

*Conheça um pouco mais sobre o:*

# DESDOBRAMENTO ASTRAL

---

Indicações, Mantras e Práticas



**SABEDORIA MILENAR**

---

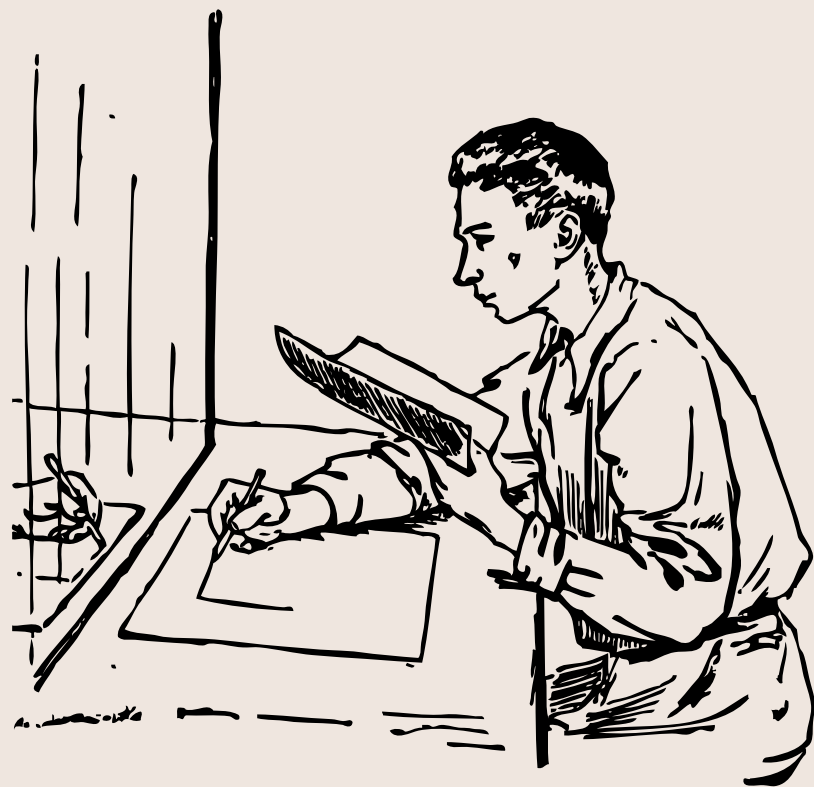
*"Aqueles aspirantes que sinceramente anelam a experiência mística direta devem certamente começar pela disciplina da Yoga do sonho."*

*Samael Aun Weor*

## *Recordando os Sonhos...*

*Ao despertar é importante se manter o mais quieto possível, sem realizar movimentos bruscos com o corpo. E para se lembrar o que sonhou na noite anterior, vocalizar o Mantra **RAOM-GAOM** assim, alongando as vogais: **RAAOOMM-GAAOOMMM...***

*É importante manter um caderno e uma caneta ao lado da cama e anotar todos os sonhos logo após se levantar.*





*Atenção: Mito...*



*O Desdobramento Astral NÃO É PERIGOSO! É algo que acontece naturalmente todas as noites. A diferença é que queremos nos tornar conscientes desse processo, ao invés de ficar perambulando como sonâmbulos no Mundo Astral.*

*"O desdobramento astral é sumamente simples. Trata-se de um fenômeno natural como comer, beber, etc. Quando o corpo físico adormece, a alma sai dele e viaja por todas as partes. Ao regressar, entra novamente no corpo."*



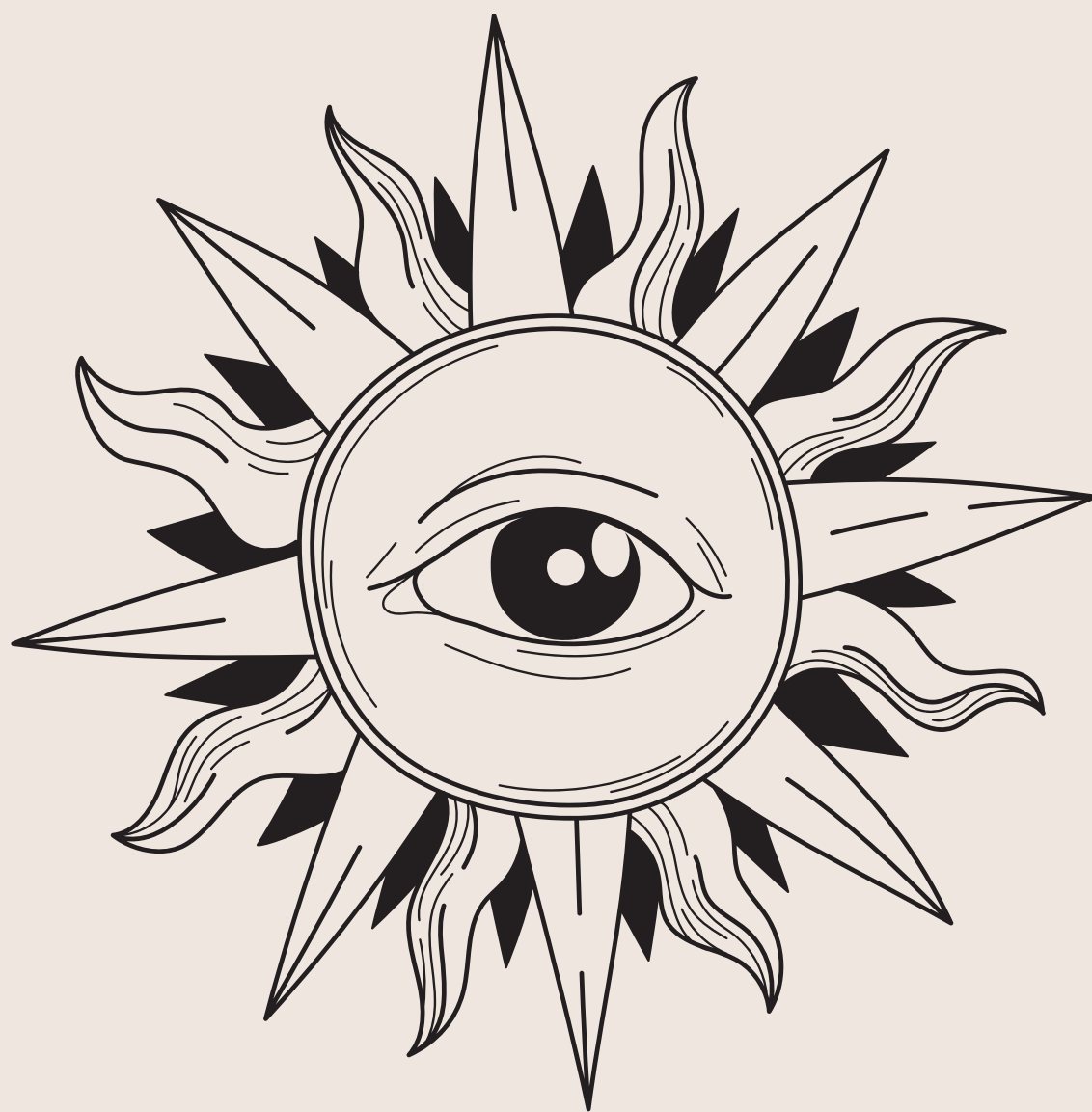
## *Primeira Técnica*

*Despertar a Consciência dentro  
de um sonho e assim viajar  
conscientemente no Mundo Astral.*

# *A Chave Sol*

*Essa chave foi ensinada pelo Mestre Samael Aun Weor para auxiliar no despertar da consciência.*

*É uma prática de atenção e recordação de si, a ser feita várias vezes durante o dia e, naturalmente, vamos lembrar de fazer ela durante o sonho, e assim despertaremos no sonho (astral).*



# *A Chave Sol*

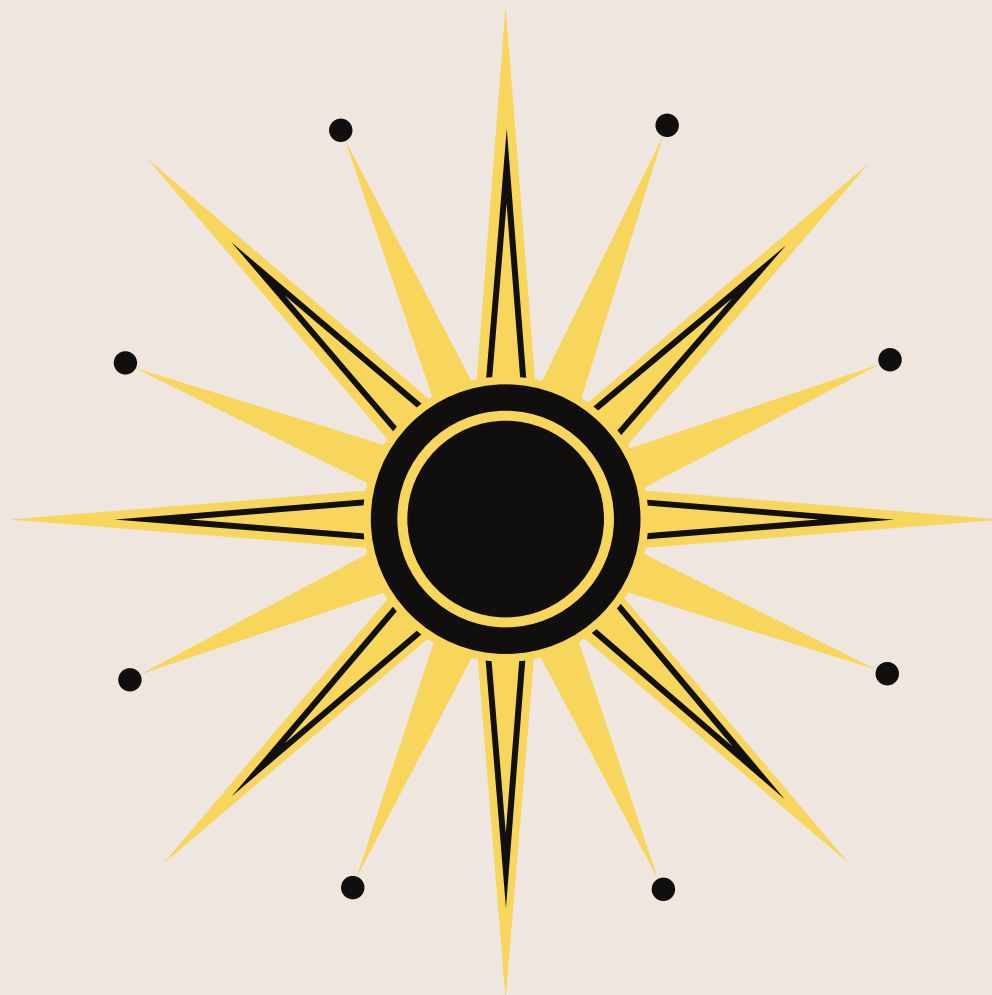
*A chave SOL significa:*

*S- Sujeito*

*O- Objeto*

*L- Lugar*

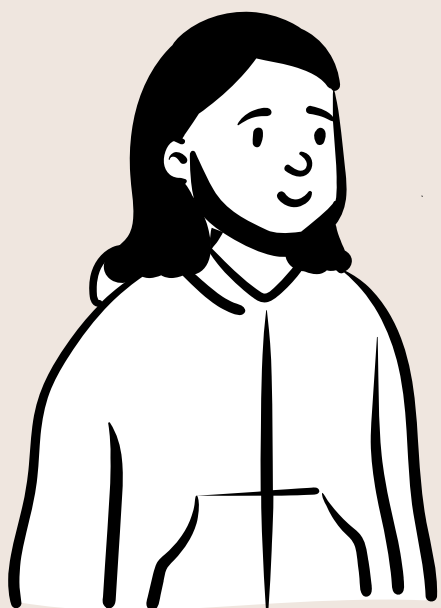
*Então várias vezes no dia devemos nos dar conta dos seguintes aspectos:*



# *A Chave Sol*

## *Sujeito*

*Somos nós mesmos. Devemos perceber o que estamos fazendo, pensando, sentindo e como está o nosso corpo. Isso é a recordação de si.*

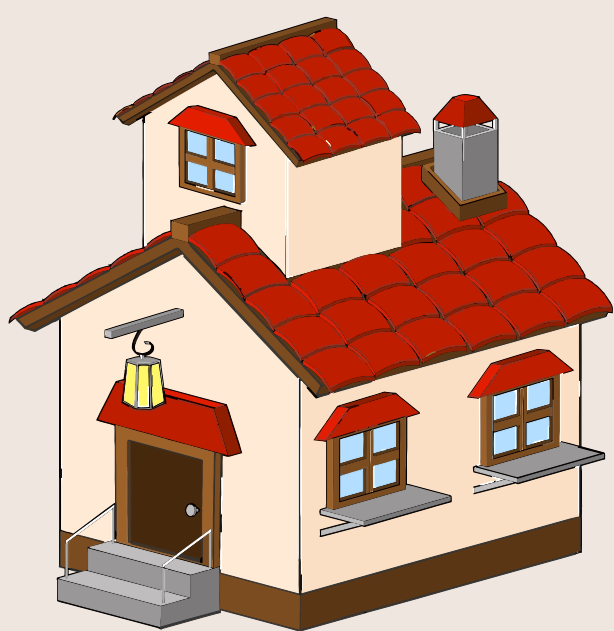
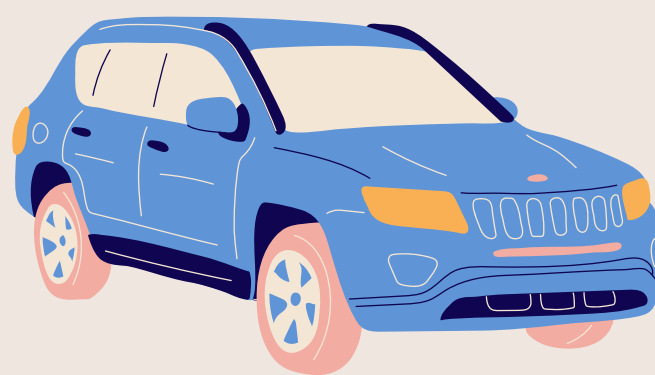
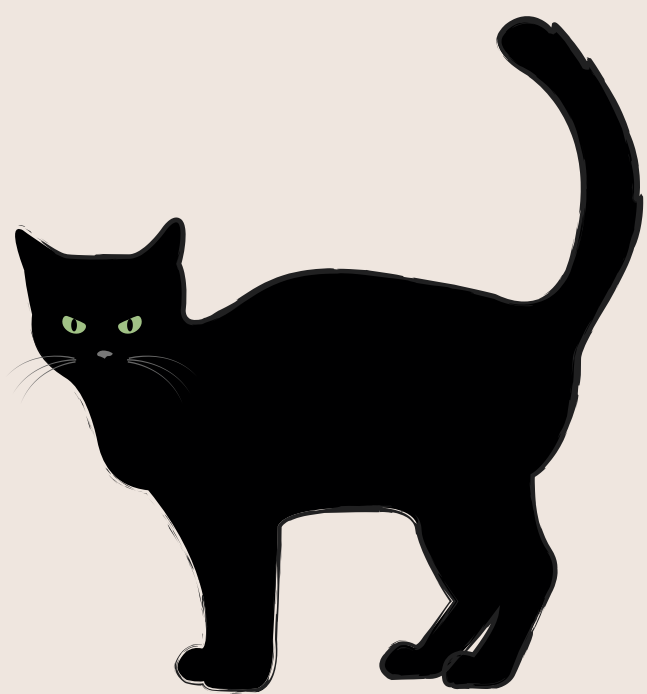




# *A Chave Sol*

## *Objeto*

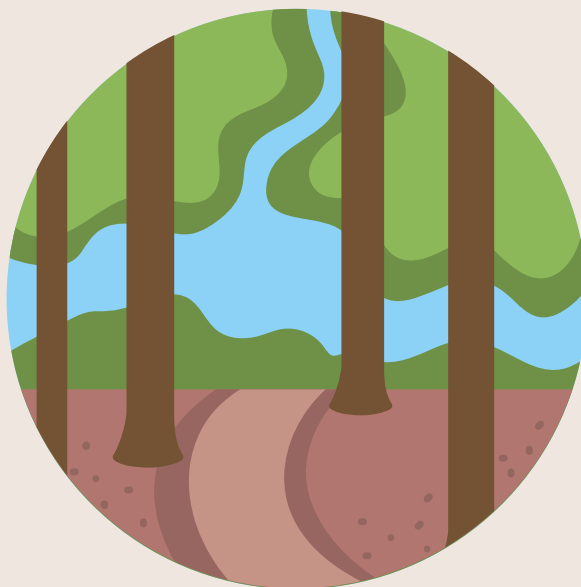
*Perceber tudo que está à nossa volta como se fosse novo, observar os detalhes das coisas e como estamos usando estes objetos.*



# *A Chave Sol*

## *Lugar*

*Devemos então olhar atentamente o local onde estamos, o que estamos fazendo ali, de onde viemos e para onde vamos. Não devemos julgar ou conceituar o lugar. Somente observar o lugar com atenção.*



# *Técnica do Discernimento*

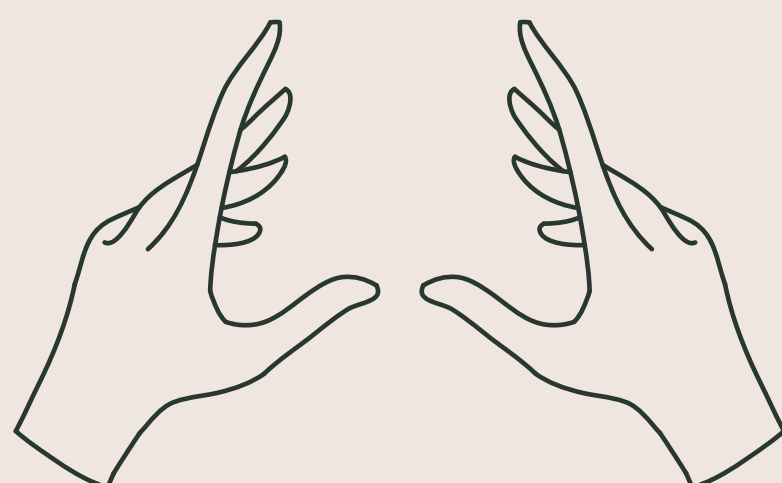
*Usamos a Técnica do Discernimento para confirmar se estamos no físico (acordado) ou dormindo (astral).*

*Ela pode ser feita de duas formas:*

*1) Dando um pequeno salto com a intenção de flutuar;*



*2) Ou puxando os dedos das mãos.*



# *Técnica do Discernimento*

*Dando um pequeno salto  
com a intenção de flutuar*

*Quando chegar ao estado de  
transição que existe entre a vigília e  
o sono, você deve levantar-se de sua  
cama.*

*No mundo dos sonhos não há  
gravidade. Lá os corpos são regidos  
por outras leis.*



# *Técnica do Discernimento*

## *Puxando os dedos das mãos*

*Podemos também puxar com uma mão os dedos da outra mão. O corpo do Mundo Astral é elástico. Então se puxar o dedo lá, o dedo estica. Então se flutuarmos ou se o dedo esticar, estamos em astral. E isso é fato.*

*Para quem é novo nestes assuntos pode achar estranho ou engraçado, mas tenha persistência e verá por si mesmo.*



# *O que fazer ao despertar no Mundo Astral?*

*No astral podemos voar a qualquer lugar do planeta muito rapidamente. Existem, no astral, templos que não existem no físico.*

*Há muita oportunidade de aprender estando consciente. Podemos invocar Mestres, anjos ou pedir a nossa Divina Mãe que nos conduza ao local onde vamos aprender o que necessitamos no momento.*





## *Segunda Técnica*

*Prática para realizar o  
desdobramento astral consciente  
todas as noites ao adormecer.*

## *Realizar todas as noites*

*Adormecer cantando algum dos mantras propostos abaixo e quando chegar ao estado de transição que existe entre a vigília e o sono, você deve levantar-se de sua cama. E em seguida realizar a **Técnica do Discernimento** explicada acima.*

*Dar um salto com o intuito de flutuar e/ou puxar os dedos das mãos para ver se esticam.*





# *Mantra FARAON*

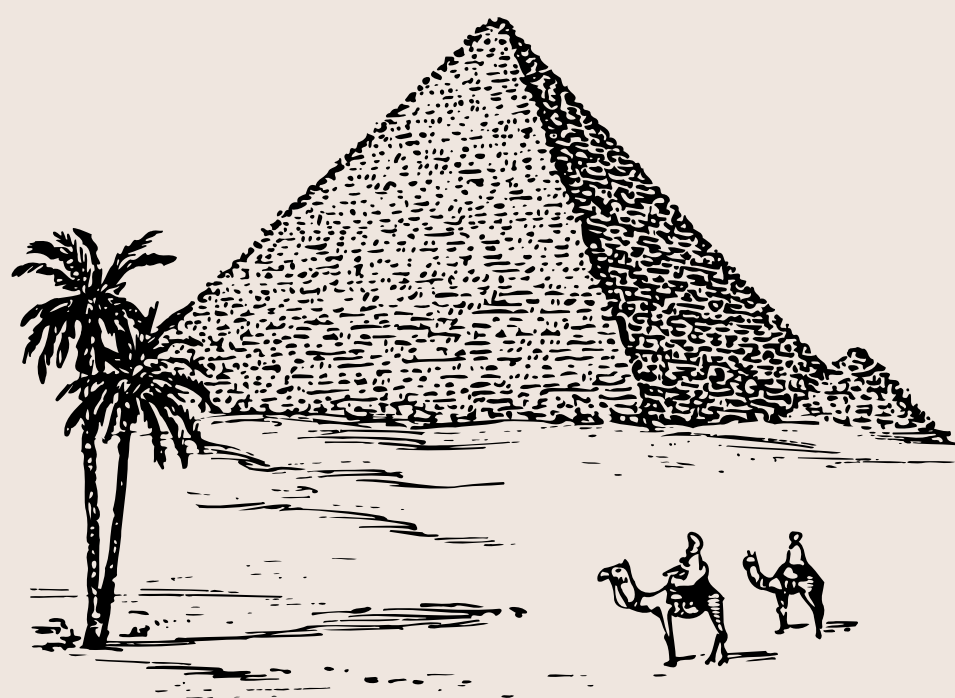
*É preciso adormecer vocalizando o Mantra FARAON, assim:*

*Faaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa...*

*Rrrrrrrrrrrraaaaaaaaaaaaaaaaa...*

*Oooooooooooooooooonnnnnnnnnnnnnnnnn...*

*Concentre toda a sua mente nas Pirâmides do Egito. Quando estiver quase dormindo, levante-se de sua cama e saia de seu quarto rumo as Pirâmides do Egito.*



# *Mantras TAI RE RE*

*É preciso adormecer vocalizando o  
Mantra TAI RE RE assim:*

*TaiReReeeeeeeeeeeeeee...*

*TaiReReeeeeeeeeeeeeee...*

*TaiReReeeeeeeeeeeeeee...*

*Quando estiver quase dormindo,  
levante-se de sua cama e saia do  
quarto e dirija-se para onde quiser.*



# *Mantras LA RA*

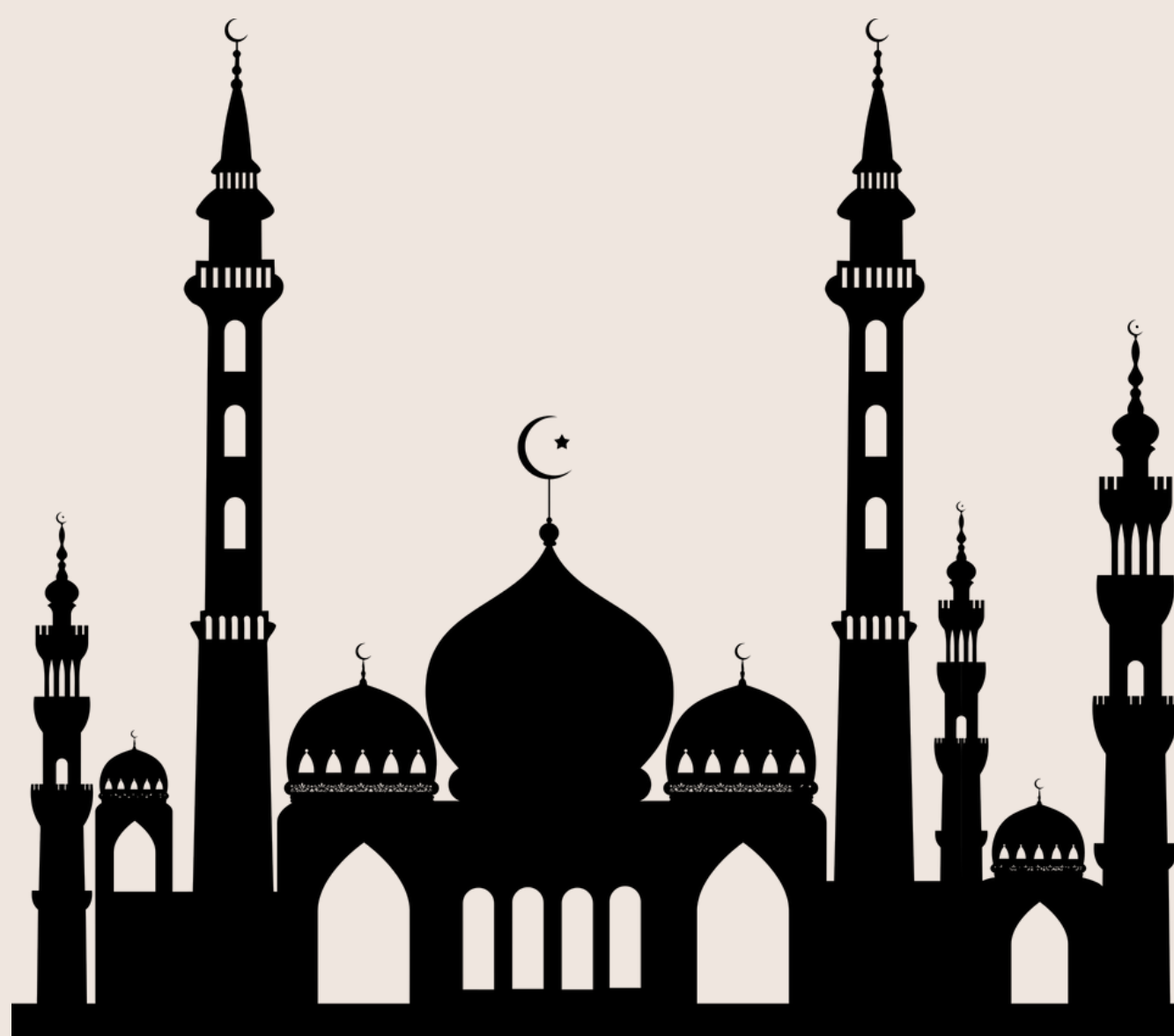
*É preciso adormecer vocalizando o  
Mantra LA RA assim:*

*LaaaaaaaaRaaaaaa...*

*LaaaaaaaaRaaaaaa...*

*LaaaaaaaaRaaaaaa...*

*Quando estiver quase dormindo,  
levante-se de sua cama e saia do  
quarto e dirija-se para onde quiser.*



"Não pense 'se eu me levanto com o corpo' ou 'se eu me levanto e o corpo fica'... Normalmente os estudantes vivem todas essas vacilações, todas essas incertezas, não compreendem...

Levante-se! Eu repito, levante-se! Ao levantar-se a Natureza será encarregada de separar a parte Astral do corpo físico. Tudo o que você tem que fazer é levantar-se.

Claro, não se trata de levantar-se mentalmente; o que estamos dizendo deve ser traduzido em fatos. Levante-se de sua cama; quanto ao corpo, isso não interessa a você!"

*"O que você tem que fazer é se levantar e, antes de sair do seu quarto, dê um pequeno salto com a intenção de flutuar na atmosfera.*

*Se você flutuar é porque está no Mundo Astral. Entendido? Se você não flutuar, volte ao leito e repita a experiência.*

*Repito: não se canse; se hoje não pode, amanhã poderá...*

*Muitos discípulos triunfam imediatamente; outros gastam meses e até anos inteiros tentando aprender. Em todo caso, a tenacidade vence."*

*Essas informações foram retiradas dos ensinamentos de Samael Aun Weor.*

*Esoterista, fundador do Movimento Gnóstico Cristão Universal e autor de mais de 70 obras e de dezenas de palestras sobre os mistérios que rodeiam a humanidade desde os primórdios de nossa existência.*



*Nós da equipe Sabedoria Milenar desejamos que esses ensinamentos possam te auxiliar em sua jornada de auto conhecimento.*

*O desdobramento astral é uma excelente ferramenta para que você mesmo possa comprovar as verdades universais através da experiência prática e direta, sem especulações.*

*Que você possa usar esses preciosos ensinamentos para investigar nos **Mundos Superiores** as suas mais íntimas dúvidas. Obter as respostas diretamente da fonte e conhecer os **Mestres** e os **Sagrados Templos da Loja Branca!***

*Gostou do E-book? Ajude na divulgação compartilhando com as pessoas que você gosta.*

*Quer saber mais sobre o nosso misterioso universo, esoterismo, meditação e outros assuntos?*

*Acesse o nosso site:  
[www.sabedoria milenar.com](http://www.sabedoria milenar.com)*

*Conheça o nosso canal no Youtube:  
Sabedoria Milenar*

*E segue a gente lá no Instagram:  
[@milenar.sabedoria](https://www.instagram.com/milenar.sabedoria)*





**Sabedoria Milenar**