

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	11
1. REQUISITOS DA VIAGEM ASTRAL	23
2. ALGUMAS DEFINIÇÕES	33
Corpo astral	33
Cordão de prata	34
Plano astral	37
Visão remota	39
Consciência	39
3. VIAGEM ASTRAL INVOLUNTÁRIA	41
Experiências de quase-morte	42
Visões de crise	50
Sonhos	53
4. COMO COMEÇAR	59
Viagem mental	60
5. O MUNDO ASTRAL	67
Bilocação	70
<i>Doppelgänger</i>	74
Teleporte	75
6. A SUA PRIMEIRA VIAGEM ASTRAL	77
7. VIAGEM ASTRAL AVANÇADA	85

8. EXPLORAÇÃO DE MUNDOS DIFERENTES	95
9. OUTROS MÉTODOS DE VIAGEM ASTRAL	101
Método da meditação	102
Método do baloiço	104
Método francês	104
Método do redemoinho	107
Técnica da visualização (1)	112
Técnica da visualização (2)	115
Método da força de vontade	116
Método dos chakras	117
Método da afirmação	119
Método Christos	122
Método do hipnotismo	125
10. VIAGEM ASTRAL DURANTE O SONO	129
Texto para viajar no astral durante o sono	131
11. VIAJAR AOS PARES	139
Processo de relaxamento	142
Sair do corpo	144
Visitar o espaço exterior	147
12. VIAGEM ASTRAL EM GRUPO	151
13. EXPERIÊNCIAS DE VISÃO REMOTA	161
14. NUMEROLOGIA E VIAGEM ASTRAL	167
Ano Pessoal	168
Mês Pessoal	170
Dia Pessoal	171
Dias Pessoais e viagem astral	171
15. CONCLUSÃO	173
APÊNDICE – MEDITAÇÃO SOBRE OS CHAKRAS	175
A meditação	176
GLOSSÁRIO	181