

Sete dicas de Robert Monroe para a viagem astral

"De acordo com Robert Monroe, qualquer pessoa consegue viajar fora do corpo. Tudo que precisa é de prática e da vontade de fazê-lo. A quem tentar a EECs, Monroe sugere os seguintes passos:

1 - Num quarto escuro, onde você não seja perturbado, deite-se em posição confortável, com a cabeça em direção ao norte. Desaperte as roupas e tire as jóias;

2 - Relaxe a mente e o corpo. Feche os olhos e respire de modo rítmico, mantendo a boca ligeiramente entreaberta;

3 - Focalize uma única imagem, a medida que vai caindo no sono. Quando atingir aquele estado limítrofe entre a vigília e o sono relaxe ainda mais, concentrando-se na escuridão além de suas pálpebras;

4 - Para induzir as vibrações que devam anunciar o início de uma EECs, focalize um ponto a cerca de 30cm de sua testa. Aos poucos, vá afastando o ponto de foco para uma distância de 2m e desenhe uma linha imaginária paralela ao seu corpo. Focalizando esse plano, imagine as vibrações e faça-as penetrar em sua cabeça.

5 - Assuma o controle das vibrações, guiando-as conscientemente através do corpo. Da cabeça para os pés e, depois, de volta. Assim que essas ondas puderem ser produzidas por comando mental, você estará pronto para tentar a separação do corpo.

6 - Para deixar o corpo, concentre-se em quão agradável seria flutuar acima dele. Mantenha esses pensamentos e seu corpo astral deverá iniciar sua elevação.

7 - Para retornar ao corpo físico, concentre-se apenas na reunião das duas partes."