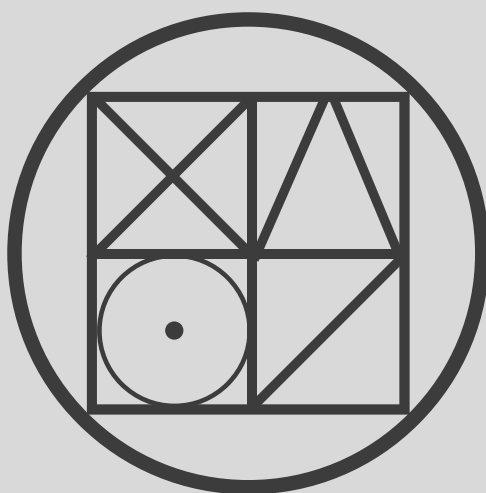




PROJETO XAOZ

TREINAMENTO ASTRAL



AGOSTO 2019



TREINAMENTO ASTRAL

PROJETO

O plano astral é um universo conceitual, composto por uma série de dimensões e espaços por vezes desconexos. Um dos reinos referidos pelo paradigma hermético e cabalista, normalmente é associado ao elemento Água e ao mundo de Yetzirah. As paisagens, criaturas, construções e experiências que transitam neste plano são conceituais, e a percepção estética destas depende da interpretação, do tipo de mediunidade mais desenvolvido e da capacidade de viagem astral de magistas.

Templos astrais são construções que se encontram no plano astral e podem ser criadas por magistas para servirem as mais diversas funções. Uma das funções mais comuns do templo astral é a organização dos conceitos presentes na vida de um magista. Isso ocorre por que ao determinar a distribuição dos conceitos na forma de uma construção (seja ela uma sala de escritório da atualidade, um templo maia ou mesmo uma bolha de luz dentro de uma caverna), magistas conseguem compreender melhor quais são, quantas são e como interagem as energias relacionadas a um aspecto ou conceitos que estejam investigando dentro de si.

Por exemplo, uma magista cria uma sala astral onde ela irá toda vez que precisar se preparar para tomar decisões importantes em sua empresa. Nesta sala a magista pode colocar planilhas e gráficos. Pode colocar mapas e peças por cima. Dependendo do grau de desenvolvimento de vidências da magista, perceberá quais as presenças estão ali, banir e destruir as formas pensamento que não lhe são úteis e identificar os seus desafios imediatos.

Outro exemplo é um magista que tem em seu templo astral uma sala com pedras quentes e velas que nunca se apagam. Antes de dormir este magista pode visitar esta sala para ativar em si o estado de relaxamento que foi plasmado naquela sala.

No primeiro caso, o conceito da sala é o **bom desempenho profissional**. No segundo, o conceito é o **relaxamento**. Os objetos e a arquitetura desses espaços são **signos** que permitem que magistas **fixem os significados**.

As habilidades básicas para realizar este tipo de operação são:

- Concentração
- Gnose
- Visualização
- Compreensão dos símbolos utilizados





PROJEÇÃO ASTRAL

MEDITAÇÃO ANTES DE DORMIR

- Realize os banimentos e rituais normais de higiene astral antes do sono.
- Crie um ambiente para esta prática. Pode se valer de sons, música, aromas, luzes, todos os sentidos que achar necessário. Nada disso é relevante, mas pode ser útil.
- Feche os olhos, respire fundo e se concentre na sua posição. Encontre uma posição em que todos os seus músculos estejam confortáveis. Se não conseguir imediatamente, respire fundo e relaxe mais, até que consiga.
- Visualize um triângulo dourado sob seus pés. Este triângulo vai em direção à sua cabeça e por onde passa, centímetro a centímetro, deixa uma luz que purifica e relaxa seu corpo. Vá mentalizando cada parte do seu corpo, em ordem, e relaxando mais. Se permita essa limpeza;
- Visualize seu corpo luminoso vibrando mais sutilmente, e seu corpo material se desfazendo como areia ou terra.
- Perceba formigamentos e sensações táteis sutis. É a partir delas que você conseguirá interagir com o plano astral. Estenda suas mãos luminosas para fora de seu corpo material. Suas pernas. Seu tronco e cabeça.
- Perceba sua presença no quarto. Então perceba a localização do quarto na casa. No prédio. No bairro, cidade, estado, país, continente e planeta. Seu tamanho e posição no espaço é apenas uma ilusão.
- Escolha seu destino e prossiga com as técnicas de deslocamento. Realize seu intento.
- Retorne ao seu corpo por meio de técnicas de deslocamento ou sentindo o formigamento dos dedos de suas mãos. Mova-os e você irá retornar ao seu corpo imediatamente.
- Realize os banimentos costumeiros e durma.
- É normal que se durma durante esta prática. Isso não impede o desenvolvimento das habilidades e costuma resultar em sonhos lúcidos. Embora este não seja o objetivo, é parte do processo de desenvolvimento desta técnica.



PROJEÇÃO ASTRAL

TAMBORES E FREQUÊNCIA

- *Encontre um áudio com frequência de batidas entre 200 e 250 bpm, ou 4 a 7 Hz. Esta faixa de frequência é a mais indicada para induzir o estado de relaxamento propício à gnose.*
- *Preferencialmente, escolha um áudio que se relacione ao seu objetivo na projeção astral. Batidas tribais e sons da floresta podem ser usados para meditar sobre animais de poder; música árabe pode ajudar no contato com daemons.*
- *Faça os banimentos de costume e concentre-se na intenção da projeção.*
- *Sente-se confortavelmente em um lugar silencioso e encaixe os fones de ouvido ou ajuste a Caixa de som, definindo um volume que seja suficiente para ouvir todos os detalhes da música, sons de fundo e efeitos.*
- *Deixe a música tocando e feche os olhos. Apure a audição e preste atenção nos sons da batida, no ritmo e sinta seu corpo se sincronizando como se seus batimentos cardíacos tocassem naquela frequência.*
- *Mentalize-se em um espaço condizente com o clima da música, visualizando todos os detalhes.*
- *Quando sentir que está conseguindo focar nos sentidos astrais realize o intuito mágico.*
- *Para retornar, volte ao seu corpo e sente-se no mesmo local para sincronizar o corpo etérico ao corpo físico. Faça os banimentos de costume.*

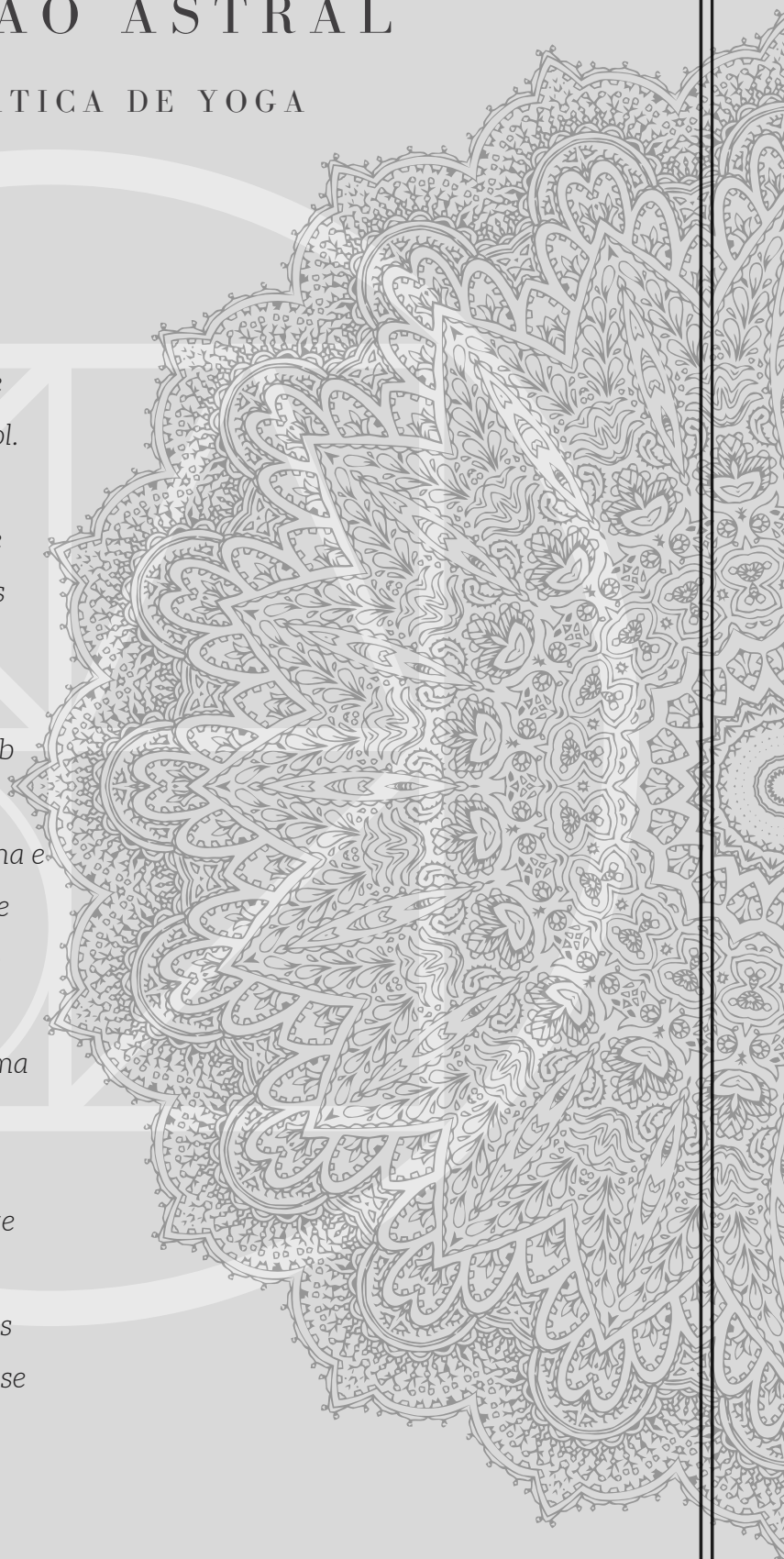




PROJEÇÃO ASTRAL

APÓS PRÁTICA DE YOGA

- Realize uma prática de Yoga com elementos de ação e energia, como saudação ao sol e/ou posições ativas e solares, em um lugar iluminado pelo sol.
- Deite-se em Shavasana com a barriga para cima, pernas levemente abertas e relaxadas, e palmas das mãos voltadas para cima.
- Feche os olhos, respire fundo e se concentre nas manchas que dançam sob as suas pálpebras.
- Tente encontrar uma mancha Vermelha e se concentre nela. Em seguida, procure uma mancha Laranja, e faça o mesmo passando por Amarelo, Verde, Azul, Roxo e Violeta. Só passe para a próxima cor após encontrar a anterior, leve o tempo que levar.
- Quando chegar ao Violeta, se mentalize levantando e andando.
- No início, mentalize todos os elementos do local à sua volta, e veja as imagens se formando sozinhas com o passar do tempo e a prática.



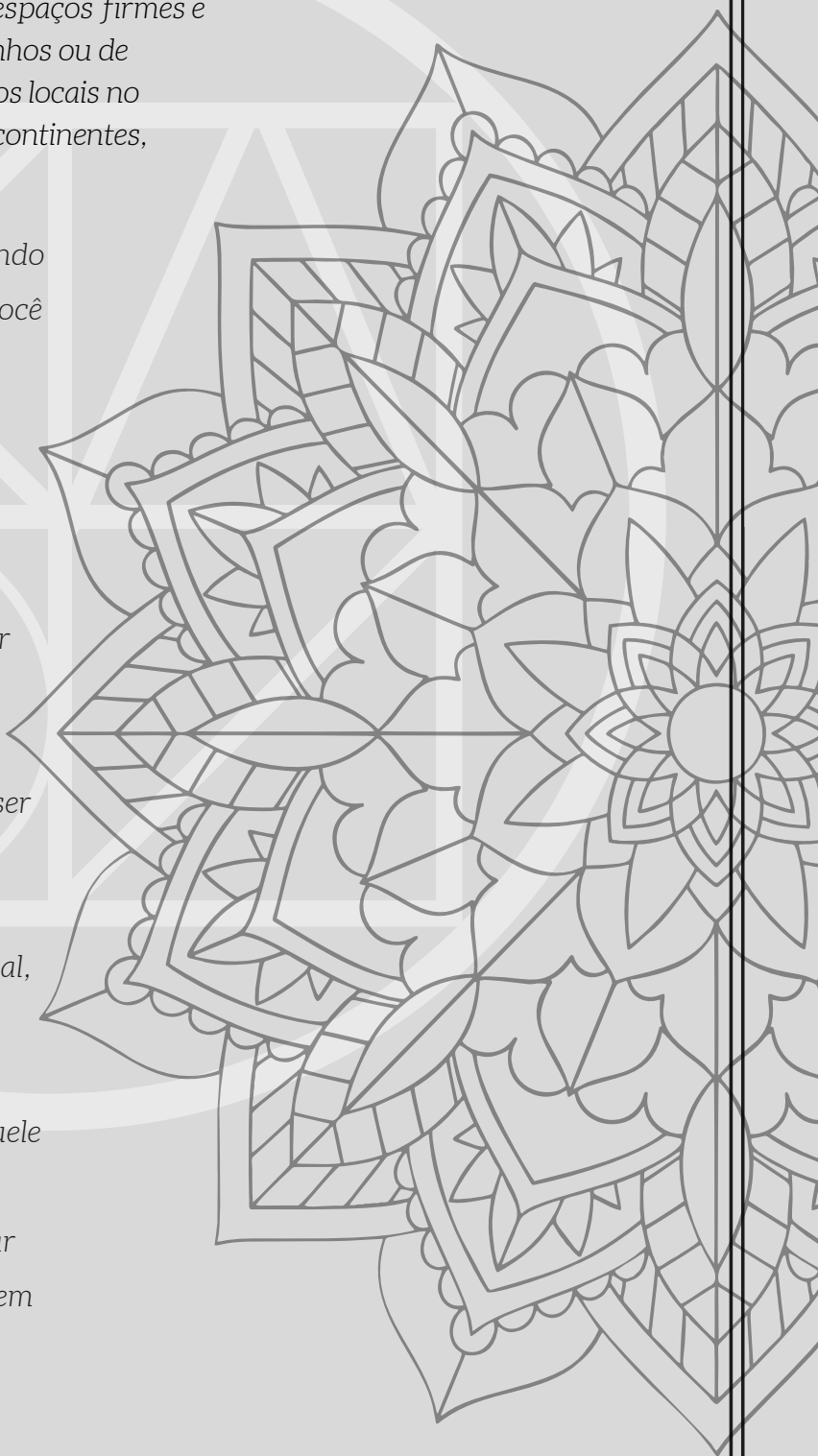


PROJEÇÃO ASTRAL

DESLOCAMENTO

O plano astral contém, além do duplo etérico de nosso próprio mundo, algumas planícies astrais, espaços firmes e compartilhados que podem se formar sozinhos ou de forma proposital, sob forte intenção. Outros locais no plano astral podem incluir cavernas, ilhas, continentes, templos, entre outros.

- Concentre-se em uma paisagem, podendo ser existente na vida real, criada por você ou visitada em sonhos. Utilize fotos, figuras e desenhos caso necessário.
- Projete-se astralmente conforme seu método de escolha.
- Crie um portal em um local próximo a você, no plano astral. O portal pode ter relação com o destino; portais para cavernas podem ser conjurados em rochas e portais para templos podem ser conjurados em espelhos, por exemplo.
- Atravesse o portal.
- Observe os elementos e detalhes do local, preferencialmente os que sua mente consciente não conhece.
- Posteriormente, se possível, vá até aquele local e verifique a existência dos elementos. Assim você poderá verificar se esteve no duplo etérico do local, ou em um lugar astral de mesma aparência.





TEMPLO ASTRAL

CRIAÇÃO

Templos Astrais são espaços firmes e seguros para a realização de práticas mágicas e para a guarda de informações relevantes, principalmente quando for desejado que outros magistas possam frequentar o lugar.

- *Projete-se astralmente conforme seu método de escolha.*
- *Vá para uma paisagem astral que lhe agrade, de preferência com muito espaço livre.*
- *Conjure as peças que serão utilizadas para a construção. Elas podem se materializar, sair do chão ou cair do céu no plano astral. Estas peças não precisam obedecer as regras do plano material. Sinta-se livre para criar materiais com propriedades particulares.*
- *Mova as peças para que levitem até os locais corretos, montando o templo. Defina espaços e estabeleça suas funções.*
- *Preencha os espaços com o que for necessário para seu uso.*
- *Crie um sigilo para o templo astral, facilitando assim a chegada a ele nas próximas jornadas.*
- *Quando terminar ou quiser descansar, finalize a projeção e realize os banimentos costumeiros.*





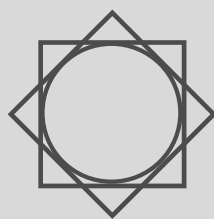
TEMPLO ASTRAL

EXERCÍCIOS

Um excelente ponto para se começar a criação de um templo astral 'e delimitar um espaço onde apenas a sua essência possa habitar. Este espaço serve para que magistas possam se proteger e se isolar de influências externas, mesmo que positivas, e assim refletir em segurança.

- Siga todos os passos descritos no método de criação.
- Escolha um ambiente que agrade sua essência.
- Escolha o formato e delimite os espaços. Lembre-se que não há limitações materiais para esta construção. Seja um material transparente pelo qual passe ar, mas não o conceito do ar, seja um bloco de pedra sólido e intransponível, que ainda assim não impede que o interior de sua construção fique escuro.
- Determine que este espaço é onde apenas a sua essência pode se manifestar e se expressar, e nada mais pode existir.
- Se houver outras presenças ali dentro, peça que elas saiam, ou exija que se retire. **Este espaço é somente seu**, e este é o conceito.
- Determine uma forma de acessar este espaço. Um endereço mágico. Pode ser um sigilo, ou uma localização atrelada ao mundo físico, mas lembre-se que compartilhar com outras pessoas pode não ser uma boa ideia.
- Quando terminar ou quiser descansar, finalize a projeção e realize os banimentos costumeiros.

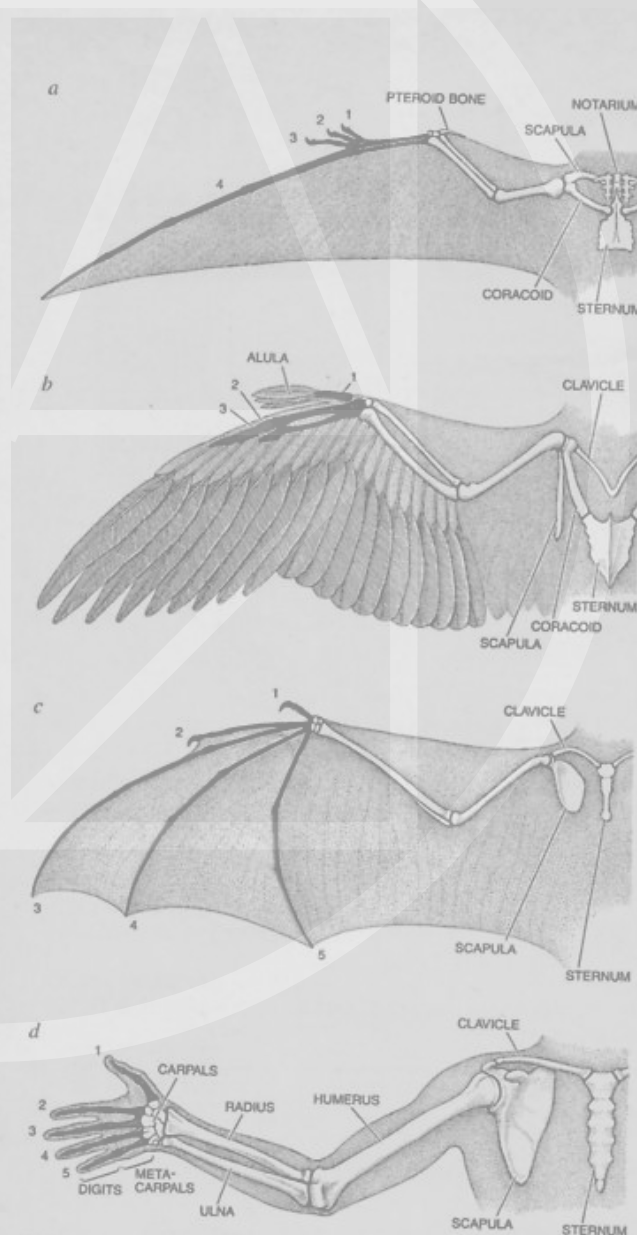




MORFOLOGIA ASTRAL

MÉTODO DE MUDANÇA DO DUPLO-ETÉRICO

- Realize os banimentos costumeiros, entre em gnose e projete-se astralmente conforme seu método de escolha.
- Perceba a atual forma etérea.
- Visualize a forma etérea desejada e compreenda as semelhanças morfológicas entre ela e a atual.
- Estabeleça uma sucessão de pequenas mudanças que, gradativamente, leve de uma forma à outra.
- Visualize seu duplo passando por estas mudanças. Utilize todos os seus sentidos nessa nova forma.
- Realize a jornada. Depois faça os banimentos costumeiros.



TREINAMENTO ASTRAL



PROJETO XAOZ

WWW.XAOZ.COM.BR