

Experiências Fora do Corpo

Fundamentos



Cesar S. Machado

www.metaconsciencia.com

Experiências Fora do Corpo - Fundamentos

1ª Edição: Março de 2008

Essa é uma obra registrada e está protegida pela LEI DO DIREITO AUTORAL. Sua distribuição deve dar-se de forma gratuita.

É expressamente proibida a edição, reprodução ou comercialização dessa obra. Os infratores estarão sujeitos às penalidades previstas na Lei.

Copyright © 2008 by Cesar de Souza Machado

Dados para Catalogação

Machado, Cesar de Souza, 1964 -

Experiências Fora do Corpo - Fundamentos / Cesar de Souza Machado.

- Brasília: Edição do Autor 2008. 39p. : il.

Capa: Nebulosa do Ovo (CRL 2688), uma nebulosa protoplanetária bipolar localizada na constelação do Cisne localizada a 3000 anos luz da Terra, fotografada pelo Telescópio Espacial Hubble.

Índice

1 INTRODUÇÃO.....	5
1.1 O que são Experiências Fora do Corpo.....	5
1.2 Somos Consciências.....	7
1.3 A Consciência e as Experiências Fora do Corpo.....	8
1.4 Dimensões e Tipos de Consciências.....	10
1.5 Corpos.....	11
2 RELATO E ANÁLISE DE UMA EFC.....	14
2.1 Relato.....	14
2.2 Análise.....	15
3 CARACTERÍSTICAS DAS EFCs.....	17
3.1 Fases da EFC.....	17
3.2 EFCs e os Ciclos do Sono.....	18
3.3 Níveis de Lucidez.....	18
3.4 Todos passam por Experiências Fora do Corpo.....	20
3.5 Riscos das EFCs.....	20
3.6 Duração das Experiências.....	22
3.7 Lembrança das Experiências.....	23
3.8 Catalepsia Projetiva.....	24
4 BENEFÍCIOS DAS EFCs.....	25
5 PROJETORES FAMOSOS.....	28
6 TÉCNICAS.....	29
6.1 Técnicas Projetivas.....	29
6.2 Técnicas para Rememoração das EFCs.....	33
6.3 Técnica para Anulação da Catalepsia Projetiva.....	36
7 CONCLUSÕES.....	37
Para Saber Mais.....	39

Apresentação

Prezado Leitor

Esse livro foi criado para descrever os fundamentos acerca do fenômeno das Experiências Fora do Corpo – EFCs. Como o amigo poderá constatar ao longo dessas páginas, esse fenômeno, também conhecido por viagem astral, desdobramento, arrebatamento e outros termos mais, ocorrem com todas as pessoas, estejam elas conscientes disso ou não.

Muitas obras já foram escritas pelo o tema. As poucas que obtiveram vendas mais expressivas são, de tempos em tempos, reimpressas. Felizmente, hoje em dia, pode-se encontrar bastante informação sobre EFCs na Internet. Apesar disso, quem se interessar sobre o assunto terá que realizar uma longa pesquisa, ler muito, para poder começar a entender esse aspecto de nossas vidas.

Esse volume, criado para ser disponibilizado livremente na Internet, é indicado para as pessoas que estão introduzindo-se nas EFCs. Procuramos descrever alguns dos aspectos mais fundamentais e importantes sobre o assunto e disponibilizamos, também, alguns procedimentos técnicos que o leitor poderá experimentar para ter suas próprias experiências de forma lúcida.

Não se trata de um trabalho meramente teórico, pois, além de estudar o tema há muitos anos, esse autor teve certo número de experiências que demonstraram que os conceitos aqui expostos estão condizentes com as situações reais.

Para cumprir sua finalidade de orientar os iniciantes, é apresentada no final do livro uma bibliografia com as melhores obras do gênero, assim como links para alguns bons sites na Internet para o leitor explorar.

Tenha um bom proveito e, se desejar, encaminhe dúvidas, críticas construtivas e sugestões para esse autor.

Brasília-DF, 28 de fevereiro de 2008

contato@metaconsciencia.com

1 INTRODUÇÃO

1.1 O que são Experiências Fora do Corpo

O que somos? O que estamos fazendo aqui? Para onde estamos indo? Essas perguntas afligem a humanidade desde que os primeiros homens, em tempos imemoriais, que começaram a se dedicar a pensar em algo que não fosse tão somente a alimentação ou a mera sobrevivência.

Mesmo passados centenas de milhares de anos após essas perguntas terem sido formuladas pela primeira vez na face da Terra, se indagamos a uma pessoa qualquer, escolhida a esmo, o que ela é, ou como ela define a si mesma, que resposta teremos? “Um ser humano”; “um homem-mulher”; “um animal racional”; “um ser capaz de pensar e sentir”; “um ser vivo composto por conjuntos de células”; “um complexo de moléculas em interação”.

Como você, leitor, pode perceber, todas as respostas, dentro de certa perspectiva, estão corretas, porém todas elas baseiam-se naquilo que foi ensinado a estas pessoas ou naquilo que elas podem, no momento, perceber objetivamente. Mas será que somos apenas isso? A resposta é óbvia: não! Somos muito mais do que meras emanções eletroquímicas de um meio aquoso. Isso já é admitido pela ciência há muito tempo.

O grau de complexidade da estrutura fisiológica e psíquica do ser humano é imensamente maior e mais sofisticado do que qualquer outro sistema vivo ou artificial conhecido na Terra. Mais ainda, a ciência já dispõe de fortes evidências de que nós, em essência, somos mais do que nossos sentidos físicos podem perceber. Existem evidências de que existimos além da estrutura corporal que usamos no momento. Isso, simplesmente, muda completamente a maneira como devemos nos encarar, nos perceber e nos compreender.

A EFC - Experiência Fora do Corpo - é um estado diferenciado de consciência que evidencia essa questão, durante o qual se pode, momentaneamente, afastar-se do corpo físico, manifestar-se com lucidez usando um outro corpo não físico e retornar ao corpo trazendo as lembranças das suas experiências.

As experiências fora do corpo receberam diversas denominações ao longo das últimas décadas:

- **Keshara:** Termo sânscrito empregado pelos hindus;
- **Delog:** Termo empregado pelos tibetanos;
- **Desdobramento:** Termo oriundo do espiritismo;
- **Viagem astral:** Termo criado pelo pesquisador americano Robert Crookal;
- **Arrebatamento:** Termo empregado em igrejas protestantes;
- **Projeção da Consciência:** Termo técnico usado por pesquisadores e
- **OBE:** Out-of-Body Experience, termo da língua inglesa.

Apesar de só agora a ciência estar admitindo esta realidade, ao longo da história, pessoas individualmente ou em grupos, de uma forma ou de outra, constataram que somos mais do que os sentidos físicos conseguem perceber, o que certamente afetou dramaticamente suas existências. No antigo Egito, por exemplo, acreditava-se que, após a morte do corpo físico, o espírito, livre do corpo, continuava a existir. Em um papiro do Livro dos Mortos existente no Museu Britânico, o espírito livre (ba) é representado na forma de uma ave Jaburu sobrevoando o corpo que morreu (veja a figura apresentada a seguir).



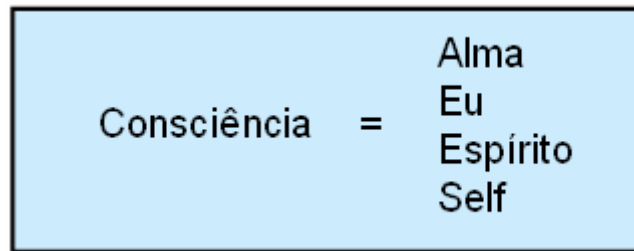
Fig. 1: Papiro do Livro dos Mortos mostra o *Ba* livre do corpo

Infelizmente, nos países ocidentais, o preconceito religioso cuidou para que essas pessoas se calassem e pouco ou nada fosse registrado sobre suas experiências e descobertas. Certamente, muitos registros foram propositadamente destruídos por contrariarem o pensamento então vigente. Por esse motivo, dispomos de menos de dois séculos de registros sobre esse tema. Além disso, até o início do século XX, a maior parte dos livros publicados demonstra uma grande dose de desconhecimento, empirismo e mistificações em torno das EFCs.

Essa é, portanto, uma área onde os conhecimentos ainda estão sendo construídos. Se já dispomos de muitas certezas, ainda existem muitas questões que precisam ser respondidas nesse campo.

1.2 Somos Consciências

Sob a perspectiva das experiências fora do corpo, podemos afirmar que todos nós, seres humanos, somos, antes de tudo, consciências. Mas o que é uma consciência? A consciência pode ser considerada uma qualidade da psique humana, um atributo do espírito, da mente, ou do pensamento humano. No âmbito das EFCs, considera-se consciência como sendo o próprio eu. Vejamos alguns sinônimos para a palavra consciência que poderão ajudar no seu entendimento:



Ficou mais fácil? Ainda não temos elementos para descrever a consciência em sua natureza mais íntima. Poderíamos, a grosso modo, descrevê-la como um princípio espiritual, um “complexo inteligente que originalmente anima o corpo humano”. Se você preferir uma definição mais técnica, pode-se dizer que ela é a matriz original das descargas eletroquímicas que fluem pela rede neuronal. É a consciência quem anima nossos corpos.

Incapaz de ser detectada pela instrumentação científica atualmente existente, a consciência tem, por esse motivo, sua existência negada pela ciência ocidental tradicional, embora essa última não possa explicar um grande número de eventos ou fenômenos que demonstram que a consciência existe de fato.

A neurofisiologia demonstra que o pensamento (a nível físico) é causado pelo deslocamento de cargas eletroquímicas (átomos de sódio e potássio ionizados) que se deslocam pelo circuito nervoso. O cérebro processa esses impulsos de forma extremamente complexa e organizada. Para a ciência ocidental tradicional, a consciência nada mais seria do que uma massa de neurônios interconectada de uma forma complexa. As experiências fora do corpo, contudo, demonstram que é a consciência, cuja natureza é extrafísica, e não o cérebro físico, quem originalmente gera e organiza os pensamentos.

Fazendo uma analogia com os sistemas computacionais, a consciência poderia ser comparada ao *software* e o cérebro ao *hardware* do sistema “ser humano”. Nos primeiros tempos da computação, dava-se muito mais valor ao *hardware*, mas, com o tempo, percebeu-se que o *software* era muito mais importante, pois é ele quem dá vida a um sistema, possibilitando a realização de coisas fantásticas. Da mesma forma, no século XIX, acreditava-se que o ser humano era apenas uma máquina que funcionava tal os artefatos mecânicos que começavam a se disseminar, tais como as máquinas a vapor. Na medida em que o conhecimento aumentou, percebeu-se que a incrível complexidade do ser humano e da consciência estavam muito além das criações tecnológicas.

1.3 A Consciência e as Experiências Fora do Corpo

No mundo em que vivemos - o planeta Terra - encontramos-nos em uma situação de grande restringimento proporcionado pelo corpo físico. Esse restringimento impede a manifestação da consciência em suas plenas potencialidades, como também impede uma percepção mais clara da realidade que a rodeia.

Dessa forma, a maior parte da humanidade, infelizmente, ainda vive completamente atrelada às necessidades físicas básicas: comer, dormir e reproduzir. A imensa maioria das pessoas acredita que são apenas seus corpos e, com o fim desses, ou seja, com a morte do corpo, elas deixarão para sempre o cenário terrestre, deixando de existir. Em resumo, acreditam que voltarão ao “pó de onde surgiram”. Muitas pessoas são religiosas. Têm fé na existência de uma vida futura, além túmulo, representada de forma folclórica como o céu, por exemplo. Elas não sabem de fato o que existe além da vida física, ou sequer se existe algo. Somente têm a esperança ou uma crença cega de que isso seja verdade.

Para um ainda relativamente pequeno grupo de pessoas, contudo, as coisas não são assim. De diversas formas, as percepções e outras capacidades conscienciais podem ser expandidas, possibilitando um entendimento maior da realidade em que vivemos. Assim temos as experiências fora do corpo, o samadhi, a terapia de vidas passadas, a mediunidade, as bioenergias e um sem número de fenômenos que comprovam o fato de que fazemos parte de uma realidade muito maior, que mal podemos imaginar.

Como podemos desenvolver essas habilidades? Como podemos desenvolver a capacidade de sair fora do corpo conscientemente? A resposta é estudando, praticando, pesquisando, não se contentando com respostas evasivas, superficiais ou limitadoras. Na figura abaixo tentamos representar o que ocorre com uma consciência, ou melhor, com você, quando se reencarna, ou, em outras palavras, quando se nasce no mundo físico.

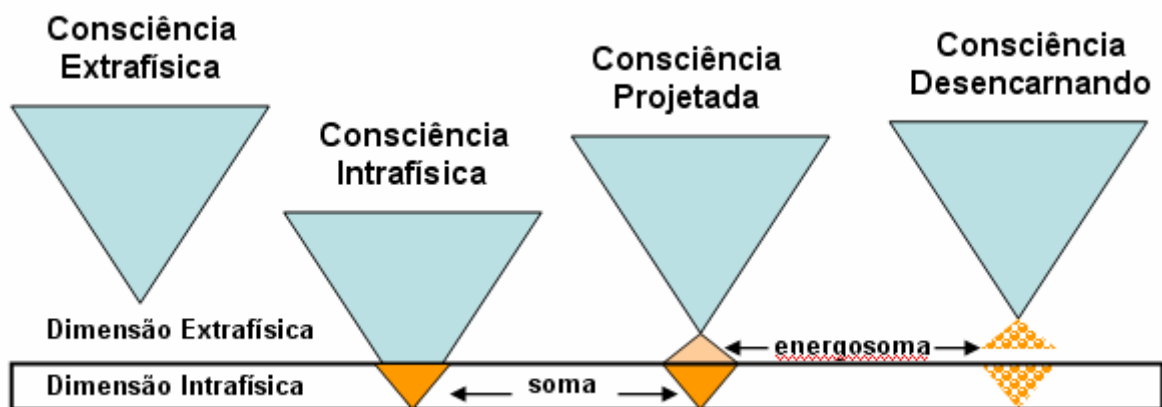


Fig. 3: Estados da Consciência

A consciência é todo o triângulo, mas ela somente percebe o mundo físico (a parte escura do triângulo representa o corpo físico). Suas percepções ficam embotadas, limitadas. Com trabalho, contudo, essas limitações podem ser reduzidas.

Observe que essa representação, assim como todas as demais que se referem à consciência e ao extrafísico são muito limitadas pois tentamos mostrar nas duas dimensões do papel o que ocorre em uma realidade multidimensional, ou seja, com mais do que quatro dimensões.

Durante uma experiência fora do corpo, pode-se, por algum tempo, recobrar parte dessas potencialidades que possuímos. Na prática isso pode, conforme a pessoa, significar uma expansão das percepções, proporcionando, por exemplo, a lembrança de outras vidas, exoprojeções (projeções até outros planetas), *insights* (captação de idéias originais), etc.

Com a morte do corpo físico, a consciência se liberta e pode novamente se manifestar com a plenitude de suas potencialidades em outras dimensões extrafísicas.

1.4 Dimensões e Tipos de Consciências

O mundo material pode ser descrito como a dimensão física ou intrafísica. Nessa dimensão, valem as leis da física que conhecemos as quais atuam sobre a matéria que constitui inclusive nossos corpos. Até onde podemos perceber, trata-se de uma realidade quadridimensional formada por três dimensões espaciais e uma temporal.

O mundo material é o hábitat das formas de vidas intrafísicas. Podemos chamar as pessoas que vivem nessa dimensão de encarnados ou consciências intrafísicas.

A ciência admite a possibilidade de existirem outras dimensões, imperceptíveis aos nossos sentidos. A teoria das supercordas, por exemplo, admite a existência de até 11 dimensões espaciais e uma dimensão temporal.

As experiências fora do corpo demonstram a existência de outras dimensões que denominamos, genericamente, dimensão extrafísica. Não existe um número estabelecido de quantas seriam essas dimensões. O certo é que, quando projetado para fora do corpo físico, somente em condições especialíssimas pode ser detectado um projetor a partir da dimensão intrafísica. A matéria que constitui seus corpos extrafísicos e a própria realidade em que ele se manifesta são em geral imperceptíveis a nossos sentidos e à nossa instrumentação intrafísica.

As experiências fora do corpo podem conduzir a uma dimensão extrafísica superposta à dimensão intrafísica, que poderíamos chamar de crostal, ou podem levar a uma dimensão extrafísica adjacente que pode situar-se tanto abaixo como acima da superfície terrestre.

Na dimensão extrafísica manifestam-se os projetores, ou seja, consciências intrafísicas que estão vivenciando experiências fora do corpo, e as consciências extrafísicas ou desencarnadas, ou seja, pessoas que já passaram pela morte do corpo físico ou que ainda não nasceram.

Durante uma experiência fora do corpo, podemos nos manifestar em uma ou mais dimensões extrafísicas. Essas dimensões são separadas por frequências vibratórias diferentes (usamos esses termos por falta de outros mais adequados).

Quanto mais elevada for a média das frequências vibratórias de uma dimensão, mais difícil será o acesso à mesma pois o projetor ou a consciência extrafísica terá que igualar a frequência vibratória do seu corpo extrafísico a da dimensão em que se deseja manifestar. A capacidade de elevar sua frequência vibratória pode ser exercitada e desenvolvida, contudo, ela está muito relacionada ao nível evolutivo da consciência. É esse nível evolutivo da consciência que determina o seu padrão médio de pensamentos que, por sua vez, afetam a frequência vibratória de seu corpo extrafísico. Em outras palavras, consciências pouco evoluídas, afeitas ao mal ou a desequilíbrios emocionais não conseguem manifestar-se em dimensões extrafísicas muito evoluídas devido à incompatibilidade vibratória.

1.5 Corpos

A experiência fora do corpo é um fenômeno consciencial que ocorre quando nos deslocamos para fora do corpo físico, o soma, empregando para isso um outro corpo de natureza extrafísica. Não sabemos, com certeza, qual é o número de corpos extrafísicos. Muitos sistemas falam em 6 corpos que somados ao corpo físico totalizariam 7. Até o presente momento, o certo é que podemos distinguir, com clareza, estabelecendo inclusive suas diversas características e peculiaridades, três corpos extrafísicos além do corpo físico, conforme descrito a seguir:

- **Soma:** O corpo físico, material,
- **Energossoma:** O corpo energético mais denso, também conhecido por duplo,
- **Psicossoma:** O corpo astral, também conhecido por perispírito e
- **Mentalsoma:** O conjunto de corpos superiores, ainda pouco conhecidos.

O soma ou corpo físico surge com o nascimento e desaparece com a morte. Constituído de matéria física, organiza-se em torno de um complexo de sistemas, órgãos e aparelhos conforme ditado pela herança genética descrita no DNA dos pais.

O energossoma é constituído de energia extrafísica bastante densa e une o corpo físico ao corpo espiritual, o psicossoma, o qual é sutil demais para se ligar diretamente à estrutura da matéria física que constitui o soma. Após a morte do corpo físico, uma parte do energossoma se dissolve, uma parte se agrega ao

psicossoma e, em certos casos, uma parte pode permanecer por algum tempo com o soma em decomposição.

O psicossoma é o corpo que geralmente usamos quando temos experiências extracorpóreas. Composto por matéria extrafísica, ou seja, átomos e moléculas análogas às que existem na dimensão extrafísica. O psicossoma é bastante suscetível aos pensamentos, como podem constatar os projetores conscientes, podendo facilmente mudar de forma, tamanho e densidade. Possuindo órgãos análogos aos do soma, no psicossoma reside o para-cérebro onde são registradas todas as experiências da consciência, físicas e extrafísicas. O psicossoma também é chamado de “o corpo das emoções”, pois o processo emocional manifesta-se com força total quando nos manifestamos por meio desse corpo. Para o projetor consciente, isso pode implicar em desequilíbrios que forcem seu retorno ao corpo físico. Para uma consciência extrafísica, o processo emocional muito exacerbado pode embotar completamente sua lucidez, fazendo com que se gere um *loop* mental em torno de uma idéia fixa, caracterizando uma condição de parapsicose.

O mentalsoma é o corpo menos conhecido. Na realidade, experiências vividas por vários projetores mostram que existem corpos mais sutis do que o psicossoma. Alguns desses corpos têm forma e outros, mais sutis, não. O que chamamos de mentalsoma são, portanto, o conjunto desses corpos. Ainda serão necessários muitos anos de pesquisas para podermos distinguir claramente esses corpos. Projetores que tiveram experiências de corpo mental relatam uma enorme expansão das suas capacidades mentais, tanto durante, quanto após a experiência.

Uma projeção de corpo mental seria equivalente às experiências de *nirvana*, *samadhi* ou *satori* descritas pelas culturas orientais.

A tabela apresentada a seguir, sintetiza alguns aspectos dos diversos corpos da consciência

Veículo	Sinônimos	Aspectos Relacionados
Soma	Corpo físico	Vigília Física
Energossoma	Corpo bioplásmico Corpo energético Corpo etérico Duplo etérico Corpo prânico Corpo vital Pranamaya-kosha Veículo semifísico	Assistência bioenergética Chacras Cordão de prata Ectoplasma EFC lastreada Estado vibracional Fenômenos mediúnicos
Psicossoma	Corpo anímico Corpo astral Corpo das emoções Corpo dos desejos Corpo espiritual Corpo fluídico Corpo luminoso Kama-rupa (budismo) Kha (Egito) Perispírito	EFC Emoções Modelo organizador biológico Para-chacras Para-cérebro Para-genética Para-projeções Volitação
Mentalsoma	Cefalossoma Corpo da sabedoria Corpo do discernimento Corpo dos sentimentos Corpo Mental	EFC de corpo mental Nirvana Pensamentos Sentimentos

2 RELATO E ANÁLISE DE UMA EFC

2.1 Relato

Para tornar mais claro como ocorre uma EFC, reproduzimos abaixo o relato de uma experiência desse tipo.

Após um longo dia de atividades no trabalho e depois em casa, recolhi-me para dormir por volta das 22 horas. Estava cansado e com muito sono. Calculo que por volta das quatro da manhã despertei bem lentamente sentindo o corpo enrijecido pois não me movera nem um pouco. Achei que aquela condição de relaxamento era ideal para que tentasse um experimento projetivo. Passei então a me concentrar desejando sair fora do corpo. Permaneci com essa idéia em mente por algum tempo até ir perdendo a consciência, como se fosse adormecer novamente.

Quando dei por mim novamente, me vi de pé, no meio da sala de meu apartamento, voltado para sua ampla janela. Por essa janela, percebia a claridade da aurora que parecia provir do céu. A cortina que serve àquela janela estava puxada, deixando metade da janela exposta, permitindo esta minha visão do exterior. Pareciam ser umas 5 horas e 30 minutos da manhã, ou seja, pouco antes do nascer do sol. Aproximei-me da janela, onde me debrucei. Da minha perspectiva, ela estava aberta ou parecia estar aberta, pois eu coloquei a cabeça para fora para observar o chão, três andares abaixo, sem nenhuma dificuldade, como se não houvesse o vidro. Lá embaixo, uma cena chamou-me a atenção. Andando no meio da rua, vi uma mulher de cabelos compridos e pretos, trajando uma blusa de listras horizontais pretas e brancas e calça jeans comprida. Ao seu lado havia umas quatro ou cinco crianças que ela conduzia, duas em cada mão. -"Estariam fora do corpo também?", pensei.

Como meu corpo astral estava levíssimo, enquanto segurava no parapeito da janela, ergui-o todo sem o menor esforço, ficando flutuando na posição horizontal a um metro do piso. Curiosamente, neste momento, parecia que eu estava me vendo de fora do corpo, de um ponto deslocado.

Deixando a janela, retornei ao interior do apartamento, por onde passei a caminhar, observando tudo atentamente para tentar detectar alguma coisa diferente ou mesmo a presença de alguém ali. Ao me deslocar, caminhando, devido à leveza do corpo astral, fazia um mínimo esforço e, ainda assim, cada passo que dava fazia-me flutuar um pouco, tal como um astronauta sob efeito da baixa gravidade ao caminhar na superfície da Lua. Conforme explorava o ambiente, fui me aproximando da porta do meu quarto. Assim que cheguei a essa porta, despertei no corpo físico.

Levantei-me e fui até a sala onde estava, momentos antes, fora do corpo. Vi que o ambiente estava bem mais escuro do que percebera fora do corpo, ou seja, não se via aurora ainda e que a cortina da sala estava realmente puxada, embora a janela estivesse fechada.

2.2 Análise da Experiência

A seguir, analisamos de forma sintética os principais aspectos dessa experiência extracorpórea.

Conhecimento Prévio: Para obtenção desta EFC, foi fundamental para o experimentador o conhecimento prévio sobre o assunto, adquirido por meio da leitura de vários livros sobre o assunto e também por meio de alguns experimentos bem sucedidos realizados anteriormente.

Lapso: Houve um lapso na lucidez que impediu a percepção da saída para fora do corpo, algo relativamente comum, pois a maioria dos praticantes de EFCs raramente tem experiências sem lapsos.

Reinteriorização Súbita: Outra ocorrência bastante comum foi a súbita reinteriorização quando o praticante aproximou-se do corpo físico que repousava em seu quarto. Quanto mais próximo do corpo físico, mais forte é a ação do elo energético que une o psicossoma ao corpo físico, denominado cordão de prata. Por esse motivo, durante uma EFC, não é comum que o praticante vislumbre seu corpo repousando, pois para isso ele tem que estar tão próximo que a ação do cordão de prata se faz sentir e ele é sugado de volta para o corpo físico.

Psicossoma: O relato demonstra algumas das características do psicossoma, que se pode apresentar tão sutil que fica praticamente sem peso, facilitando seu deslocamento que pode ocorrer, por esse motivo, em alta velocidade.

Parapercepções: Na dimensão extrafísica, algumas coisas são semelhantes ao mundo físico, outras não. A visão extrafísica, por exemplo, pode não ocorrer da mesma forma que a visão intrafísica. Nem sempre é preciso uma fonte de luz para percebermos visualmente algo no extrafísico, de tal sorte que podemos sair fora do corpo durante a noite e percebermos as imediações do local em que nos encontramos como se fosse dia e vice versa.

Encontros Extrafísicos: Nessa experiência o projetor observou outras consciências que caminhavam a distância. Seriam elas reais ou foram uma criação de seu inconsciente? Ou seriam uma interpretação de algo que ele viu para sua capacidade cognitiva naquele momento?

Realidade Extrafísica: Outro ponto interessante é a inexistência do vidro intrafísico para o projetor, o que pode ser explicado tanto sob o ponto de vista energético quanto sob o ponto de vista de uma deficiência na percepção do projetor.

Duração: Nota-se ainda que essa EFC, assim como na maioria dos relatos disponíveis, teve uma curta duração, não mais do que uns poucos minutos desde o seu início, quando o praticante despertou com o corpo enrijecido até seu retorno ao corpo físico.

Diferenças: Observe que, durante uma EFC, diferentemente de um sonho, existe uma seqüência lógica e cronológica dos eventos. O projetor sabe exatamente o que está se passando, tem plena convicção de que está fora do corpo e usa sua vontade para decidir o que vai ou não fazer.

3 CARACTERÍSTICAS DAS EFCs

3.1 Fases da EFC

As EFCs variam bastante em tipo de experiência, duração e número de fases, mesmo para uma mesma pessoa. Estudando-se milhares de relatos de EFCs, chegou-se à conclusão de que essa experiência pode ser dividida em até 5 fases ou momentos distintos, cada qual contendo suas peculiaridades. Como as experiências variam muito, o projetor pode vivenciar 3, 4 ou 5 fases.

Fase 1: Anterior à EFC. O projetor se prepara para o experimento relaxando, lendo um livro, fazendo exercícios bioenergéticos, concentrando-se, etc.

Fase 2: Saída do corpo físico. Nessa fase, quando percebida, o projetor se vê saindo fora do corpo. A exteriorização do corpo físico pode ser lenta ou rápida, para cima, para baixo ou para os lados e pode envolver sensações energéticas variadas.

Fase 3: Extrafísica. Nessa fase, quando percebida, ocorrem às experiências nas dimensões extrafísicas.

Fase 4: Retorno ao corpo físico: Nessa fase, quando percebida, o projetor retorna ao corpo físico. Isso pode ocorrer lentamente ou rapidamente e também pode envolver sensações energéticas variadas.

Fase 5: Posterior à EFC. Nessa fase rememora-se a experiência, analisam-se os eventos e, se for o caso, a EFC é registrada num diário ou numa gravação para posteriores análises e consultas.

Devido a diversidade das experiências, verificam-se as seguinte combinações de fases:

- | | |
|-------------------|----------------|
| a) 1 e 5 | e) 1, 3 e 5 |
| b) 1, 2 e 5 | f) 1, 3, 4 e 5 |
| c) 1, 2, 4 e 5 | g) 1, 2, 3 e 5 |
| d) 1, 2, 3, 4 e 5 | h) 1, 4 e 5 |

Dessas combinações, a mais rara é a situação “d”, quando o projetor vivencia todas as 5 fases da EFC. Nesse caso, como não ocorrem lapsos da lucidez e percepções, diz-se que a EFC é de consciência contínua. Muitos projetores jamais tiveram EFCs de consciência contínua.

3.2 EFCs e os Ciclos de Sono

O cérebro produz uma atividade elétrica que pode ser medida. Essa atividade varia conforme o estado de consciência e sua medida, feita por meio de instrumentos como o eletroencefalógrafo, classifica a atividade cerebral conforme a frequência dos sinais elétricos medidos que é dada em Hertz ou ciclos/segundo:

- **Beta:** 13 a 28 Hz - Estado de vigília física, desperto, atenção, lucidez
- **Alfa:** 7,5 a 13 Hz – Meditação, serenidade, hipnagogia, hipnopompia
- **Teta:** 3,5 a 7,5 Hz – Sono comum
- **Delta:** 0,2 a 3,5 Hz – Sono profundo, transe hipnótico profundo

Ao longo de uma noite de sono, passamos por ciclos de sono alfa, teta e delta. O número de ciclos aumenta conforme a idade da pessoa. Pesquisas em laboratório realizadas desde a década de 60 demonstraram que as EFCs parecem ocorrer nas fases de sono profundo quando o cérebro produz as ondas Teta e Delta. Contudo, esse fato deve ser encarado mais como uma tendência do que como uma regra, pois muitos relatos demonstram que podem ocorrer EFCs sob as mais diversas circunstâncias quando, aparentemente, o praticante não estaria na condição Teta ou Delta.

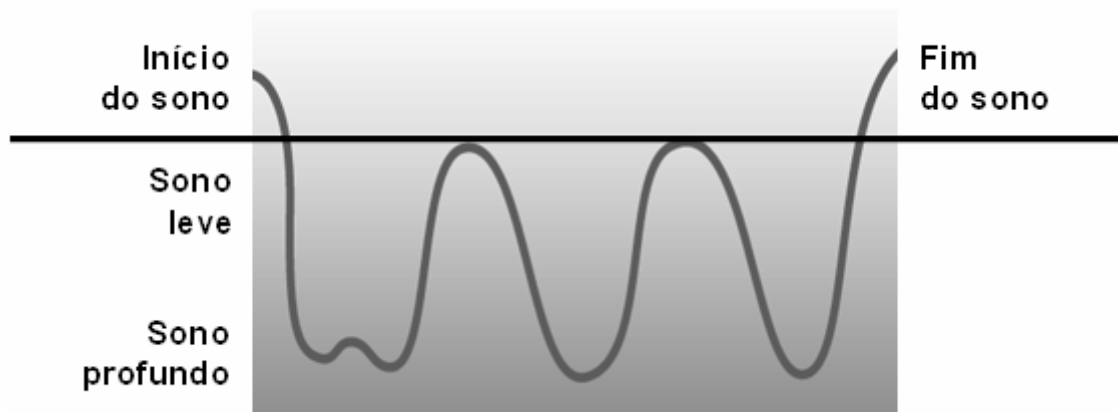


Fig. 4: Ciclo do Sono

3.3 Níveis de Lucidez

As experiências fora do corpo não implicam o praticante estar sempre consciente. Em nosso mundo, ocorre justamente o contrário. Existem três níveis genéricos de lucidez nos quais podemos nos apresentar durante uma experiência fora do corpo.

- **Inconsciência:** A consciência não sabe que está ou que esteve projetada.
- **Semiconsciência:** A consciência oscila entre a lucidez e a inconsciência.
- **Consciência:** A consciência sabe que está fora do corpo

Esses níveis de lucidez caracterizam três estados diferenciados de consciência. Outros estados diferenciados são: o sono, o sonho, o pesadelo, a meditação, o transe hipnótico, o transe mediúnico, dentre outros. O estado “normal” ou mais comum em que nos manifestamos é chamado de vigília física, que ocorre quando estamos despertos, lúcidos, acordados.

A projeção inconsciente ocorre naturalmente com todas as pessoas da Terra. Ela ocorre fisiologicamente durante o sono, pois o relaxamento do corpo físico leva a descoincidência natural dos veículos de manifestação da consciência. Nesse estado de projeção inconsciente podemos passar pelos estados de sonhos e pesadelos, por exemplo. Quando estamos projetados de forma inconsciente, geralmente permanecemos bem próximos ao corpo físico.

Quando a consciência se afasta do corpo físico, ela começa a interagir com a dimensão extrafísica, com outras consciências, extrafísicas ou projetadas como ela. Temos então a projeção semiconsciente onde podemos misturar sonhos (criações internas, puramente mentais) e a realidade extrafísica. A projeção semiconsciente é mais conhecida pelo termo sonho lúcido. Pode acontecer inclusive de, estando nesse estado, a pessoa se questionar se está sonhando (ou dormindo) ou se está acordada.

Na projeção consciente, sabemos, efetivamente, que estamos fora do corpo físico, sem sombra de dúvidas. Nesse estado, a consciência se manifesta com lucidez, usa o discernimento tão bem ou até de forma melhor do que quando se encontra no estado da vigília, no corpo intrafísico. De onde vem essa certeza de que se está projetado? Ela pode vir da percepção da experiência desde o seu início, quando vislumbramos a saída para fora do corpo físico, assim como pode vir por meio de outras circunstâncias. Por exemplo, podemos nos deparar com uma consciência extrafísica que conhecemos e que já passou pela morte do corpo físico.

Mesmo durante o estado de projeção consciente, o grau de lucidez da consciência varia muito, podendo ser hipoteticamente classificado da seguinte maneira:

- **20 %:** Sabe-se que está fora do corpo mas com pouco autocontrole,
- **40 %:** A qualidade do pensamento e das percepções deixam a desejar,
- **60 %:** É possível pensar e agir quase normalmente,
- **80 %:** A lucidez equivale à vigília física, quando estamos despertos e
- **100 %:** Estado de superconsciência

É importante observar que a maioria dos projetores, inclusive aqueles que descrevem suas experiências em livros, tem geralmente EFCs com 40 a 60% de lucidez. Esse é o motivo pelo qual, muitas vezes, o projetor faz algumas bobagens durante uma EFC, por exemplo, não observando atentamente certas coisas, tendo arroubos emocionais que provocam o retorno ao corpo físico, dão trombadas em outras consciências projetadas como ele ou extrafísicas, tentando atravessá-las como se fossem pessoas em seus corpos intrafísicos. Essas situações ocorrem

devido ao nível de lucidez deficiente que impede o uso do censo crítico e do discernimento de forma compatível com aquele que expressamos no corpo físico.

Nas EFCs com 100% de lucidez verifica-se a experiência de corpo mental quando todas as capacidades ficam potencializadas. Esse tipo de experiência ainda é bem raro, mesmo entre os projetores veteranos.

3.4 Todos passam por Experiências Fora do Corpo

Todas as pessoas têm experiências fora do corpo. Isso se dá naturalmente quando dormimos, pois, as diferenças vibratórias que surgem entre os diversos corpos, em virtude do relaxamento provocado pelo sono, provocam uma descoincidência natural, que é, em termos parafisiológicos, necessária para o completo refazimento do soma, que repousa.

A maioria das pessoas nunca se dá conta disso. Algumas pessoas, contudo, às vezes, despertam fora do corpo físico ou durante o processo de descoincidência-recoincidência. São pegas assim em situações para as quais não foram educadas ou preparadas, pois estudar EFCs ainda não faz parte das lições básicas de vida em nosso mundo. Sofrem, por isso, passando por estados que variam da curiosidade ao medo e pânico. Não é raro pensar-se que está enlouquecendo. No Brasil, país de muitos católicos, é comum encontrar pessoas que fizeram promessas para não mais passarem pelo terror de se verem fora de seus corpos.

Existe ainda o caso de pessoas que têm projeções conscientes durante o sono, mas que não tem qualquer lembrança das experiências que vivenciam. É o caso da maioria dos projetores conscientes. Existem duas explicações para isso. A primeira delas é que as experiências vivenciadas na dimensão extrafísica são tão diferentes daquelas que a pessoa tem na dimensão intrafísica que, ao retornar a coincidência, o cérebro físico não consegue fazer o *download* (baixa) das experiências vivenciadas e registradas no para-cérebro do psicossoma. A outra explicação, mais filosófica, é de que a lembrança dessas experiências não seria útil para a atual condição da pessoa na dimensão intrafísica, pelo contrário, poderia até atrapalhar seu equilíbrio psíquico e emocional, daí porque ela automaticamente “se esquece” das experiências vividas.

3.5 Riscos das EFCs

Uma das dúvidas mais frequentes dos iniciantes em experiências fora do corpo é quanto aos possíveis perigos em se realizar essa experiência. O desconhecimento do assunto faz muitas pessoas afirmarem que a projeção apresenta riscos inclusive para a vida do projetor.

O maior perigo da EFC não é para o praticante, mas para outras pessoas que teriam algo a perder com isso. As EFCs podem por em xeque a concepção limitada sobre a vida e o universo que nos é imposta pela sociedade em que vivemos, tornando-nos mais lúcidos sobre tudo. Mais lucidez significa menos suscetibilidade

a manipulações de todos os tipos, tais como o consumismo, o modismo, a doutrinação política, e por aí vai. Você consegue imaginar algo mais "subversivo" do que isso?

Com relação a problemas para a saúde ou para a vida, não existem casos registrados de pessoas que morreram porque se projetaram. Isso apesar de mais de quase dois séculos de literatura dedicada ao assunto. A ausência de relatos não significa que não seja possível uma pessoa morrer estando projetada. Se as pessoas morrem dormindo, é natural que morram também durante uma projeção. Mas, nesse caso, trata-se da morte natural que ocorreria seja lá qual fosse o estado de manifestação em que a consciência estivesse. A morte do corpo físico nada mais é do que uma projeção definitiva.

Muitas pessoas temem que, caso venham a sair fora do corpo, não consigam retornar ao mesmo, não consigam achar o caminho de volta ou sejam impedidas de retornar por algum motivo. Na realidade, durante a projeção, permanecemos conectados por um poderoso elo energético, nem sempre visível, e as vezes denominado cordão de prata, que torna inevitável a volta da consciência ao corpo. Ao contrário do que se pensa, o problema não é "como voltar ao corpo" e sim "como não voltar de imediato", pois as projeções conscientes, para a maioria das pessoas, são muito rápidas.

Assim, quando se obtém uma projeção consciente, deve-se fazer o possível para prolongar a experiência, pois, via de regra, ela é relativamente rápida, praticamente qualquer coisa provoca o retorno ao corpo físico. Um som, um toque no corpo físico do projetor, uma emoção mais forte durante a experiência ou até mesmo o simples pensar no corpo físico provocam o retorno à coincidência dos corpos.

Outro medo muito comum por parte dos iniciantes em EFCs é o de que alguém tome nosso copo físico enquanto estamos projetados. Isso, na realidade não pode ocorrer, pois a simples aproximação de uma consciência extrafísica do nosso corpo físico, quando projetados conscientemente, já é suficiente para provocar a imediata reinteriorização.

Pessoas completamente despreparadas e com alto índice de projetabilidade, o que pode ocorrer na infância ou adolescência, podem ficar perturbadas e ser encaradas como doentes mentais, sendo internadas em clínicas e submetidas a tratamentos com psicotrópicos, que acabam por destruir sua capacidade cognitiva. Para esses casos, o melhor tratamento é uma educação adequada quanto à projeção, como encará-la e dominá-la.

Apesar de todas essas considerações, obviamente não se pode afirmar que as EFCs não tenham seus riscos. Na realidade, todas as atividades humanas envolvem algum tipo de risco: atravessar uma rua, tomar um táxi, andar de bicicleta, trabalhar. Em todas essas atividades corremos algum tipo de risco, tal como sofrer algum tipo de acidente mais ou menos grave. Com as EFCs não pode ser diferente.

Os adeptos do humor negro certamente costumam afirmar que "quem morreu durante uma EFC não voltou para contar". Brincadeiras à parte, se tal fato fosse verdade, haveria um histórico de projetores conscientes que faleceu

misteriosamente durante um experimento projetivo, ou que amanheceram mortos em suas camas. Felizmente não existe nada disso.

Deixando os riscos de vida de lado, existem outros menos definitivos, mas que podem ser marcantes ou significativos. Por exemplo, um projetor pode defrontar-se com consciências doentias fora do corpo, seja porque o projetor, movido por interesses pessoais invadiu o território dessas consciências, seja porque ele fez uma EFC assistencial. No primeiro caso, ele poderá ficar à própria sorte e, quem sabe, levar consigo alguns assediadores para uma temporada de convivência. No segundo caso, além da autodefesa energética que o projetor pode usar, sempre existem os amparadores para auxiliarem o projetor nessas ocasiões.

O que pouca gente sabe é que o nível de desenvoltura da imensa maioria dos projetores conscientes exige o concurso de consciências extrafísicas para monitorarem seus "vôos".

Assim que saímos do corpo conscientemente, ou por outra, quando adquirimos lucidez de que estamos fora do corpo, de alguma forma, os amparadores ficam sabendo e, se já não estiverem por perto, chegam rapidinho para evitar que façamos bobagens ou que venhamos a nos meter em encrencas. Usando uma metáfora bastante atual, é como se tivéssemos um chip implantado com o qual somos monitorados. Quando ficamos conscientes fora do corpo, um alarme soa em algum lugar lá no alto e um anjo da guarda já vem em nosso encalço.

Existem casos de pessoas que ficam deslumbradas com suas experiências extracorpóreas e começam a se alienar da vida intrafísica. Nesses casos, consciências extrafísicas, que podemos chamar de amparadores, limitam a capacidade ou mesmo desativam os centros energéticos que possibilitam a lucidez dessa consciência no extrafísico, antes que acabe descartando suas obrigações na Terra. Afinal, ela tem um corpo físico para manter e ações que devem ser executadas no mundo material.

Quando estamos fora do corpo, devemos agir com grande responsabilidade, afinal, estamos transitando por dimensões que, tais como as nossas, têm suas leis e princípios que devem ser seguidos. Para exemplificar, pense no seguinte: é correto entrar em um local onde se realiza um culto religioso ou um evento e interrompê-lo sem mais nem menos? Como as pessoas presentes reagiriam? Uma ação como essa poderia resultar em um processo judicial ou em uma prisão? Agora, imagine uma situação análoga onde você faça algo parecido, mas na dimensão extrafísica. Naturalmente, você não poderá ser preso ou processado em outra dimensão como seria aqui na Terra, mas certamente suas ações resultarão em algum tipo de consequência.

3.6 Duração das Experiências

Não existe uma regra quanto à duração de uma projeção consciente. Podemos dizer, contudo, que, para a imensa maioria dos projetores, essas experiências são relativamente curtas em termos de tempo, embora possam ser riquíssimas em termos de vivências.

A sensação da passagem de tempo durante uma EFC nem sempre é a mesma que teríamos na dimensão intrafísica. Pode-se ter uma EFC com poucos minutos de duração mas com tantas vivências que, posteriormente, são necessário horas para se registrar tudo em um diário.

3.7 Lembrança das Experiências

A lembrança das experiências extrafísicas varia muito, podendo ser total, parcial ou mesmo nenhuma. Um projetor veterano pode ter uma experiência onde ocorra rememoração total seguida por outra onde ocorra uma rememoração parcial ou nula.

Vários fatores influenciam na rememoração. Por exemplo, quando o projetor desperta de uma EFC, ele tem que transpor as lembranças das experiências extrafísicas para o cérebro físico. Se por algum motivo, durante esse despertar, essa transposição não ocorrer corretamente, todas as lembranças ou parte delas podem se perder. Por exemplo, o projetor acorda com o som de um despertador. Ao invés de ficar imóvel na cama, rememorando suas experiências, ele se vira e estica o braço para desligar o despertador que insiste em tocar. Logo em seguida, para seu desgosto, constata que todas as lembranças daquela noite desvaneceram-se.

Para melhorar a quantidade de lembranças de experiências extrafísicas, existem várias técnicas, descritas mais adiante nesse livro, que podem ajudar nesse intento.

No que diz respeito à rememoração, existem ainda duas importantes considerações a serem feitas. Quanto mais longa for a experiência de EFC, mais difícil será lembrar de sua totalidade, de todos os detalhes envolvidos. Outra questão importante é que projeções assistenciais promovidas por amparadores, tendem a ser apagadas pelos mesmos de nossa memória para nosso próprio bem. Esse “apagar de memória” pode inclusive não envolver nenhum procedimento da parte dos amparadores. Durante uma projeção assistencial, normalmente temos que ser assistidos energeticamente pelos amparadores. Nesse caso, eles simplesmente não atuam nos centros energéticos do projetor que podem facilitar a rememoração posterior das experiências extrafísicas.

É importante frisar que nenhuma experiência vivida perde-se para a consciência. Elas ficam registradas no paracérebro e podem ser recuperadas futuramente, quando isso for importante. Por isso, não raramente, durante uma EFC, o projetor consciente pode lembrar-se de outras EFCs das quais havia se esquecido completamente e, voltando ao corpo físico, traz a lembrança dessas experiências anteriormente esquecidas.

Constata-se que muitas pessoas conseguem projetar-se, voluntariamente ou não, mas que não têm lembranças das experiências que vivem na dimensão extrafísica, por vezes muito lúcidas. Isto é muito mais comum do que se imagina.

Sabe-se que a causa fundamental destas dificuldades encontra-se na barreira física e energética oferecida pelo cérebro físico que "teima" em só registrar bem as impressões obtidas através dos cinco sentidos físicos.

Diversos outros fatores também podem dificultar a rememoração. Por exemplo, no caso do projetor lidar com situações extrafísicas completamente transcendentais às do seu dia a dia intrafísico, a falta de paralelos pode tornar a rememoração falha ou nula.

Outro fator que prejudica a rememoração é a duração da experiência. Projeções conscientes muito longas dificilmente são completamente memoradas devido à grande diversidade de situações vivenciadas.

Por fim, pode acontecer de os próprios amparadores extrafísicos atuarem energeticamente para impedir a rememoração a fim de preservar a integridade psicológica do projetor.

Segundo o pesquisador Wagner Borges, quando o projetor retorna da projeção consciente para seu corpo físico, ocorre uma verdadeira batalha mental, pois o cérebro, dentro de seu condicionamento tridimensional, rejeita as informações extrafísicas que a consciência trouxe consigo. Com isso, em frações de segundo, a consciência projeta alguns sonhos, misturando-os às informações extrafísicas, aparentemente sem lógica, objetivando o sepultamento das mesmas no fundo de seu arquivo mnemônico. Assim, se o projetor perder a lucidez ao retornar ao corpo físico, ao despertar fisicamente, mais tarde, dificilmente terá alguma rememoração de sua projeção, restando apenas vários sonhos e fantasias subconscientes.

Certas técnicas projetivas, tal como a da postura projetiva, podem facilitar a rememoração das experiências extrafísicas, ao passo que outras, como por exemplo as que empregam ritmos alterados de inspiração e expiração do ar, podem dificultar a rememoração. Contudo, como cada pessoa tem uma fisiologia e reações diferentes, os resultados do uso das técnicas nem sempre é o mesmo.

Outro fator que pode dificultar a rememoração do projetor é o pouco empenho em obter suas experiências projetivas e aplicar técnicas para facilitar sua rememoração.

Em certos casos, contudo, as dificuldades podem ser maiores, devido a bloqueios energéticos, psicológicos ou conscienciais que demandam perseverança, por parte do projetor, para serem superados.

Nesse sentido, a atmosfera energética no local onde o projetor tem suas experiências, geralmente sua residência, pode ser decisiva para obter-se uma projeção consciente e uma boa rememoração. Não é raro que uma pessoa que mora em um ambiente conturbado, física e extrafísicamente, tenha projeções ao mudar-se para um local mais equilibrado em termos energéticos.

3.8 Catalepsia Projetiva

A catalepsia projetiva, diferentemente da catalepsia mórbida que pode levar a pessoa a ser enterrada viva, pode ocorrer de forma involuntária com qualquer um.

Esse fenômeno consiste na pessoa em questão despertar no meio da noite em sua cama em uma condição de semi-desprendimento do corpo físico, o que lhe acarreta a impossibilidade de se mover, causando, às vezes, profunda

inquietação e mesmo traumatizando a pessoa. Essa situação pode inclusive causar pânico em pessoas desavisadas.

Encontrando-se algum dia nesse estado, a pessoa pode fazer duas coisas: ou se projetar de vez ou se reinteriorizam de vez no corpo físico. No primeiro caso, ela deve concentrar-se firmemente em sair do corpo. Quando retornar, ela não mais passará pela catalepsia. No segundo caso, ela deve concentrar-se firmemente e mexer uma única parte do corpo, tal como a ponta do dedo o que provocará a completa reinteriorização.

Existe ainda uma técnica para extinguir a catalepsia projetiva que está descrita no final desse livro.

4 BENEFÍCIOS DAS EFCs

As EFCs conscientes podem trazer inúmeros benefícios ao experimentador. Logicamente, o grau de aproveitamento varia muito de pessoa para pessoa. Pela lógica, quanto mais experiências com elevado grau de lucidez uma pessoa tiver, maior deverá ser o seu proveito. Contudo, nem sempre as coisas ocorrem assim. Existem pessoas, por exemplo, que tiveram uma única experiência de EFC, mas que, ainda assim, foi marcante o suficiente para provocar grandes mudanças, para melhor, em suas vidas.

Dentre os inúmeros benefícios advindos das EFCs, relacionamos a seguir alguns dos mais notáveis e importantes.

Autoconhecimento: As EFCs possibilitam ao praticante realizar inúmeras descobertas sobre si mesmo, sobre aspectos de suas relações com as pessoas com quem convive, e sobre os locais em que reside e frequenta.

Compreensão da vida: As EFCs proporcionam o aumento da compreensão sobre várias nuances da vida que, sob o ponto de vista material, jamais seriam sequer percebidas.

Medo da Morte: Muitas pessoas têm medo da morte por achar que desaparecerão completamente com ela. As EFCs demonstram que somente o corpo físico morre e que continuamos a existir em outras dimensões, proporcionando assim a redução ou mesmo a eliminação do medo da morte do corpo físico.

Origens e Destino: As EFCs podem auxiliar no estudo acerca de nossa origem, de onde viemos e também sobre nosso futuro.

Fim dos intermediários: As EFCs permitem reduzir ou mesmo eliminar a necessidade de intermediários entre o praticante e “intermediários do céu” tais como religiosos, mestres e gurus.

Idéias novas: possibilitam a obtenção de *insights* sobre idéias originais tais como composições musicais e literárias, enredos para peças teatrais e roteiros de cinema, assim como soluções para toda sorte de problemas existentes na dimensão intrafísica.

Contatos: É possível, por meio das EFCs, o contato com consciências extrafísicas evoluídas, inclusive com nossos amparadores.

Rastreamento: Por meio das EFCs, é possível rastrear pessoas desaparecidas, vítimas de seqüestro por exemplo, verificar se estão *vivas* ou não. Da mesma forma, objetos desaparecidos também podem ser rastreados.

Assistência: As EFCs possibilitam prestar-se assistência energética a outras consciências intrafísicas ou extrafísicas que estejam debilitadas, com problemas psíquicos, fisiológicos ou parafisiológicos.

Reencontros: Por meio das EFCs, é possível reencontrar parentes ou amigos que já desencarnaram ou pessoas que se encontram muito distantes, por exemplo.

Esperança: Muitas vezes ficamos desapontados com a crueldade ou decepções da vida intrafísica. As EFCs apontam para um presente e um futuro melhor e mais amplo que aguarda a humanidade.

Parapsiquismo: O desenvolvimento das EFCs permite desenvolver as capacidades parapsíquicas que incluem a habilidade de manipular as bioenergias, a sensibilidade, a intuição, etc.

Evolução: Ao desenvolvermos a capacidade de ter EFCs, estamos trabalhando em prol de uma evolução pessoal mais rápida.

5 PROJETORES FAMOSOS

A seguir, relacionamos alguns projetores famosos, conhecidos pelos livros que escreveram sobre suas EFCs e que constituem importante material de estudo sobre o assunto.

Brasileiros:

Wagner d'Eloi Borges: Nascido em 1961, no Rio de Janeiro, reside em São Paulo onde criou o IPPB – Instituto de Pesquisas Projetivas do Brasil – onde promove cursos regulares sobre EFCs e temas correlatos. Considerado uma das maiores autoridade sobre o tema, já publicou vários livros sobre EFCs (veja na bibliografia no final desse livro).

Waldo Vieira: Nascido em 1932 em Monte Carmelo, MG, reside em Foz do Iguaçu. É autor do livro Projeciologia, considerado a obra básica sobre EFCs. Criou o IIPC – Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia - com objetivo de promover cursos e publicar livros sobre o assunto.

Estrangeiros:

Emanuel Swedemborg: 1688/1772. O primeiro grande projetor conhecido, escreveu vários livros sobre suas experiências espirituais, inclusive muitas EFCs.

Robert Alan Monroe: 1915/1995. Americano, executivo, publicou três livros famosos sobre EFCs traduzidos para diversos idiomas. Fundou o Monroe Institute para divulgar suas pesquisas.

Robert Bruce: 1955/. Australiano, pesquisador paranormal e projetor, publicou vários livros desde 1999.

Shirley Maclaine: Nascida em 1934 nos Estados Unidos, cantora e artista de cinema, publicou vários livros, nos quais conta episódios de sua vida e suas vivências envolvendo EFCs.

Sylvan Joseph Muldon: 1903/1971. Americano, escreveu o primeiro clássico sobre EFCs *The Projection of the Astral Body* publicado em 1929 e que desmistificou para o grande público o assunto.

William Buhlman: Americano, é o pesquisador e conferencista sobre EFCs mais conhecido nos Estados Unidos na atualidade. Publicou dois livros e mantém extenso programa de divulgação sobre o tema.

6 TÉCNICAS

6.1 Técnicas Projetivas

Técnicas projetivas são procedimentos psicológicos, fisiológicos ou energéticos, que nos levam a obter certos resultados que normalmente estão fora da nossa rotina de desempenhos conscienciais.

Existem centenas de técnicas para se obter EFCs. De um modo geral, todas as técnicas têm um efeito relativo. Sua eficácia varia de pessoa para pessoa. A adoção de alguns procedimentos preparatórios básicos e a persistência do experimentador em repetir as técnicas por muitas vezes aumentam as chances de se obter sucesso.

Nenhuma técnica é infalível ou mais eficiente do que as outras, podendo-se revelar, portanto, um verdadeiro desafio para o experimentador selecionar uma dentre tantas técnicas possíveis.

A seguir, são apresentadas algumas técnicas úteis que podem ajudar com alguns desses desempenhos. Essas técnicas podem ser usadas isoladamente ou em conjunto, de forma a aumentar as possibilidades de sucesso.

Lembramos ao leitor que pressupomos que os experimentos serão realizados a noite, mas nada impede que sejam realizados em quaisquer outros horários.

Preparação para a EFC

Seja qual for a técnica que utilize, observe o seguinte procedimento antes de executá-la. Recomendamos ainda que a técnica escolhida seja repetida por pelo menos trinta dias, se possível, consecutivos. Nesse meio tempo, fique atento para quaisquer sensações diferentes que ocorram antes, durante e depois do sono que possam indicar que você está no caminho certo.

Procedimentos Iniciais

- 1 - Evite comer ou beber em demasia nas horas anteriores ao sono.
- 2 - Recolha-se para seu quarto, a noite, em horário não muito avançado para que você não esteja com o corpo cansado e, portanto, com muito sono.
- 3 – Vista uma roupa confortável e deite-se permanecendo, se possível, em decúbito dorsal (de barriga para cima com os braços e pernas estendidos).
- 4 – Desligue aparelhos de TV, som ou outras fontes próximas de ruídos e distrações.

Procedimentos Finais

Ao despertar, procure permanecer imóvel e rememore tudo o que ocorreu durante o experimento. Se houver uma lembrança de algo que julgue importante, levante-se, se necessário, e registre imediatamente o que foi lembrado.

Caso precise, use uma das técnicas de rememoração descritas nesse capítulo.

1 - Técnica da Postura Projetiva

Essa técnica baseia-se na observação, por parte dos projetores, de que a postura de decúbito dorsal antes de dormir é a que mais facilita a obtenção de EFCs.

Procedimento

1 - Coloque-se em decúbito dorsal, com braços e pernas estendidos e separados. Opcionalmente coloque as mãos sobre o tórax como mostra a figura apresentada a seguir. Se usar uma coberta, que seja leve e confortável. Opcionalmente, caso julgue mais confortável, coloque os braços sobre tórax ou abdome, conforme mostra a figura apresentada a seguir.

2 - Deixe a sonolência tomar conta de si, naturalmente, até adormecer ou, até que tenha início o processo de exteriorização do corpo.

3 - Verificando o surgimento de sensações no corpo, no ambiente, percepção de sons, cores, imagens ou outras sensações, encare as mesmas com toda tranquilidade pois elas podem indicar o início de uma projeção consciente.



Fig. 5: Postura Projetiva – Decúbito Dorsal

2 - Técnica da Saturação Mental

Essa técnica baseia-se na autoprogramação mental.

Procedimento

Deitado na cama, evitando a ansiedade, mantenha em mente a EFC que você deseja ter, repetindo três vezes seguidas, pausadamente e com toda a concentração, a frase: “hoje vou ter uma experiência fora do corpo e vou me lembrar de tudo o que ocorrer ao despertar”.

Se desejar, modifique essa frase da forma que achar mais conveniente.

3 - Técnica da EFC Assistida

Deitado na cama, já pronto para iniciar seu experimento, eleve seu pensamento "para o alto". Pense em seus amparadores. Manifeste seu desejo sincero de ter uma projeção consciente como parte importante de seu aprendizado. Repita várias vezes que deseja ser assistido para obter uma EFC nessa noite.

Deixe a sonolência chegar e tomar conta de si. Ao despertar, rememore todos os eventos ocorridos durante a noite.

4 - Técnica do Decreto

Muitas vezes, senão quase sempre, vamos dormir quando já estamos “pregados”, extenuados após uma longa jornada de trabalho, estudo, atividades domésticas, etc. Nessas circunstâncias, é difícil encontrar sequer uns poucos minutos para pôr em prática uma técnica projetiva como a descrita anteriormente.

Nesse caso, pode-se empregar uma técnica rápida, mas eficiente. Para onde vamos quando dormimos? Conforme descrito anteriormente, podemos ter EFCs inconscientes ou semiconscientes e nos afastarmos do corpo. Que tipo de experiências vivenciamos então? É como se estivéssemos num barco em alto mar, sem velas e sem remos, ao sabor das correntezas. Vamos para onde elas nos levarem.

O objetivo dessa técnica é estabelecer um rumo, uma direção que desejamos tomar durante o período do sono. Muitas vezes, nossos amparadores podem até desejar interceder ao nosso favor para que possamos aproveitar esse período de forma mais proveitosa, estejamos conscientes ou não, lembrando da experiência depois ou não. Mas, às vezes eles podem ficar numa situação de expectativa com relação a nossas intenções, pois eles não podem nos obrigar a irmos com eles.

Essa técnica define o que você deseja e, dessa forma, autoriza os amparadores a intercederem por você.

Procedimento

Estando deitado, já prestes a dormir, concentre-se. Pense em seus amparadores e repita as seguintes palavras, pausadamente: “Desejo aproveitar essa noite da melhor forma possível, permanecendo na luz, junto as forças do bem...Já defini o que desejo para mim....Nessa noite ficarei com as forças do bem”.

Caso deseje, modifique essa frase acrescentando ou retirando as palavras que lhe convierem. A sentença, contudo, não deve ser muito longa, de forma que você não durma antes de pronunciá-la completamente. Se possível repita uma, duas vezes, até adormecer.

Depois disso, observe os resultados. Compare possíveis diferenças entre as noites em que você usa esse procedimento com outras em que não usa.

5 - Técnica de EFC Retrocognitiva

A pessoa interessada em rememorar uma vida anterior deve escolher uma ou mais músicas provenientes da região ou país em que supostamente teria vivido no passado.

Caso não se tenha idéia de qual país ou região escolher, use sua intuição e bom senso: que países, regiões ou lugares lhe chamam a atenção e lhe atraem? Se pudesse escolher, que lugar gostaria de conhecer primeiro? Esteja atento, também, para países, regiões e lugares que lhe trazem aversão, pois tal sensação pode ser fruto de existências dolorosas ou improdutivas nesses lugares. De preferência as músicas devem ser da época em que você teria vivido. Evite rock e outras melodias agitadas assim como "versões modernas" de músicas antigas.

Procedimento

Antes de dormir, você deve tocar as músicas, em seu quarto, em volume não muito alto, seja por meio de gravador ou CD-Player. Se dispuser de apenas uma música, use a função repetir do CD-Player ou, de preferência, grave a música sucessivamente em fita ou em CD de tal forma que, após algum tempo, quando você já estiver dormindo, pare de tocar a musica.

Mantendo a mente livre de pensamentos ou idéias pré-concebidas, enquanto se houve a música, deve-se relaxar e adormecer de forma serena. Ao despertar, se for necessário, use um técnica de rememoração das experiências extrafísicas para repassar tudo o que lhe ocorreu à noite, sejam projeções, sonhos ou outros estados alterados por que tenha passado.

Registre em papel todas as lembranças significativas, sejam sonhos, projeções, etc.

O experimento deve ser repetido por 10 noites consecutivas. Registre os resultados obtidos para posterior consulta, mesmo que, à primeira vista, não lhe pareçam relevantes ou relacionados.

Findo o período de experiência, analise atentamente os resultados obtidos e tire suas conclusões.

Repita o procedimento com outras músicas oriundas de outros países.

6 - Técnica do Estado Vibracional

O EV ou estado vibracional é uma condição onde as bioenergias do corpo são ativadas, elevam sua frequência vibratória e provocam, dessa forma, o rompimento com acoplamentos energéticos com energias mais densas e provoca uma sensação de bem estar.

O EV pode ocorrer naturalmente antes ou depois de um EFC mas também pode ser produzido a qualquer hora por meio da circulação das próprias bioenergias. Nesse estado, com o experimentador deitado ou sentado e bem relaxado, o EV pode conduzir a uma EFC.

Procedimento

Mantendo o corpo relaxado, concentrando suas próprias bioenergias no alto da cabeça por meio da concentração mental da vontade e deslocando o foco da atenção e, por conseguinte, as bioenergias, por dentro do corpo até chegar a ponta dos pés, retornando o foco da atenção daí para o alto da cabeça novamente, repetindo esse deslocamento seguidamente.

A princípio o deslocamento deve ser lento, sendo então acelerado progressivamente, até o máximo possível. Ao atingir o EV, pára-se com a circulação lentamente.

Para evitar taquicardia (aceleramento das batidas do coração), não se deve sincronizar esse deslocamento das energias com a respiração. Surgindo taquicardia, deve-se parar com a circulação, retomando-a quando as batidas do coração voltarem ao normal.

O exercício deve ser repetido muitas vezes, ao longo de algumas semanas para que seja possível dominar a técnica.

O EV pode provocar diversas sensações tais como formigamento, agulhadas indolores, calor ou frio intenso, sensação de expansão do corpo, dentre outras. As sensações variam de pessoa para pessoa.

Se o experimentador sincronizar a circulação das bioenergias com a respiração, pode ocorrer uma taquicardia, ou seja, aceleração das batidas do coração. Nesse caso, deve-se parar com a circulação das bioenergias e, quando o coração voltar ao normal, pode-se retomar o exercício.

6.2 Técnicas para Rememoração das EFCs

As EFCs podem ser rememoradas ou não. Aparentemente, a maioria das EFCs, incluindo as experiências de projetores conscientes veteranos, não são rememoradas. Muitas vezes, portanto, o que pode estar faltando realmente não é a EFC propriamente dita, mas sim a rememoração dessas experiências.

Diante do exposto, cabe ao projetor reforçar sua capacidade de rememoração de experiências projetivas empregando uma ou mais técnicas adequadas, tais como as apresentadas a seguir que podem ser empregadas de forma isolada ou conjunta.

1 - Técnica do Autocondicionamento

Ao se deitar para dormir, pode-se tentar condicionar a mente a rememorar as experiências extrafísicas que poderão ocorrer.

Mantendo a mente livre de quaisquer outros pensamentos, deve-se repetir mentalmente, várias vezes, "vou ter uma experiência fora do corpo e vou me lembrar de tudo o que acontecer quando retornar".

2 - Técnica da Imobilidade ao Despertar

Ao despertar, mantenha-se calmo, sereno, permanecendo com os olhos fechados, efetuando pouco ou nenhum movimento com o corpo. Nessa condição repasse todos os possíveis eventos extrafísicos vividos, sejam projeções ou sonhos.

Um movimento brusco ou mais intenso, um pensamento fixo pode pôr tudo a perder, pois provoca-se a completa reinteriorização do corpo extrafísico no corpo físico.

Após a rememoração, levante-se e registre os eventos, pois o sono seguido a essa etapa pode causar a perda parcial ou mesmo total das lembranças.

3 - Técnica do Gancho

Ao despertar, não vindo rememorações espontaneamente, pode-se usar imagens mentais como ganchos para puxar rememorações com pessoas, objetos ou locais de eventos momentaneamente esquecidos.

Por exemplo, pode-se pensar na seguinte seqüência de imagens, cada qual focalizada por alguns momentos: o pai, a mãe, a esposa, um amigo, o animal de estimação, o próprio lugar, o mar, o céu, EFC, retrocognição, precognição, amparador, automóvel, livro, escola, curso, televisão, cinema, o sol, a lua, o trabalho, o cordão de prata, avião, navio, mar, raiva, tristeza, alegria, euforia, etc.

4 – Técnica da Circulação de Bioenergias

Ao despertar, manter-se calmo e sereno. Comece então a circular lentamente as bioenergias tentando atingir o estado vibracional. Esta prática pode deflagrar a rememoração devido ao desbloqueio das energias.

5 – Técnica da Estimulação do Chakra Frontal

Segundo as culturas orientais da Índia e China, possuímos inúmeros centros energéticos em nosso corpo. Alguns, chamados Nadis, são pequenos e são

explorados pela acupuntura para tratamento medicinal. Outros centros chamados chakras são maiores e estão relacionados aos principais órgãos do corpo humano.

Cada chacra tem a sua importância. Os chakras mais relacionados às EFCs, são o frontal, localizado na face, no meio da testa, e o coronário, localizado no alto da cabeça.

O chacra frontal está intimamente ligado à clarividência e à rememoração. Estimulando-o, seja antes de dormir ou após ter despertado, pode-se facilitar a rememoração.

Para tanto pode-se empregar a circulação de bioenergias localizadas, estabelecendo uma circulação fechada no circuito formado pelo chacra coronário e pelo chacra frontal. As bioenergias devem ser exteriorizadas para fora do corpo por um chacra e reabsorvidas pelo outro. Depois pode-se inverter o sentido da circulação. Esse procedimento pode ser executado durante um ou dois minutos, eventualmente por mais tempo.

Outra forma de se estimular o chacra frontal é usar o dedo indicador para jogar energia diretamente nesse chacra. Pode-se ainda estimular esse chacra mentalizando uma luz no mesmo. Por fim, pode-se empregar o bija-mantra (mantra raiz ou básico do chacra) “OM” para ativar esse chacra.

6 – Técnica do Diário Multidimensional

Use um diário multidimensional para registrar e posteriormente consultar seus apontamentos, sejam experiências intrafísicas, sejam experiências extrafísicas.

Com o tempo, o hábito de registrar as experiências pode influenciar positivamente no processo de rememoração. O diário pode ficar próximo à cama para que não seja necessário levantar-se para fazer um registro.

7 - Técnica do Mantra Kanini

Quando acordar, olhe para o seu peito, toque-o levemente e repita o mantra "Kanini" para lembrar o que ocorreu durante a noite.

Kanini, na mitologia Indu é a Deusa da memória. A esse símbolo encontra-se associada uma egrégora de pensamentos, sentimentos e energias relacionados à rememoração.

8 - Técnica da Interrupção da EFC

Esta técnica consiste em despertar o projetor durante o sono, de tal forma que estando ele numa EFC, poderá, em tese, rememorar o que estava fazendo ou o que estava acontecendo antes de passar por outros ciclos do sono que poderiam dificultar ou mesmo impedir sua rememoração.

Essa técnica tem duas variantes. No primeiro caso o projetor pode ser despertado fisicamente, no meio da noite, por exemplo, às 3h da manhã, por algum tipo de despertador suave ou por outra pessoa.

No segundo caso, o próprio projetor, ciente da necessidade de assegurar a rememoração dos fatos extrafísicos que presenciou, volta por ele mesmo ao corpo com o objetivo de registrar o que se passou. Ao despertar, subitamente, sua mente retém as lembranças.

6.3 Técnica para Anulação da Catalepsia Projetiva

A catalepsia projetiva é um estado em que a consciência desperta mas sem estar totalmente coincida com o corpo físico. Nessa situação, que nada tem a ver com a catalepsia mórbida, a pessoa fica temporariamente sem poder se mexer. Nesse caso ela pode ou se concentrar para sair fora do corpo de vez e aproveitar a EFC ou mover uma parte mínima do corpo e voltar a coincidência de vez.

A técnica apresentada a seguir deve ser aplicada por aquelas pessoas que sentem medo ou pânico ao se verem na situação de catalepsia e que buscam por uma solução para esse "problema".

Procedimento

Todos os dias, antes de dormir, ao contrário de temer a catalepsia, passe a desejá-la ardentemente como uma nova chance de obter uma projeção consciente.

Essa técnica exige sinceridade pois a pessoa não pode tentar se enganar. Se não tiver uma noção exata do que vem a ser uma projeção consciente, procure informar-se a respeito, em especial com relação às possibilidades que se abrem com a mesma. A mudança de postura faz com que, na maioria dos casos, a catalepsia desapareça para sempre.

Aparentemente, a mudança da postura psicológica provoca algum efeito no processo de exteriorização e reinteriorização no soma, que passa a ocorrer de forma mais efetiva, sem mais se verificar a situação de "trânsito" da catalepsia.

7 CONCLUSÕES

As EFCs são um fenômeno natural, inerentes à condição dos seres humanos presentes, portanto, desde tempos imemoriais em nossa cultura, mascarada sob a forma de sonhos, alucinações, devaneios ou misticismo. Trata-se de um fenômeno fisiológico (ou para-fisiológico) e, como tal, devem ser encaradas.

Muitas pessoas já passaram por EFCs espontâneas e muitas outras continuarão a fazê-lo. Aplicar técnicas para obter EFCs, contudo, é algo bem diferente. Se formos movidos por uma curiosidade sadia, ou por boas intenções, seremos assistidos por consciências extrafísicas – os amparadores – que nos guiarão e nos protegerão para que não fiquemos em apuros. Por incrível que pareça, quando temos uma EFC inconsciente ou semiconsciente, muitas vezes podemos nos virar sozinhos melhor do que quando conscientes, pois, nesses casos, quando inconscientes, agimos por instinto. Quando conscientes, temos que usar o raciocínio lógico, o julgamento crítico, sendo muito mais influenciados pelos nossos condicionamentos. Como proceder então numa dimensão extrafísica se desconhecemos suas leis, seus fenômenos, mecanismos, habitantes e suas relações?

Nesse ponto, ajudam muito o projetor o estudo permanente e a prática bioenergética, que vão prepará-lo para entender suas vivências extrafísicas.

Algumas pessoas tem EFCs com facilidades, espontaneamente, mas são uma minoria. A maioria tem que usar técnicas, pelear, ter perseverança até obter algum resultado. Ao longo da vida o projetor também poderá passar por fases de maior projetabilidade e mesmo de recesso projetivo, quando as EFCs poderão desaparecer por completo, até mesmo por anos a fio. Esses recessos podem ter causas variadas, sendo as preocupações e obrigações com a vida intrafísica a mais comum delas.

Um problema com o qual a maioria dos projetores tem que lidar é com a sua própria imaginação que cria ilusões e formas pensamento a todo momento, poluindo a realidade extrafísica com construções mentais e provocando, dessa forma, uma concepção deformada das suas experiências extrafísicas. Contra isso deve entrar a auto-análise crítica das suas vivências extrafísicas e o registro sistemático, detalhado dessas experiências. Dessa forma, é possível evitar-se o quase inevitável esquecimento dos detalhes das experiências, e analisa-las sob vários pontos de vistas, como por exemplo, sob a ótica da psicologia junguiana. Nesse sentido, se durante uma EFC “percebemos” um gato preto passeando nas proximidades, cabem as seguintes linhas de questionamentos: era real ou criado por minha mente? Se foi criado por minha mente, porque um gato? Porque era preto? Porque passeava ao invés de fazer outra coisa.

Esperamos que, no futuro, técnicas mais eficientes e universais para promover EFCs sejam criadas, assim como que os mecanismos de transferência de memórias do paracérebro para o cérebro físico sejam melhor conhecidos, possibilitando um maior aproveitamento dessas experiências.

Hoje, nesse início do século XXI, apenas uma pequena parcela da humanidade vivencia EFCs de forma consciente. Em algum momento no futuro, a

maioria das pessoas passarão a ter essas experiências e isso trará conseqüências decisivas no processo evolutivo da humanidade.

Nesse livro, procuramos abordar o assunto de forma a introduzir o tema com clareza e isenção. Fazemos votos ao leitor que prossiga seu aprendizado lendo outros livros, discutindo o assunto nos meios adequados e, porque não, tendo suas próprias EFCs e ensinando aos outros aquilo o que vier a aprender.

www.metaconsciencia.com

Para Saber Mais

Bibliografia Recomendada

Experimentos Extrafísicos. Autor: Vasco Vasconcellos. Editora DPL, São Paulo, 2000. Nessa obra, o autor apresenta seus incríveis experimentos e os fenômenos que vivenciou desde a infância, relacionados às EFCs.

Projeciologia - Panorama das experiências da consciência fora do corpo. Autor: Waldo Vieira. Publicação: Editora IIPC, Rio de Janeiro, 1986. Comentários: Esse livro, com 900 páginas, traz uma compilação de todas as principais obras sobre o assunto publicadas em todo mundo até 1986. É considerada obra básica para o estudo das EFCs.

Viagem Espiritual II. Autor: Wagner Borges. Editora: Universalista, São Paulo, 1995. Comentários: Após esgotar a versão impressa, o autor disponibilizou o conteúdo integral do livro em seu site. De leitura fácil e agradável, o livro é recheado com dezenas de imagens coloridas que possibilitam um entendimento muito melhor dos processos relacionados às EFCs. Disponível para download gratuito em <http://www.ippb.org.br/veoli.htm>

Internet

Consciencial: <http://www.consciencial.org>

Com uma abordagem holística, integral e multidisciplinar, esse site disponibiliza um bom conteúdo sobre EFCs e assuntos relacionados.

IPPB: <http://www.ippb.org.br>

O site contém grande quantidade de alta qualidade e disponível para download.

Voadores: <http://www.voadores.com.br>

Esse site publica farto material sobre EFCs. A lista de discussão voadores <http://br.groups.yahoo.com/group/voadores/> é a maior do mundo sobre EFCs congregando milhares de pessoas em torno do tema. Algumas das técnicas descritas nesse livro foram retiradas de: FREIRE, L. Dicas práticas de como obter maior lucidez / memória projetiva. Mensagem recebida da lista "Voadores" administrada pelo servidor voadores@yahoogrupos.com.br Recebida em: 26 jan 2001.

Wikipedia: http://en.wikipedia.org/wiki/Astral_projection

O melhor verbete sobre EFCs na Wikipedia.