

PRÁCTICA DE DESDOBLAMIENTO ASTRAL

- 1- Algunos minutos de derviches.
- 2- Algunos minutos de concentración en la respiración, observando la entrada y la salida del aire.
- 3- Algunos minutos de concentración en el corazón, escuchando ruidos del mundo exterior.
- 4- Conjuración del Bellín y Círculo Mágico.
- 5- Súplica de Asistencia al Padre Interior y a la Madre Divina.
- 6- Plantear el objetivo (repetirlo tres veces).
- 7- Relajación del cuerpo físico.
- 8- Utilizar uno de los siguientes man-trams.
 - FAAARRRAAAA OOOOONNNNNN
 - LAAAAA RRRAAAAAAASSSSSS
 - OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO
 - OOOOOOOOOOOOMMMMMMM
 - RRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRRR
- 9- Comprobar periódicamente si ya estamos desdoblados levantándonos y saltando para ver si flotamos o tirándonos un dedo para ver si se estira

Le recomendamos a la persona ser muy paciente hasta lograrlo.