Mientras exhala, permita que su conciencia se hunda de su

cofre en tu estomago, en tu chakra Manipura.

5. Pon la plenitud de tu conciencia en tu

Manipura chakra y mira los 10 pétalos de loto que te rodean.

Inhala y siente que el fuego espiritual calienta tus fosas nasales y se llena.

tu pecho con calor Una vez más, esto puede causar una similar

Reacción en su entorno, su habitación se siente repentinamente.

Más cálido y quizás más caótico. Mientras esperas,

permítete hundirte más y más profundamente en tu

Chakra Swadhistana.

6. Pon la plenitud de tu conciencia en tu

Swadhistana chakra y mira los 6 pétalos de loto que te rodean.

Respira, llenándote de creatividad, vida, alegría y seguridad. A medida que sueltas la respiración, libérate.

en el chakra final.

7. Pon la plenitud de tu conciencia en tu

Muladhara chakra y mira los 4 pétalos de loto que te rodean.

Inhala y siente la terrenalidad del chakra, el puesta a tierra de tu energía en este chakra. Es mejor en esto

apunta a sentarte en el piso, si no empezaste esto

ejercicio sentado tal. Mientras exhala, sienta toda la energía.

que has recolectado moviéndote no solo hacia abajo y fuera de

tu chakra Muladhara, pero también drena tu columna vertebral

en el suelo. La mayoría de los escritos esotéricos disponibles instruyen en

La visualización de las raíces que se extienden desde la columna vertebral.

en el suelo con el fin de "aterrizar" su energía, pero tengo

encontró que esto es quizás una visualización demasiado literal para el

Manipulación real de la energía pura. En su lugar, simplemente siente la

energía que es, sintiendo el poder que ha construido y tiene

Viajé por tu cuerpo. Es real y se puede experimentar.

como real Todo lo que se necesita es sentir esa energía que

ahora está agrupado en su chakra Muladhara que drena en el

tierra como el agua, filtrándose de ti y volviendo a la

tierra. Esto puede sonar espiritualmente agotador, como si estuvieras

renunciar a toda su energía completamente, pero en realidad es

refrescante, lo que le permite comenzar de nuevo y reconstruir su

Kundalini energía en pureza.

8. Los siete procesos anteriores de localización de su

Conciencia en cada uno de tus chakras y conectando con

Su poder los activa de manera inicial. Aunque esto

le da a cada chakra una carga espiritual primaria, esto no lo hace

significa que no se bloquean automáticamente, contrarrotando,

o de cualquier otra manera que funcione en un menor que

Manera deseable. Tu ser pleno, la combinación de todos

tus cuerpos, es una gran encrucijada, y esa encrucijada es

Protegidos por portales que necesitan ser abiertos. En

El hinduismo, el Deva Ganesh, la figura de elefante común.

deidad es el abridor de puertas y el removedor de bloqueos Para verdaderamente acceder al primer chakra, el

Chakra Muladhara, y por lo tanto a toda la energía.

sistema dentro de su ser, la asistencia de Ganesh y su

Se puede invocar un tremendo poder llamando a su mantra

"Aum Gam Ganapatayeh Namah". Kundalini moderno

El yoga sigue la tradición india de cantar estos mantras.

En eructos y fluctuaciones vocales erráticas. Mientras yo no estoy

voy a condenar esto como incorrecto, he encontrado que, como

ocultista occidental y viajero espiritual, dando estos

Mantras en un aliento claro y alargado invoca el poder de

El mantra plenamente en la primera repetición. Inhalando a través de

su nariz lenta y profundamente, lleve su atención a su

Chakra Muladhara, sintiendo la estrechez de todos los

Los músculos, así como la estrechez de las energías espirituales.

Bloqueando el ascenso de Kundalini. Permita que su exhalación

asumir el mantra, "Aum Gam Ganapatayeh Namah"

Agotando todo tu aliento en el mantra. Tus músculos

Te relajarás un poco y podrás sentirte un extraño y nuevo.

electricidad corriendo por tu espina dorsal Repite el mantra,

sintiendo los músculos alrededor de tu chakra relajándose más,

La energía se abre, e incluso el suelo debajo de ti.

Apertura para ofrecer su poder. Repite este mantra de nuevo,

Hasta que puedas sentir todos los bloqueos en tu chakra raíz.

rompiendo y desmoronando.

9. Devuelve tu conciencia completamente en tu Muladhara

Chakra, tirando toda la energía que hay en la tierra debajo.

usted en él, deleitándose en la apertura y claridad de la

Chakra, la receptividad de ese brillante órgano espiritual.

Inhala, sintiendo el poder palpitante en la base de tu

columna vertebral, su ano y la parte inferior de sus genitales. Como

exhala, permita que la respiración lleve el Bija Mantra.

“LAM” sale de las partes inferiores de su cuerpo, a través de su

Garganta, y de tus labios. Estos bija mantras son “puros

mantras, "en el sentido de que poseen poder propio, ellos

Crea cambios sustanciales incluso sin la ayuda de la intención.

y la voluntad. Estos son los mantras que fueron pronunciados por

Brahma para traer a la creación, que se hablan.

por Vishnu para mantener todas las cosas en equilibrio y armonía, y

que será susurrada por Shiva para traer los universos a

un colapso ardiente. A medida que exhale este Bija Mantra, lo hará.

resuelve el chakra Muladhara por completo, abriéndolo,

energizándolo y clarificándolo en mayor medida de lo que es

Posible con cualquier cantidad de visualización. Con el dar

del mantra, trae tu conciencia y la energía que está pulsando en tu chakra Muladhara en tu Swadhistana

chakra.

10. El poder de Kundalini que se ha borrado y aumentado de

el chakra Muladhara ahora reside en tu Swadhistana

Chakra, y de su propia fuerza comienza a purificar ese chakra.

Siente el poder que has elevado en tu

Swadhistana chakra palpitante e hinchada, y sentir la

Chakra abriéndose como una rosa en flor. Inhale, sintiendo la

Claridad del chakra y sensación de relajación total.

y receptividad de toda el área genital. Exhalar, y como

mueves tu conciencia y Kundalini hacia arriba en tu

Manipura chakra, vibra el Bija Mantra "VAM", el

Poder del mantra completando la apertura y activación.

del chakra Swadhistana y te permite moverte.

Hacia arriba sin restricciones.

11. Energiza y abre el chakra Manipura como antes, inhalando

y sintiendo la apertura completa y la limpieza de ella.

Exhala, trayendo tu conciencia y Kundalini a su chakra Anahata con el "RAM" de Bija Mantra.

"RAM" Bija Mantra, en particular, invoca a los más puros.

Elemento de fuego, quemando todas las impurezas no solo en el

Manipura chakra, pero en todo el ser también. Como tu

Salir del chakra Manipura hacia arriba y dar este mantra, siente el poder ardiente del mantra y el chakra

explotando a través de todo tu cuerpo mientras el chakra se abre

completamente.

12. Morar dentro del chakra Anahata, y como está purificado por

El poder de Kundalini que ha sido magnificado por el

chakras anteriores, sentir el silencio extremo y la serenidad de

el lugar. Es en este silencio que podrás
conéctate con "Ishta Devata" o con tu propia
Deva personal,
El dios que mora en tu corazón. Susurra el
nombre,
"Ishta Devata", llamando a tu propia deidad
personal
dentro de ti. Inhala, sintiendo paz absoluta, amor,
y
contentamiento. A medida que te mueves del
chakra Anahata al
Vishuddha chakra, vibra "YAM".

13. Energiza y abre el chakra Vishuddha,
inhalando y
sintiendo la apertura completa y limpiandola.
Exhalar,
trayendo tu conciencia y Kundalini a tu Ajna
Chakra con el Bija Mantra "HAM".

14. Habita en el chakra Ajna, reconociendo que
es de esto.

lugar, desde este chakra dentro de ti, que toda la
Se crea el universo. Es a partir de este chakra
que creas.

su entorno, su mundo, sus circunstancias y
tu destino eventual Para activar completamente
el chakra Ajna,

invoca el poder de Agni, dios del fuego, con el
mantra

"Agni Tanno Pracodayat", sintiendo la inundación
de la llama azul en tu chakra Ajna barriendo
hacia abajo en los chakras inferiores,
quemando cualquier impureza restante.

15. Sienta su Ajna chakra, el área en el centro de
su

Frente, palpitante con la presión. A medida que
exhala y

otra vez vibre "RAM", para invocar el elemento
de fuego a

completa la limpieza y apertura de este chakra,
rueda este

Sensación de presión que se ha acumulado en la frente.

su cabeza en su chakra Sahasrara. Esto puede tomar algunos

Practica, pero a medida que lo haces y cuando transfieres la presión.

de su chakra Ajna a su chakra Sahasrara, el

Las incrustaciones físicas en la glándula pineal se rompen,

Despejándote de adicciones y abriendo tu ser a

Luz espiritual y comprensión. La memoria también

Mejorar, al igual que la claridad mental, la previsión, así como una profunda

conexión con tu espiritualidad.

16. Observa de nuevo la luz pura sobre ti, que no tiene

Movido desde el inicio de este ejercicio. Sintiendo su

Chakra Sahasrara radiante con luz, mueve tu

la conciencia de ese chakra en la luz divina arriba vibrando ya sea "OM" o "Sat Nam".

17. Todos tus chakras están abiertos, activados, energizados y

están funcionando a su máximo potencial.

Siéntate y contempla

Esto, devolviendo tu conciencia a tu cuerpo como un

todo, y de hecho sentir la totalidad de tu ser.

Como

Recorres tu vida, notarás el brillo sobre ti,

La conexión que parece tener con tu

medio ambiente, tu mundo, otras personas y tu última

espiritualidad. Otros se darán cuenta de esto también, y a menudo

Pregunte por el brillo notable. Esto se desvanecerá, sin embargo,

a medida que las frustraciones y la monotonía de la vida se mueven sobre ti.

Repetir este ejercicio diariamente, generalmente en la mañana anterior.

Salir de tu casa, no solo te mantendrá centrado y enfocados espiritualmente, pero también notarán que sus días se vuelven menos estresantes, las circunstancias se alinean automáticamente.

a ti mismo a tus vibraciones espirituales más elevadas.

Este proceso preparatorio de apertura y activación del

Chakras solo sirve como una conexión directa con lo invisible, un

Revelación, no descubierta por los sentidos externos, sino una que es

Descubierto por la intuición omnisciente interna.
Repetición diaria de

el ejercicio anterior de hecho comenzará a producir lo milagroso en

Tu vida, y desviará el poder, la gloria y la luz del Eterno.

en tu mismo ser como un flujo continuo de Ascenso. Y con

tus cuerpos espirituales llenos de luz, puedes comenzar a operar

Fuera del organismo físico y sus restricciones.

Stepping into New Skin

Antes de que pueda moverse consciente y activamente fuera de

Tu cuerpo físico y tu viaje sin la ayuda de lo físico.

Los sentidos, tu conciencia, siendo tu habilidad para experimentar la realidad.

de manera perceptible y lúcida debe ser transferido desde su

Cuerpo físico y sus sentidos a los cuerpos sutiles del espíritu.

Dos puntos importantes deben hacerse antes de divulgar la

Método por el cual se produce esta transferencia:

Primero, debe ser comprendido, reconocido y aceptado que

sus diversos cuerpos, todos poseyendo esta enigmática "conciencia"

en el cual puedes derramar tu propia conciencia consciente, o

conciencia activa, todos operan independientemente de su propia conciencia.

Tu conciencia activa, aquello que has aprendido a llamar tu

La "conciencia" está actualmente, en su mayor parte, atrapada dentro de su

cuerpo, en el sentido de que no lo has expandido más allá de o cuerpo ni tienes

la transfieres a otro cuerpo o host de conciencia, o si

usted tiene, tales experiencias han sido fugaces y a menudo perturbadoras

a tu cerebro desprevenido, lógico.

Tus cuerpos más sutiles se separarán temporalmente de su cuerpo físico de vez en cuando, alejándose de el reino de la carne y en los reinos, ya sea en lo profundo o inimaginable muy lejos. A veces, su ser sutil puede visitar a sus seres queridos o aquellos que necesitan su ayuda, o podrían simplemente ir a la deriva en el Planos de energía y pensamiento, alejando unas vacaciones momentáneas.

De ti y tus constantes análisis de minucias.

A veces, esta salida automática se siente como si "una parte de ha abandonado, se ha ido, o en casos de viajes prolongados, ha murió. Más a menudo, este último caso se debe a problemas emocionales o

Trauma psicológico que bloquea el puente psíquico entre el

La conciencia activa y la conciencia espiritual más oculta.

A veces el viaje te será revelado a través de espontáneos.

Visiones o momentos de videncia o presciencia, experimentando.

Algo que obviamente no está ocurriendo en el plano físico.

o ser percibido por los órganos físicos, pero está ocurriendo en otros lugares,

Las señales de información que se están filtrando a su más activo.

Sin embargo la conciencia. El camino más común para llegar a ser.

Consciente del viaje de los cuerpos espirituales lejos de lo físico es

En el sueño, si has aprendido y dominado los métodos de lucidez.

soñando Si no lo has hecho, entonces es probable que no hayas experimentado

necesariamente la partida de tu ser espiritual,
pero en cambio la

regreso de ellos al despertar. Mientras que en el
hechizo del sueño,

Flotando en reinos de fantasía y color, algo en tu
físico.

El medio ambiente te despierta. En lugar de un
simple inicio a su sistema,

Un "salto despierto" como es común, se siente
como si sus dedos y

los dedos de los pies estaban conectados a la
batería de un automóvil y se encendió el
encendido.

Un millón de voltios de electricidad pasan a
través de usted como su energía.

Los cuerpos se estrellan contra tu cuerpo físico.
Tus ojos abiertos se ven puros.

Luz blanca justo antes de que llegue la imagen
de tu dormitorio. Tu

los oídos suenan como si se hubiera descargado
una pistola de gran calibre en su

almohada. A veces, saltarás completamente de tu cama, hacia

Tus pies, antes de que todos tus sentidos regresen. Esto no es lo normal

Experiencia fisiológica de despertar de un sueño. Es,

sin embargo, la experiencia normal de regresar de un vuelo

Distancia incalculable, a través de portales y portales y

Velos, más cerca de la Fuente original de lo que su mente o cuerpo son capaces

para procesar. El hecho de que nuestros cuerpos espirituales sí viajan más allá

La carne sin nuestro comando consciente o conciencia tranquiliza.

Nosotros de un par de cosas. En primer lugar, podemos estar seguros de que desde nuestra

Los cuerpos espirituales son capaces de viajar, ya que de hecho están en un estado de

viaje permanente, que no es imposible reproducir el mismo

Estado conscientemente. En segundo lugar, ya que nuestros cuerpos espirituales aparentemente

Encuentra viajar fuera del cuerpo muy natural, más como primero

naturaleza en lugar de segunda naturaleza, todo lo que debería ser necesario es

transferir nuestra conciencia activa en uno de estos cuerpos con el fin

Para experimentar conscientemente algo que ha estado ocurriendo.

Completamente inconscientes para nosotros, conscientemente.

El segundo punto que hay que hacer antes de los métodos.

de experimentar sus cuerpos energéticos de primera mano es que el

La terminología utilizada a menudo, e incluso utilizada aquí en este texto, es bastante

engañoso. La frase “transferencia de conciencia” ha provocado

masas de aspirantes a profetas y videntes para abandonar la disciplina de

Operando dentro de la conciencia no física ni siquiera antes

Tener éxito, pero en realidad mientras que tener éxito. La frase

da la impresión de que para poder operar así, necesitas estar

capaz de aferrarse a su conciencia consciente, que actualmente se encuentra

dentro de su cuerpo físico, sacúdalo del cerebro, los huesos,

Los órganos y la carne, y empújalos en tu forma más sutil.

cuerpos. Esto le da la sensación de que para viajar en su otro

cuerpos, necesitas abandonar tu conciencia y control sobre tu

cuerpo físico. Esta es una falacia creada no por mentes conspiradoras o

La ignorancia espiritual, pero por las inhibiciones de lo hablado y escrito.

idioma. Por lo tanto, es necesario explicar lo que es necesario en

más que una sola frase.

Todo lo que se necesita para experimentar tus cuerpos espirituales, para

operar dentro de ellos, y alejarse del cuerpo físico es

Una transferencia activa de la conciencia. Lo que esto significa es que tu

Necesitas transferir la mayor parte de tu conciencia y tu conciencia.

control a sus cuerpos sutiles, mientras que sigue siendo consciente y en

Control de tu cuerpo físico. Esto realmente hace la operación.

de y viajar dentro de cuerpos espirituales más difícil que si fuéramos capaz de girar un interruptor y apagar nuestra conciencia de nuestro físico

Sí, pero al menos ahora tal operación y viaje es posible en absoluto.

Walking Between the Worlds

Antes de que puedas viajar en tus cuerpos de luz.

A miles de millas de tu cuerpo físico, primero

Necesito aprender a existir fuera de tu cuerpo.

Necesitará

aprender a vivir cómodamente cerca de tu cuerpo pero no dentro de

como nuevos amantes tumbados en la cama cara a cara, brillando cómodamente

En la simple presencia del otro.

Siéntate en una silla en el centro de tu habitación. Abrir y activar

tus chakras, bajando el poder de la Eternidad y luego de vuelta

arriba, hasta que sea un recipiente abierto y receptivo, así como una carga completa

Almacén de energía. Dirige tu atención completamente a tu

aliento, no obligándolo a asumir ninguna cadencia particular, sino

permitiéndole moverse como lo haría, tomando su propio curso y creando su

ritmo propio. Una vez que tu aliento ha creado su propio patrón, y

Te encuentras hipnotizado por el flujo constante y constante de

Permítale a su visión de la habitación en la que está sentado entrar.

tu mente. En lugar de simplemente "imaginar" su entorno,

permítase a través de su visión interior para realmente "ver" su

Entorno, sin los órganos de tus ojos. A menudo esta voluntad

inicialmente cree una presión única en su chakra Ajna, ya que esta es la

órgano espiritual real a través del cual se produce tal visión no física.

La presión es un indicador de resistencia, y por lo tanto puede ser

Es necesario respirar profundamente, y al exhalar, sentir

El poder y la energía fluyen por sus chakras abiertos, y mientras ustedes

inhala de nuevo, trayendo la energía a tus vías Kundalini en

tu Ajna chakra, de nuevo abriéndolo y activándolo, y tomando

Otra mirada alrededor de tu habitación a través de tu visión espiritual.

Una vez que eres capaz de ver en tu visión interna tu habitación en

claridad perfecta, mantenga esa visión en su mente, mientras permite su

atención para volver a ser consciente de su respiración, así como La sensación física de tu cuerpo, como seguramente tienes.

desvió su enfoque lejos de estos y lo vertió completamente en su

visualización. Volviendo a ser consciente de su respiración y su

cuerpo, mientras aún mantiene su visión interior de su entorno se

a menudo crean la sensación única de no solo imaginar lo que

ves en tu visión interna, pero te coloca dentro de ella, inyectando

Tu cuerpo físico y espiritual en tu ambiente espiritual.

Encontrarás mientras luchas a través de este proceso de visualización,

y al volver a él varias veces, ya no está viendo.

su entorno desde un estado separado, objetivo, pero en su lugar

existe dentro de esa visión, y existe a tu alrededor. Esto es un

Salto monumental de desarrollo espiritual, como has desarrollado.

lo que se conoce como su "imaginación mágica" o "vida

Imaginación ". Ya no estás" imaginando ", como en conjurar

Imágenes en tu mente a voluntad, pero en cambio estás permitiendo

para ver lo que es. Una vez que la imaginación viva es

desarrollado, el reino de Seership se abre por completo, y los cielos

Ya no podrán retener sus revelaciones.

Al mismo tiempo consciente de su vista interior de su habitación,

tu ritmo de respiración naturalmente asumido, y tu cuerpo

sensaciones, permita que estos tres se fusionen,
y mientras inhala, sienta

el aire y la energía a tu alrededor son absorbidos
más cerca de ti,

y al respirar sentirlo de nuevo alejarse. Repite
este sensorial

Visualización unas cuantas veces, hasta que la
sensación es natural, que cada

El momento en que inhalas tu entorno se contrae
automáticamente

tú. A medida que exhala de nuevo, todo su
entorno automáticamente

Se relaja y se aleja de ti. Cuando te hayas
convertido

consciente de la reacción automática de su
entorno a su respiración,

Pasa al siguiente nivel de inmersión en tu
espiritualidad.

Medio ambiente respirando y sintiendo la energía
que te rodea no

solo se contrae alrededor de tu piel, pero se mueve a través de tu piel, tirando de la energía a tu alrededor a través de cada poro, entre cada celular, en el núcleo de tu ser. A medida que exhala, sienta no sólo el energía que has tomado en ti mismo moviéndote hacia afuera, pero también tu propia luz interior, tu propia energía saliendo de ti mismo, como

Un millón de rayos de luz que emanan de tu cuerpo. Continuando esta Visualización energética, esta Imaginación Viva, mientras respiras,

Usted encontrará que no existe separación entre usted y

tu entorno Tu piel ya no te ata.

Tu visión interna de tu entorno probablemente tendrá

sido, hasta este punto, en gran parte superficial, en el que eres capaz de

"Vea" la habitación, las paredes, ventanas, puertas e incluso objetos grandes.

En tu habitación, pero que los detalles de ella se desvanecen por completo. Con tus ojos

Cerrado, a través de tu visión interior, mira alrededor de tu habitación. Mirar

Las paredes frente a ti, notando el color de la pintura, la uña.

Hoyos donde se colgaron las fotos, mire las imágenes que podrían estar

En las paredes, muebles que pueden estar frente a ti. Ahora, mira a

Tu lado derecho, sin girar la cabeza ni abrir los ojos.

Observa todo lo que hay en la habitación a tu derecha. Hacer lo mismo

por tu izquierda. Haz lo mismo para el área de la habitación detrás de ti.

Este es otro paso monumental en su desarrollo.
Tú

Notarás que no solo has desarrollado una visión de 360 grados,

ser capaz de ver lo que está frente a ti, pero también lo que está en cualquiera

lado así como detrás de usted, pero que a medida que observa los diversos

objetos en su habitación, que su visión es capaz de enfocar a sí mismo, para

acérquese a los detalles de los objetos a voluntad, e incluso podrá

notar detalles minuciosos que tus ojos físicos no tenían anteriormente

visto

Esta primera parte de este ejercicio puede ser un poco abrumadora,

Reconociendo que eres capaz de ver tus alrededores sin

cualquiera de los órganos sensoriales físicos, así como darse cuenta de que su

La visión espiritual no tiene absolutamente nada que ver con la posición de tu cuerpo. Si bien puede haber tomado varias sesiones para llegar a este punto, puede ser necesario detenerse aquí, permitir que su cognitiva mente tiempo para asimilar la nueva ventaja espiritual, y para volver a El ejercicio al día siguiente.

Habiendo activado tus cuerpos espirituales, habiendo permitido tu

Visión espiritual para despertar y ver sus alrededores, teniendo

adaptó su visión a los detalles de su entorno, centre su

Visión interna ahora en cualquier objeto en la habitación. Asegúrese de que

es uno que está al menos a unos pocos pies de distancia de donde está sentado.

Con los ojos cerrados, pero con su visión espiritual enfocada en el objeto, respire, prepárese para echar un vistazo más de cerca a la objeto, y mientras exhala, muévase hacia el objeto, sin moviendo tu cuerpo Puede notar que su cuerpo se desploma, o que tu respiración se detenga, no te preocupes, todavía estás vivo y puedes siempre volver Deja que tu cuerpo se cuide solo ... ahora tienes Mayor necesidad de satisfacer que respirar. Mientras viaja hacia el objeto, mantenga solo el objeto en visión. No empieces a mirar alrededor de la habitación todavía. Simplemente mover en la dirección que has elegido, hacia el objeto. los

impacto de esta experiencia, de tener esa parte de ti que es

observando sus alrededores viajando fuera de su cuerpo, lo hará

a menudo azotan sus cuerpos espirituales de vuelta a su cuerpo físico.

Esto está bien. Es demasiado común castigarnos por nuestra

Éxitos, en lugar de llamarlos fracasos. Si tu vision se movio

fuera de su cuerpo solo unos centímetros y luego se estrelló de nuevo

En tu carne, esta es una declaración segura de que tu conciencia

No solo fue transferido activamente de su cerebro físico y

cuerpo en tus cuerpos sutiles, pero que pudiste separar

Esos cuerpos sutiles de lo físico.

Salir de tu cuerpo de nuevo, hacia el objeto,
haciendo

Asegúrese de que su viaje fuera de usted se
inicie con un

exhalación de la respiración. La duración del
tiempo que eres capaz de

permanecer fuera de tu cuerpo aumentará
naturalmente, segundos

convirtiéndose en minutos, convirtiéndose en
horas, y eventualmente convirtiéndose

irrestricto. La mayor cantidad de tiempo que he
conocido

La persona que residía conscientemente fuera de
su cuerpo físico era

tres días.

Notarás que en lugar de moverte solo a pulgadas
de distancia

de tu cuerpo, que eres capaz de alejar los pies.
Usted podría

Encuentra, sin embargo, que tan pronto como tu exhalación se agote y

comenzar a inhalar, también comenzará a retroceder hacia su

cuerpo. Esto se debe al hecho de que su inhalación crea un interior

Tirar de la energía hacia tu cuerpo, así como la realidad que a medida que tu

el cuerpo se ajusta para inhalar, ya que tu atención ya no está puesta

su movimiento hacia delante se aleja de él, pero está nuevamente en su cuerpo. Tu la transferencia de la conciencia se invierte, regresando a tu

carne. Es la principal comprensión de toda disciplina espiritual.

que a donde vaya tu mente, el resto de ti te seguirá. Ergo si

tu mente se vuelve hacia tu cuerpo, es en tu cuerpo que lo harás

regreso. Donde va la mente, el resto de ustedes lo seguirán. Entonces, en

Para permanecer fuera de su cuerpo, mantenga su mente enfocada en el

objetar y permitir que su cuerpo haga lo que quiera, cuidarse a sí mismo. Como

tu cuerpo respira, en lugar de regresar a tu cuerpo, siente

tus cuerpos espirituales se hacen más fuertes, solidificándose más en su

lugar, como si la inhalación sólo refuerza la transferencia de

La conciencia en tus cuerpos espirituales.

Un truco para hacer esto con éxito es permitirse intoxicarse por cualquier objeto que esté viendo. Cuanto mas

interesado en ver el objeto desde esta nueva posición,

dándote cuenta de que puedes moverte
alrededor de él, arriba de él, debajo de él a
voluntad,

que sus colores son nuevos e interesantes,
cuanto más seguro

Mantén tu lugar fuera de tu cuerpo físico. Una
vez que puedas

permanecer fuera de tu cuerpo por más de unos
pocos segundos,

poco a poco dirige su atención a otro objeto en su
habitación, sin

regresando a su cuerpo, y en la próxima
exhalación de su cuerpo, muévase

hacia ese objeto y verlo de la misma manera.

Para el

momento, en estos primeros experimentos con
viajar fuera de su

cuerpo, es importante activar todos tus
movimientos en

coordinación con la exhalación de su cuerpo, ya
que todavía está muy

consciente de los movimientos de su cuerpo, y que tal conciencia

debe ponerse a trabajar para ti, en lugar de convertirte en el esclavo

De las necesidades de la carne.

Cuando pueda moverse por la habitación fuera de

tu cuerpo, solo regresando a tu cuerpo en tu conciencia

comando, finalmente, eche un vistazo a la silla en la que estaba

Previamente sentado, donde ahora se encuentra un cuerpo sin poseer. Como tu

el cuerpo exhala, se aleja de su cuerpo, para evitar

siendo aspirado de nuevo dentro. Ver tu cuerpo desde una tercera persona es

La prueba final de si está imaginando su viaje fuera de

tu cuerpo, o si en realidad estás viajando.

También es un

oportunidad de fortalecer tu control consciente sobre tu habilidad permanecer fuera de tu cuerpo, como la vista de él, naturalmente,

conmociona tu conciencia y redirige tu atención hacia

ese recipiente del que intentas escapar.

Habiendo desarrollado las facultades espirituales y psicológicas.

necesario para transferir su conciencia a sus cuerpos sutiles, para

separar esos cuerpos de la raíz física, y luego permanecer

fuera del cuerpo físico por cualquier cantidad de tiempo deseado, estás

Listo para aprender a volar, bastante literalmente.

Decida antes de sentarse para comenzar la transferencia inicial de

Conciencia a donde viajarás. Mientras tu primera

la inclinación será ir en espíritu para visitar a un amigo o familiar,

Principalmente para permitirle verificar la realidad de la visita más tarde a través de

Los detalles de lo que observaste en tu viaje, es mejor en

Primero, simplemente elige una ubicación remota que te gustaría ver.

de primera mano.

El momento en que haya solidificado su posición fuera.

de tu cuerpo, lleva tu mente al lugar que deseas ver,

y te encontrarás moviéndote allí, si no eres reubicado instantáneamente.

Trate de ser lo más preciso posible en la ubicación elegida para poder

Viaja directamente allí y en ningún otro lugar. Un amigo mio lo haría

vacaciones en Tahití durante dos semanas cada año, y

Siempre vuelvo a decirme que tenía que ver lo bonito que era el lugar.

era para mi Así que, después de que había aprendido a abandonar conscientemente mi

Cuerpo, lo hice. Debo confesar que tengo dificultades para encontrar a Tahití en una

mapa del mundo, pero eso por lo poco que me había contado sobre la isla,

Pude imaginar los bungalows suspendidos sobre el océano.

Por postes de madera, la arena blanca, cristalina, y la turquesa.

agua. En un instante ya no me encontraba en el sudoeste.

Estados Unidos, pero en cambio de pie en la playa, turistas caminando

Pásame en bañadores y sandalias, bebidas en mano, riendo y

Hablando, sin darse cuenta de mi presencia por completo. A mi regreso a mi cadáver, y mi próxima visita a mi amigo, como él volvería a hablar de

La belleza y la comodidad de Tahití, mis emociones ya no se convirtieron en

La envidia, pero a la comprensión, porque yo también había estado allí ...

Excepto que había dejado mi cuerpo en casa.

Uno de mis estudiantes, Amunwah, ahora un poderoso Maestro en

Nuestra Orden, comenzó sus experimentos viajando fuera de su cuerpo, pero

En lugar de moderar sus experiencias con el crecimiento del paciente, él

Busco un resultado inmediato, como suelen hacer los poderosos. Intrigante

con su hermano exactamente sobre cómo podrían verificar la realidad de su

viaja, establecieron un momento en que Amunwah viajaría a su

la casa del hermano Su hermano pondría un objeto en su cocina.

mesa, y al regreso de Amunwah a su cuerpo, él llamaría a su

Hermano para verificar el resultado. Ellos experimentaron de esta manera.

varias veces en una noche, hasta que finalmente me contactó para discutir

su fracaso total Cada vez que había visto claramente un artículo en el

mesa, pero al llamar a su hermano, no era en absoluto el elemento que era

exponer.

"Cuando dejas tu cuerpo físico, dejas el reino de las leyes físicas ", aconsejé a mi estudiante.

"El espacio no se aplica

a los reinos espirituales, ya que puedes viajar desde el punto A al punto B

sin abandonar realmente el punto A. El tiempo también es irrelevante. por

Por ejemplo, si viaja a la casa de su hermano y él ha establecido una

cartón de leche, pero en lugar de eso ve una lata de frijoles, contará

Esto como un fracaso. Pero ten en cuenta la posibilidad de que, después de todo tu

los experimentos han sido completados, la esposa de tu hermano entra en

La cocina para hacer una comida y pone una lata de frijoles en la mesa. O

Quizás la lata de frijoles estaba puesta sobre la mesa el día anterior.

Lo que ves cuando estás fuera de lo físico puede o no

Siempre ocurriendo en el presente. Lleva mucho tiempo

y practica para sintonizar tus sentidos en la reunión exacta del espacio

y el tiempo que deseas observar.

Sin embargo, Amunwah todavía estaba desanimada, así que pregunté.

Que él viaje a mí, a mi casa, y que yo verificara su

presencia, si es que estaba presente, ya que casi siempre puedo sentir la

Compañía de lo invisible a mi alrededor. En efecto, menos de una hora.

luego pude sentir la energía distintiva de Amunwah cerca de mí, su espiritualidad

La encarnación entrando en mi casa, moviéndose a través de mi sala de estar,

a mitad de camino por mi pasillo, y luego se disipó por completo. Él

contactó conmigo al regresar a su cuerpo, y aunque yo Verificó que efectivamente había estado presente, su viaje a mi casa.

y sus miradas al estar allí hasta el día de hoy me divierten.

En lugar de enfocar su mente directamente en mí, él en cambio

Enfocado en mi ubicación geográfica aproximada, como Amunwah

Vive en las islas del Caribe y nunca ha viajado a la isla.

sudoeste de estados unidos. Entonces, enfocándome en el estado de mi

residencia, siendo en ese momento Utah, se encontró en Salt Lake

Ciudad, la capital del estado, aproximadamente trescientas millas.

al norte de mi casa, y volando sobre la ciudad tratando de encontrar mi

casa, vio un parque acuático y grandes edificios, y decidió que él

se había perdido. Enfocando su atención de nuevo en mí, encontró

El mismo se transportó instantáneamente a mi puerta.

Al entrar en mi casa, vio a un hombre vestido de largo, negro

pantalones cortos sentados en una silla, pero que él no pensaba que esto parecía

yo. Esto era extraño para mí en ese momento, como la única vez que me pongo

Pantalones cortos es nadar, pero como él había estado en mi casa, como yo

Lo sentí allí al mismo tiempo que reportó estar allí, yo

No pensé demasiado en ello.

A la mañana siguiente, un amigo vino a visitarme y me preguntó si

Me gustaría acompañarlo en un viaje en moto por el día. Le ofrecí un

asiento en una silla en mi sala de estar mientras me vestía para el viaje,

y notó el instante en que se sentó que llevaba puesto mucho tiempo.

pantalones cortos negros. Me reí antes de explicarle la situación a mi

Amigo, su ceja levantada ante toda la situación.

El mayor disuasivo para tu absoluto y autónomo.

poder y habilidad es tu propia mente Habiendo aprendido a dejar tu

cuerpo y permanecer fuera de él, y observar tu mundo desde una

conjunto de sentidos espirituales, todo lo que ahora es necesario es viajar a donde

Lo harás, para experimentar lo que quieras, y para disfrutar de tu propio

Diosidad en desarrollo. La reivindicación de tus poderes será siempre.

Síguelo, y mucho más rápido si no estás luchando por ello.