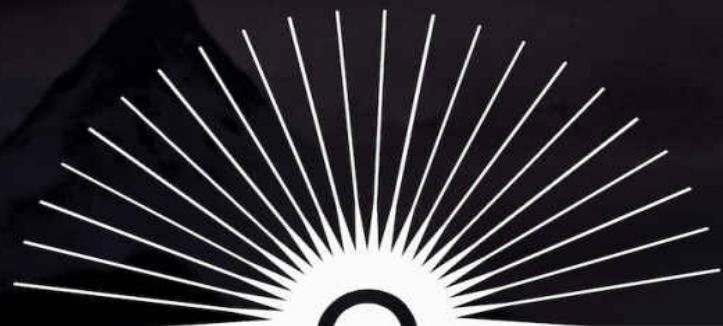


VOYAGE ASTRAL



COMMENT SE DÉPLACER SUR LE PLAN ASTRAL
LE GUIDE COMPLET RAPIDE & EFFICACE POUR LES
DÉBUTANTS

MADELEINE LANGLAIS



Voyage astral : Comment se déplacer sur le plan
astral, Le guide complet rapide & efficace pour
les débutants projection astrale

Madeleine Langlais

[**CLIQUEZ ICI MAINTENANT ET
RECEVEZ EN CADEAU UNE
VOYANCE OFFERTE**](#)

Copyright © 2019 by Madeleine Langlais Tous droits réservés.

Table des matières

Introduction

[Chapitre 1 - Références historiques à la projection astrale](#)

[Chapitre 2 - Qu'est-ce que la projection astrale exactement ?](#)

[Chapitre 3 - Comment cela se passe-t-il ?](#)

[Chapitre 4 - Comment pouvez-vous voyager dans l'Astral ?](#)

[Chapitre 5 - Comprendre les bienfaits de la projection astrale](#)

[Chapitre 6 - La projection astrale peut-elle être dangereuse ?](#)

[Conclusion](#)

Introduction

Vous avez sûrement entendu ou lu au moins une fois que des personnes ont confessé avoir voyagé à l'extérieur de leur corps à la suite d'une expérience de mort imminente ou sous l'influence de drogues hallucinogènes. Ou comment leurs rêves ou leurs méditations sont si intensément vivants qu'ils sont capables de ressentir et de vivre des choses qui ne peuvent être expliquées physiologiquement. Peu importe ce que vous avez entendu auparavant, vous vous êtes sûrement demandé si de telles expériences sont vraiment possibles, et si elles se produisent de façon aléatoire ou si elles pourraient être volontairement provoqué. Eh bien, dans ce livre, vous trouverez les réponses précises à ces questions, et bien plus encore.

Depuis la nuit des temps, l'homme se demande si la source de la conscience de soi réside dans sa forme corporelle, ou si elle est associée à une entité définie qui n'y est qu'abritée. L'existence de l'esprit a longtemps été débattue, mais les hypothèses et les pratiques qui la soutiennent et la confirment abondent de détails véridiques. Qu'il s'agisse d'histoires vécues, de religion, de culture ou d'œuvres littéraires de fiction, une distinction entre le corps physique et le corps spirituel a été clairement établie. Ainsi, alors que la première n'existe que dans la dimension matérielle, la seconde peut voyager en dehors d'elle, dans son propre monde astral ou plan astral. La projection astrale consiste à détacher votre forme spirituelle de votre forme corporelle et à vous rendre dans des endroits auxquels vous ne pourriez pas accéder normalement ou facilement. Lieux terrestres, mais aussi spatiaux. D'une certaine façon, c'est une activité volante et flottante qui vous permet d'explorer un monde hors d'atteinte du quotidien. C'est une aventure vraiment magique dans laquelle vous pouvez vous lancer à votre tour après avoir parcouru ce guide complet.

Ainsi, si vous êtes désireux de vous connecter à votre nature la plus profonde, et de sonder le sentiment de puissance d'être en contact avec votre moi métaphysique, ne cherchez plus. Le but de ce livre est de vous aider à mieux saisir l'essence de votre psychisme de vie. De plus, la possibilité de projeter astralement votre corps spirituel suggère indirectement la vérité de la vie après la mort. Quoi de plus étonnant que l'idée d'éternité implicite ? Cependant, vous devez être conscient que la

projection astrale n'est pas recommandée pour les personnes qui souffrent de troubles psychologiques ou de problèmes connexes, car elle pourrait nuire à leur distinction entre les expériences réelles et les événements hors du corps. En dehors de cela, c'est un chemin sûr et inoffensif que vous pouvez choisir de suivre afin d'améliorer votre qualité de vie.

Merci encore d'avoir acheté ce livre, j'espère qu'il vous plaira !

Chapitre 1 – Références historiques à la projection astrale

La pratique de la projection astrale peut être suivie à travers l'histoire il y a des milliers d'années. Le concept d'acquisition de connaissances, d'enrichissement de la culture personnelle et de renforcement du lien religieux avec les divinités par une expérience hors du corps est clairement expliqué dans divers manuscrits et œuvres artistiques de nombreux pays. Indépendamment de la signification qui lui est associée, le voyage réel dans les plans astral est avant tout considéré comme une étape précieuse dans l'éveil et la conscience de soi.

La recherche de la vérité est une caractéristique innée de la nature de notre espèce, il n'est donc pas surprenant que les gens aient toujours cherché à discerner une signification plus élevée à la vie, une signification qui transcende l'enveloppe mortelle. À partir de rencontres personnelles, d'exercices imaginatifs ou de récits d'autrui, certaines personnes ont réussi à décrire avec précision le processus de marche spirituelle ou de voyage de l'âme que la projection astrale incarne en fait.

Vous trouverez ci-dessous une description succincte des documents les plus pertinents sur le voyage astral que des centaines de générations ont produits et transmis de l'Antiquité à nos jours.

Les doctrines et les cultures religieuses

La présence la plus écrasante de la mise en œuvre de la projection astrale peut être notée quand il s'agit des diverses idéologies fidèles qui se manifestent à travers la Terre. L'importance du voyage spirituel imprègne de nombreuses représentations symboliques dans les modes de vie culturels, et n'est pas moins remarquable dans les reproductions créatives. En fait, des études anthropologiques ont estimé que la majorité des cultures qui peuplaient la Terre à différentes époques croyaient dans une certaine mesure à l'occurrence de cette expérience immatérielle.

Égypte ancienne

Certains prétendent que les plus anciennes références à la projection astrale se trouvent dans les manuscrits égyptiens anciens. De plus, on croit que les grandes pyramides ont été construites pour en faciliter la pratique. Les Égyptiens différaient cinq composantes de l'âme

humaine. L'un d'eux était le Ka, la substance vitale ou l'esprit, qui pouvait quitter le corps à volonté et voyager. Cependant, quand la personne est morte, le Ka se retrouve piégée à l'intérieur de la tombe. Une autre partie était le Ba, qui ne pouvait voyager le monde des mortels qu'après la mort et s'aventurer dans le monde des enfers. Le Ba continua à retourner au tombeau jusqu'à ce qu'il soit possible, le moment venu, qu'il se réunisse avec le Ka dans l'au-delà.

Culture chinoise

L'ancienne religion taoïste a été parmi les premières à formuler l'idée d'un moi divin. Une pratique méditative consiste à attirer et à concentrer l'énergie diffusée à l'intérieur du corps et à la canaliser pour qu'elle puisse voyager et se trouver à différents endroits en même temps.

Religion indienne

Dans les écritures séculaires de l'hindouisme et dans les textes de Purana, il est dit que les pouvoirs magiques, appelés Siddhis, peuvent être atteints par des exercices de méditation et de yoga. L'un d'entre eux, mentionné dans le Bhāgavata Purāna, est la capacité de faire un voyage astral, connu sous le nom de manah-jawah, l'un des dix Siddhis secondaires. Il y a des descriptions de miracles réalisés par projection astrale dans la religion hindoue.

D'autre part, le bouddhisme promeut un principe de réincarnation, où pas une âme clairement définie, mais un flux de conscience, voyage d'une vie à une autre dans le temps. Cependant, les projections astrales dans un état onirique sont également rappelées dans cette doctrine religieuse, car les individus fidèles peuvent supposément établir un lien avec Bouddha dans un plan astral. Il y a des histoires qui racontent comment les moines peuvent voyager à différents niveaux du ciel, en utilisant cette forme de téléportation, grâce à une concentration intense et à l'autodiscipline.

Empire romain

La croyance que l'esprit humain est créé d'une matière spéciale, surnaturelle, tout comme celle dont les étoiles sont faites, était assez commune parmi de nombreuses sectes à l'époque romaine, et elle a été adoptée dans le christianisme primitif aussi. Les expériences de

voyages astrales qui se manifestent dans les visions divines et les apparitions dans les rêves des gens sont souvent mentionnées dans des documents qui remontent à cette époque.

En outre, certaines personnes croient que certains passages de la Bible font des suggestions claires au voyage spirituel. On pense qu'un haut niveau de dévotion, exprimé par des prières et des rites stricts, peut aider à établir une connexion avec le plan astral, qui est perçu comme le lieu où les anges, les démons et autres entités existent.

Amérindiens

Beaucoup de tribus d'Amérindiens ont également soutenu une doctrine de réincarnation et de projection astrale, remarquée par les premiers voyageurs dans le Nouveau Monde. Les soi-disant chamans étaient ceux qui détenaient les secrets de cette pratique, et ils l'utilisaient apparemment pour localiser les herbes utilisées pour la guérison, trouver les meilleurs endroits pour s'installer dans le paysage, et pour prévoir les événements.

2. Philosophie et occultisme

De Platon à Socrate, Pline et Plutarque, les rêves et les expériences qui correspondent au voyage astral ont été largement enregistrés. Les premiers penseurs et fondateurs de la philosophie occidentale ont exprimé leur préoccupation pour l'au-delà dans leurs œuvres et leurs visions mystiques concernant l'âme et sa place dans la réalité corporelle.

Le plan astral est perçu comme un monde intermédiaire de lumière, entre le Ciel et la Terre, et peuplé d'entités angéliques ou démoniaques dans les systèmes philosophiques populaires de la Renaissance, comme la Théosophie et l'Hermétisme. Les corps astraux sont considérés comme des composants de ce plan, et le corps astral ou spirituel, fait de lumière aussi, a pour rôle de lier le corps physique à son double rationnel.

Considéré comme une expérience occulte par beaucoup, dans les traditions associées à l'occultisme, le voyage astral est accessible par des visualisations contrôlées et des exercices respiratoires. On utilise souvent des états hypnotiques et des représentations mentales d'un corps secondaire, et le sens de la conscience y est alors volontairement transféré.

3. Littérature et art, prose et poésie

De nombreux livres de fiction, de non-fiction et de poésie ont été écrits sur le sujet fascinant du voyage astral, mais les plus populaires sont probablement le livre de poésie de Dante Alighieri, *Divina Commedia*, et l'œuvre fictive de Honore de Balzac, Louis Lambert.

Au cours des dernières décennies, de nombreux livres biographiques relatant des expériences hors du corps, qui se sont d'abord produites dans le cadre d'expériences de mort imminente après des interventions chirurgicales ou involontairement, sont devenus accessibles au public.

Peinture

Les expositions contemporaines de voyages astreines représentées sur toile ne sont pas ordinaires, mais pas très inhabituelles non plus. De plus, de nos jours, une multitude de dessins illustrant le voyage de

l'individu à travers cette expérience spirituelle sont disponibles en ligne, sous forme de peintures ou d'images imprimées sur divers accessoires.

Musique

La musique induisant la transe jouée avec une flûte a également été utilisée par les Amérindiens pour faciliter le processus de projection astrale, et à notre époque, la musique de méditation est assez courante et également recherchée pour le même but. Il y a aussi un groupe israélien, nommé Astral Projection, qui produit une musique électronique de type transe psychédélique.

4. La science moderne

Il y a des déclarations controversées et contradictoires quand il s'agit de prouver scientifiquement une base solide pour la projection astrale, car de nombreuses études et expériences ont eu des résultats divers. Alors que certains soutiennent que l'authenticité d'une expérience hors du corps ne peut être déterminée avec des instruments pratiques, et l'étiqueter comme un état de rêve, d'autres affirment le contraire et utilisent comme preuve les connaissances recueillies par des moyens psychiques, et l'incidence constante de tels cas. Statistiquement, des millions de personnes ont prétendu avoir vécu des expériences conscientes hors du corps. On estime qu'une personne sur dix l'expérimente au moins une fois au cours de sa vie.

Parmi les nombreuses études, deux méritent d'être mentionnées. Leurs résultats renforcent indirectement, mais indubitablement, l'existence authentique des événements de projection astrale, ou à tout le moins, l'état même de l'âme réelle. Dans la première étude de recherche, un neurologue, le Dr Henrik Ehrsson, a utilisé de l'équipement pour provoquer des expériences hors du corps et les participants l'ont confirmé. Dans cette expérience particulière, des écrans ont été placés au-dessus des yeux des participants. Ces écrans transmettaient des images enregistrées en direct par des caméras placées derrière les participants. Lorsque le chercheur utilise deux bâtonnets pour toucher une partie de son corps réel et, simultanément, la même partie de son corps illusoire derrière lui, il confirme s'être assis derrière son corps réel et avoir remarqué son corps réel de là.

Dans la deuxième étude, des personnes mourantes étaient pondérées et, après l'arrêt de leurs signes vitaux, on a observé que leur poids réel diminuait. Cette expérience a été menée par le Dr Duncan MacDougall au Massachusetts et ses résultats ont été publiés dans de prestigieuses revues médicales et dans le New York Times. Apparemment, la masse perdue dans quatre des six cas étudiés était d'environ 21 grammes, et depuis, l'hypothèse a été largement diffusée que ce poids correspond au poids de l'âme. Lorsque le médecin a répété l'expérience avec quinze chiens, aucun changement dans les valeurs de masse corporelle n'avait été remarqué, et il a conclu que seuls les humains possèdent une âme.

De nombreuses enquêtes informatives ont également été créées en ligne

par des chercheurs sur ce phénomène, et les résultats ont été extraits de milliers de réponses. La plupart des internautes qui ont participé aux enquêtes ont déclaré avoir ressenti, au moins une fois, l'une des sensations communes associées aux expériences hors du corps. Les secousses, les sons soudains de basse ou de haute fréquence, ou les vibrations corporelles ne sont que quelques-uns d'entre eux.

Chapitre 2 - Qu'est-ce que la projection astrale exactement ?

La définition d'un phénomène dont l'existence factuelle est fondée sur des témoignages et des preuves empiriques pertinentes, mais rares, est sujette à interprétation. Fondamentalement, la projection astrale est une expérience hors du corps qui engage le système sensoriel et dont les effets sont surtout de nature psychologique. La plate-forme sur laquelle il s'appuie n'est pas nécessairement liée aux croyances ou aux désirs, mais dépend d'une conscience de soi sensible. Cependant, son utilisation à long terme et les conséquences généralement positives de tels incidents confirment son lien de parenté élevé entre les humains.

La projection astrale, quelles qu'en soient les causes et les intentions, volontairement ou involontairement, est une expérience qui fascine et stimule notre esprit et notre imagination, car c'est un chemin exceptionnel que l'on peut suivre pour s'éclairer. C'est la preuve que l'importance de nos vies pourrait dépasser les limites terrestres. C'est aussi une façon d'affronter et de vaincre les peurs des circonstances incertaines et de l'inconnu, qui dépassent souvent notre contrôle.

Dans les paragraphes suivants, vous découvrirez les interprétations les plus importantes, dont la validité ne peut être contestée par rapport à la projection astrale.

Une affaire surnaturelle

Au-delà des interprétations religieuses, culturelles et spirituelles, la projection astrale est une manifestation surnaturelle dans laquelle le corps astral se sépare du corps physique et voyage dans des dimensions supérieures ou inférieures, ou autour du monde physique.

On suppose que la cinquième dimension est celle qui est habituellement choisie, la dimension supplémentaire qui fait l'objet de nombreuses préoccupations en astrophysique et en mathématiques. Nous vivons dans un monde en 4 dimensions, trois dimensions spatiales et une dimension temporelle. Hypothétiquement, le concept d'une cinquième dimension pourrait signifier un monde alternatif dans lequel on pourrait voyager et

faire des choix de vie différents.

Le plan astral de l'existence peut être habité par diverses entités ou peut être inhabité. Le voyage peut se faire dans des temps et des espaces différents, et pendant son déroulement, la connexion du corps astral avec le corps physique n'est pas interrompue et ne peut être rompue. Un cordon d'argent ou un cordon astral maintient, en tout temps, le lien entre les deux.

Parce que d'autres corps astral peuvent coexister dans le même plan astral, les rencontres avec eux sont considérées comme très probables. De plus, si le plan astral est composé de sphères associées aux enfers, aux cieux et aux autres espaces éthérés occupés par des êtres comme les anges, les démons ou les spectateurs, il est possible d'interagir et de communiquer avec eux aussi. Ainsi, la projection astrale peut s'avérer être non seulement une affaire individuelle, mais aussi une affaire sociale.

L'art de la libération transcendante

La projection astrale est l'art de détacher sa conscience de son moi matériel et de la transférer au spirituel. Ensuite, par la discipline et la concentration, le corps astral est capable de quitter son abri, la forme mortelle, et de s'en éloigner. Sa libération a pour but d'enrichir et de libérer, par l'élévation transcendante et la cognition, son possesseur. C'est la poursuite de ce sentiment, matérialisé par des pensées aléatoires, telles que "J'aimerais juste pouvoir m'envoler et me libérer de mes soucis ! et être tout simplement totalement libre ", ce à quoi nous pouvons tous nous identifier à un moment ou à un autre dans le temps.

Même si elle est enseignable et malléable, la projection astrale peut aussi se produire pendant le sommeil. C'est parce que le corps astral peut suivre les désirs subconscients de la personne à qui il appartient. Donc, parfois, si l'intensité de son désir est assez puissante, à travers le domaine du rêve, on peut aussi percevoir une expérience hors du corps. Dans ce cas, il s'agit d'un acte de réalisation d'objectifs réels qui, autrement, pourraient ne pas être accessibles ou invisibles.

L'anticipation du dernier acte

Intimement associée à la réincarnation et à l'au-delà, la projection astrale peut être utilisée comme un instrument précieux pour étudier le processus de la mort. Non, il ne s'agit pas d'améliorer la morosité que l'on peut ressentir en pensant au dernier acte que nos corps corporels subissent dans le monde terrestre. C'est un modèle anticipatif, dont le but est de vous aider à comprendre ce processus naturel et inévitable, et même à l'embrasser quand votre heure viendra enfin. En fait, on peut facilement le considérer comme une sorte de simulation de la finale. La seule différence majeure est que lorsque le décès physiologique survient, la connexion du corps astral avec le corps physique est rompue.

Les expériences de mort imminente sont de solides attestations de la fiabilité de la projection astrale lorsqu'il s'agit de la recherche sur la mort physique. La plupart des personnes qui ont été confrontées à des événements aussi cruciaux ont déclaré avoir vécu des épisodes hors du corps, et avoir clairement vu l'image de la figure physique laissée derrière elles. Le fait essentiel à retenir de ces récits est qu'après avoir vécu ces

incidents et être revenus dans leur corps, ces personnes ont perdu toutes leurs peurs liées à la mort. L'état euphorique qu'ils ont atteint au cours de leurs expériences de mort imminente, en flottant et en volant sous une forme spirituelle loin de leur forme corporelle, est le même que celle que décrivent les gens qui pratiquent volontairement la projection astrale.

Enfin, il est important de reconnaître que, même si elle peut être ressentie de différentes manières par différentes personnes, la projection astrale est essentiellement le même phénomène. Qu'il s'agisse d'une illumination religieuse, d'une perspicacité personnelle ou d'un chemin de salut contre les angoisses et les pressions mortelles, la projection astrale est un moyen extraordinaire de progresser à tous les niveaux de votre existence et d'évoluer votre individualité.

Chapitre 3 - Comment cela se passe-t-il ?

Ainsi, maintenant que vous savez ce que signifie la projection astrale, comment elle peut être utilisée et dans quelles situations particulières elle peut être déclenchée, il est temps pour vous de découvrir comment elle fonctionne. Comment cela se produit-il ? Comment la différencier d'une vision générée par un désir qu'elle se réalise, ou d'un rêve dans lequel elle semble s'être réalisée ? Eh bien, accidentel ou intentionnel, ce phénomène est naturellement conçu par étapes, qui, avec de petites variations d'une personne à l'autre, indiquent son passage.

Avant la projection astrale

Avant le début du voyage astral, une série de symptômes de nature physique et psychologique annoncent que l'expérience est sur le point de se produire. Ces signes constituent un processus de préparation pour votre corps et votre esprit, afin de rendre possible la projection spirituelle. Vous passez de l'environnement aux perceptions intérieures et votre conscience de vous-même s'éveille.

Les signes sensoriels

Lorsqu'on se prépare à un voyage astral ou qu'on s'en approche spontanément, on entend souvent des sons soudains d'intensité variable, tels que des bourdonnements ou des hurlements. Il est également possible de percevoir des voix réelles ou d'autres sons tels que la chute d'objets. Cependant, le bourdonnement est le plus souvent signalé et, dans certains cas, il peut atteindre des niveaux à peine tolérables.

Une autre sensation qui peut se produire et se produit effectivement en prévision de la projection astrale est celle des hallucinations optiques. Avant que votre corps physique n'entre dans l'état de transe spécifique pour que le corps astral puisse entreprendre son voyage, vous pouvez voir des choses. Celles-ci peuvent aller de mélanges de couleurs et de motifs de formes à des scènes et des visions fantastiques. Certaines personnes peuvent voir un tunnel et une lumière à son extrémité, une représentation commune dans les expériences de mort imminente.

La catalepsie, la paralysie du sommeil ou la rigidité corporelle sont aussi des signes avant-coureurs courants des voyages astrales. Le sentiment que votre corps ne peut pas bouger est souvent associé à l'incapacité de parler. Elle peut être effrayante, mais elle est souvent assimilée à un état onirique et, en fait, si aucune peur ne l'ombrage, elle détend le corps.

Des modifications telles que des battements cardiaques irréguliers ou rapides peuvent également être ressenties. Elle peut être due à une poussée d'émotion, comme le malaise ou l'exaltation, ou à une exigence initiatique. Il n'existe pas d'explication claire, mais cela ne semble pas avoir d'influence négative sur le voyage suivant.

L'essoufflement peut aussi être ressenti, mais, tout comme l'augmentation de la fréquence cardiaque, c'est un symptôme qui disparaît généralement dès que l'on procède à la projection astrale.

Signes psychosomatiques

En plus des changements physiques qui indiquent le développement d'une expérience hors du corps, des événements psychologiques importants ajoutent à la préparation du corps à sa composante de voyage spirituel.

Le signe le plus familier dans cette catégorie est lié aux mouvements. Pas des mouvements physiques, mais des mouvements qui sont perçus de l'intérieur. Spécifiquement définies comme des vibrations, ces petites ondes progressives, ressenties dans tout votre corps, sans réponse physique réelle, sont considérées comme le symptôme le plus caractéristique de la projection astrale.

Un autre signe psychosomatique qui soutient la suggestion d'un nouveau voyage astral est le vertige. Une sensation de chute, de vol ou de suspension domine généralement dans ce cas. Cela implique directement que votre corps astral est prêt à être libéré de son confinement corporel.

Un sentiment de transfert de poids peut accompagner les manifestations émotionnelles qui précèdent votre projection astrale. Vous pouvez soudainement prendre conscience du fait que votre corps ressent lourde ou très légère, comme si votre masse corporelle avait chuté ou s'était soudainement relevée.

Des fluctuations de la température corporelle peuvent aussi bien être discerner. Une sensation de froid ou, au contraire, une bouffée de chaleur peut vous envahir.

Le processus réel

Lorsque le corps astral se détache du corps physique, on en est clairement conscient. Contrairement au cas où vous rêvez ou induisez un état de vision, vous remarquez souvent que votre corps s'allonge sur le lit après vous être levé au-dessus de lui, et parfois le cordon qui vous relie à lui est aussi visible. De plus, les détails environnants gardent leur intégrité.

Contrairement à un rêve ou à une vision, où des altérations du monde matériel se produisent pendant le voyage astral réel, tout ce qui est lié au monde physique dans lequel vous voyagez reste inchangé. Vous ne vous retrouverez pas dans un endroit étrange tout d'un coup, mais vous vous y rendrez à partir du moment où vous serez détaché. C'est un élément fondamental qui distingue la projection astrale des visualisations et des rêves recherchés.

Le corps astral n'est pas affecté par la gravité et sa manifestation éthérée n'est pas régie par d'autres lois physiques. Ainsi, il peut voler, flotter ou tomber. En outre, même si elle peut voyager à travers le monde matériel, votre forme spirituelle n'est pas capable de toucher des objets ou des êtres ou de les sentir. Donc, elle va passer à travers eux. Oui, cela signifie passer à travers les murs et les gens. Cependant, lorsqu'il s'agit d'objets et de créatures qui habitent le plan astral, le corps astral peut les sentir, les toucher et les reconnaître, tout comme le corps terrestre le fait dans le monde physique. Ainsi, vos processus de pensée et vos sens ne se perdent pas, mais ils s'appliquent à un autre niveau.

Il n'y a pas de règles ou de limites réelles dans les dimensions astrales. Votre esprit le modèle, et vos sentiments déterminent la plupart des expériences qui se produisent dans le plan astral. Les notions de haut, de bas, de gauche et de droite ne sont perçues que parce que votre état d'esprit les contourne, en fonction de votre existence physique. De plus, votre vision est en fait une vue panoramique à 360 degrés. En outre, il y a des niveaux énergétiques distincts que vous pouvez atteindre sur le plan astral en fonction de vos pensées et intentions. Les entités avec lesquelles vous entrez en contact habitent généralement des niveaux différents en fonction de leurs similitudes.

Après la projection Astral

Tout comme il y a certains symptômes déclencheurs qui conduisent à la projection astrale, il y a aussi des signes spécifiques qui se produisent à la fin de ce voyage spirituel. Ces signes, en marquant la fin d'un voyage astral, ont un impact psychologique et se manifestent rarement physiologiquement.

Les souvenirs vivants du voyage indiquent généralement qu'il s'est produit. On peut soutenir que ceux-ci peuvent être le résultat d'un processus imaginatif, mais lorsque la projection astrale pendant un état d'éveil est engagée, même si elle n'est pas tangible, ils peuvent illustrer des représentations fidèles du monde matériel, et aussi du plan astral.

Un sentiment omniprésent de calme total a souvent été remarqué chez les personnes qui ont vécu des expériences hors du corps. Qu'il s'agisse d'un effet secondaire, provoqué par la prise de conscience de son existence

spirituelle illimitée, ou d'un impact direct causé par la libération temporaire du moi spirituel, sa présence a été largement affirmée.

Certaines personnes développent apparemment des capacités de guérison et de prévision, en apprenant à canaliser leurs énergies intérieures dans des projections astrales positives. Il est généralement admis que le fait de libérer sa conscience dans des dimensions plus élevées peut permettre de surmonter les limitations imposées à l'ensemble de son être par l'existence physique.

Chapitre 4 - Comment pouvez-vous voyager dans l'Astral ?

Comme il a été mentionné précédemment, certaines personnes peuvent voyager spirituellement sans aucune intention, tout en se trouvant dans des situations critiques, induites par des circonstances telles que des expériences de mort imminente et des rêves. Pendant ce temps, d'autres personnes le font intentionnellement, soit par une pratique intense (méditation, autodiscipline), soit en utilisant une aide supplémentaire (hypnose, drogues hallucinogènes, études de recherche). Ce guide est élaboré pour vous fournir des informations exactes sur la façon de préparer et de voyager sur le plan astral par la pratique de l'auto-pensée.

Des amplificateurs possibles, qui sont des instruments utiles et inoffensifs qui peuvent vous aider à faciliter la projection astrale, seront également indiqués ici. Cependant, vous devez garder à l'esprit que l'outil le plus important pour réussir est votre volonté. Tant que vous désirez vraiment expérimenter ce phénomène et que vous avez décidé de canaliser votre énergie vers l'atteinte de cet objectif, aucun obstacle important ne peut vous en empêcher. Les seuls obstacles sont ceux que votre propre esprit crée, mais on vous conseillera aussi ici sur la façon de vous libérer de vos angoisses et de vos doutes et de renforcer votre motivation.

Pas à pas, vous apprendrez maintenant à partir à l'aventure en toute sécurité dans un voyage astral dans des domaines que vous n'avez fait qu'imaginer ou rêver. Tout d'abord, vous devez vous préparer physiquement et mentalement, puis essayer les techniques les plus populaires décrites ci-dessous et, en fonction du résultat, choisir celle qui vous convient le mieux. Parce que nos personnalités diffèrent et que nous possédons des niveaux distincts de conscience et d'imagination, la seule façon de trouver la méthode la plus efficace pour vous est de tester les quelques méthodes renommées présentées ici. Enfin, vous devez vous en tenir à celui avec lequel vous vous sentez le plus à l'aise, et développer vos compétences de voyage astral à partir de là.

Préparation physique

Il est très important que l'environnement dans lequel vous vivez votre

expérience hors du corps soit sûr, pratique et détendu, afin qu'aucune perturbation matérielle ne se produise et n'affecte le succès de votre projection spirituelle. S

Le lieu

Habituellement, l'endroit le plus recommandé serait votre chambre à coucher, l'endroit où vous devriez vous sentir le plus protégé et en paix avec vous-même. Mais si vous ne vivez pas seul et que vous partagez votre espace le plus intime avec quelqu'un d'autre, ce n'est pas une bonne idée, car cela peut facilement vous distraire. Donc, dans ce cas, la chose à faire est de choisir une autre pièce. Que ce soit dans votre propre maison ou ailleurs, il est crucial que cet endroit soit sûr.

L'idéal est que votre emplacement ne soit pas au milieu d'une zone très fréquentée ou à proximité d'une gare ou d'un aéroport, car les bruits de fond peuvent vous empêcher d'ignorer l'arrière-plan et de vous concentrer sur vos processus internes. Toutefois, s'il est impossible de les éviter, utilisez des bouchons d'oreille souples ou des écouteurs. Oui, on vous expliquera en outre comment la musique peut être incorporée dans votre préparation mentale au voyage astral.

Fermez les fenêtres, verrouillez la porte et vérifiez que les appareils tels que le téléphone mobile ou domestique, la télévision et autres sont éteints. De plus, assurez-vous que personne ne viendra pendant cette période, invité ou non. Vous ne voudriez pas être interrompu au moment exact où vous êtes sur le point de décoller dans l'avion astral, n'est-ce pas ?

Le meilleur moment de la journée pour pratiquer la projection astrale est très tôt le matin. Certaines personnes le font aussi pendant la nuit, mais il est plus probable que votre esprit soit lucide et capable de se concentrer après une bonne nuit de repos. Ce délai est également souhaitable, car l'activité humaine est presque inexistante avant l'aube, de sorte que la tranquillité autour de vous ne peut que vous aider dans vos efforts spirituels.

Un autre élément important de votre environnement est la température. Cela dépend de la saison, mais il faut régler le chauffage ou la climatisation de façon à créer une atmosphère légèrement chaude. C'est parce que votre température corporelle chute souvent pendant que votre corps astral s'éloigne de votre corps matériel.

Corps

Quand il s'agit de vêtements, optez pour des vêtements amples et doux. Un pyjama décontracté fera l'affaire. Sinon, vous pouvez aussi ne rien porter du tout, mais dans cette situation, vous devriez couvrir votre corps d'une couverture ou d'un drap léger, car il pourrait faire froid pendant que son double astral s'en va.

Une position très courante du corps physique, lorsqu'on se prépare à une expérience volontaire hors du corps, est de s'allonger sur le lit sur le dos, tout en gardant les membres tendus, formant une ligne continue. Vos yeux doivent être fermés pour qu'ils ne soient pas attirés par les éléments qui vous entourent.

La prochaine chose à faire est de détendre vos muscles. Relâchez les tensions qu'elles peuvent contenir et prenez conscience de tous vos membres, de la tête aux pieds. Avancez graduellement du front au cou, à la poitrine, au dos et au ventre, en passant par chaque membre. Bougez lentement, puis détendez-vous complètement.

La respiration doit être profonde et lente. Inspirez et expirez sans précipitation, et relâchez la raideur qui pourrait s'accumuler dans votre poitrine et vos épaules. Adoptez un modèle lent, mais stable de respiration.

Préparation mentale

Lorsque votre corps est complètement détendu et a atteint un état similaire à celui du sommeil précédent, vous devez préparer votre esprit en conséquence pour rester concentré et alerte. C'est parce que lorsque vous êtes en projection astrale, votre corps entre en mode sommeil, la différence étant que votre esprit ne l'accompagne pas, mais reste éveillé. Simplement, ce que vous devez obtenir pour voyager dans l'astral est une condition modifiée de la conscience. La conscience mentale est active et accompagne votre corps astral, tandis que votre corps physique reste inactif, comme lorsque vous dormez.

Relaxation

Notre esprit erre tout le temps, et les pensées les plus présentes sont celles liées aux soucis, aux problèmes à résoudre, aux choses à faire, aux objectifs à atteindre, et ainsi de suite. C'est un fait scientifiquement prouvé que beaucoup d'entre nous ont tendance à s'inquiéter des détails et des événements les plus insignifiants qui font partie de notre existence terrestre. Alors, comment se détendre tout en gardant son corps immobile ? Comment cela peut-il être fait pour permettre de se concentrer davantage sur un phénomène transcendant ? Eh bien, continuez votre lecture et vous découvrirez les réponses à ces questions.

Musique

Différents genres musicaux émettent des sons à différentes fréquences, et leur effet sur les ondes cérébrales est donc varié. Les tons isochroniques, ainsi que les tons monauraux et binauraux, ont été étudiés et conclus pour représenter des stimuli qui déterminent un changement de fréquence à l'intérieur du cerveau humain, ce qui mène à une synchronisation hémisphérique. Cette condition est apparemment corrélée avec des avantages pour la santé tels qu'une concentration élevée, le contrôle de la douleur et la gestion du stress. C'est la raison pour laquelle les personnes qui méditent ou pratiquent la projection astrale écoutent de la musique de relaxation avec ces rythmes.

Huiles essentielles

Il a été remarqué que certaines huiles essentielles ont la capacité d'améliorer les expériences psychiques. Qu'elles soient appliquées directement sur la peau, à certains endroits comme le front, les poignets, la nuque et les chevilles, ou conservés dans un diffuseur qui diffuse leur parfum, ces extraits végétaux peuvent vous aider à vous détendre complètement. Le plus souvent, l'encens, la cannelle, le jasmin, la myrrhe et les huiles dérivées du romarin sont ceux qui sont sélectionnés.

Herbes

Préparées sous forme de tisanes et consommées avant de positionner confortablement votre corps sur le lit pour la projection astrale ultérieure,

ou dans de petits sacs qui libèrent leur parfum, de nombreuses herbes aux effets protecteurs, curatifs et relaxants peuvent être des aides supplémentaires fiables.

Probablement l'herbe la plus populaire utilisée pour faciliter la projection astrale est l'agripaume, largement utilisée pour les prophéties et la tutelle dans les temps anciens. Associé à la sorcellerie et apparemment omniprésent dans les pommades volantes, son nom de genre, "Artemisia", dérive de la déesse grecque de la lune, Artemis. D'autres herbes comprennent le chèvrefeuille, la valériane, le laurier, la gaulthérie, la camomille et l'éclat des yeux.

Cristaux

Certaines pierres précieuses ont également été déployées pour voyager dans le plan astral, car certaines ont des propriétés calmantes et anti-stress. La peur, l'anxiété et l'irritabilité de toutes sortes peuvent être tenues à distance ou simplement rejetées à l'aide de cristaux comme la préhnite, l'aventurine, la calcite bleue, le quartz de lithium, la sugilite et la magnésite.

Concentration

Après avoir éliminé tous les obstacles mentaux potentiels par la relaxation, il est nécessaire de canaliser l'esprit dans la direction particulière dont il a besoin pour entrer dans la projection astrale. La concentration est un facteur clé qui précède l'accès pratique aux royaumes astraux par le détachement spirituel. Tant que votre motivation est solide et que vous avez complètement détendu votre esprit et votre corps, il n'y a aucune raison réelle qui pourrait vous empêcher de centraliser votre conscience sur une seule voie.

Autosuggestion

La façon la plus facile de rassembler vos flux de conscience en un flux uniforme et de centrer votre pensée sur l'expérience hors du corps que vous êtes sur le point de vivre, est au moyen de l'autosuggestion. Engagez votre voix intérieure et dirigez vos pensées vers une assurance positive. Répétez comme s'il s'agissait de prières religieuses ou de brèves phrases d'un rite magique, comme "Je vais le faire, je vais voyager dans le plan astral", "Je vais réussir ma projection astrale", ou "Je suis doué et je vais établir mon expérience hors du corps".

Cela peut sembler un peu stupide ou futile au début, mais rappelez-vous ce que vous avez lu auparavant. Votre volonté et votre état d'esprit dictent votre capacité réelle. Ne laissez pas les doutes et l'impatience vous envahir. Dire et répéter, tout en y croyant fermement, prolonge la conscience de soi et mène finalement à l'accomplissement.

Auto-observation imaginative

Surtout un exercice méditatif, ce défi de concentration fait appel à votre puissance créatrice. Rappelez-vous que la projection astrale, comme toute autre poursuite importante, est un art. Pour découvrir de nouveaux mondes, il est important d'en discerner les nuances, les formes et les textures. Dans ce cas, votre esprit est la toile sur laquelle vous peignez, alors vous apprenez à distinguer clairement. Plus vous l'utilisez, plus vous avez de chances de créer la porte mentale essentielle par laquelle vous pouvez libérer votre forme spirituelle. Mais non, il n'est pas nécessaire d'imaginer le nouveau monde.

Voici plutôt ce que vous devez faire. Les yeux fermés et le corps aussi détendu que possible, vous imaginez une partie de votre corps en mouvement. Vous méditez sur cette image jusqu'à ce qu'elle vous paraisse aussi vivante qu'une image réelle. Physiquement, vous ne bougez pas, disons votre bras ou votre pied, mais mentalement, vous créez une image puissante du mouvement. Ensuite, vous y canalisez votre énergie. Au moyen de la puissance, de la volonté et de l'imagination, vous recueillez toute l'énergie vitale dispersée à l'intérieur de votre corps et la concentrez dans votre membre. A partir de ce site, vous pouvez utiliser l'une des techniques présentées succinctement dans les paragraphes suivants pour libérer votre être spirituel.

Les 10 techniques de voyage astral les plus faciles et les plus efficaces

De nombreuses techniques de projection astrale se sont développées au cours de l'histoire, mais l'adéquation de chacune d'entre elles à un individu ou à un autre ne peut être garantie. Cependant, il existe quelques méthodes efficaces que la plupart des gens ont utilisées avec succès, et qui sont décrites ci-dessous pour que vous puissiez choisir parmi elles, en fonction de vos besoins et de vos compétences. Bien sûr, afin d'établir la bonne pour vous, vous devez les essayer toutes, mais cela ne devrait pas constituer un problème, car l'ensemble du processus ne prend habituellement pas plus de quelques minutes, dix au plus. Cependant, vous ne devriez pas consacrer une seule journée à les essayer tous. Utilisez-les graduellement, un à la fois.

La technique de visualisation

Cette méthode de méditation est probablement le moyen le plus

facile de projection astrale. Il s'agit principalement d'une question de concentration dirigée, et elle engage le pouvoir de votre esprit à visualiser. Tout comme lorsque vous vous concentrez, vous visualisez quelque chose de réel. Il peut s'agir de votre propre corps, d'une autre personne, d'un objet situé à proximité de vous ou d'un endroit où vous avez l'intention de vous rendre à travers le voyager astral. Toutes les autres pensées non liées doivent être ignorées et mises de côté.

Si vous visualisez votre corps physique, alors vous devez créer son double spirituel correspondant. Puis, lentement, vous commencez à le déplacer partie par partie au-dessus de votre silhouette réelle, et à impliquer progressivement l'ensemble de votre corps astral. Votre but est de visualiser le transfert de vos perceptions physiques à votre forme spirituelle. La prochaine chose à faire est de flotter. Oui, vous imaginez voir votre corps astral flotter au-dessus de votre corps physique. Votre sens de la conscience physique s'atténue progressivement jusqu'à ce que les vibrations prennent le dessus. Quoi qu'il en soit, vous continuez à vous concentrer sur l'imagination de votre corps spirituel qui plane au-dessus de vous, et vous observez votre corps physique de là. Au fur et à mesure que l'état vibratoire s'intensifie, votre forme astrale est libérée et vous pouvez voir votre corps réel et détendu dans un état de sommeil détendu sous vous, et la corde d'argent qui vous y attache.

Si vous visualisez une autre personne ou un objet présent dans votre pièce, vous devez connaître son emplacement précis. Ensuite, vous vous mettez littéralement en tête d'atteindre l'autre personne ou l'objet. Dans votre forme astrale, vous sortez du corps physique et vous vous projetez d'abord dans le monde matériel. De là, on ne peut s'aventurer dans l'Astral qu'en y pensant. Si vous visualisez un lieu réel, que vous y soyez déjà allé ou non, vous devez avoir au moins une photo que vous pouvez étudier. Mémorisez le paysage et, après la relaxation, imaginez-vous sortir de votre corps et voler à l'intérieur du lieu réel. Précedé par les vibrations globales, votre corps astral se libérera et atteindra le lieu. Et ainsi, vos explorations commencent.

La technique du miroir

Cette méthode peut être un excellent moyen d'améliorer vos

capacités de visualisation. Il s'agit d'un véritable miroir, dans lequel vous pouvez voir tout votre corps, qui doit être placé là où il vous permet de voir votre pleine réflexion. Observez chaque détail de votre corps clairement, de la tête aux pieds, tout en tenant compte de l'environnement. Remarquez sa forme, sa position et pratiquez de petits mouvements. Votre centre d'attention est votre reflet. Examinez-le comme s'il s'agissait d'un tableau ou d'un dessin que vous devez reproduire.

Au bout d'un moment, fermez les yeux, mais ne bougez pas l'image. Concentrez-vous sur la façon dont votre corps se reflète dans le miroir, son contour exact, les lumières ou les ombres qui le composent. Commencez à déplacer le corps de votre reflet à mesure que votre propre corps bouge : vos doigts, vos yeux, vos bras et vos jambes. Gardez votre corps détendu jusqu'à ce qu'il atteigne un état de sommeil, pendant que vous visualisez votre réflexion.

Ensuite, imaginez que vous vous levez de votre lit et que vous vous promenez dans la pièce. Sentez le sol nu ou la moquette douce et chaude sous vos pieds. Portez attention à toutes les sensations associées à votre mouvement. Votre respiration, les objets que vous voyez, la contraction et la relaxation de vos muscles en mouvement. Ce faisant, le transfert de la conscience de votre corps endormi à votre corps astral, le reflet du miroir, aura lieu. Vous percevrez alors de nouveaux détails autour de vous et des choses que vous n'avez pas remarquées ou auxquelles vous n'avez pas prêté attention auparavant. La couleur ou le tissu d'un objet, le positionnement d'un meuble par rapport à un autre, etc. Gardez votre calme et profitez des nouvelles sensations.

La Technique de la corde

Développée à l'origine par Robert Bruce, un célèbre praticien de la projection astrale, cette technique est principalement basée sur les sensations tactiles. Donc, si vous n'avez pas une mémoire visuelle bien développée, mais que votre imagination n'est pas un problème lorsqu'il s'agit de sentiments sensoriels, c'est peut-être celle-ci qui vous convient.

L'objet central dans ce cas est une corde - une corde imaginaire que

vous devez projeter mentalement comme suspendue au plafond. À l'aide des mains imaginaires de votre forme astrale, vous vous rapprochez d'elle et vous tirez ensuite vers le haut. Main dans la main, vous avancez en grimpant, et une sensation de vertige commence à s'installer dans votre corps. Ne vous arrêtez pas. Continuez à vous concentrer sur la corde forte, dont vous pouvez sentir la texture et la largeur, et sur votre ascension. Ce faisant, vous sentirez bientôt des ondes vibratoires traverser votre corps. Continuez à grimper. De plus, vous percevez votre corps astral sortir de votre corps physique et tendre la corde. Ensuite, relâché, il flottera au-dessus, autour du plafond. Et votre voyage astral commence maintenant.

La technique de l'échelle

Pratiquement, cette technique est très similaire à la précédente, mais dans ce cas vous allez utiliser une échelle. Celle-ci est plus indiqué si vous n'avez pas l'impression de pouvoir accomplir une telle tâche dans la vie réelle, ou si vous ne pouvez pas compter exclusivement sur les parties supérieures de votre corps pour escalader quelque chose. Ainsi, une échelle qui se termine près du plafond est l'objet sur lequel vous aspirez à grimper jusqu'à ce que vous atteigniez son sommet.

En utilisant vos pieds et vos mains aussi, vous suivez les mêmes étapes décrites dans la technique de la corde jusqu'à ce que vous parveniez enfin à libérer votre corps astral.

La technique Swing

Comme son nom l'indique, cette technique implique un autre objet, une balançoire. Pour cette méthode, comme pour l'échelle et la corde, vous pouvez réellement expérimenter les sensations réelles par des expériences de la vie réelle. De cette façon, les sentiments du mouvement réel seront plus faciles à mémoriser et à développer avec votre imagination.

Complètement détendu, et dans un état de concentration profonde, comme avant, vous imaginez une balançoire sur laquelle vous vous asseyez. Soyez conscient de la façon dont vos mains saisissent les

cordes de la balançoire, reconnaisez la façon dont vos pieds pendent dans l'air en dessous de vous. Lorsque vous commencez votre mouvement, concentrez-vous sur l'air qui vous brosse doucement le visage et se déplace dans vos cheveux. Bougez plus vite et sentez la pression de l'air contre votre poitrine, le sifflement dans vos oreilles et la légère tension dans vos épaules. En oscillant de plus en plus haut, vous percevrez des signes qui signalent la poursuite de la projection. Bruits inhabituels, vibrations électriques, essoufflement. Au fur et à mesure que ceux-ci se produisent, imaginez-vous en train de tomber ou de vous envoler soudainement de la balançoire en mouvement. C'est le moment où votre sortie a lieu. Détachez votre corps astral de votre corps physique, et procédez au voyage là où vous l'aviez initialement prévu.

La technique du tunnel

Cette méthode fait appel à une image dont la popularité est largement répandue dans les récits d'expériences involontaires hors du corps, comme les expériences de mort imminente. L'élément central de la vision n'est pas le tunnel lui-même, mais la lumière au bout de celui-ci. Comme vous le prévoyez probablement, la lumière est ce que vous vous efforcez d'atteindre.

Dessinez une image mentale d'un tunnel, puis visualisez-vous y entrer. Au début, vous serez entouré d'une obscurité totale, mais peu à peu, sa présence vous rassurera. Avancez pas à pas, en visant sa fin, la lumière, qui peut sembler être un point lointain. En intensifiant l'étincelle de la lumière et sa dimension, augmentez également votre allure. Si vous avez commencé à marcher, passez à la course. Courez vite comme si vous étiez en course, et à la fin, imaginez-vous en train de voler ou de flotter dans la lumière. Habituellement, la séparation proprement dite sera assistée par ses symptômes précurseurs et se matérialisera lorsque vous quitterez le tunnel.

La technique de chute libre

Cette technique est en fait très simple. Sans rapport avec l'environnement ou les représentations extérieures, celui-ci est exclusivement centré sur votre corps réel, tout comme celui de la visualisation.

Tout en vous allongeant confortablement et détendu sur votre lit, et en atteignant presque l'état de transe, essayez de prendre conscience du matelas solide qui se trouve sous vous. Sentez la façon dont votre corps est pressé contre sa surface plane.

Ensuite, concentrez-vous sur la sensation de chute. Imaginez votre corps tomber à travers le lit, à travers le sol, même à travers la terre. Au début, faites-le lentement : vos paumes de mains s'enfoncent un peu, puis vos talons. Continuez jusqu'à ce que la moitié de votre corps soit sous la ligne du drap de lit. Le poids du corps devient de moins en moins matériel, comme s'il était fait d'une matière éthérée. Puis, coulez encore plus bas, augmentant la vitesse de votre chute.

Faites-le jusqu'à ce que votre corps astral tombe de votre corps réel, touchant le sol, ou que les symptômes spécifiques des projections prennent le dessus. Dans ce dernier cas, continuez jusqu'à ce que vous cessiez de tomber et que vous vous trouviez en train de défier la gravité, de voler ou de flotter au-dessus de votre corps réel, immobile et endormi sur le lit.

La technique du saut

Semblable aux techniques de chute libre et de visualisation, la méthode de saut implique également votre corps et induit une image de son mouvement. Il est basé sur le fait que, tandis que le corps réel obéit à la gravité et à d'autres lois de la physique, l'astral n'est pas limité par des limites matérielles. Dans la vraie vie, quand on saute, on finit par atterrir sur le sol. Lorsque vous voyagez dans l'astral, vous volez, tournez ou flottez dans les airs, car le sol matériel n'est pas nécessaire pour soutenir votre masse immatérielle.

La première étape consiste à sauter tout simplement en étant éveillé. Vous allez évidemment toucher le sol. Continuez à le faire pendant la journée afin de vous convaincre que vous vous déplacez dans le monde réel.

Puis, tôt le matin ou après une sieste, lorsque vous êtes détendu et reposé, vous pouvez décider de vous projeter de façon astrale. Laissez-vous atteindre l'état de somnolence nécessaire. De plus, laissez-vous vous endormir cette fois-ci. Bien que votre conscience, bien sûr, est maintenue éveillée. Rappelez-vous qu'une véritable expérience hors du corps par projection astrale est un choix conscient qui implique un esprit éveillé et un corps principalement endormi.

Lorsque vous entrez dans le royaume des rêves, avec votre conscience encore active, faites-vous sauter, comme vous l'avez fait pendant la journée dans la vie réelle. Cette fois, vous ne toucherez pas le sol. Ainsi, à travers votre rêve lucide, vous sortez de votre corps et commencez votre projet astral. Commencez à explorer le royaume fantastique dans lequel vous vous trouvez.

La technique du roulement

Lorsque nous dormons, nous avons tendance à nous retourner d'un côté ou de l'autre. Que ce soit pour atteindre une position plus confortable, ou en rêvant, nous nous trouvons souvent dans des situations différentes postures au réveil. La technique de roulement

est basée spécifiquement sur cela.

En faisant appel à votre volonté et à votre imagination, vous projetez votre corps astral roulant vers la droite ou vers la gauche. Assurez-vous de garder votre corps physique immobile et détendu au besoin. En vous concentrant sur le mouvement de roulement que votre double spirituel entreprend, vous atteindrez bientôt un état de vertige, et les vibrations typiques émergeront. La séparation se produira finalement, et votre forme astrale sortira de votre forme corporelle.

La technique de la soif de Muldoon

Auteur dans le domaine de la projection astrale, Sylvan Muldoon, a développé cette technique en tenant compte d'une des exigences physiques les plus intenses, la soif. Cette méthode implique un état factuel de votre corps réel : la privation d'eau.

Pendant quelques heures avant d'entreprendre un voyage astral, ne consommez pas de liquides du tout. Puis, un peu avant de commencer le processus, placez un verre ou une bouteille d'eau à proximité de l'endroit où le phénomène réel va se produire. Il est même recommandé de manger un peu de sel, ou un aliment à haute teneur en sel pour amplifier votre soif d'eau potable.

Après avoir atteint votre état de relaxation, concentrez-vous sur votre soif et imaginez-vous en train de vous lever, de marcher jusqu'à la source de soulagement la plus proche et de la soulever. Étape par étape, répétez ces processus jusqu'à ce que vous atteigniez l'état de rêve. Puis, au fur et à mesure que les signes spécifiques s'emparent de votre corps réel, l'astral finira par se libérer et s'emparer de la bouteille ou du verre d'eau.

Dans une version modifiée, où aucune source d'eau réelle n'est utilisée, votre corps astral pourrait vous conduire à une autre source d'eau du monde réel.

Combien de temps cela prend-il ?

La projection astrale est un événement spirituel que chacun d'entre nous peut vivre, mais le temps requis pour un voyage réussi diffère individuellement. Pour certains, cela prend des semaines, pour d'autres des mois, alors qu'il y a des gens qui voyagent effectivement dès leur première tentative. L'essentiel, c'est de ne pas se décourager, mais de persévérer et de renforcer sa confiance dans le processus. Souvent, les doutes et les peurs inconscientes sont ceux qui nous empêchent de nous connecter avec notre double spirituel, et de valider sa présence par sa libération de la forme matérielle. Cependant, grâce à une pratique constante et à un engagement profond, l'accès se fera dans le temps.

Lorsque cela se produit, notez le temps passé à l'extérieur de votre corps physique. Au fur et à mesure que vous deviendrez plus familier et compétent dans le voyage astral, votre capacité à contrôler le phénomène et le temps nécessaire pour cela augmentera considérablement. Si, au début, vous vous trouvez à passer quelques secondes dans le royaume astral, vous pouvez aller jusqu'à des dizaines de minutes. Tenez compte du fait que les notions de temps et d'espace ne s'appliquent qu'au monde réel, de sorte que quelques secondes dans le monde physique peuvent sembler des jours ou des semaines dans le plan astral.

Chapitre 5 - Comprendre les bienfaits de la projection astrale

Les bienfaits de la projection astrale s'étendent au-delà de notre existence matérielle. Vous pourriez décider d'essayer de voyager dans le plan astral par curiosité, par religiosité ou par soif d'une expérience surnaturelle. Ou vous pourriez en fait vouloir trouver des réponses sur vous-même, ou sur quelque chose qui vous est arrivé ou qui vous est arrivé. Quelle que soit votre raison, vous recevrez beaucoup plus que vous ne l'espériez. Parce que la modification profonde que la projection astrale peut provoquer dans votre être influence non seulement votre perception mentale et émotionnelle de la vie, de la mort et du sens, mais aussi votre monde physique. Ci-dessous, vous trouverez les 10 récompenses les plus importantes et les plus précieuses que vous gagnerez dans votre voyage spirituel.

Réveil métaphysique

Vivre dans un univers régi par des lois et des frontières imposées par soi-même ou imposées d'une autre manière peut parfois être un peu frustrant ou étouffant. Établir une connexion avec votre moi astral, et éveiller vos perceptions divines, brise toutes les limites qui vous limitent dans le monde matériel. Si vous êtes une personne fidèle, cela affectera directement votre spiritualité et facilitera un lien direct avec vos êtres chers. Si, au contraire, votre croyance vibre dans le flux d'énergie dispersé dans votre être, vous atteindrez les niveaux les plus profonds de conscience de vous-même et la connaissance la plus intime du sens de votre être. Cet effet dépend de votre idéologie personnelle, mais sa contribution ultime est la même : produire la libération inébranlable de votre conscience métaphysique.

Développement de l'imagination

Parce qu'elle provoque continuellement vos vues ordinaires et votre potentiel créatif, par le biais de la visualisation, de l'examen détaillé et de la concentration sur des éléments naturels ou fantastiques, le voyage astral augmente votre imagination. Plus vous le pratiquerez, plus vous aurez

tendance à vous libérer des sentiers et des schémas de pensée communs, et le résultat immédiat sera visible dans votre productivité. L'imagination est ce que nous engageons pour évoluer au-delà de notre confinement corporel, mais c'est aussi l'outil essentiel pour trouver des solutions réelles à divers types de problèmes. Cet avantage considérable se reflétera donc aussi dans vos choix de vie réels, et il ne peut qu'aboutir à des résultats positifs et prospères.

Capacités extra-sensorielles

Les propriétés extrasensorielles telles que la guérison, la télépathie et la prédiction sont habituellement des caractéristiques des légendes, des contes de fées et des récits qui font l'objet de vifs débats. La vérité, c'est qu'elles sont toutes réalisables. Par la projection astrale, lorsque vous alignez et unissez vos parties constitutives, le corps astral et le corps physique, vous éliminez tous les blocages émotionnels qui vous empêchaient auparavant de saisir votre environnement au-delà de votre intuition terrestre. Au fur et à mesure que vous devenez habile à voyager dans des niveaux énergétiques plus élevés, et que les fréquences sur lesquelles vous émettez et recevez des signaux des corps qui vous entourent progressent, il est possible de communiquer avec d'autres êtres à des niveaux mystiques. Qu'ils résident dans le domaine matériel ou spirituel, vous pouvez créer des liens avec eux et influencer leur état de santé et le vôtre, qu'il soit corporel ou émotionnel.

Libération des peurs de mort

Combien de fois avez-vous levé les yeux vers le ciel et souhaité être un oiseau, libre de votre masse corporelle obéissant à la gravité, capable de voler haut ? Et combien de fois avez-vous tremblé en vous, à l'idée de votre fin inévitable sur cette terre ? Vous vous êtes sûrement posé des questions sur la mort et avez redouté son pouvoir apparemment décisif. Quand vous volez dans des mondes spirituels dont vous ne faisiez que rêver, vous n'avez pas seulement réaliser un rêve de liberté sans retenue au sol, mais vous vous libérez aussi des peurs du final. Parce que vous découvrez que ce n'est vraiment rien à craindre, mais plutôt à embrasser. C'est un vol en apesanteur, un voyage sans limite, au cours duquel les regrets du temps perdu et les envies d'espaces lointains ne se produisent jamais. Comme le temps, l'espace et les lois extérieures n'existent plus, les seules barrières sont celles que votre esprit établit.

Confirmation de la vie après la mort

Une expérience hors du corps ne révèle pas seulement qu'il n'y a rien à craindre du détachement final de votre corps spirituel de votre corps physique, mais révèle aussi que la mort est le dernier arrêt pour votre forme mondaine. C'est essentiellement une projection astrale qui n'est pas suivie d'un retour à votre forme matérielle, car le cordon d'argent qui vous y retenait s'est rompu. Votre essence même, l'âme, continue à vivre et, si vous le désirez, elle peut effectivement revenir dans une autre figure terrestre appropriée. Ou elle peut s'envoler vers votre paradis personnel et y vivre heureux pour l'éternité.

Croissance personnelle

La plupart des personnes qui ont vécu des expériences de mort imminente, ou d'autres incidents similaires involontaires hors du corps, ont déclaré comment leur perspective sur la vie et sa qualité avait changé. Voyager dans le plan astral ne consolide pas seulement votre assurance et incite à des pouvoirs et des capacités insoupçonnés, mais vous élève aussi. Si notre développement personnel était une pyramide, l'état idéal serait atteint au sommet. Combien de personnes s'attendent à ce que leurs aspirations les plus élevées soient atteintes ? Et combien le font réellement ? Il est facile de répondre à ces questions si l'on considère que la plupart d'entre elles ne dépassent jamais les frontières terrestres. Mais lorsque l'on s'attarde et réfléchit au-delà, le respect de la vie dans son déroulement complet s'aiguise. Ainsi que l'empathie et l'amour de soi et des autres, ce qui aide à guider vos pas vers le plus haut niveau de la pyramide.

Voyage dans le temps

Rappelez-vous que le temps et l'espace sont des représentations matérielles et ne sont valables que pour un univers dont la masse peut être évaluée. Puisque dans le plan astral, le temps n'existe pas, vous pouvez vous déplacer dans la dimension de votre choix. Ainsi, aller d'avant en arrière, se déplacer entre le passé et l'avenir, alors que votre corps physique est pris dans le présent, n'est plus un objectif irréaliste. De l'Antiquité à la Renaissance, et de là jusqu'à l'époque actuelle et un futuriste après le temps, vous pouvez les visiter tous. Évidemment, cela ne se produira pas lors de votre première tentative de projection astrale, parce que vos compétences doivent être convenablement développées. C'est quand même possible.

Compréhension rétrospective

En voyageant dans le temps et l'espace, et même en vous rencontrant dans des vies antérieures, vous pouvez obtenir des explications sur la façon dont vous êtes, qui vous êtes et quel est votre but réel pour votre existence réelle. Ou vous pouvez simplement découvrir quelque chose d'un passé pas si lointain, quelque chose qui s'est peut-être produit dans votre enfance, et vous voulez l'explorer et le comprendre. Quel que soit votre but, par la projection astrale, vous pouvez mieux réaliser un sens, ou un fait qui auparavant pouvait vous sembler insensé, pénible ou trop ennuyeux.

Relaxation

Au fur et à mesure que vous vous accordez à vous-même, et que vous résolvez pratiquement le puzzle mystérieux de votre propre biographie, vous atteindrez progressivement un état de relaxation sans pareil. Aucune perturbation ne vous affectera comme avant, et aucun obstacle ne vous affligera jamais autant pour vous faire sentir sans défense et vaincu. Un sentiment de paix vous accompagnera partout où vous irez, à condition que vous mainteniez une communication harmonieuse avec votre moi spirituel, et que vous bannissiez toutes les préoccupations passagères et dommageables.

Auto-coordination complète

Parce que votre flux d'énergie est ininterrompu et que chaque point, qu'il soit physique ou spirituel, est coordonné avec ceux qui vous entourent, votre organisation intérieure sera impeccable. Et il se reflétera dans votre externe en conséquence. La discipline et l'organisation ordonnée sont des facteurs clés de réussite et de réalisation des aspirations, car la persévérance y est habituellement associée. Par la projection astrale, vous reconnaîtrez exactement ce que vous cherchez, les moyens de l'obtenir, et vous structurerez vos efforts pour satisfaire vos buts intérieurs et extérieurs.

Chapitre 6 - La projection astrale peut-elle être dangereuse ?

Il y a beaucoup de gens qui expriment leurs craintes au sujet des dangers potentiels de la projection astrale, mais la plupart de leurs craintes sont liées à des angoisses personnelles, et non à des événements prouvés. Cependant, il est normal de s'inquiéter de quelque chose que vous ne connaissez pas, surtout lorsqu'il s'agit d'une implication intense dans le processus. De plus, même si elle est similaire pour la plupart des gens, elle peut se manifester différemment d'un individu à l'autre. Les 5 craintes les plus courantes liées au voyage astral, et leurs clarifications nécessaires, sont abordées dans les paragraphes suivants.

1. Peut-on être possédé pendant la projection astrale ? Des entités de tous types résident dans le royaume astral, certaines malveillantes, d'autres angéliques. L'énergie des premiers est faible, celle des seconds est élevée. Certain croit que le fait de vibrer à des niveaux énergétiques très bas peut permettre aux êtres démoniaques de tenter de posséder leur corps physique lorsqu'ils sont en voyage astral. Cependant, pour qu'ils puissent le faire, la plupart du temps, vous devrez les inviter à le faire. Si vous ne le faites pas, et que vous ne cherchez pas à voyager astrelement pour échapper principalement à votre corps physique, mais pour explorer votre corps astral, il n'y a aucune raison d'avoir peur. Une connexion forte avec votre corps ne permettra à aucun autre être d'y entrer. Il est parfaitement construit pour vous seul.

2. Est-il possible de mourir en voyageant astral ? Le cordon d'argent qui lie votre corps astral et physique ne peut normalement pas être sectionné, brisé ou étiré au point de se briser. Normalement, aucun corps astral étranger ne peut le couper. D'autre part, votre corps physique est vulnérable pendant votre voyage astral, en ce sens qu'il peut être endommagé d'une manière qui pourrait se produire pendant votre sommeil. C'est pourquoi il est de la plus haute importance de projeter l'astral dans un endroit très sûr.

3. Retournerez-vous toujours en toute sécurité à votre corps physique ? Votre corps physique est la maison de votre corps astral, donc vous n'oublierez jamais le chemin du retour. En fait, ce n'est qu'une question de

volonté. En un instant, si vous l'imaginez, vous pouvez retourner à votre corps d'où que vous vous soyez projeté.

4. Pouvez-vous être bloqué dans l'Astral ? Non, à moins que vous ne vous laissiez submerger par la peur de vous perdre ou de vous bloquer. Votre état mental est responsable des choses qui vous arrivent. Donc, si vous restez fort et confiant en tout temps, il n'y a aucune raison de croire que vous resterez coincé à l'extérieur de votre corps.

5. Est-ce que votre corps physique s'épuise à cause de cela ? A la fin d'une projection astrale, votre corps se sentira aussi rafraîchi et reposé qu'après une bonne nuit de sommeil. Seul votre esprit est engagé dans le voyage astral.

Conclusion

Merci encore d'avoir acheté ce livre !

J'espère que ce livre vous a aidé à comprendre ce qu'est la projection astrale et combien il est facile de la réaliser, même si beaucoup de gens la considèrent encore comme une utopie inaccessible. Vous devriez maintenant être capable de faire la distinction entre les incidents involontaires, tels que le rêve, et les expériences de mort imminente survenant dans des états inconscients, et le voyage astral, une expérience hors du corps vécue dans un état conscient.

Pratiquée pour diverses raisons tout au long de l'histoire, et largement débattue, ridiculisée ou aspirée, la projection astrale est un excellent et unique chemin à suivre afin d'approfondir votre conscience de soi, solidifier votre dévotion religieuse, et évacuer toutes vos inquiétudes. C'est la preuve réelle que notre signification s'étend au-delà de nos vies mortelles, et que le grand final redouté n'est qu'une libération spirituelle permanente.

En suivant les étapes spécifiques décrites dans ce guide, vous parviendrez sûrement à évoluer personnellement et à améliorer vos capacités psychiques, mentales et émotionnelles afin d'améliorer votre qualité de vie. Je tiens à souligner une fois de plus que la projection astrale n'est pas un choix approprié pour les personnes souffrant de troubles psychologiques. En dehors de cela, si vous vous êtes préparé en conséquence, aucun problème ne devrait survenir, si vous prenez en considération tous ses effets ultérieurs et les risques potentiels.

La prochaine étape est de l'essayer par vous-même, et de vivre tous les bénéfices enrichissants qui en découlent. Tout ce qu'il faut, c'est de la foi, de l'engagement et de la persévérance. Comme pour toute entreprise significative, la projection astrale doit être soigneusement planifiée, étudiée et préparée mentalement et physiquement. Ce n'est que par un dévouement total et une répétition fidèle que notre efficacité peut s'améliorer et que notre potentiel peut s'élargir. Après tout, c'est ce qu'il faut pour obtenir des succès et des expériences de valeur, de quelque type que ce soit.

Enfin, si vous avez aimé ce livre, alors j'aimerais vous demander une faveur, auriez-vous l'amabilité de laisser un avis pour ce livre sur Amazon ? Ce serait grandement apprécié !

Autres livres Madeleine Langlais :

[Éveil spirituel :Le guide ultime pour développer vos dons médium psychique et votre intuition](#)

[7 Techniques pour ouvrir votre chakra du troisième œil :](#)

[Techniques rapides et simples pour augmenter la conscience et la spiritualité](#)

[Hypnose : Comment hypnotiser n'importe qui Le guide RADIPÉ & EFFICACE du débutant à l'hypnose](#)

[CLIQUEZ ICI MAINTENANT ET RECEVEZ EN CADEAU UNE VOYANCE OFFERTE](#)

Si vous avez apprécié ce livre ou l'avez trouvé utile pour votre pratique de l'hypnose, n'hésitez pas à laisser un commentaire sur Amazon !