

AUTO R I C E R C A

**Elementos
teórico-práticos
de exploração
extracorpórea**

Massimiliano Sassoli de Bianchi

Número 5

Ano 2013

Páginas 61-194

 LAB

Resumo

A projeção da consciência é um fenômeno natural, consequência da anatomia e da fisiologia do nosso holossoma. O estudo desse fenômeno e das técnicas a ele associadas, tem como objetivo principal desenvolver a habilidade de controlá-lo, transformando o que normalmente é uma experiência inconsciente em um evento completamente lúcido e rememorado. Dessa forma, além de levantar a ponta do grande véu que nos impede de perceber a natureza multidimensional e multiexistencial da nossa existência, também podemos acessar as informações em primeira mão sobre a nossa história pessoal, os objetivos aos quais nos propusemos quando decidimos assumir esse corpo físico neste específico planeta, e a essência da realidade na qual evoluímos, desde tempos imemoriais. Neste trabalho, apresentaremos de maneira sintética, mas não menos completa, as principais informações disponíveis sobre o tema da projeção da consciência, de modo a oferecer ao leitor uma ferramenta teórico-prática que lhe permita aproximar-se com conhecimento de causa e discernimento da exploração desse importante tema da autopesquisa, para além dos dogmatismos religiosos e dos reducionismos da visão monomaterialista que ainda domina a ciência contemporânea.

Sumário

Introdução	64
Benefícios e responsabilidades	73
Sonhos e projeções	77
A estrutura holossomática	84
O ciclo projetivo	93
Fase 1: pré-projeção	94
Fase 2: exteriorização (decolagem)	108
Fase 3: período extrafísico	126
Fase 4: interiorização (aterragem)	144
Fase 5: pós-projeção	149
Técnicas projetivas	160
Apêndice 1	185
Apêndice 2	189
Bibliografia	193

Introdução

Para cada um de nós, imaginar o nosso planeta flutuando no espaço se tornou algo muito intuitivo e natural. Porém, nos esquecemos que para a maioria dos homens do passado, uma ideia como essa era absolutamente inconcebível. Na mitologia hindu, por exemplo, a Terra se repousava no dorso de quatro elefantes, que por sua vez se apoiavam sobre o casco de uma tartaruga, enquanto na Bíblia a Terra (plana) era imaginada apoiada sobre duas imensas colunas.

Essas imagens, de um mundo feito de terra *embaixo* (com estruturas adicionais que o sustentavam) e de céu *em cima*, eram essencialmente compartilhadas pela maior parte das civilizações antigas do nosso planeta,¹ e foi necessário todo o esforço imaginativo e abstrato da moderna revolução científica para aceitar a ideia de que um planeta pudesse se mover no espaço vazio na ausência de elementos de sustentação².

Hoje em dia, todos nós já tivemos a oportunidade de ver modelos em escala do sistema solar, ou fotos e vídeos do nosso planeta realizados por satélites ou missões espaciais. Portanto, ainda que possamos considerar estranho o fato de que os astros sejam capazes de se mover livremente no espaço, ao longo de trajetórias gravitacionais invisíveis aos nossos olhos, somos, contudo, unânimes em reconhecer que esta é uma realidade incontestável: trata-se de um conhecimento empírico, não especulativo, já comprovado há tempos e disponível a qualquer pessoa.

É importante notar, entretanto, que antes que a confirmação por meio da observação direta estivesse disponível, personagens como

¹ Uma exceção é o filósofo pré-socrático *Anaximandro*, que meio milênio antes da nossa era já afirmava que a Terra era um corpo de dimensão finita, que flutuava no espaço e que não caía porque não tinha uma direção específica para cair.

² Elementos que, por sua vez, deveriam repousar sobre uma outra coisa, e assim sucessivamente, em uma paradoxal regressão ao infinito.

Copérnico e os seus sucessores tiveram que fazer um esforço intelectual enorme para superar os seus preconceitos mais arraigados e aceitar tal possibilidade, aparentemente contrária ao senso comum.

Naturalmente, o senso comum varia conforme as comunidades de pessoas. Se para a maioria dos seres humanos desse planeta os objetos mais densos que o ar, em particular o próprio corpo físico, devem ser necessariamente sustentados por algo para não caírem, isso certamente não se aplica àquela restrita comunidade de astronautas e pilotos de aviões que tiveram a oportunidade de experimentar a *ausência de peso*, em uma típica estadia orbital³ (como por exemplo na estação espacial internacional) ou nos chamados *voos parabólicos*.

Evidentemente, se os seres humanos do passado tivessem tido a oportunidade de experimentar pessoalmente tais condições de ausência de peso, automaticamente a ideia de um objeto capaz de flutuar livremente no espaço, sem cair, não pareceria mais contrária ao senso comum, mas seria certamente plausível e natural. Podemos então supor que, assim como no passado tivemos dificuldade em imaginar o movimento sideral dos corpos celestes, devido ao nosso preconceito terreno, o mesmo valeria para a possibilidade de um ser humano viver uma *experiência extracorpórea*, ou seja, uma experiência na qual um indivíduo seria capaz de voar livremente na atmosfera terrestre, ou mesmo no espaço extraterrestre, percorrendo grandes distâncias em alta velocidade, através de um veículo de transporte extraordinário, aparentemente semelhante ao corpo físico, mas muito diverso do ponto de vista funcional.

Obviamente, também o nosso corpo físico, ou soma, com todas as suas limitações, é certamente capaz de flutuar no espaço como se fosse um pequeno planeta, embora não consiga sobreviver no espaço sem uma adequada proteção, como um traje espacial ou uma

³ Para ser preciso, não se trata de uma ausência de peso, mas de uma aparente ausência de peso. Na verdade, um corpo em órbita está sempre sob a influência da força gravitacional do planeta. A aparente ausência de peso ocorre simplesmente porque o corpo está em constante queda livre em direção à Terra.

astronave. No entanto, como mencionamos, os voos orbitais ou os voos em alta altitude, não são experiências comuns para a maior parte das mulheres e dos homens do planeta Terra, e essa falta de familiaridade com a condição de “flutuação livre no espaço” poderia ser uma das razões pelas quais dificilmente lembramos ou elaboramos corretamente as nossas experiências extracorpóreas: por serem pouco prováveis do ponto de vista da nossa experiência intrafísica ordinária, nós as filtramos, relegamos ao nosso inconsciente e as consideramos simples fenômenos alucinatórios.⁴

Atualmente esta é a posição dominante no âmbito acadêmico, sobre a interpretação das experiências fora do corpo físico, também conhecidas como OBE (do inglês: *out of body experiences*). De fato, considerando o estudo conceitual e experimental desse fenômeno ao longo do último século, podemos observar que passamos de uma interpretação inicialmente realista e objetivista, a uma interpretação do tipo imaginal e subjetivista⁵.

No século XIX, por exemplo, a maior parte dos pesquisadores acadêmicos considerava plausível a hipótese de uma existência objetiva de um *corpo sutil*, sede da consciência, que poderia exteriorizar-se do corpo físico e mover-se além de seus restritos

⁴ É interessante observar que muitos pilotos de avião, sobretudo nos voos de elevada altitude, relataram ter tido estranhas experiências de descoincidência, associadas a estados alterados de consciência, que de certa forma podem remeter às experiências extracorpóreas. [CLA *et al*, 1957].

⁵ Os termos “objetivista”, “imaginal” e “subjetivista” não devem ser confundidos com “objetivo”, “imaginário” e “subjetivo”, respectivamente, pois possuem significados ligeiramente diferentes. “Objetivo” é algo que existe ou é real, independentemente de um sujeito, enquanto “objetivista” refere-se a uma abordagem que considera a realidade como externa e independente de um sujeito específico. “Imaginário é algo que existe apenas na mente de um sujeito, enquanto “imaginal” refere-se ao mundo de imagens simbólicas internas, situado entre a pura fantasia e a realidade concreta. “Subjetivo” é algo que depende exclusivamente da experiência de um sujeito, enquanto “subjetivista” refere-se a uma abordagem que privilegia a realidade interna do sujeito, onde tudo é filtrado pela experiência individual.

limites. Posteriormente, cada vez mais buscou-se uma explicação psicofisiológica para o fenômeno, evitando a hipótese da existência de outros veículos de manifestação, até chegar à posição dominante da pesquisa científica atual, que fundamentalmente postula que as experiências extracorpóreas são apenas o produto da nossa imaginação vívida, isto é, uma forma com a qual o nosso cérebro reconstrói um “modelo de realidade”, quando os nossos inputs sensoriais ordinários são, por alguma razão, perturbados ou inibidos [ALV, 1989], [BLA, 1982].

Neste manual, contrariamente à tendência atual da ciência convencional, adotaremos a hipótese de que as experiências extracorpóreas não sejam reduzidas a meros fenômenos alucinatórios. Com isso, não se pretende afirmar que as alucinações não possam, de alguma forma, fazer parte – ainda que parcialmente – do fenômeno: somos sempre e inevitavelmente confrontados com o funcionamento automático do nosso cérebro físico (e não somente) que, utilizando as suas melhores capacidades, reconstrói incessantemente a realidade percebida a fim de resolver as inúmeras ambiguidades dos dados de entrada e atribuir-lhes um significado específico.

Mas a possibilidade dos mecanismos alucinatórios não é certamente suficiente para explicar a riqueza das experiências extracorpóreas, especialmente quando tais experiências apresentam claros conteúdos objetivos e intersubjetivos. Esse aspecto é naturalmente muito mais evidente nas experiências dos chamados *projetores lúcidos veteranos*, que tiveram a oportunidade de experimentar toda a riqueza da realidade *extrafísica* por diferentes ângulos.

Se por exemplo, lermos os diários com as descrições das experiências vividas por projetores experientes como *Waldo Vieira* [VIE, 1997], é difícil acreditar (desde que consideremos essas pessoas como testemunhas confiáveis e não mitomaníacos) que tais relatos sejam somente fruto de alucinações ou de uma atividade onírica particularmente intensa. Da perspectiva de quem escreve, a insuficiência da explicação reducionista convencional do fenômeno das OBE (unicamente em termos psicológicos, típica na abordagem

do fenômeno pelas modernas neurociências, que aderem a um fisicalismo e materialismo estrito) reside justamente na sua incapacidade de *explicar* a riqueza e a coerência das experiências vividas e testemunhadas por inúmeros projetores lúcidos.

Essa *lacuna*, inerente às explicações de caráter exclusivamente psicológico, é particularmente séria, se considerarmos que o critério mais importante na avaliação de uma teoria científica é exatamente o seu *poder explicativo*. Obviamente se nos limitarmos apenas a explicar os aspectos mais superficiais das experiências extracorpóreas, como por exemplo a possibilidade de perceber o próprio corpo físico de um ponto de vista externo, uma interpretação apenas em termos de ilusões perceptivas poderia ser, em muitos casos, satisfatória.

Este é o ponto de vista geralmente defendido pelos neurocientistas que estudam, por exemplo, as diversas maneiras de enganar o nosso cérebro através de percepções multissensoriais conflitantes, criadas *ad hoc* e capazes de gerar a percepção ilusória de membros fantasmas. Um exemplo é a famosa ilusão da mão de borracha ou *rubber hand illusion*, e nas chamadas *full body illusions* nas quais é induzida a sensação de possuir um inteiro corpo ilusório de natureza virtual [BLA *et al*, 2008]⁶.

Logo, à parte o fato que a capacidade de simular um fenômeno (como a dupla percepção, típica dos estados transicionais, sobre a qual teremos oportunidade de discutir posteriormente) não significa, obviamente, que o fenômeno em si seja ilusório, mas simplesmente que em determinadas circunstâncias possa ser simulado,⁷ é importante observar que a explicação das experiências extracorpóreas em termos exclusivamente de autolocalizações imaginárias resultam insuficientes se considerarmos, como já

⁶ Para uma análise recente da literatura sobre esse tipo de ilusão, veja por exemplo: M. Pyasik, T. Ciorli, L. Pia (2022). Full body illusion and cognition: A systematic review of the literature, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 143, 104926 [NdE]

⁷A existência dos simuladores de voo, por exemplo, não implica em afirmar que todos os voos de aviões sejam fenômenos ilusórios.

mencionado, a grande riqueza e complexidade das experiências projetivas dos projetores lúcidos veteranos, nas quais o aspecto “exteriorização” não é certamente o elemento mais relevante.

Além disso, a exteriorização não ilusória é acompanhada por uma série de fenômenos energéticos, de percepções específicas e parapercepções, que geralmente não são encontradas nos fenômenos induzidos através de conflitos multissensoriais, embora seja possível, mediante a indução de tais conflitos, promover uma exteriorização autêntica da consciência.

A diferença substancial entre a exteriorização real e a exteriorização ilusória da consciência pode ser evidenciada também por elementos que transcendem o próprio mecanismo de saída do corpo, como o fato de que tais experiências possam ocorrer independentemente do tipo de atividade do cérebro físico, e mesmo quando este se encontra em uma condição na qual não é capaz de funcionar completamente (ondas cerebrais planas). Efetivamente, a possibilidade de um indivíduo permanecer consciente mesmo quando o seu cérebro não apresenta mais nenhuma atividade neurológica não pode ser explicada (ou explicada de maneira convincente) com base na suposição de que a consciência seja unicamente um produto da atividade cerebral.

Podemos citar inúmeros casos significativos de experiências de quase-morte⁸. Particularmente interessante, além de célebre, é o caso de *Pam Reynolds*, que em 1991, após um aneurisma cerebral, foi submetida a uma complexa operação cirúrgica, que exigiu uma parada circulatória hipotérmica profunda (*deep hypothermic circulatory arrest*). Trata-se de um procedimento no qual o corpo da paciente é colocado em um estado de hibernação, a 12-18 graus centígrados, em total ausência de respiração e batimentos cardíacos, com adicional drenagem do sangue do cérebro. Em suma, nessa cirurgia, muito delicada e arriscada, o paciente é colocado,

⁸ Sobre o tema das experiências de quase-morte, remetemos o leitor interessado à edição número 14 de *AutoRicerca*, ano 2017, inteiramente dedicado ao tema [NdE].

literalmente, em uma condição de *morte clínica aparente*.

Apesar da condição extrema, que também previa os olhos perfeitamente fechados com fita adesiva e os ouvidos completamente tampados, Pam pôde viver uma experiência extracorpórea lúcida, observando a sua operação “de fora”, e relatando posteriormente numerosos detalhes da mesma (incluindo diálogos), que foram plenamente confirmados. Durante o procedimento, ela deixou a sala operatória, atravessando um túnel vorticoso e encontrando consciências amigas, entre as quais a avó e um tio, que a apoiaram ao longo do processo, doando-lhe energia e a ajudando, por fim, a reintegrar seu corpo físico.

Experiências de quase-morte como a de Pam Reynolds não são um caso isolado, e vários médicos estudaram e analisaram atentamente esse fenômeno. Além do cardiologista *Michael Sabom* [SAB, 1998], que operou Pam Reynolds, podemos mencionar, entre os mais conhecidos, o médico e psicólogo *Raymond A. Moody* [MOO, 1997] e o cardiologista *Pim van Lommel*, célebre por um estudo publicado na prestigiosa revista médica “The Lancet” [LOM *et al*, 2001], no qual os autores concluem, com base em uma investigação conduzida ao longo de dez anos com 344 pacientes, que os fenômenos observados só poderiam ser explicáveis considerando que a atividade mental consciente é algo mais do que um simples epifenômeno da atividade do cérebro físico.

Podemos ainda citar o interessante e recente caso do neurocirurgião *Eben Alexander* [ALE, 2012], desde sempre cético em relação às experiências extracorpóreas, que mudou completamente de opinião após uma experiência pessoal de quase-morte muito significativa, ao ficar em coma por sete dias devido a uma rara forma de meningite. Para citar as suas palavras:

Posso entender o quanto o meu relato pareça extraordinário e, francamente, inacreditável; se alguém, mesmo um médico, tivesse contado essa história ao meu antigo eu, teria certeza que essa pessoa estaria iludida. Mas o que aconteceu comigo é tão real quanto os

fatos mais importantes da minha vida, como o meu casamento ou o nascimento dos meus dois filhos.

A mudança de perspectiva de Alexander é notável, pois destaca a importância fundamental, neste particular campo de investigação, da autoexperimentação. De fato, os conteúdos de uma experiência pessoal lúcida (ou até mesmo extralúcida) das dimensões mais sutis da existência, não remetendo às experiências da nossa condição intrafísica ordinária, são facilmente mal interpretadas por aqueles que não tiveram experiências desse tipo e podem ser plenamente compreendidas somente por aqueles que as viveram em primeira mão⁹.

Naturalmente, não é necessário chegar à beira da morte física, em uma experiência extrema de quase-morte, para experimentar estados alterados de consciência e os possíveis fenômenos extracorpóreos a eles associados. O objetivo deste manual é justamente fornecer informações claras, de natureza teórico-prática, capazes de guiar o leitor motivado a uma maior compreensão do fenômeno das OBE, mas igualmente facilitar as experiências pessoais, sem nenhum risco para a própria integridade psicofísica¹⁰.

Para uma ampla compreensão das dimensões mais sutis da existência, associadas aos níveis não-ordinários da consciência, é importante que cada vez mais pesquisadores estejam abertos à possibilidade de experimentar pessoalmente essas “outras possibilidades”, além dos rígidos dogmatismos religiosos ou dos simples reducionismos da visão científica dominante. Como disse

⁹ No entanto, isso não significa que uma única experiência extracorpórea, apesar de impactante, seja necessariamente suficiente para modificar o paradigma de um ultra cético, como demonstra o famoso caso da parapsicóloga *Susan Blackmore* [BLA, 1982].

¹⁰ Se é verdade que as experiências extracorpóreas (OBE) podem ser exploradas de modo seguro, isso vale apenas para pessoas em boas condições psicofísicas. Para aqueles que, por exemplo, sofrem de transtornos de personalidade ou outros problemas mentais, essa prática pode ser contraindicada. Nesses casos, antes de utilizar uma técnica para facilitar tais experiências, recomenda-se consultar um médico de confiança.

Francisco Varela [VAR, 2000]:

Ao olhar ocidental, esses níveis sutis de consciência aparentam ser uma forma de dualismo e são rapidamente descartados [...]. É importante constatar que esses graus da mente sutil não são teóricos; na verdade, são meticulosamente delineados com base na experiência real, e merecem a respeitosa atenção de qualquer pessoa que afirme sustentar o método científico empírico. [...] A compreensão desses níveis sutis da mente exige uma prática meditativa ciente, consistente e disciplinada. Desse modo, esses fenômenos são acessíveis àqueles que estão dispostos a realizar pessoalmente as experiências exatamente como elas são. Não deveria surpreender que um treinamento especial seja necessário às experiências de primeira mão em novos campos fenomenológicos. [...] Na tradição científica, entretanto, esses fenômenos permanecem excluídos, pois grande parte dos pesquisadores é hostil em relação a qualquer estudo disciplinado da própria experiência através da meditação ou outro método de introspecção. Felizmente, o atual debate sobre a ciência da consciência se baseia cada vez mais na prova experimental, e alguns pesquisadores começam a se mostrar mais flexíveis quanto à investigação em primeira pessoa da consciência.

Como já reiterado, a abordagem que adotaremos neste texto, ao explorar o fenômeno da projeção da consciência, não é aquela notavelmente redutiva da visão científica convencional, que considera que em tais experiências os indivíduos têm apenas a impressão – totalmente ilusória – de perceber o mundo a partir de uma posição externa ao próprio corpo. [BLA, 1982]. Em vez disso, adotaremos uma perspectiva propriamente multidimensional e holossomática, que considera que [MIN, 2012]:

A experiência fora do corpo é o fenômeno pelo qual os indivíduos se projetam (se separam) do próprio corpo físico, manifestando-se em dimensões além daquela física, utilizando para isso outros corpos ou veículos de manifestação mais sutis.

Concluimos essa introdução observando que uma parte significativa dos conteúdos desse trabalho é baseada nos textos de *Waldo Vieira*, em especial no seu monumental tratado de *projeziologia* [VIE, 2002], do qual não podemos deixar de recomendar a leitura, ou melhor, o estudo. O autor também se inspirou na exposição didática desses temas promovida pela *International Academy of Consciousness*, no seu célebre *Programa de Desenvolvimento da Consciência* (*Consciousness Development Program – CDP*¹¹) disponível em vários países do mundo¹².

Naturalmente, existem inúmeras outras fontes citadas ao longo do texto, que formaram a base do presente “manual fundamentado de projeziologia”, e para esse fim, remetemos o leitor à seção bibliográfica.

No que diz respeito aos textos básicos, além do texto já mencionado de Vieira (atualmente disponível em inglês, português e espanhol), podemos recomendar a leitura dos seguintes manuais: [MIN, 2012], [GUS, 2011] (em inglês), [ALE, 2004] (em inglês, português e espanhol) e o primeiro número da revista *AutoRicerca*, que contém informações relevantes (em italiano) sobre a condição conhecida como *estado vibracional*, que desempenha um papel fundamental na promoção das experiências fora do corpo lúcidas e lucidamente rememoradas¹³.

Benefícios e responsabilidades

É importante afirmar de maneira clara, desde o princípio, que as experiências extracorpóreas são apenas um instrumento de conhecimento. Enquanto instrumento, a sua valência é neutra e o

¹¹ Eventuais erros de exposição e/ou interpretação devem ser imputados exclusivamente ao autor e não às fontes mencionadas acima.

¹² Atualmente, os cursos da IAC são oferecidos apenas no Campus de Portugal ou on-line. Para maiores informações: www.iacworld.org [NdE].

¹³ Ver também o número 20 de *AutoRicerca*, ano 2020, para os mesmos conteúdos em inglês, que inclui um interessante artigo de *Rodrigo Montenegro* sobre o estado vibracional como novo estado neurológico [NdE].

fato de ser capaz de se projetar para fora do corpo físico, mesmo voluntariamente, não é necessariamente sinônimo de evolução consciencial.

Não há dúvidas que, proporcionalmente ao próprio progresso interior, salvo situações particulares, uma consciência *intrafísica* tenderá a desenvolver uma sapiência cada vez maior das dimensões mais sutis da existência *extrafísica*. Mas tal sapiência não é sempre garantia de um comportamento ético ou de um uso correto de tais capacidades e conhecimentos.

De fato, nada nos impede a priori de aprender a arte e a ciência do “voo extrafísico” com base em motivações pouco edificantes, como por exemplo espiar outras consciências, assediá-las e/ou influenciá-las negativamente, ou mesmo expandir para a dimensão extrafísica o círculo de nossas associações destrutivas.

Por isso é particularmente importante que o estudo teórico-prático do fenômeno da *projeção da consciência* seja sempre associado a um percurso sério e autêntico de autoconhecimento e autodesenvolvimento que inclua entre outras coisas, uma reflexão aprofundada sobre os fundamentos da ética, tanto de uma perspectiva física ordinária quanto de uma perspectiva multidimensional (*cosmoética*).

Além disso, é importante considerar que se nesse preciso período da nossa história pessoal nos encontramos na condição intrafísica, isto é, “encarnados” dentro dos limites do nosso corpo físico-biológico, significa que, no momento, o nosso foco deve estar principalmente na dimensão em que esse veículo opera.

Em outras palavras, o centro das nossas ações e interações irá verificar-se principalmente na dimensão físico-densa ordinária, e não nas dimensões extrafísicas. Na verdade, se esse centro estivesse nas dimensões extrafísicas, simplesmente não teríamos assumido, nesse preciso momento da nossa evolução, uma vestimenta somática, mas

estariamos ainda em uma condição intermissiva, entre as vidas físicas¹⁴.

Vale ressaltar que o tempo dedicado ao desenvolvimento da capacidade de nos projetarmos extrafísicamente deve sempre servir a nossa manifestação primária, na dimensão físico-densa, e não ser um meio para nos alienarmos dessa última.

Naturalmente, quando falamos de capacidade de nos projetar, nos referimos ao tipo de processo projetivo promovido *voluntariamente* pela consciência. Na realidade, nem todas as projeções são desse tipo. Em geral, podemos distinguir as três seguintes categorias:

- *Projeções espontâneas*
- *Projeções forçadas*
- *Projeções voluntárias*

As projeções de natureza *espontânea*, como o próprio nome indica, ocorrem de maneira completamente inesperada, sem um motivo aparente. Muitas vezes duram poucos segundos: tempo suficiente para a consciência se surpreender com a própria condição extrafísica e, como consequência da emoção induzida pelo espanto, retornar rapidamente (frequentemente de sobressalto) no corpo físico.

As *projeções forçadas* correspondem às experiências de quase-morte (EQM) já mencionadas, induzidas por eventos traumáticos, como afogamentos, ataques cardíacos, doenças debilitantes graves etc, mas também simples operações cirúrgicas, sobretudo devido aos efeitos de anestésias. Em resumo, tudo o que é capaz de comprometer temporariamente o funcionamento adequado do corpo e especialmente do seu órgão cerebral, pode provocar uma projeção forçada da consciência.

Entre as projeções forçadas podemos incluir também aquelas

¹⁴ Certamente é possível imaginar exceções. Não podemos excluir, de fato, que algumas consciências avançadas tenham assumido a tarefa de se manifestar predominantemente na dimensão extrafísica, mantendo ainda um ancoramento somático na dimensão física. Isso, com a intenção de dispor, por exemplo, de um espectro energético de manifestação mais completo.

provocadas pelo uso de substâncias psicoativas (drogas). Muitas dessas substâncias, além de serem proibidas legalmente, são fortemente desaconselhadas, pois podem provocar danos cerebrais permanentes, mesmo após uma única dose. Além disso, não permitem experiências plenamente lúcidas e autônomas. Enfim, quem faz uso de entorpecentes, normalmente se encontra em uma condição de (tóxico) dependência, logo, de baixíssima autonomia pessoal e, sem o devido autocontrole, é impensável explorar a nossa realidade multidimensional de maneira construtiva e proveitosa.

As *projeções voluntárias*, como já citado, são aquelas que aprendemos a controlar através da aplicação de técnicas específicas, capazes de promover, com o tempo, experiências suficientemente lúcidas, controladas e memorizadas. Em vista disso, podemos agora enumerar alguns dos possíveis benefícios das experiências lúcidas fora do corpo:

- Superar o medo da (primeira) morte.
- Conectar com uma dimensão mais ampla da existência.
- Visitar os lugares onde estávamos antes de descermos para a dimensão física.
- Relembrar o nosso propósito evolutivo.
- Prestar e/ou receber assistência a outras consciências em dificuldade, trabalhando em equipe com nossos guias extrafísicos de maneira cosmoética.
- Acessar ideias mais avançadas, capazes de facilitar a nossa evolução pessoal e de modo geral, a evolução planetária.
- Promover retrocognições (regressões) e acessar memórias de vidas passadas capazes de melhor esclarecer a nossa condição atual.
- Melhorar a própria condição de saúde.
- Entrar em contato com consciências queridas, precedentemente dessoradas.
- Compreender o quadro mais amplo, propriamente multidimensional, dentro do qual se desenvolve a evolução da consciência.

- Desenvolver uma visão ética mais madura e profunda (cosmoética).
- Participar de cursos específicos, em salas de aula extrafísicas.
- Entrar em contato com consciências mais avançadas (guias, mestres, orientadores evolutivos etc.) e receber informações de valor evolutivo.
- Adquirir maior maturidade consciencial.
- Aumentar as nossas capacidades psíquicas.
- Simplesmente desfrutar do prazer de fazer turismo extrafísico (descobrir lugares e consciências novas).

Sonhos e projeções

Diversos autores consideram as experiências fora do corpo meros sonhos. Por exemplo, em uma carta ao editor da revista da *Society for Psychical Research*, o fisiologista Rushton escreveu em 1976 [RUS, 1976] (tradução do autor):

Estamos simplesmente lidando com uma memória não comprovada de uma 'experiência' um pouco estranha. Esta parece estar no mesmo nível de um sonho recordado. [...] Não entendo por qual motivo esse tipo de sonho deveria ser considerado mais interessante do que outro qualquer.

Rushton, em outras palavras, colocava a seguinte importante questão:

As experiências extracorpóreas seriam apenas sonhos ordinários, com um conteúdo específico?

Hoje esta pergunta pode ser respondida negativamente, independentemente da própria posição sobre a realidade das dimensões extrafísicas exploradas pela consciência projetada. Em outras palavras, quer se considere a experiência projetiva uma experiência real, ou seja, não ilusória, que testemunha a existência de estruturas veiculares que transcendem o corpo físico, ou se considere que tal experiência seja somente o produto de uma atividade cerebral

não ordinária, uma coisa é certa: *não é possível comparar uma projeção a um sonho.*

Uma das principais razões pelas quais uma experiência extracorpórea não pode ser atribuída a um sonho (por exemplo um sonho lúcido) é o fato de que, ao contrário dos sonhos, *ela não corresponde a estados fisiológicos distintos facilmente identificáveis.*

Por exemplo: durante o processo extracorpóreo não se observam no corpo físico os parâmetros fisiológicos típicos da fase onírica, em particular a fase REM (do inglês: *rapid eye movements*), do sono paradoxal, que inclui movimentos oculares rápidos, alterações do ritmo cardíaco, respiratório e da pressão arterial. Em outras palavras, qualquer que seja a interpretação atribuída a esse fenômeno específico, não é possível sustentar que se trate de um simples sonho ou de um sonho lúcido.

Mas para uma ampla compreensão da nossa discussão, vamos analisar brevemente a estrutura de um ciclo de sono que corresponde a uma noite típica de um adulto sem distúrbios específicos. Como ilustrado no *hipnograma* da Figura 1, uma noite de sono se divide em diversos ciclos distintos, que podem variar em média de 3 a 5 por noite, conforme o indivíduo (na Figura 1 está representada uma noite de sono com 5 ciclos). Durante um ciclo, partindo da condição de *vigília*, o indivíduo passa por 4 diferentes estados não-REM, antes de atingir o estado REM, de sono paradoxal¹⁵, correspondente à atividade onírica.

Mais precisamente, partindo do estado de vigília normal, caracterizado (em termos de eletroencefalograma) pelas chamadas ondas *beta*, de alta frequência¹⁶ (14-30 Hz), o indivíduo, ao fechar os olhos, começa a desenvolver ondas cerebrais mais regulares e lentas, as chamadas *ondas alfa* (8-13,9 Hz), típicas de uma pessoa relaxada,

¹⁵ Esse estágio é denominado “paradoxal” porque apesar de corresponder a uma fase em que o cérebro está muito ativo (ondas cerebrais rápidas e irregulares), o indivíduo continua não obstante, a dormir profundamente, tanto que é difícil acordá-lo.

¹⁶ Os estágios de tensão são, por outro lado, caracterizados por *ondas gama* (30-42 Hz), de frequência ainda mais elevada.

em estado de meditação ou em estado *hipnagógico*, que conduz ao sono (vide Tabela 1).

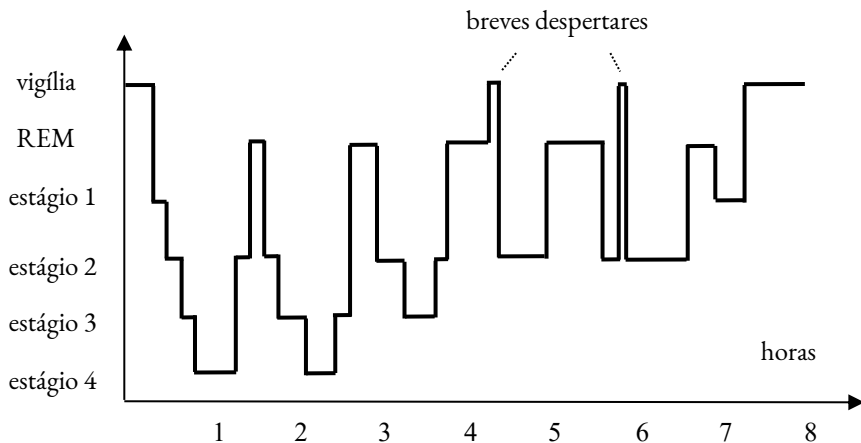


Figura 1 O típico *hipnograma* de uma noite de sono normal, estruturada em 5 ciclos distintos, cada um culminando com uma fase REM, de *sono paradoxal* (sonho, fase REM).

Ondas	Frequências (Hz)	Estado
gama (γ)	30 – 42	tensão
beta (β)	14 – 30	normal
alfa (α)	8 – 13,9	relaxamento
teta (θ)	4 – 7,9	sono leve
delta (δ)	0,1 – 3,9	sono profundo

Tabela 1 As diversas ondas cerebrais relativas à atividade elétrica do cérebro, conforme indicadas por um eletroencefalograma.

Passa-se então aos estados 1 e 2¹⁷, de *sono leve*, caracterizados por *ondas teta* (também comuns nos estados meditativos muito profundos), ainda mais lentas (4-7,9 Hz), para depois atingir os estados 3 e 4, de *sono profundo*, associados às *ondas delta* (0,1-3,9 Hz).

¹⁷ A distinção técnica entre os estágios 1 e 2, assim como entre os estágios 3 e 4, não é relevante para o presente tratado, que pretende apenas fornecer uma indicação geral sobre as diversas fases e ciclos do sono.

Ao final da fase de sono profundo, sobrevém o sono paradoxal, isto é, a fase na qual o indivíduo sonha, caracterizada por uma intensa atividade cerebral, *movimentos oculares rápidos* e inúmeras alterações fisiológicas. Nesse estágio as ondas cerebrais têm uma frequência que varia de 2 a 6 hertz, e apresentam uma forma típica de “dente de serra”.

Ao término da fase REM inicia-se uma nova fase de sono, seguida por uma outra fase REM e assim por diante. As fases de sono subsequentes tornam-se progressivamente mais curtas e menos profundas com o passar da noite, enquanto as fases REM se prolongam. No final da noite, as fases REM representam cerca de 25% do tempo total do sono.

Ora, como dizíamos, o estado projetivo (assim como o estado meditativo em geral) diferem do estado de vigília, de sono e sobretudo, de sonho, mesmo lúcido, tanto do ponto de vista fisiológico (por exemplo, ausência da fase REM), quanto mental (por exemplo, condição de plena consciência).

Em seu voluminoso tratado de projeziologia [VIE, 2002], *Waldo Vieira* enumera vários elementos de comparação que distinguem os sonhos simples das projeções, apresentados na seguinte tabela:

Projeção	Sonho
Objetiva (intersubjetiva), exterior, pública.	Subjetivo, interior, privado.
Continuidade de consciência possível.	Sempre precedido de fases de sono (leve ou profundo).
Estados vibracionais.	Ausência de estados vibracionais.
Sons intracranianos durante a decolagem e o pouso.	Ausência de sons intracranianos.
Processo de exteriorização.	Ausência de um processo de exteriorização.
Como no estado de vigília ordinário, a consciência tem o controle do ambiente em que se encontra e pode tomar decisões	O ambiente onírico é criado pela consciência, que permanece em grande parte passiva e espectadora: não sonha, mas “é

autônomas.	sonhada”.
A riqueza da atividade mental é igual ou superior em relação ao estado de vigília intrafísico.	A riqueza da atividade mental é igual ou inferior em relação ao estado de vigília intrafísico ¹⁸ .
A capacidade de raciocinar é preservada ou acrescida.	A capacidade de raciocinar é fortemente diminuída ou completamente anulada.
A capacidade de juízo crítico é preservada ou acrescida: o projetor é consciente do próprio estado e do ambiente extrafísico.	A capacidade de juízo crítico é fortemente diminuída ou ausente: mesmo as situações mais absurdas são consideradas normais.
A intenção e a vontade se traduzem imediatamente em ações concretas.	O exercício da vontade, ainda que diminuído, não influencia significativamente as imagens oníricas.
A lembrança das memórias de vigília é preservada.	O sonhador não está consciente e nem se lembra de sua precedente condição intrafísica.
O estado projetivo envolve percepções e sensações <i>sui generis</i> , como: senso de liberdade, autoconsciência, bem-estar, lucidez mental, expansão do senso de poder pessoal, permeabilidade relativa das estruturas e dos corpos, volição, euforia extrafísica etc.	O estado sonhador envolve percepções e sensações tipicamente ordinárias.
O ambiente exterior no qual se move a consciência é real, relativamente estável e coerente, não depende de seus processos criativos intrapsíquicos, nem requer interpretação.	O ambiente exterior é rico de incongruências, de imagens distorcidas, fantasiosas, pouco realistas, criadas pela atividade psíquica inconsciente da consciência e, portanto,

¹⁸ Como destacado pelo neurocientista Rodrigo Montenegro em uma comunicação privada ao autor, alguns itens dessa tabela devem ser atualizados para incluir os mais recentes conhecimentos científicos, especialmente no diz respeito à comparação entre a atividade mental onírica e a atividade mental durante uma projeção.

	necessitam de interpretação.
A intensidade das percepções (por exemplo, visuais) é igual ou superior em relação ao estado de vigília intrafísico.	A intensidade das imagens percebidas é inferior em relação ao estado de vigília intrafísico.
Devido à forte separação entre o soma e psicossoma e, apesar da intensidade das percepções, é difícil recordar a experiência projetiva.	Apesar da baixa intensidade das percepções oníricas, os sonhos são lembrados mais facilmente do que as projeções, graças à maior proximidade veicular (mini descoincidência).
É possível adotar resoluções específicas e depois segui-las, como por exemplo, alcançar um lugar específico e realizar uma determinada ação.	Extrema dificuldade, se não impossibilidade, em planejar e executar ações específicas.
As mudanças de estado físico-extrafísico podem ser promovidas voluntariamente pela consciência e se repetir várias vezes (saída, entrada, nova saída etc.), confirmando a natureza propriamente objetiva da experiência interdimensional.	A exteriorização da consciência é simulada apenas na experiência onírica, portanto, permanece uma atividade puramente imaginária, interior, ilusória e não repetível.
Sendo a projeção uma atividade extrapsíquica (promovida pelo psicossoma e seu paracérebro), a visão-percepção (inclusive paratátil) objetiva do próprio soma é possível.	Sendo o sonho uma atividade intrapsíquica, a visão objetiva do próprio corpo físico é impossível.
Um estímulo do soma, geralmente, provoca uma repercussão extrafísica que resulta no retorno da consciência ao soma (sensação de tração pelo cordão de prata).	Um estímulo do soma, geralmente, é elaborado e integrado na fantasia da experiência onírica.
Experiência de processos de	Nenhuma experiência de

interiorização e exteriorização nas projeções lúcidas.	interiorização e exteriorização.
O projetor (especialmente se experiente) é capaz de prolongar ou encurtar voluntariamente a duração de uma projeção.	Difícilmente a duração de um sonho ordinário (não lúcido) pode ser regulada.
Os eventos extrafísicos são frequentemente lembrados em sequência lógica. Nas projeções com plena continuidade de consciência a rememoração não é necessária.	As lembranças dos eventos oníricos são frequentemente incoerentes e fortemente fragmentadas.
Observação e participação em eventos e locais físicos e/ou extrafísicos reais.	Observação e participação em eventos e locais físicos e/ou extrafísicos imaginários.
Quando uma projeção continua, após uma interrupção, as duas experiências se conectam de forma lógica e coerente, confirmando a objetividade da mesma.	Quando um sonho é retomado após uma interrupção, este não necessariamente prossegue de forma coerente em relação ao fragmento anterior.
As projeções recorrentes não reproduzem os mesmos acontecimentos extrafísicos, mas apenas situações semelhantes.	Os sonhos recorrentes reproduzem sempre o mesmo cenário, os mesmos personagens e os mesmos eventos.
A consciência é capaz de experimentar fenômenos energéticos de vários tipos, antes, durante e após a projeção, como por exemplo exteriorizações e duchas energéticas.	Ausência de fenômenos energéticos.
Percepção do psicossoma e de suas características peculiares.	Nenhuma percepção de um veículo extrafísico, diverso do soma.
O “projetonauta” (especialmente se veterano) é capaz de distinguir os sonhos, (sejam esses lúcidos ou	O “onironauta” experimenta apenas a dimensão onírica.

não) das projeções lúcidas.	
Uma consciência projetada pode ser percebida por outras consciências, mesmo intrafísicas (aparições) e influenciar seu comportamento.	A atividade onírica é de tipo intrapsíquico e permanece absolutamente individual (privada).
Uma projeção pode ser compartilhada por vários projetores (projeção conjunta).	Um sonho não pode ser compartilhado por vários sonhadores: é um evento estritamente privado.
Consciências intrafísicas podem testemunhar a realidade dos eventos observados pela consciência projetada.	Não há testemunhas possíveis de um sonho, exceto o seu sonhador.
São menos frequentes que os sonhos.	São mais frequentes que as projeções.
Não são associadas a um estado fisiológico específico (ausência de fase REM).	Associados a um estado fisiológico específico (por exemplo os rápidos movimentos oculares: REM).

A estrutura holossomática

A partir de uma perspectiva multidimensional, multimaterial, multiexistencial e holossomática, a *consciência* (ou *ser-consciência*) *em evolução* está equipada com um *holossoma* completo, ou seja, um *multiveículo* de manifestação: uma estrutura articulada, complexa, formada por diversos veículos potencialmente inteligentes e pelas respectivas estruturas (interfaces) de conexão.

Os veículos inteligentes consensualmente conhecidos são três: *soma* (corpo físico, corpo grosseiro), *psicossoma* (corpo astral, corpo sutil, corpo emocional, alma) e *mentalsoma* (corpo causal, corpo intelectual, corpo de discernimento, espírito).

Entre o soma e o psicossoma existe uma importante estrutura fluida de conexão, o *energossoma* (corpo energético, holochakra,

duplo etérico, corpo etérico, fluidossoma), que assume a aparência de um luminoso *cordão de prata* quando se encontra em uma condição de forte alongamento. Nesse caso, a inserção do cordão de prata geralmente é percebida atrás da nuca, de acordo com a hipótese de que o maior número de interconexões energéticas entre o soma e o psicossoma se encontra na região da nuca.¹⁹ Apesar do nome, o energossoma não deve ser considerado um veículo inteligente, ou seja, utilizável pelo ser-consciência para manifestar-se de forma autoconsciente.

Entre o psicossoma e o mentalsoma supõe-se a existência de uma estrutura adicional de conexão, muito mais sutil e difícil de detectar, às vezes referida com o termo *cordão de ouro*²⁰.

A tudo isso, deve-se acrescentar o *ser em evolução* como tal, ou *consciência em evolução*, isto é, aquele princípio primário, *inteligente e agente*, dotado de *livre arbítrio*, que utilizaria em modo ativo toda a tríade veicular do holossoma (e eventuais veículos ainda hoje desconhecidos²¹) para manifestar-se nas diversas dimensões existenciais (vide Figura 2).

As maneiras pelas quais o ser-consciência se relacionaria com o mentalsoma (e o mentalsoma com o restante da estrutura holossomática) permanecem, por enquanto, desconhecidos. Também não está claro até que ponto seria possível distinguir o

¹⁹ Durante a fase de exteriorização, muitos projetores percebem a inserção do cordão de prata em outras regiões do corpo, como por exemplo o plexo solar, o chacra cardíaco ou até mesmo os pés. No entanto, essas localizações alternativas podem ser decorrentes de uma distorção da percepção causada pela direção específica de exteriorização do psicossoma e não corresponder, necessariamente, a uma localização objetiva dessa conexão energética.

²⁰ Esse termo é empregado por simples analogia com o termo *cordão de prata* e não porque tal estrutura seria percebida como filiforme e dourada.

²¹ Algumas tradições e alguns autores, mencionam um número maior de veículos de manifestação da consciência. Entretanto, é possível que alguns desses veículos adicionais, correspondam à mesma estrutura veicular, simplesmente percebida de forma diferente pela consciência, quando se encontra em estados de consciência distintos.

mentalsoma do princípio inteligente que o animaria (isso explica o uso do condicional nos dois parágrafos anteriores). Observamos que, no estado atual de nossos conhecimentos, podemos tanto compreender o mentalsoma como o nosso veículo mais avançado (entre aqueles que conhecemos), quanto como um conceito completamente indistinguível daquele do ser-consciência. (No decorrer deste texto, iremos supor que seja possível distinguir, pelo menos em teoria, o veículo mentalsomático do princípio do ser-consciência).

Como consciências podemos, portanto, usar esses três veículos inteligentes (cada um constituído por diferentes formas de matéria-energia), para nos manifestarmos de modo autoconsciente, nos diversos âmbitos da nossa existência multidimensional.

A condição que melhor conhecemos (e que segundo o paradigma do *materialismo metafísico* e do *fisicalismo*, ainda hoje dominantes no âmbito científico, seria a única objetiva) é aquela *intrafísica*, da consciência encarnada, isto é, aquela na qual nos encontramos nesse momento, quando nos manifestamos por meio da nossa “vestimenta somática”.

Segundo a hipótese multiveicular, quando utilizamos o soma, estamos de fato utilizando, conjuntamente, o restante dos nossos veículos de manifestação, que estão intimamente conectados entre si, formando uma estrutura complexa e compacta.

Em outras palavras, as funções habituais do nosso soma, como por exemplo, a atividade do nosso cérebro, seriam o resultado de uma ação conjunta de todos os nossos veículos holossomáticos. Portanto, é possível supor que a nossa atividade mental intrafísica ordinária não resulte apenas do funcionamento do nosso *cérebro físico*, mas também do funcionamento do nosso *paracérebro psicossomático* e do nosso *metacérebro mentalsomático* (além, é claro, da ação direcional do ser-consciência como tal). Sem a coparticipação dessas paraestruturas adicionais, o cérebro físico não seria capaz de operar corretamente.

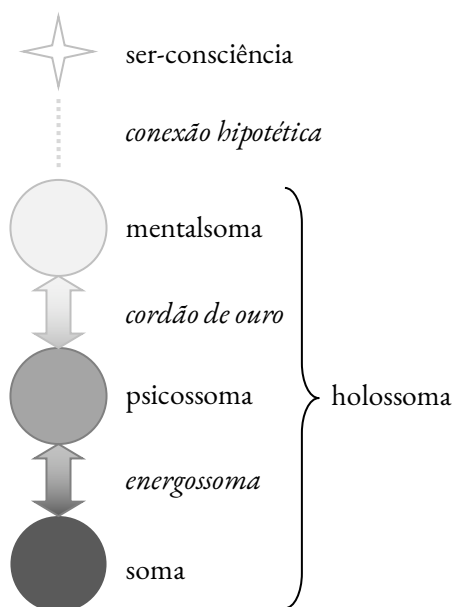


Figura 2 A estrutura hierárquica do holossoma (aqui completamente expandida), com três veículos inteligentes e duas interfaces de conexão, às quais é necessário adicionar o princípio ativo do *ser-consciência*, que atuaria sobre o mentalsoma (ou sobre todo o holossoma) através de uma conexão de natureza desconhecida (ver também a Figura 1 no artigo de Nelson Abreu).

Por outro lado, é provável que quando estamos na condição intrafísica ordinária, o nosso soma (e especialmente o nosso cérebro) atue como um filtro seletivo poderoso, limitando drasticamente as potencialidades expressivas dos outros veículos e produzindo um verdadeiro efeito de *estreitamento consciencial* (também conhecido como *efeito funil*).

Este aspecto é ilustrado na Figura 3, onde o soma é simbolicamente representado como um corpo mais amplo, capaz de conter o psicossoma, que por sua vez contém o mentalsoma, o qual conteria o princípio inteligente do *ser-consciência* em evolução, que atuaria sobre a inteira estrutura.

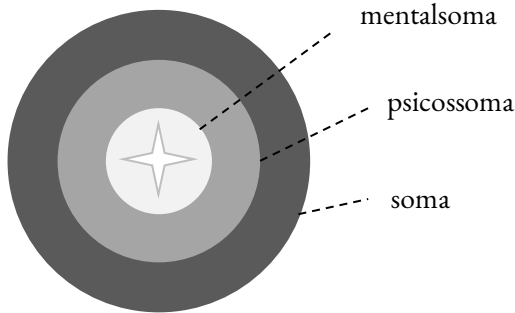


Figura 3 O estado *intrafísico* de uma consciência, que se manifesta através do soma, na dimensão física.

Com esta representação não se pretende sugerir que o volume espacial do soma seria superior àquele do psicossoma, que por sua vez seria superior àquele do mentalsoma (as dimensões efetivas desses veículos não é diretamente comparável, ou facilmente comparável, pois pertencem à espaços existenciais diferentes), mas simplesmente simbolizar o fato de que o soma é capaz de conter (no sentido de proteger, confinar, filtrar etc.) o psicossoma e o mentalsoma, cujas realidades permanecem não diretamente perceptíveis quando a consciência está na sua condição intrafísica habitual.

Por outro lado, a estrutura intrafísica ordinária pode evidentemente descompactar-se de diversas maneiras (desalinhar-se, desconectar-se parcial ou totalmente). Por exemplo, o soma é capaz de se separar do psicossoma e do mentalsoma, que, por sua vez, podem permanecer unidos (vide Figura 4). Esta condição, onde a consciência não está mais situada no soma (ou seja, na tríade soma-psicossoma-mentalsoma), mas unicamente no psicossoma (na dupla psicossoma-mentalsoma), corresponde a um estado extrafísico conhecido como *extracorpóreo* (OBE).

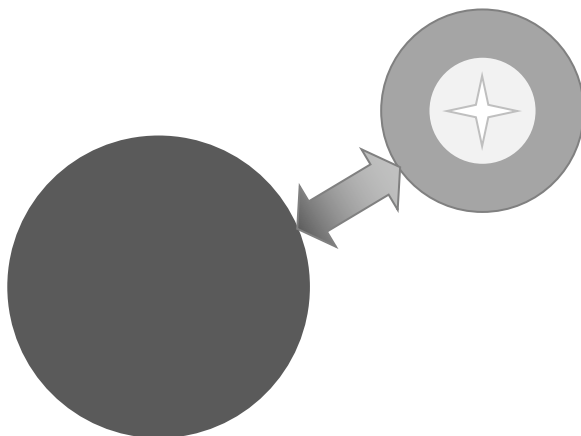


Figura 4 O estado extrafísico de uma consciência projetada, que se manifesta através do psicossoma (*projeção psicossomática*).

Dado que a consciência se manifesta, nesse caso, diretamente através de seu veículo psicossomático sem o filtro perceptivo-cognitivo dos sentidos somáticos e do cérebro físico, tal estado é também conhecido como *projeção psicossomática*.

A condição extrafísica da consciência que se manifesta apenas através do psicossoma (ou seja, da dupla psicossoma-mentalsoma) também ocorre, evidentemente, durante a última projeção, ou seja, durante o processo da morte biológica ou *primeira morte* (vide Figura 5). Nessa circunstância, a consciência se liberta definitivamente do corpo físico, mesmo mantendo ainda o seu “fardo energossomático” por um tempo que dependerá principalmente do seu nível evolutivo e da possível presença de guias extrafísicos no momento da passagem, capazes de oferecer assistência na eliminação de substâncias residuais.

Em outras palavras, o processo da primeira morte consiste no desligamento completo e definitivo do soma (que, conseqüentemente, iniciará a decompor-se) sem que haja, contudo, um desligamento igualmente definitivo da totalidade das substâncias energossomáticas, que sendo muito densas, irão manter a consciência em contato com a dimensão física do planeta, impedindo-a

temporariamente de acessar dimensões existenciais mais sutis.

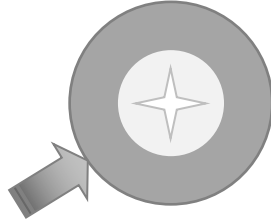


Figura 5 O estado extrafísico de uma consciência dessomada (*primeira morte*), ainda ancorada à dimensão físico-densa através do apêndice energossomático.

Infelizmente, essa parece ser uma condição comum a inúmeras consciências dessomadas da Terra (estamos falando de milhões de indivíduos), que se encontram, de acordo com as observações e relatos de numerosos projetores lúcidos, em um estado de *parapsicose pós-somática* (ou *parapsicose pós-morte*), no qual a consciência, mesmo tendo perdido o envoltório físico, permanece em um estado comatoso e confusional, continuando a acreditar que se manifesta através do soma na dimensão física.

O processo pelo qual a consciência se liberta também do fardo energossomático e que lhe consente de atingir uma condição extrafísica plena, encontrando por exemplo, a sua *comunidade extrafísica de origem*, é conhecido como *segunda morte* (consciências suficientemente lúcidas, podem superar essa fase em poucos dias após a primeira morte). Vide Figura 6.

Um outro processo de “dessomatização” é descrito como uma *terceira morte*, que se completaria apenas ao final de uma longa série de vidas *intrafísicas* intercaladas por outras tantas vidas *extrafísicas* (*períodos intermissivos*), durante o qual a consciência se libertaria definitivamente do psicossoma, atingindo o status de *consciência livre* (um nível evolutivo muito avançado), correspondente a uma consciência que se manifestaria unicamente através do veículo mentalsomático (vide Figura 7).



Figura 6 O estado extrafísico de uma consciência livre de substâncias energossomáticas residuais e não mais vinculada à dimensão físico-densa, após passar pela *segunda morte*.



Figura 7 O estado puramente mentalsomático de uma *consciência livre*, que tendo completado o seu ciclo de existências na dimensão físico-densa (*terceira morte*), acessa cenários evolutivos de natureza superior, além da nossa capacidade de compreensão.

Voltando ao contexto das consciências intrafísicas, que como nós possuem ainda um corpo físico, uma outra possível descompactação da estrutura holossomática consiste na separação do mentalsoma do psicossoma, produzindo assim a plena abertura da “matrioska holossomática”. Nessa condição, a consciência ocupará apenas o mentalsoma, não mais sujeito ao filtro perceptivo-cognitivo do soma e do psicossoma: um estado bastante raro, chamado de *projeção mentalsomática* (vide Figura 8).

Naturalmente, a projeção mentalsomática pode ocorrer tanto após uma projeção psicossomática, isto é, depois da separação entre o psicossoma e o soma, quanto diretamente a partir da condição intrafísica. Nesse caso, apenas o mentalsoma se separa completamente (ou se expande), enquanto o soma e o psicossoma permanecem unidos (vide Figura 9).

Como é fácil imaginar, a passagem da configuração intrafísica habitual, com todos os veículos em um estado de pleno alinhamento e sobreposição, a uma das possíveis configurações extrafísicas, onde a consciência manifesta os seus processos cognitivos não mais através do cérebro somático, mas mediante o paracérebro psicossomático,

ou até mesmo o metacérebro mentalsomático, é um fenômeno extremamente complexo, que envolve uma série de fases transitórias, nem sempre de simples gestão por parte da consciência.

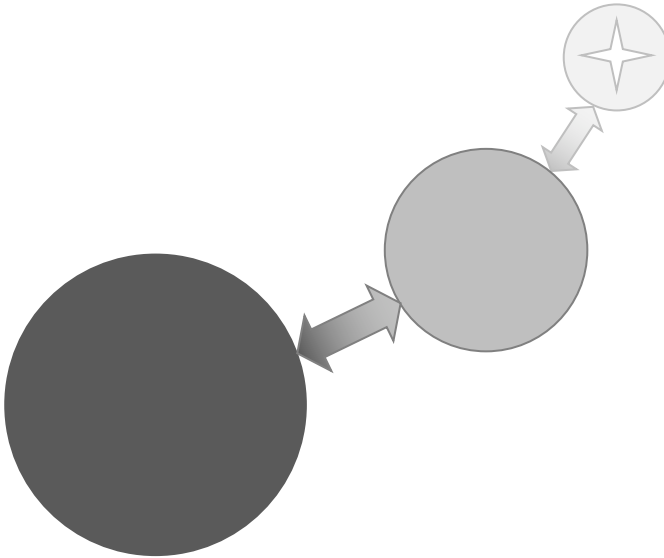


Figura 8 O estado extrafísico de uma consciência duplamente projetada, que se manifesta através do mentalsoma, com o soma e o psicossoma também em desincidência (*projeção mentalsomática*).

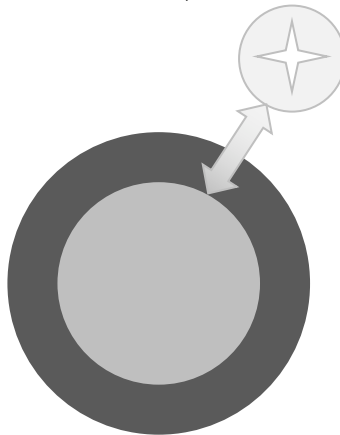


Figura 9 O estado extrafísico de uma consciência projetada, que se manifesta através do mentalsoma, com o soma e o psicossoma permanecendo unidos (*projeção mentalsomática*).

Nessas fases transitórias a consciência não se encontra mais no seu veículo de partida (por exemplo, o soma), mas ainda não alcançou plenamente o seu veículo de destino (por exemplo, o psicossoma). Portanto, experimentará uma série de percepções e parapercepções específicas, muitas vezes de natureza ambígua, ou momentos de *psicolepsia* (queda da tensão mental) mais ou menos intensa, podendo sofrer verdadeiros *apagões* (*blackout*).

Neste texto, vamos nos concentrar quase exclusivamente à projeção de tipo *psicossomático*. Isso, não apenas pelo fato de se tratar de um fenômeno mais conhecido e estudado em comparação à projeção mentalsomática, extremamente rara de ser experimentada conscientemente e/ou rememorada, mas também porque a projeção psicossomática lúcida, é de qualquer forma, considerada uma etapa quase obrigatória para experimentar a projeção no mentalsoma, muito mais sutil e complexa.

O ciclo projetivo

Vamos agora descrever brevemente o ciclo projetivo em seu conjunto, para então analisarmos cada uma de suas fases detalhadamente, procurando evidenciar as diversas manifestações a estas normalmente associadas. Isso poderá ajudar o praticante, não apenas a reconhecer com maior objetividade as diversas percepções e parapercepções que terá a oportunidade de experimentar ao longo das diversas fases do ciclo projetivo, mas também a perceber que, provavelmente, já experimentou muitas delas, mesmo que talvez não as tenha interpretado de modo correto.

Fazemos referência *ao ciclo projetivo* porque o processo tem início e fim no mesmo estado, aquele intrafísico ordinário, exemplificado na Figura 3. Considerando o ciclo em seu desenrolar cronológico, podemos distinguir *5 fases* principais (vide Figura 10), que a consciência deverá ser capaz de dominar para produzir o fenômeno de uma projeção psicossomática plenamente lúcida e rememorada:

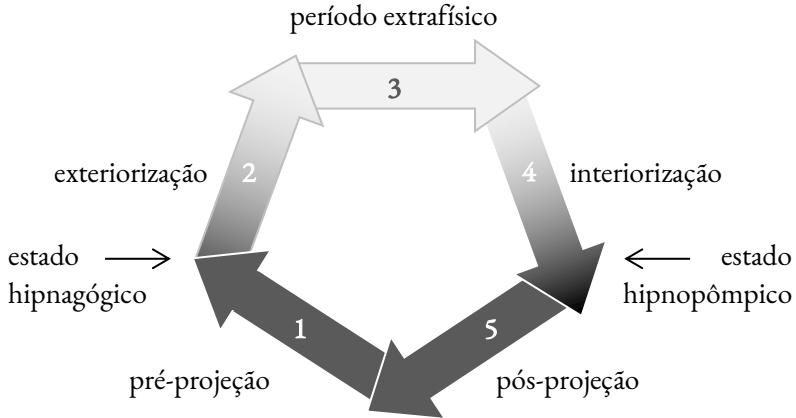


Figura 10 O ciclo projetivo da consciência, subdividido em suas 5 fases principais.

Fase 1: pré-projeção: estado intrafísico de preparação a descoincidência veicular.

Fase 2: exteriorização: estado intermédio no qual ocorre o desprendimento (descoincidência, desalinhamento, separação, antirressonância etc.) do psicossoma do soma (“decolagem”).

Fase 3: período extrafísico: estado extrafísico no qual a consciência se manifesta apenas através do psicossoma na dimensão extrafísica.

Fase 4: interiorização: estado intermédio no qual se restabelece novamente a plena conexão com o soma (“aterragem”).

Fase 5: pós-projeção: estado intrafísico de elaboração das informações reunidas durante as fases precedentes.

Fase 1: pré-projeção

É uma fase extremamente importante, durante a qual o projetor deverá prestar atenção a uma série de fatores críticos, entre os quais, o ambiente físico onde ocorre a experiência e a condição específica do próprio soma. O controle e otimização desses fatores é absolutamente determinante para o êxito das diversas fases do ciclo projetivo.

Base física

O cuidado e o controle do ambiente no qual ocorre a projeção (*base física*) são muito importantes, pois durante o ciclo projetivo o energossoma e o psicossoma não estarão mais em sua condição habitual de confinamento dentro do soma. Por exemplo, na fase de exteriorização se verificará uma expansão e desconexão parcial do campo de energia energossomático, que entrará em contato direto com o ambiente, sem a intermediação do filtro somático. E, dado que o energossoma é muito mais sensível que o soma, as diversas percepções serão conseqüentemente intensificadas.

Além disso, como o psicossoma está sempre conectado ao soma através do energossoma, tudo o que for percebido pelo soma terá repercussão imediata no psicossoma, porém com maior intensidade (devido à conexão com o fio de prata), ainda que, durante o período extrafísico, encontre-se separado por distâncias consideráveis.

Por essas razões, é importante garantir que a base física seja, em termos energéticos e sensoriais, a mais neutra possível. Em outras palavras, assim como em um laboratório, é necessário assegurar que um certo número de parâmetros seja mantido estáveis durante a inteira experiência projetiva, pois uma alteração dos mesmos poderia causar tanto a ausência da exteriorização da consciência quanto o retorno repentino e prematuro ao soma.

A seguir, vamos elencar alguns dos principais fatores que podem influenciar, positiva ou negativamente, o êxito de uma experiência projetiva. Indicaremos ainda, os fatores que, até prova em contrário, podem ser considerados neutros.

Onde

Naturalmente, em tese, podemos projetar a nossa consciência para fora do soma em qualquer lugar do planeta. No entanto, por razões óbvias, existem lugares mais idôneos do que outros. Um espaço ideal para tentar uma projeção lúcida é um *projectarium*, como por

exemplo, o projectarium construído pela *IAC – International Academy of Consciousness*, no seu campus de pesquisa em Portugal²².

Além das possíveis especificações físicas, um aspecto fundamental de um projectarium é ser um local exclusivamente dedicado a tais experiências. Isso significa que será equipado (especialmente com o passar do tempo e com o aumento das experiências projetivas) com um campo energético devidamente informado, que irá facilitar consideravelmente o fenômeno da projeção. Em outras palavras, um projectarium é um verdadeiro *laboratório consciencial*, com uma assinatura energética específica, capaz de aumentar a eficiência e a eficácia dos resultados obtidos pelos projetores/experimentadores que nele praticam.

Naturalmente, não é necessário possuir um projectarium sofisticado como aquele da IAC para promover experiências extracorpóreas. Em uma casa espaçosa o suficiente, qualquer cômodo pode ser transformado em um próprio projectarium pessoal, dedicando esse espaço apenas para práticas projetivas, e eventualmente a outras práticas relacionadas (energéticas, parapsíquicas, meditativas etc.)

Como alternativa, o próprio quarto de dormir, ou qualquer outro lugar com uma cama ou uma poltrona reclinável e confortável são suficientes para esse propósito. Qualquer que seja o lugar escolhido, o importante é que seja limpo, seguro e silencioso, para que o projetor possa abandonar o próprio soma sem sofrer interferências.

Quando falamos de limpeza, referimo-nos não só ao plano físico, mas também, na medida do possível, ao plano extrafísico. De

²² O projectarium da IAC é um espaço especialmente projetado e construído para facilitar as experiências extracorpóreas lúcidas: trata-se de um local de forma perfeitamente esférica, com um raio ligeiramente superior a 4 metros (correspondente ao típico raio de ação da irradiação energossomática), completamente insonorizado, com temperatura e atmosfera controladas. O projetor pode experimentar a sensação de estar suspenso no ar, deitando-se em uma plataforma elevada, com a cabeça ao centro da esfera. (para maiores informações sobre essa estrutura www.iacworld.org).

preferência, pode-se recorrer a uma *blindagem energética* do ambiente destinado à prática, conforme o procedimento indicado no Apêndice 2.

Quando

Naturalmente, é recomendável tentar a projeção quando nos sentimos predispostos à experiência, ou seja, quando estamos emocionalmente tranquilos e não temos assuntos urgentes e importantes para resolver (caso contrário corremos o risco de desviar a nossa atenção e nos distrair do objetivo). Além disso, é melhor tentar a experiência quando as condições meteorológicas são favoráveis. De fato, assim como a consciência não é estimulada a sair intrafisicamente de casa quando há uma tempestade (ou outras condições atmosféricas adversas), da mesma forma, consciente ou inconscientemente, não será estimulada a sair extrafisicamente.

Em relação ao horário, a priori todas as horas são válidas. No entanto, é possível recomendar um horário em particular: aquele correspondente à metade do período habitual do sono de uma pessoa. Portanto, se alguém vai dormir às 23:00 e acorda às 8:00, o horário recomendado será por volta das 3:00 da madrugada. Não existem razões ocultas ou mágicas para essa escolha: trata-se simplesmente de um momento em que, geralmente, o corpo se encontra em estado de maior relaxamento devido ao pico de produção de melatonina.

Além disso, após algumas horas de repouso, a mente da pessoa estará mais descansada e, conseqüentemente, mais alerta. Assim, é menos provável que adormeça, apesar do relaxamento corpóreo (é importante enfatizar que para ocorrer uma projeção lúcida é necessário que o corpo durma, enquanto a mente permanece perfeitamente desperta). A isso podemos adicionar o fato de que a maior parte das pessoas está dormindo nesse horário, portanto, a sua atividade pensante consciente não será direcionada à pessoa do

projedor²³, que experimentará uma condição energética de maior liberdade. Enfim, no meio da noite, geralmente há mais silêncio, o que é um fato não irrelevante dependendo do tipo de habitação, considerando que os ruídos sonoros estão entre as primeiras causas de retorno da consciência ao soma.

Portanto, ao decidir tentar uma projeção às 3:00, será necessário acordar com um despertador de som harmônico, ir ao banheiro, ler algo pertinente ao tema da projeção, fazer exercícios bioenergéticos (veja a seção relativa à bioenergética), e enfim proceder com a técnica projetiva de preferência²⁴.

Podemos ainda acrescentar que ótimas ocasiões para tentar uma projeção ocorrem quando, por razões diversas, acordamos espontaneamente de manhã muito cedo, sem haver completado o nosso ciclo habitual de sono. Nessas circunstâncias, podemos aproveitar para nos levantar, fazer uma atividade tranquila por cerca de uma hora, e então voltar para a cama com a mente mais lúcida, mas o corpo ainda muito propenso ao relaxamento, aplicando, assim, a técnica projetiva de nossa escolha.

Parâmetros externos

Agora consideremos os valores desejáveis para os diversos parâmetros externos ao projetor, relacionados ao ambiente físico onde ocorrerá a projeção. Geralmente, os mesmos valores que favorecem um bom

²³ Para comodidade de linguagem, usaremos neste trabalho o termo “projedor”. Para as consciências intrafísicas de gênero feminino o termo mais apropriado seria “projedora”. De qualquer forma, enfatizamos que o gênero sexual é uma característica exclusiva da vestimenta somática e não do psicossoma.

²⁴ Naturalmente, se a pessoa se projeta com um objetivo específico, alguns horários são preferíveis a outros. No caso por exemplo, de projeções de natureza assistencial, um ótimo horário é das 18:00 às 21:00, ou seja, ao anoitecer; um típico período no qual as consciências humanas experimentam condições de possível desconforto, ou mesmo angústia (talvez ligada ao medo ancestral dos predadores noturnos, que saíam de seus esconderijos ao cair da noite).

sono restaurador são também aqueles mais adequados para facilitar um ótimo processo projetivo.

Uma *temperatura* ideal é em torno de *20 graus centígrados* aproximadamente. Deve-se cuidar também da qualidade do ar que se respira (sempre arejando bem o ambiente). Em geral, é preferível uma leve sensação de frio à de calor (o corpo tem dificuldade de relaxar quando as temperaturas estão muito altas), e no verão, o uso de um ar condicionado pode ser útil, dependendo das latitudes.

Quanto à *iluminação*, a condição de meia-luz é ideal. De fato, uma luz excessiva impede a *glândula pineal* de segregar o hormônio *melatonina*, enquanto uma escuridão excessiva poderia desorientar inicialmente o projetor, impedindo-o de identificar um ponto de referência durante a fase de exteriorização²⁵.

Naturalmente, do ponto de vista *acústico*, o ambiente deve ser o mais isolado possível acusticamente, embora seja claro que a intensidade da perturbação provocada pelos diferentes ruídos pode variar de pessoa a pessoa, dependendo das sensibilidades subjetivas. Caso não seja possível reduzir o ruído no ambiente recomenda-se o uso de *tampões de ouvido* ou então fontes de *ruído branco*, que podem em parte cobrir outros sons.

Outra provável fonte de interferência são os *estímulos sensoriais*, que devem ser reduzidos tanto quanto possível. Eventualmente, o quarto terá uma cor neutra e relaxante (como o branco ou o azul), e deve-se evitar difusores de perfume, pois estes podem distorcer as parapercepções olfativas da consciência projetada.

As *roupas* também devem ser adequadas: de preferência largas e leves. Melhor ainda não vestir nada. Também devem ser evitados, na medida do possível, cintos, relógios, pulseiras, anéis, brincos e outros objetos que podem exercer pressões indevidas sobre o soma, e

²⁵ As capacidades visuais peculiares do psicossoma lhe permitem de enxergar mesmo em condições que seriam consideradas de escuridão segundo os parâmetros físicos habituais, mas nem sempre (e sobretudo não súbito) somos capazes de usufruir plenamente do potencial deste veículo, devido especialmente aos nossos condicionamentos intrafísicos.

consequentemente, provocar repercussões sobre o psicossoma através do cordão de prata.

Quanto às características da cama, o *colchão* deverá sustentar o corpo em modo correto e, sobretudo, ser silencioso; melhor sem molas (para evitar eventuais interferências de natureza eletromagnética) e suficientemente espaçoso a fim de permitir liberdade de movimento.

Os *lençóis* devem ser limpos, frescos e macios, possivelmente de algodão, para evitar fenômenos de eletricidade estática. Recomenda-se o uso de *cobertas* leves, para evitar que a pressão excessiva sobre o corpo cause sensações de opressão quando a consciência estiver projetada, com consequentes repercussões sobre o psicossoma.

Os *travesseiros* devem ter uma espessura suficiente para permitir a correta postura da cabeça. Também devem ser previstos travesseiros adicionais, menores, para serem usados eventualmente sob os joelhos e sob os braços (veja a seção em que a postura projetiva é descrita).

Instrumentação

A dotação típica inclui: relógio digital (para saber o início e o fim da experiência), termômetro, caderno, caneta e eventualmente um gravador. É importante que o material esteja ao alcance das mãos, de modo a minimizar os movimentos do corpo na fase final da projeção e facilitar o transferência de informações do paracérebro extrafísico ao cérebro físico.

Preparação fisiológica

Idealmente, ao se preparar para uma projeção é preferível não consumir alimentos nas *2 horas* que antecedem a prática e evitar bebidas com propriedades diuréticas, a fim de reduzir possíveis interrupções causadas por problemas digestivos e diurese.

Além disso, pelo menos *4 horas* antes da prática, deve-se evitar o consumo de bebidas e substâncias psicoativas, como chá, café, chocolate, refrigerantes a base de cafeína etc., que possam

comprometer a capacidade de relaxamento (durante a prática devemos permanecer despertos, mas não muito!). Obviamente, seguindo o mesmo raciocínio, é importante esvaziar completamente o intestino e a bexiga, de preferência após os exercícios bioenergéticos preparatórios (que geralmente têm um efeito diurético).

É de igual importância a limpeza das fossas nasais, a fim de facilitar uma boa respiração.

É também importante realizar a prática quando estamos suficientemente descansados, especialmente ao tentar uma projeção à noite, na hora em que habitualmente vamos dormir. Condições de excessivo cansaço mental podem diminuir o nível de lucidez geral. Um cansaço apenas físico, devido por exemplo, a uma atividade esportiva intensa, não é necessariamente contraproducente, pelo contrário, geralmente facilita o relaxamento profundo do corpo.

Preparação bioenergética

A condição específica do energossoma é determinante para alcançar uma projeção lúcida de qualidade. Portanto, é de fundamental importância trabalhar de maneira consciente no próprio energossoma antes de tentar uma projeção.

Para facilitar o trabalho bioenergético é aconselhável iniciar com breves exercícios de relaxamento e alongamento do corpo (tanto a nível muscular quanto articular), acompanhados por uma *respiração consciente* (suspiros e bocejos são fortemente recomendados a fim de eliminar eventuais tensões). Para quem conhece o Yoga, poderá, por exemplo, praticar algumas ásanas básicas com um leve *ujjayi pranayama*.

A técnica bioenergética mais relevante nesse caso é a OLVE²⁶ (*oscilação longitudinal voluntária de energia*) cujo objetivo é promover um *estado vibracional* (EV) o mais intenso e extenso possível.

²⁶ Esta técnica foi analisada em detalhes no primeiro número de *AutoRicerca*, mas para conveniência do leitor será também descrita na seção referente às técnicas projetivas.

O EV é precisamente a condição parafisiológica necessária para produzir o “descolamento” entre o psicossoma e o soma. No estado intrafísico habitual, soma e psicossoma se encontram em uma possível condição de *ressonância*, à qual podemos associar uma hipotética *frequência vibratória* do energossoma (intermediária em relação às frequências do soma e do psicossoma). Aumentando essa frequência, através da aplicação da técnica OLVE, se criaria uma condição de *antirressonância*, capaz de abrir a “matrioska holossomática”.

Naturalmente, promover estados vibracionais de qualidade não é útil apenas para alcançar uma projeção psicossomática, mas também para desenvolver, entre outras coisas, o próprio parapsiquismo lúcido e aumentar a capacidade de autodefesa energética.

A *exteriorização energética* combinada com a técnica da OLVE, é perfeitamente idônea como preparação para a projeção. Especificamente, pode-se proceder com uma primeira fase de exteriorização, seguida de uma aplicação da OLVE, e novamente com uma outra fase de exteriorização de energia.

A primeira fase de exteriorização há como principal objetivo diminuir a densidade energética da nossa esfera pessoal. Isso facilitará a mobilização de energias na aplicação do exercício para alcançar o estado vibracional. Enfim, graças a uma maior *fluidificação* do energossoma obtida através da OLVE, será possível descongestionar ainda mais profundamente a nossa esfera energética, com uma fase adicional de exteriorização²⁷.

Ducha hidromagnética

É particularmente eficaz a aplicação preliminar da OLVE e/ou exteriorização energética quando estamos debaixo do chuveiro. A mobilização energética, combinada com a ação revigorante do jato d’água (que deve ser direcionado ao sétimo chacra, no topo da

²⁷ O processo de *exteriorização energética* é brevemente descrito no Apêndice 1.

cabeça), também chamada *ducha hidromagnética*²⁸, é capaz de potencializar o efeito depurativo das técnicas energéticas. Contudo, é importante que a temperatura da água não seja muito quente, para evitar o relaxamento excessivo, que poderia favorecer o sono, nem muito fria, para evitar o efeito inverso de criar uma excessiva estimulação, comprometendo o consequente relaxamento somático (do mesmo modo, evitar esfregar a pele intensamente ao enxugar-se, a fim de não provocar a estimulação somática).

Naturalmente, ao aplicar técnicas energéticas debaixo do chuveiro, é aconselhável apoiar-se firmemente ao muro com as mãos, para evitar quedas em caso de tonturas induzidas por um possível princípio de descoincidência veicular.

Uma alternativa à “ducha hidromagnética” é a *refrigeração aeromagnética*, recomendada apenas em países com clima muito quente, e a pessoas não alérgicas ao ar condicionado.

Consiste em realizar exercícios energéticos em frente ao jato de ar frio de um condicionador de ar (a cerca de 1 metro de distância, com o fluxo regulado em baixa intensidade). O efeito da ducha hidromagnética, no entanto, é superior àquele da refrigeração aeromagnética.

Postura proiettiva (física)

Determinadas posturas corporais, devidamente estudadas, podem facilitar a execução de algumas atividades específicas. Um típico exemplo são os esportes, como o golfe, onde se utiliza uma empunhadura particular do bastão, com o dedo mínimo da mão direita inserido entre o indicador e o médio da mão esquerda, que é parcialmente coberta pela mão direita, somando-se a isso uma posição específica dos pés, com o pé esquerdo levemente mais aberto em relação ao direito etc. Tudo isso tem como objetivo permitir a melhor execução possível do golpe.

²⁸ O termo “hidromagnética” é entendido aqui apenas em sentido figurado.

O mesmo se aplica à atividade específica da projeção lúcida da consciência. De acordo com a experiência acumulada, a postura mais adequada é a posição supina, também chamada de *cadáver* (no Yoga corresponde à ásana *savasana*).

Para realizá-la, deve-se deitar o mais confortavelmente possível de costas, com as pernas estendidas, ligeiramente separadas, com as pontas dos pés viradas naturalmente para fora. Os braços ao longo do corpo, mas levemente afastados, as palmas das mãos podem ser voltadas para cima ou para baixo (para algumas pessoas as palmas das mãos voltadas para cima reduzem as sensações táteis perturbadoras, enquanto para outras, devido à uma ativação excessiva do *palmochakra*, é preferível virá-las para baixo).

É aconselhável, para um maior conforto, posicionar um travesseiro sob a cabeça. As pontas do travesseiro devem estar apoiadas debaixo dos ombros, de modo a permitir o relaxamento do pescoço e dos ombros. A região lombar também poderá ser sustentada, se necessário, por um pequeno travesseiro, e eventualmente, outros travesseiros ou almofadas podem ser utilizados sob os joelhos e os braços.

Podemos notar que, se o travesseiro colocado sob a cabeça for relativamente alto, poderá provocar uma leve hipóxia cortical, capaz de favorecer a exteriorização lúcida. Ao mesmo tempo, poderá dificultar a fase de recuperação da memória ao retorno. Contudo, como essa última fase, geralmente é menos problemática em relação à possibilidade de realizar uma decolagem plenamente lúcida, entre as duas, buscar-se-á facilitar a primeira.

É importante garantir que o corpo esteja bem alinhado: cabeça, pescoço, tronco e pernas em uma única linha reta. Deve-se atentar para ajustar cuidadosamente a posição do corpo, as roupas (se for o caso) e uma eventual coberta, até que se sinta completamente confortável, sem nenhum desconforto físico. Durante a prática, é importante procurar evitar ao máximo qualquer movimento físico, a fim de não comprometer o processo de descoincidência veicular em andamento.

Naturalmente, nem todos conseguem adotar e manter a posição supina enquanto relaxam o corpo. Em geral, estamos acostumados a dormir de lado, especialmente na posição fetal ou de bruços. Por outro lado, é importante aprender, com o tempo e a prática, a dominar essa posição, pois ela facilita enormemente a exteriorização natural da consciência.

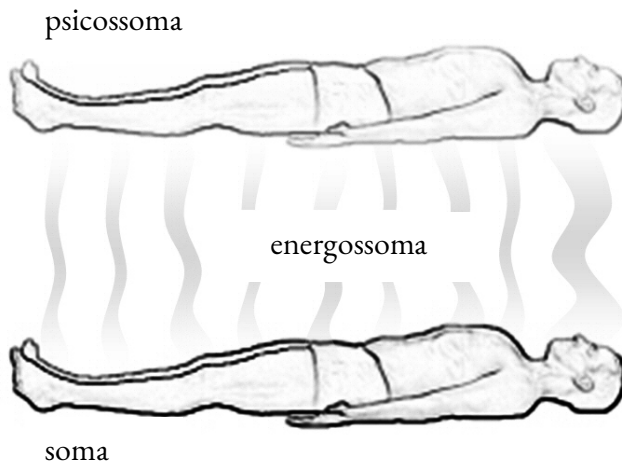


Figura 11 Durante a noite, além de dormir no soma, geralmente dormimos também no psicossoma, que flutua a uma pequena distância acima do soma (projeção inconsciente).

Podemos observar, por exemplo, que durante o sono natural, a parafisiologia do holossoma promove uma descoincidência veicular automática, resultando na exteriorização do psicossoma, geralmente adormecido, que se posiciona flutuante a uma altura de 5 a 50 centímetros acima do soma, normalmente em posição supina (vide Figura 11). Da perspectiva do psicossoma, a postura supina seria, portanto, a mais natural.

Além disso, quando “saímos” conscientemente do soma com o psicossoma em posição supina, é comum encontrarmo-nos em posição sentada (vide Figura 12) e, em seguida, em posição ereta, com o olhar voltado para a frente, o que constitui uma condição ideal do ponto de vista da nossa orientação espacial.

Postura projetiva (emotiva e mental)

O estado mental é obviamente determinante para a obtenção de uma exteriorização lúcida. Se o mental é agitado o corpo também terá dificuldades para relaxar. Como já mencionado, a condição ideal será aquela de um relaxamento profundo do corpo, com a mente perfeitamente calma, lúcida e estável.

É particularmente importante não se deixar distrair durante a prática por sensações desconfortáveis, como coceiras, formigamentos, cócegas ou dormências, permanecendo sempre perfeitamente impassível e sem criar novas fontes de tensão. Devemos entrar em uma condição de total aceitação da experiência, considerando essas interferências apenas simples sensações que fazem parte do processo, e que nos indicam que estamos atravessando um limiar de maior relaxamento físico-energético.

Não devemos combatê-las (isso só aumentaria sua intensidade), mas simplesmente ignorá-las, desviando o foco da nossa atenção para a condição extracorpórea que desejamos alcançar. De fato, para sair lucidamente do corpo, inicialmente devemos prestar atenção ao corpo físico, a fim de relaxá-lo completamente, e, em seguida deslocar o nosso foco e concentração para um outro objetivo, como por exemplo, o alvo extracorpóreo que se queira alcançar ou para a aplicação da técnica projetiva em si.

A fim de alcançar um bom nível de concentração é fundamental haver uma forte *motivação* para realizar a prática projetiva, além de desfrutar do *prazer* da própria experiência²⁹. Motivação e prazer podem ser fortalecidos por uma mente aberta, relaxada, otimista, bem intencionada, curiosa, criticamente construtiva, discriminante, etc.

Para obter uma correta postura mental é particularmente útil a aplicação da técnica de *saturação mental*, que consiste em aumentar o próprio foco através do uso de leituras miradas. Por exemplo, antes

²⁹ Sobre a importância do *binômio motivação-prazer*, remetemos o leitor ao número 3 de *AutoRicerca* (2012), página 67 [NdE].

de proceder a uma tentativa de projeção lúcida, podemos ler relatos de projeção (diários) de projetores lúcidos, como os de *Waldo Vieira* [VIE, 1997] e de *Robert Monroe* [MON, 1977], apenas para citar dois autores renomados, dotados de bom discernimento.

Obviamente, assim como certas leituras produzem efeitos benéficos, outras atividades deverão ser absolutamente evitadas antes de uma projeção, como por exemplo a visão de um filme particularmente intenso do ponto de vista emotivo. Recordamos que um estado emocional estável e quieto é fundamental para o êxito de uma projeção. Portanto, evitaremos também discussões e interações potencialmente conflitantes com outras pessoas. Do mesmo modo, evitaremos espetáculos ou leituras de vários tipos, que possam capturar e absorver intensamente a nossa atenção, pois nesse caso, podemos ser influenciados a continuar a pensar em tais conteúdos e não conseguir focalizar na experiência projetiva (que requer toda a nossa atenção e motivação).

Ainda em relação à esfera mental e emotiva, é importante abordar a experiência projetiva tendo previamente adquirido todas as informações necessárias (o objetivo deste manual é oferecer ao leitor algumas das informações mais relevantes), a fim de minimizar eventuais medos que podem surgir durante a experiência, seus hipotéticos perigos ou errôneas interpretações de algumas percepções não-ordinárias a essas associadas.

Uma condição de calma interior, serenidade e completa aceitação consciente do processo, são de fato, fundamentais para o sucesso da experiência. Toda forma de oscilação emocional, se muito intensa, é capaz de interromper a projeção (ou impedir o seu início), trazendo prontamente o praticante ao seu estado intrafísico habitual.

*Perder o controle do corpo não significa
perder o controle de nós mesmos:
nós não somos o nosso corpo.*

Fase 2: exteriorização (decolagem)

Nessa seção descrevemos a segunda fase do ciclo projetivo, correspondente à transição da condição intrafísica para aquela plenamente extrafísica, onde a consciência se manifesta unicamente através do psicossoma, enquanto a conexão com o soma é assegurada pelo cordão de prata³⁰. A fase de exteriorização pode durar de alguns segundos até dez minutos e, em algumas ocasiões, o praticante poderá acordar diretamente no estado extracorpóreo, sem conservar nenhuma lembrança da transição ocorrida.

Isso significa que a exteriorização poderá ocorrer de maneira completamente inconsciente (*blackout*), em condições de parcial lucidez ou de plena lucidez. Naturalmente, assim como a exteriorização pode ocorrer de modo totalmente inconsciente, o mesmo pode acontecer na fase sucessiva (fase 3), propriamente extrafísica; portanto, não é raro despertar (ou seja, readquirir plena lucidez) somente na fase de interiorização (fase 4).

Como explicado anteriormente, a exteriorização ocorre como consequência de uma *descoincidência* (desalinhamento, desacoplamento, desconexão) dos veículos do holossoma, provavelmente devido a um fenômeno de antirressonância. Por questões didáticas, podemos distinguir três tipos de descoincidência:

(1) *mini-descoincidência*, onde apenas algumas partes do psicossoma (por exemplo, somente as pernas, as mãos, os braços ou o tronco etc.) se desconectam do soma (vide Figura 12);

³⁰ Como já destacado, além da exteriorização do psicossoma, também é possível a exteriorização do mentalsoma (cosmoconsciência), embora esta seja muito mais rara e ocorra através de processos muito mais sutis que não envolvem todo o corpo, mas apenas, provavelmente, a região cerebral (quando o processo se manifesta a partir da condição intrafísica) ou paracerebral (quando o processo se manifesta a partir da condição extrafísica). A seguir trataremos unicamente o fenômeno da projeção psicossomática.

(2) *maxi-descoincidência*, onde ocorre uma completa exteriorização do psicossoma e o seu subsequente afastamento da esfera de influência do soma;

(3) *dessoma*, onde a consciência realiza a sua *última projeção* (primeira morte), rompendo definitivamente o seu vínculo holochacral com o soma.



Figura 12 Uma descoincidência parcial (mini-descoincidência) do psicossoma: apenas o paratrônco do psicossoma se desalinha do tronco do soma, enquanto as parapernas e os paraquadrís permanecem alinhados com as suas contrapartes somáticas.

Aura projetiva

A *aura projetiva* corresponde aos sintomas precursores que antecedem (às vezes por poucos minutos) a exteriorização da consciência. Estes são extremamente individuais, e, com o tempo, cada praticante deverá aprender a identificar corretamente os próprios sintomas. O termo “aura” é aqui entendido como um conjunto de sintomas precursores de um determinado fenômeno (na neuropsiquiatria, por exemplo, fala-se de aura em relação à sintomas premonitórios de uma crise convulsiva epiléptica). Entre os mais comuns podemos distinguir os seguintes:

- Torpor do corpo físico.
- Aceleração do processo digestivo.
- Catalepsia projetiva.

- Sensação de perda dos sentidos.
- Sonhos vívidos, sonhos lúcidos, sonhos nos quais voamos.
- Percepção de correntes de ar no ambiente.
- Percepção de zumbidos ou sibilos.
- Ativação de um ou mais chacras (que podem pulsar ou exercer uma certa pressão), em particular o frontochakra.
- Percepção de vibrações ao longo do corpo, especialmente na parte superior e na cabeça. Estado vibracional.
- Percepção de um aumento da intensidade luminosa no ambiente.
- Percepção de alongamento de um parabraço ou paraperna.
- Percepção de presenças extrafísicas.
- Visão à distância (visão remota).

Pré -exteriorização

Entre a aura projetiva e o processo de desconexão propriamente dito, podemos distinguir um breve estágio, chamado *pré-exteriorização* (ou *pré-decolagem*), durante o qual não é raro que o praticante experimente contatos frequentes e intensos tanto com os próprios guias, que nesse momento podem estar presentes para assisti-lo, quanto com eventuais consciências extrafísicas desequilibradas e energívoras³¹.

³¹ A presença de consciências extrafísicas patológicas, mesmo em locais aparentemente protegidos, como por exemplo o quarto de dormir, infelizmente não é um evento incomum. É importante lembrar que as barreiras físicas atuam apenas no plano físico, e que sem uma adequada blindagem energética (vide Apêndice 2) e uma apropriada higiene energética pessoal, os fenômenos de assédio interconsciencial continuarão a ser frequentes (durante o dia e a noite). O assédio (e o autoassédio) consciencial é obviamente um tema delicado, que o projetor praticante deverá aprender a enfrentar com o tempo, evitando apreensões inúteis e com o maior discernimento possível, especialmente na medida em que se tornar cada vez mais consciente das influências (sadias ou patológicas) provenientes dos níveis mais sutis da realidade.

Esfera energética extrafísica

Para compreender o processo de exteriorização da consciência, é importante observar que cada indivíduo está no centro de um campo de emanção sutil (expressão da *aura* humana) bastante denso (do ponto de vista extrafísico), com um raio de aproximadamente 4 metros (vide Figura 13).

Nessa área, devido à sua densidade relativa, o psicossoma pode ser percebido como uma entidade pesada e incapaz de voar; além disso, é particularmente difícil manter plena lucidez no seu interior. Metaforicamente pode ser considerada a segunda “prisão” do psicossoma (depois do soma), ou seja, se o primeiro grande obstáculo é desprender-se do soma, o segundo importante obstáculo (para se projetar completamente) é poder libertar-se da influência dessa região específica.

A esfera energética extrafísica também é chamada de *área de dupla consciência* ou *área hipnagógica*, pois nela é comum haver percepções duplas e ambíguas, provenientes tanto do corpo físico quanto do corpo extrafísico (em fase de exteriorização). O desconforto causado por essa ambiguidade perceptiva pode se intensificar ainda mais devido ao baixo nível de lucidez da consciência quando se encontra sob a influência dessa esfera energética.

Portanto, quando nos percebemos dentro dela, a nossa primeira reação deveria ser aquela de exteriorizar energia a fim de descarregar o máximo possível as energias³² mais densas do psicossoma e abandoná-la rapidamente, sem virar o olhar na direção do corpo físico, e possivelmente sem nem mesmo pensar neste último. De fato,

³² Quando falamos de *energias* (no plural), nos referimos às *substâncias materiais energéticas de tipo não ordinário, associadas aos nossos veículos extrafísicos* (energossoma, psicossoma, mentalsoma). O termo “energias sutis” e “energias densas”, é, portanto, apenas uma expressão abreviada que equivale a *substâncias materiais energéticas sutis* (ou densas), onde os adjetivos “sutil” e “denso” referem-se às substâncias e não à energia. A energia, de fato, enquanto similar a uma substância puramente imaterial, é sempre e somente uma [SAS, 2013].

se não somos projetores experientes, isso poderia nos trazer de volta imediatamente na condição intrafísica ordinária³³.

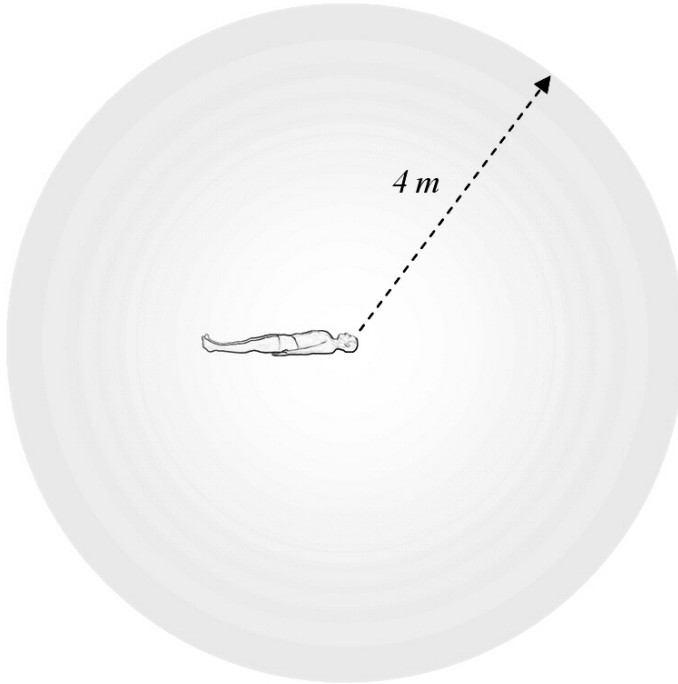


Figura 13 Representação da esfera energética extrafísica de uma consciência intrafísica, cujo raio de ação é de aproximadamente *4 metros*, e cujo centro pode ser identificado *na glândula pineal*.

A glândula pineal pode ser considerada o centro da nossa esfera energética extrafísica, cuja origem parece ser o mentalsoma, embora também se manifeste por meio de substâncias psicossomáticas e energéticas.

³³ Embora um dos maiores medos infundados em relação à projeção seja aquele de não conseguir retornar ao soma, na realidade, ocorre exatamente o contrário: tudo tende a nos conduzir ao soma e é necessário se concentrar e resistir a fim de superar a sua notável esfera de influência.

Bradycinesia extrafísica

Uma das consequências da presença da esfera energética extrafísica e a sua densidade relativa, é a condição de *bradycinesia extrafísica*. Assim como um bicho preguiça, que se move de maneira extremamente lenta, a consciência extrafísica imersa na área de dupla consciência tenderá a se movimentar em câmera lenta, como se estivesse em um fluido particularmente viscoso. Como já mencionado, para sair dessa condição de lentidão é necessário movimentar internamente a energia (OLVE), ou então, exteriorizá-la.

Hipnagogia e Hipnopompia

Em relação à fase de exteriorização (mas também à de interiorização) é importante conhecer a existência dos estados transitórios chamados *estado hipnagógico* e *estado hipnopômico* (vide Figura 10).

O estado hipnagógico (respectivamente, *hipnopômico*), segundo a sua etimologia, do grego *hypnos*, sono, e *agogos*, que conduz (respectivamente, *pompos*, que *guia*), é aquela condição transitória que atravessamos pouco antes de nos adormtermos e que nos *conduz* ao sono (respectivamente, é aquela fase na qual estamos prestes a despertar e que nos *guia* para fora do sono), quando estamos muito relaxados, tanto física quanto mentalmente, mas, em geral, com baixa lucidez (sonolência), caracterizada por uma atividade mental essencialmente passiva: estamos sujeitos à fluxos de pensamentos normalmente confusos e incontroláveis, além de imagens oníricas, visões, efeitos auditivos, relacionados às *ondas alfa* produzidas pelo cérebro naquele momento.

É importante reconhecer a fase hipnagógica para evitar de cair no sono quando ela se manifesta, aproveitando-a para produzir uma exteriorização lúcida. Trata-se de estender ao máximo essa fase (sem perder a consciência), que constitui uma verdadeira ponte capaz de unir o estado de vigília ao sono, ou ao estado extracorpóreo, dependendo de como é gerida.

Podemos observar que quase todas as técnicas de projeção lúcida buscam, de maneiras diferentes, levar o praticante a explorar o potencial intrínseco do estado hipnagógico, sem perder a consciência e a lucidez.

O estado hipnagógico enquanto estado alterado de consciência, é particularmente propício à *autossugestão* (auto-hipnose), através da qual podemos programar o nosso inconsciente para produzir determinadas ações (ou promover determinadas percepções), como por exemplo ter uma projeção lúcida e rememorada. Portanto, na fase hipnagógica, pode ser extremamente útil repetir mentalmente, várias vezes, os seguintes mantras:

Vou me projetar de modo lúcido e consciente.

Vou permitir ao meu corpo de dormir e permanecer lúcido/a e consciente.

De maneira semelhante à fase hipnagógica, a fase hipnopômica também deve ser gerida da melhor forma possível. Trata-se essencialmente de aproveitar ao máximo o momento de retorno ao estado de vigília, prolongando-o, a fim de facilitar a recuperação das memórias do período extrafísico (esse argumento será abordado com mais detalhes nas seções seguintes).

Posições na saída

Quando o psicossoma se separa do soma (sem perder sua coincidência com o mentalsoma), a separação pode ocorrer por meio das mais diversas posições. É possível que a exteriorização aconteça “normalmente” para frente, com a saída inicialmente do tronco e logo depois do restante do corpo (vide Figura 12), ou de todo o corpo em um movimento único. No entanto, podem verificar-se posturas e movimentos muito mais bizarros. No exemplo de cabeça para baixo, representado na Figura 14: essa posição se deve ao fato de que a região cerebral, sendo mais difícil para se separar (por ser a mais rica em conexões), tende a ser a última a se desprender.



Figura 14 Uma típica exteriorização “de cabeça para baixo”, onde a região do paracérebro é a última a se separar.

Outras modalidades de saída podem ser: de lado, para a esquerda ou direita, rolando (por exemplo de lado), em zigue-zague, em espiral, para trás, pela cabeça (mais comum), pelos pés (mais raro), afundando para baixo etc.

Viagem exterior ou interior?

Abrimos aqui um parêntese para mencionar que em alguns textos pertencentes à tradição esotérica, é feita uma distinção entre *viagem espiritual externa* e *viagem espiritual interna* [OSK, 1996]. De acordo com essa classificação, as experiências extracorpóreas comumente discutidas na literatura e experimentadas por inúmeros projetores, embora percebidas como um processo de exteriorização da consciência, na verdade corresponderiam a um processo predominantemente de interiorização da mesma, e mais exatamente de interiorização através de um chacra específico.

Ainda segundo essa interpretação, a passagem através de um canal chacral específico, permitiria ao intranauta permanecer completamente protegido durante a sua experiência, a qual, sendo essencialmente uma viagem interior, consentiria o acesso apenas

àqueles lugares e consciências com os quais já tivéssemos estabelecido contato ao longo de nosso passado multimilenar.

Diversamente, de acordo com tal classificação ocultista, a “viagem espiritual exterior”, corresponderia a um processo muito mais complexo, não isento de riscos para a integridade do viajante, que exigiria, para ser realizado, um alto nível de progresso interior e uma iniciação ocultista específica. Essa viagem exterior seria por sua vez dividida em três subcategorias, correspondentes a uma saída pelo chacra cardíaco, chacra frontal ou pelo topo da cabeça, segundo a descrição apresentada por *Andrea di Terlizzi e Walter Ferrero* [OSK, 1996].

Mencionamos essas possibilidades apenas para sermos exaustivos. Obviamente, a “viagem espiritual exterior” (no sentido aqui especificado), não sendo uma experiência compartilhada por um número suficiente de projetores lúcidos, permanece, por enquanto, uma hipótese a ser verificada³⁴. Na falta de maiores informações sobre o assunto, adotaremos neste texto a hipótese de que as coisas sejam exatamente como parecem ser. Em outras palavras, considerando que é uma experiência comum, compartilhada pela maior parte dos projetores lúcidos, que é possível sair do próprio corpo físico independentemente das especificidades da estrutura chacral, e que tal processo de saída pode ser descrito, em sua totalidade, como uma viagem exterior e não uma viagem interior, assumiremos que essa é a natureza da experiência, até prova em contrário, assim como na dimensão física, ao visitar um/a amigo/a que mora em uma cidade diferente da nossa, descrevemos a viagem que fazemos da nossa casa à casa do nosso amigo, como uma viagem exterior, até que se prove o contrário.

³⁴ Na verdade, não está claro se tais possibilidades foram experimentadas por aqueles que sobre elas escrevem, uma vez que muitos textos esotéricos, embora apresentem testemunhos em primeira pessoa, ao serem analisados mais cuidadosamente, demonstram ser o resultado de mensagens canalizadas e relatos inventados para transmitir melhor uma informação. Sobre esse assunto consultar os números 28 e 28-S de *AutoRicerca* [NdE].

Isso obviamente não significa que devemos excluir a existência de possibilidades mais avançadas de exteriorização, mais objetivas, que se fundamentam em conhecimentos mais profundos e articulados da estrutura holossomática humana, e do vasto universo multidimensional com o qual ela está inter-relacionada, atualmente não disponíveis.

Tampouco significa ignorar que as diversas consciências, nas dimensões existenciais mais sutis, sejam perfeitamente capazes de criar verdadeiros “ambientes de sonho”, sobretudo quando as suas ações são potencializadas por específicas dinâmicas de grupo.

Esses ambientes, inteiramente criados com base nas necessidades e crenças subjetivas (por exemplo, religiosas, mas também ligadas às tradições esotéricas) de determinados grupos de consciências, podendo ser visitados também por consciências externas a estes grupos, podem naturalmente ser confundidos com dimensões objetivas, quando na verdade, são construções de natureza predominantemente imaginária (e nesse sentido podem ser definidas como realidade interior, embora de natureza coletiva). Naturalmente, a distinção entre exterior e interior, se torna menos evidente, pois esses termos devem ser preferencialmente entendidos em sentido mais amplo, como algo *pertencente* ou *não pertencente* a uma determinada consciência ou grupo de consciências.

As percepções mais comuns

A seguir, apresentaremos algumas das percepções e sensações mais comuns que o praticante poderá experimentar durante a fase de exteriorização (e da subsequente fase de interiorização), como características de uma descoincidência (parcial ou total) dos veículos.

Compreender, conhecer e reconhecer tais percepções e sensações é de fundamental importância. Isso porque podemos perceber que algumas delas já foram experimentadas anteriormente, indicando que provavelmente já nos projetamos consciente ou semi-conscientemente (embora não tenhamos memória disso ou

estivéssemos muito próximos de tal experiência). Além disso, reconhecê-las no momento em que ocorrem, pode facilitar a nossa colaboração com o processo em andamento e aumentar as nossas chances de uma saída lúcida do corpo.

Entorpecimento e insensibilidade

A distinção entre esses dois termos indica apenas uma diferença de intensidade: quando o entorpecimento se torna muito intenso, podemos falar de insensibilidade. A redução temporária da sensibilidade do corpo físico (frequentemente acompanhada de uma diminuição do ritmo cardíaco) é provavelmente sempre atribuível a um princípio de descoincidência dos veículos de manifestação. Por exemplo, os anestésicos, ao atuarem sobre o sistema nervoso, ou seja, inibindo a sua ação, agem também, indiretamente, sobre o energossoma (isto é, sobre a estrutura holochácral), promovendo uma separação parcial ou total do psicossoma (a depender do tipo de anestesia: local ou geral).

Hiperacuidade auditiva e olfativa

Essa condição pode se referir à percepção de sons e odores tanto físicos quanto extrafísicos. Em relação à dimensão física, podemos, por exemplo, perceber rumores e odores à distância, que em condições normais não seríamos capazes de detectar. Isso se torna possível uma vez que, além dos sentidos físicos, temos acesso também aos parasentidos extrafísicos, mais sensíveis e de alcance superior aos sentidos físicos ordinários.

Sensações de peso, ausência de peso e de oscilação

As sensações de ausência de peso e de oscilação são comumente associadas ao psicossoma (percebido como mais leve em relação ao soma), enquanto a sensação de peso é quase sempre associada ao soma (percebido como mais pesado em relação ao psicossoma). Estas percepções ambíguas, que às vezes podem se alternar, provavelmente

são a consequência do fato de que a consciência passa rapidamente de um veículo a outro durante o processo de exteriorização.

Dilatação, expansão, ampliação

Tal sensação é a consequência da expansão do energossoma. Embora se tenha a impressão de que seja o soma a se dilatar, a origem do fenômeno é exclusivamente extrafísica (o corpo físico não aumenta de volume). Cada parte do corpo, ou o corpo como um todo, pode ser afetado por esse processo de dilatação. É mais comum que essa sensação ocorra nas mãos, nos pés e na região do plexo solar.

Estado vibracional

Acredita-se que o estado vibracional seja responsável pelo mecanismo antirressonante que permite a separação dos veículos. Portanto, tende a se manifestar espontaneamente durante a fase de decolagem, sendo percebido pelo praticante. A vibração pode ser percebida tanto como uma onda que se propaga ao longo do corpo (cuja frequência é regulável mentalmente), percorrendo-o de cima para baixo, da cabeça aos pés, quanto como uma vibração uniformemente difusa (vide descrição da “técnica do estado vibracional”).

Desconexão e reconexão

Trata-se da percepção do “desprendimento” do psicossoma, que pode ser percebido como o som da abertura de uma fita adesiva de velcro.

Sons intracranianos

São sons difíceis de definir, provavelmente provocados pela rápida separação entre o cérebro e o paracérebro, que promove uma forte descarga energética intracraniana, percebida como um som muito intenso.

O tipo de som percebido pode variar consideravelmente de pessoa para pessoa, em função da forma como cada indivíduo elabora o processo. Naturalmente, os mesmos sons podem ser percebidos

também na fase de aterragem, quando o cérebro e o paracérebro se reconectam.

Para exemplificar os sons relatados por diversos projetores, podemos mencionar os seguintes: abertura de velcro, pequenas explosões, sininhos, sons tilintantes, zumbidos, crepitações, estalos, chilreios, tinidos de vários tipos etc. Podemos citar algumas onomatopeias referentes a esses sons: ziing, tamm, sizz, papa, chii, bam, blam, tiro.

Pressão craniana

É provavelmente uma sensação provocada pela percepção de peso da cabeça física, no momento da separação da paracabeça.

Catalepsia projetiva

Essa condição, também denominada *paralisia hipnagógica*, *paralisia do sono*, *paralisia noturna*, é caracterizada por uma rigidez dos membros (que parecem extremamente pesados), falta de sensibilidade, respiração lenta, mas principalmente pela impossibilidade de mover o próprio corpo físico (exceto, em certos casos, os olhos, a língua ou leves movimentos das extremidades dos membros), mesmo estando no seu interior, ou seja, na condição intrafísica.

Em outras palavras, a atonia muscular generalizada (com exceção da função respiratória) resulta de uma desconexão entre o centro motor e o centro intelectual. Geralmente, é considerado um distúrbio do sono, causado por estresse e ciclos de sono irregulares.³⁵ De fato, tais distúrbios podem alterar o nível habitual de lucidez com o qual vivenciamos a passagem do estado de vigília àquele de sono (estado hipnagógico), permitindo experimentar conscientemente uma condição totalmente natural, que normalmente vivemos de modo inconsciente.

Obviamente, tais paralisias, que têm sua origem no processo de desconexão dos veículos, também exercem a função de proteger o

³⁵ Para a incidência desse fenômeno, que afeta cerca de 8% da população, vide [SHA, 2011].

indivíduo dos perigos de eventuais movimentos instintivos, causados tanto pelas repercussões advindas da atividade extrafísica da consciência quando projetada, quanto pela atividade onírica.

Além dos sinônimos já citados, esse particular estado de catalepsia somática, recebeu, entre outros, o nome popular e pouco reconfortante de *terror noturno*. De fato, como é fácil imaginar, se a origem (e ausência de perigo) dessa condição (que deveria ser aproveitada ao máximo para facilitar uma projeção lúcida) não é conhecida, é indubitavelmente capaz de provocar extremo desconforto na pessoa que a experimenta, podendo em alguns casos culminar em verdadeiras crises de pânico. A catalepsia projetiva é certamente, uma das principais causas de *projeciofobia*³⁶ (medo patológico relacionado ao processo de exteriorização da consciência).

Sensação de queda

Quando acontece, geralmente despertamos de sobressalto, com a respiração e os batimentos cardíacos acelerados. A sensação é gerada pelo retorno rápido e repentino do psicossoma ao soma.

*Efeito túnel*³⁷

Conhecido também como *túnel cósmico* ou *tubo extrafísico*, consiste na percepção de percorrer, geralmente em alta velocidade,

³⁶ Além da catalepsia projetiva, podemos citar, entre as principais causas de projeciofobia, o medo de voar (aerofobia), o medo da morte (tanatofobia) e o medo de ambientes não familiares (agorafobia) e ainda, a percepção de instabilidade do psicossoma (ver descrição nas páginas seguintes). A tudo isso podemos acrescentar inúmeras fobias infundadas que muitas consciências intrafísicas alimentam em relação aos supostos perigos da projeção, como por exemplo: medo de se perder, medo de não retornar ao próprio corpo, medo que alguém ou alguma coisa rompa o fio de prata, medo que alguém possa possuir o nosso soma durante a nossa ausência, medo de não saber agir em caso de encontro com uma consciência extrafísica potencialmente hostil, medo de perder a própria energia vital etc. O estudo atento do fenômeno das EFC (experiências fora do corpo), inclusive por meio da leitura do presente texto, possibilita a compreensão de que esses e outros medos são frequentemente fruto de preconceitos infundados.

³⁷ Não confundir com o efeito túnel da mecânica quântica.

uma passagem escura, longa e estreita, semelhante a um túnel, até alcançar uma luz (a chamada “luz no fim do túnel”), que leva à condição extrafísica. O efeito túnel é típico nas experiências de quase morte (EQM ou NDE – *near death experiences*), mas menos comum nas projeções lúcidas. Pode ocorrer tanto quando passamos da dimensão intrafísica para a extrafísica, quanto no retorno à dimensão intrafísica.

A percepção do túnel que conduz à luz é provavelmente fruto de uma elaboração visual, por parte de nosso cérebro/paracérebro, do processo de transição interdimensional. Uma outra hipótese é que o fenômeno seja produzido pela interação do paracérebro com a seção circular do fio de prata.

Estado de transição e percepções duplas

As percepções duplas são comuns quando nos encontramos na fase de transição de exteriorização, isto é, quando a consciência está simultaneamente em dois veículos distintos (soma e psicossoma), ou melhor, quando passa rapidamente de um para o outro.

Esse processo resulta em percepções duplas, muitas vezes de natureza ambígua e difíceis de serem expressas e interpretadas. A sensação contraditória anteriormente descrita de peso e leveza é um típico exemplo de dupla percepção decorrente do estado de transição. A isso podemos acrescentar (ver a seguir) a sensação de consciência dupla e visão dupla extrafísica.

É importante observar que uma adicional complicação perceptiva surge do fato de que os ambientes físicos possuem uma contraparte extrafísica (uma espécie de duplicata) que pode diferir sensivelmente daquela física, e quando esses dois ambientes são percebidos simultaneamente, outras percepções contraditórias podem ocorrer.

Consciência dupla

Corresponde à sensação de possuir, ao mesmo tempo, dois centros distintos e relativamente lúcidos de consciência, associados a dois veículos de manifestação diferentes (o psicossoma, alinhado ao

mentalsoma de um lado, e o soma de outro). Como já mencionado, a simultaneidade da dupla consciência pode ser apenas aparente, e ser a consequência da grande velocidade com a qual a consciência passa de um veículo a outro.

Visão dupla

Também conhecida como *visão ambivalente* ou *visão dupla extrafísica*, corresponde à visão simultânea de dois ambientes distintos: um percebido pelos olhos físicos do soma e o outro pelos paraolhos do psicossoma. Assim como a consciência dupla, trata-se de um fenômeno associado ao estado de transição e não deve ser confundido com a clarividência. Em outras palavras, a visão dupla é a simples visão ordinária sobreposta à visão clarividente.

Audição dupla, paladar, tato, olfato, motricidade, propriocepção

Assim como para a visão, fenômenos de dupla percepção podem verificar-se em associação a outros sentidos físicos.

Observa-se que o fenômeno das duplas percepções deu origem a diversas interpretações, muitas vezes enganosas, do processo projetivo. Entre elas, podemos mencionar a teoria da “mind-split” (divisão da mente) proposta por *Robert Bruce*, autor de um texto relativamente conhecido sobre viagem astral [BRU, 1999]. Segundo esse autor, uma duplicata da mente física do projetor seria reproduzida toda vez que este realizasse uma projeção; o que explicaria, de acordo com o autor, as duplas percepções e inúmeros outros fenômenos associados às projeções.

Contudo, com base nos dados disponíveis, é possível destacar que essa e outras interpretações similares carecem de coerência interna, sendo, portanto, provavelmente infundadas. A este respeito, remetemos o leitor interessado à lúcida análise de *Luis Minero*, em [MIN, 2002].

Parapsicolepsia

Durante a decolagem é comum experimentar um breve momento de parapsicolepsia (queda da tensão psíquica e parapsíquica) capaz de provocar um verdadeiro *apagão (blackout) consciencial*. Esse breve período de ausência de lucidez e consciência sinaliza a fase crítica em que a atividade mental se desloca do cérebro ao paracérebro. Esse fenômeno, muito comum, constitui o maior obstáculo para se vivenciar uma saída do corpo com plena continuidade de consciência, tornando essa experiência bastante rara.

No entanto, podemos compreender o apagão consciencial como um fenômeno relativo, considerando que na verdade a consciência nunca cairia realmente no sono, mesmo quando se encontra em estado de aparente inconsciência. O que provavelmente acontece, em tais circunstâncias, é que a consciência simplesmente não se recorda o que ocorreu durante o blackout.

Por exemplo, em uma típica exteriorização, pode-se supor que durante a fase de blackout a consciência permaneça lúcida ao nível do mentalsoma, mas que as impressões relativas ao período de transição não sejam registradas pelo cérebro e/ou paracérebro (ou sejam registradas, mas permaneçam inacessíveis). Isso explicaria porque durante a fase de voo, puramente extrafísica (e não apenas no retorno ao corpo), possam persistir lacunas de memória.

Respiração durante a decolagem

A respiração somática é, certamente, a percepção orgânica predominante no momento da exteriorização da consciência, sendo a última a desaparecer e a primeira a reaparecer na fase de retorno. A suspensão do movimento respiratório do tipo fole dos pulmões é o primeiro passo para a plena liberação do psicossoma da influência da esfera energética extrafísica.

É importante observar que o psicossoma, embora assuma, em geral, as mesmas aparências exteriores do soma, ou aparências

semelhantes, não é um organismo constituído por órgãos e sistemas biológicos como os do corpo físico. Portanto, o psicossoma não necessita de respirar e normalmente não respira³⁸. As consciências extrafísicas que simulam a respiração física são geralmente aquelas que se encontram em condições de baixa lucidez ou de parapsicose.

Instabilidade do psicossoma

A instabilidade do veículo extrafísico geralmente é percebida dentro da esfera energética extrafísica. Pode ser parcial, afetando apenas as parapernas e/ou os parabraços, ou total, afetando todo o veículo psicossomático. Este pode estar sujeito à movimentos oscilatórios bastante rápidos, tanto na direção longitudinal quanto na transversal (*balanço extrafísico*). Menos frequente são os movimentos vorticosos, serpentinos, a zigue-zague ou em pequenos solavancos.

A instabilidade do psicossoma é um fenômeno muito comum e uma das primeiras sensações experimentadas por aqueles que se projetam lucidamente. Portanto, constitui uma das causas importantes da *projeçãofobia*. Para eliminar essa instabilidade, é necessário sair da esfera energética extrafísica, exteriorizar energia, promover o estado vibracional e exercitar uma firme força de vontade a fim de estabilizar o próprio veículo de manifestação.

Despertar extrafísico

Trata-se do fenômeno de recuperação da lucidez por parte da consciência projetada, que pode ser gradual ou repentina, autônoma ou provocada pela interação com uma consciência extrafísica (por exemplo, um amparador que nos submete a uma ducha energética).

Frequentemente, o despertar acontece enquanto ainda estamos no ambiente onírico, e nesse caso, o cenário do sonho se dissipará,

³⁸ Certamente existe um processo de “respiração energética” do psicossoma, que corresponde ao seu intercâmbio de energias conscienciais com o ambiente externo. Esse processo de interiorização e exteriorização não tem relação alguma com a troca gasosa promovida pelo diafragma e pelos pulmões físicos.

revelando a presença da realidade extrafísica.³⁹ Naturalmente é viável e até aconselhável, que nos programemos para facilitar o despertar extrafísico. Tal programação pode ser induzida nos estados meditativos ou hipnagógicos. Uma possível afirmação seria, por exemplo:

Quando flutuar sobre o meu corpo físico, despertarei.

Muitas vezes, vagamos em estado de semi-sonambulismo extrafísico. Podemos então, usar algumas estratégias para induzir um despertar a partir dessa condição de baixíssima lucidez. Por exemplo, afixando *post-its* em locais bem visíveis, com a pergunta “você está acordado/a?”, ou simplesmente aproveitando o fato incomum de que o nosso psicossoma não se comporta exatamente como o soma (observando que não respira, não produz sombra, que a sua imagem não é refletida nos espelhos, que as outras consciências intrafísicas não o veem etc.).

Fase 3: período extrafísico⁴⁰

Uma vez alcançada a condição extrafísica, isto é, de exteriorização completa do psicossoma, inúmeras possibilidades se abrem ao projetor. A habilidade de aproveitar essas possibilidades depende, naturalmente, da experiência do mesmo, do seu grau de controle sobre o veículo psicossomático, dos objetivos que definiu, do nível

³⁹ Quando percebemos que estamos sonhando, em um contexto conhecido como *sonho lúcido*, podemos nos lembrar da possibilidade de expressar uma firme intenção de parar o sonho e revelar a dimensão extrafísica em que estamos, por exemplo, pronunciando com determinação a seguinte afirmação: “Quero ficar perfeitamente lúcido/a e consciente e enxergar o ambiente real no qual me encontro, agora!”

⁴⁰ O leitor pode inicialmente saltar a leitura desta seção e passar diretamente às seções onde estão descritas as fases 4 e 5 de *interiorização* e de *pós-projeção* respectivamente, e em seguida, retornar a esta seção, que apresenta brevemente os ambientes que podem ser visitados e as consciências que podem ser encontradas nas dimensões extrafísicas.

de lucidez extrafísica conquistado, da eventual assistência que é capaz de receber de seus amparadores extrafísicos, do próprio nível evolutivo etc.

Como o objetivo deste manual não é explorar detalhadamente o vasto tema das dimensões extrafísicas ou os motivos e métodos para a sua investigação, nos limitaremos a oferecer algumas informações básicas de forma concisa, incentivando o praticante a aprofundar o assunto através de leituras mais específicas (como por exemplo os diários de projetores veteranos) e, obviamente, através da exploração pessoal (autopesquisa).

Dimensão física

O psicossoma é capaz de perceber a dimensão física, embora, com exceção de circunstâncias muito específicas, possa interagir com a mesma apenas de forma muito limitada⁴¹. Além disso, em geral, parece não ser possível perceber as dimensões extrafísicas utilizando exclusivamente as faculdades sensoriais do soma⁴².

⁴¹ Daí a necessidade, para fins de encarnação, da construção de uma estrutura energossomática adequada, que graças ao seu gradiente de “densidade” é capaz de atuar como substância mediadora e permitir às matérias-energias psicossomáticas de interagirem de modo mais eficiente e eficaz com o soma [SAS, 2009].

⁴² Essa assimetria perceptiva, entre o soma e o psicossoma, levanta um sério problema de física (ou mais apropriadamente de para física). Alguns autores, como por exemplo, *Susanne Blackmore* [BLA, 1982], consideram essa assimetria como uma das principais razões para entender as OBE como meros fenômenos alucinatórios. O raciocínio é aproximadamente o seguinte: se o psicossoma é capaz de ver os objetos do mundo físico, isso significa que deve ser capaz de absorver a luz física. No entanto, se esse fosse o caso, um veículo extrafísico deveria ser detectado por instrumentos físicos. Visto que isso não acontece, conclui-se que não se trata de um veículo real. Obviamente, a natureza específica da interação entre “camada física” e “camada extrafísica” da realidade ainda precisa ser elucidada, mas assumir que a percepção das entidades físicas ordinárias pelo psicossoma, deve necessariamente ocorrer através da absorção de ondas eletromagnéticas é, no mínimo, uma visão redutiva. Este texto não tem como objetivo aprofundar essas delicadas questões acerca das possíveis e complexas dinâmicas entre campos materiais e paramateriais, na fronteira entre o físico e o

Quanto às possibilidades de uma consciência física projetada explorar a dimensão física, existem várias opções. No entanto, é importante respeitar a privacidade das pessoas e não abusar da capacidade do nosso psicossoma de se deslocar, anonimamente, praticamente em qualquer lugar, ultrapassando as barreiras físicas, para fazer o que não nos sentiríamos autorizados a fazer estando no corpo físico. Em outras palavras, é fundamental agir de forma ética e possivelmente assistencial, evitando comportamentos voyeuristas ou invasivos.

Além disso, é importante manter distância de pessoas que estão realizando tarefas delicadas, como conduzir veículos, operar máquinas ou utilizar ferramentas perigosas, que exijam muita concentração. De fato, a nossa presença extrafísica poderia criar uma repercussão, fazendo-os perder o controle daquilo que estavam fazendo.

Entre os diversos lugares para visitar, no início, é preferível escolher aqueles que permitam verificar a objetividade da projeção ocorrida. Em outras palavras, locais onde será possível deslocar-se intrafísicamente, a fim de verificar se o que observamos da perspectiva extrafísica não foi simplesmente imaginado.

Da mesma forma, podemos visitar amigos que estejam em lugares distantes, observando o que estão fazendo naquele momento, como estão vestidos, com quem estão etc. (sempre respeitando os limites de

extrafísico. Contudo, podemos observar que a verdadeira capacidade de nossos órgãos sensoriais físicos ainda não está totalmente clara. O fato de que, geralmente, um indivíduo intrafísico não consiga perceber conscientemente a presença de entidades extrafísicas, não significa que não as perceba de fato. A percepção pode ocorrer por meio do energossoma ou do psicossoma, quando estes se encontram desalinhados em relação ao soma, mas não se pode excluir que o soma também possua, pelo menos em parte, essa capacidade. Podemos ainda supor que dois ambientes com características diversas apresentem diferentes graus de visibilidade recíproca. Um típico exemplo são as salas de interrogatório da polícia, separadas por espelhos semi-refletores, que, em condições de iluminação diferentes apresentam uma assimetria em termos de visibilidade de seus respectivos conteúdos.

sua privacidade), e então chamá-los para verificar a pertinência do que constatamos.

Uma vez obtidas verificações suficientes sobre a objetividade das nossas experiências extracorpóreas, podemos naturalmente nos dedicar à exploração de qualquer lugar do planeta, ou até mesmo nos aventurar em explorações exoplanetárias.

Dimensão paratroposférica

Entre a dimensão física e a subsequente dimensão psicossomática (veja mais adiante) há uma “camada dimensional intermediária”, fortemente ancorada à dimensão físico-densa do planeta. Alguns pesquisadores a chamam de *dimensão extrafísica troposférica*, ou simplesmente *paratroposfera*.

Os ambientes que formam essa dimensão estão em estreita correspondência com os ambientes físicos do planeta, com os quais mantêm uma forte relação de influência recíproca. Em outras palavras, trata-se de duplicatas de partes do planeta, habitadas por consciências que passaram apenas pela primeira morte, portanto, encontram-se ainda em um estado de baixíssima lucidez (devido ao fardo energossomático).

Muitas dessas consciências, mesmo tendo abandonado o seu corpo físico, ainda não compreendem plenamente a sua nova condição, muitas vezes devido aos fortes apegos e identificações em relação às pessoas, coisas e situações de sua existência intrafísica anterior.

Essas consciências em estado de confusão, de *parapsicose pós-somática*, ou *parapsicose pós-morte*, são significativamente mais numerosas do que a população intrafísica terrestre e estão em busca constante daquelas emoções, sensações e impressões provenientes do mundo físico, as quais não podem mais acessar diretamente, devido à ausência da vestimenta somática.

Essa “fome insaciável”, associada a um estado de verdadeiro desespero existencial, gera o triste fenômeno do *assédio*

interconsciencial extrafísico, do qual é importante tornar-se cada vez mais consciente⁴³. Para citar *Sandie Gustus* [GUS, 2011]:

O assédio interconsciencial, físico ou extrafísico, é apenas uma expressão da natureza humana – uma realidade com a qual nos deparamos diariamente. Por esta razão, sem minimizar a sua seriedade, o assédio interconsciencial não deveria nos preocupar ou assustar demasiadamente. Assim, como os amparadores são exatamente como nós, somente mais evoluídos, também os assediadores são como nós, somente mais patológicos.

Observamos que a maioria dos ambientes extrafísicos dessa dimensão paratroposférica se encontra em correspondência com as grandes cidades do planeta e, naturalmente, quanto mais antigo for o lugar, mais densamente habitada será a sua contraparte extrafísica.

Quando um projetor explora a dimensão física do planeta, deve estar ciente que ela está intimamente entrelaçada com a dimensão paratroposférica. Isso lhe permitirá compreender porque é possível, em determinadas circunstâncias, ver e interagir com construções que não estão presentes no ambiente físico, bem como encontrar e interagir com habitantes que, apesar de sua aparência e comportamento intrafísico, não são de fato intrafísicos.

Lembramos, ainda, que na camada paratroposférica existem lugares que são a expressão do “pior” da natureza humana. Naturalmente, recomenda-se a visita a tais distritos somente em companhia de um guia experiente.

⁴³ Por *assédio* entende-se aqui a influência negativa (intencional ou não) de uma consciência sobre outra consciência, por meio da transferência de pensamentos, emoções e outras impressões através de um mecanismo de acoplamento áurico, de interpenetração das esferas de energia e conseqüente assimilação das energias conscienciais. Naturalmente, o assédio pode ser exercido por uma consciência intrafísica sobre outra consciência intrafísica, por uma consciência extrafísica sobre uma consciência intrafísica, e também, embora mais raramente, por uma consciência intrafísica sobre uma consciência extrafísica. Para um maior aprofundamento desse importante e delicado tema, recomendamos ao leitor os textos [GUS, 2011], [MIN, 2012], [VIE, 2002].

Dimensão psicossomática

A dimensão psicossomática, também chamada *dimensão extrafísica enquanto tal*, ou *dimensão astral*, é o lugar de residência natural do psicossoma quando este está livre do “fardo energossomático”, após a passagem da segunda morte.

Essa dimensão geralmente não é acessível à maioria das consciências que habitam a dimensão paratroposférica devido ao seu estado de baixa lucidez. No entanto, ela pode ser alcançada tranquilamente por um projetor lúcido, que tenha suficiente domínio de sua condição energética, emocional e mental.

Considerando o quão pouco ainda conhecemos sobre a dimensão físico-densa ordinária, que começamos recentemente a explorar através da nossa jovem tecnologia, podemos apenas imaginar como possa ser delicado toda e qualquer tentativa de descrever de modo exaustivo a dimensão psicossomática, sem correr o risco de cair em reducionismos e misticismos fáceis ou simplesmente de colorir a nossa descrição por meio de filtros dos nossos numerosos estados emocionais, os quais possuem uma forte tendência de distorcer muito mais a realidade extrafísica do que aquela intrafísica.

Dito isso, observamos que a dimensão psicossomática é sem dúvida mais vasta e complexa do que a dimensão física (e a mencionada dimensão intermediária, paratroposférica) e é caracterizada por diferentes camadas ou níveis, que podem ser acessados através da ativação de “estados vibratórios” adequados.

O que se pode encontrar nesse mega universo astral, tanto em termos de ambientes, quanto de tipos de consciências que os habitam, pode ser totalmente diferente (seja em termos de realização interior que exterior) em relação às nossas referências (fixas) intrafísicas terrestres.

Entretanto, é importante lembrar que, embora estejamos em dimensões mais sutis em relação àquela física, não necessariamente as consciências que ali habitam serão mais lúcidas ou mais avançadas do

que nós, embora, geralmente, o serão em relação à média das consciências que vivem na dimensão paratroposférica.

Existem inúmeras comunidades e dimensões extrafísicas com diversos níveis de desenvolvimento, algumas das quais muito próximas ao *modus operandi* da nossa experiência evolutiva, enquanto outras evoluem segundo modalidades completamente diferentes. Para dar um exemplo, por mais estranho que pareça, nem todas as consciências que se possa encontrar extrafísicamente participam obrigatoriamente do mecanismo de serialidade existencial (descida cíclica na dimensão física), assim como conhecemos. Como nos lembra *Sandie Gustus* [GUS, 2011]:

Assim como muitas pessoas não acreditam na realidade extrafísica, numerosas consciências não acreditam e são totalmente céticas em relação à nossa realidade física.

No entanto, não é objetivo deste texto delinear, mesmo que de forma grosseira, a parageografia e a paraetnologia dos diversos lugares extrafísicos e seus respectivos habitantes, conforme relataram numerosos projetores lúcidos ao longo dos séculos. A esse respeito, sugerimos ao leitor que consulte os vários *diários projetivos* disponíveis, recomendando, naturalmente, que priorize aqueles relacionados a exploradores veteranos suficientemente experientes, como, por exemplo [VIE, 1997].

Ainda, é importante salientar que entre os locais extrafísicos que podemos visitar, além da camada paratroposférica, o mais significativo para a nossa evolução, é provavelmente, o de nossa *origem extrafísica*. Mais precisamente, citando *Vieira* [VIE, 2008]:

A origem extrafísica é a comunidade não-física que cada um de nós deixou ao adquirir o nosso corpo físico atual, e para onde todos nós retornaremos quando o nosso corpo humano será desativado. [...] Lá, em sua origem extrafísica, a consciência é novamente, mais uma vez, com os seus verdadeiros semelhantes (consciências extrafísicas). Ela se encontra entre os seus pares evolutivos ou seus afins mais íntimos e

profundos. Alcança máxima empatia com os outros [...] recorda o seu passado milenar, através da holomemória, que havia esquecido temporariamente devido ao inevitável estreitamento consciencial imposto pela existência humana.

Ainda sobre a nossa origem extrafísica, remetemos o leitor ao breve artigo de *Kevin de La Tour*, neste mesmo volume (p. 19), no qual o autor nos recorda a importância de identificar a nossa *programação existencial*, a fim de completá-la, e como a lembrança de tal programação possa ser grandemente favorecida por uma experiência de saída do corpo, capaz de nos levar precisamente àqueles lugares extrafísicos onde preparamos a nossa atual vida física.

Características do psicossoma

Vale a pena relembrar, de forma sucinta, as características mais relevantes do veículo psicossomático, conforme experimentadas pela maioria dos projetores, cujas capacidades superam em muito as do veículo somático.

- *Auto-luminosidade.* O psicossoma possui um brilho intrínseco e natural, e com a sua presença é capaz de iluminar os ambientes extrafísicos onde se encontra (que normalmente possuem, por sua vez, uma luminescência própria), desde que estes não sejam excessivamente vastos.
- *Auto-permeabilidade.* O psicossoma pode atravessar diversas estruturas físicas (muros, portas, chão etc). Entretanto, não é capaz de atravessar estruturas extrafísicas de “densidade” similar. Não é possível, por exemplo, atravessar a própria paragamba com a própria paramão.
- *Capacidade de voar.* O psicossoma é capaz de se deslocar voando. Diferentemente do que acontece com os aviões, que requerem uma sustentação aerodinâmica, ou com os mísseis, que utilizam a propulsão gerada pela expulsão de gases em alta velocidade, o voo extrafísico segue leis aparentemente muito diferentes, e a

postura física do paracorpo durante o voo parece não exercer influência sobre o mesmo. O único aspecto relevante parece ser uma eventual “densidade” excessiva do psicossoma, quando este é portador de uma concentração elevada de energias energossomáticas (especialmente se congestionadas). Em tais circunstâncias, a consciência pode haver dificuldade em manter uma elevação adequada durante o voo do psicossoma ou até mesmo, ser incapaz de fazê-lo voar.

- *Invisibilidade e inaudibilidade.* A consciência projetada no psicossoma normalmente não é detectável pelos sentidos físicos normais. Portanto, ela é capaz de se mover nos ambientes físicos sem ser notada pelos indivíduos intrafísicos (a menos, é claro, que sejam indivíduos com capacidades parapsíquicas especiais).
- *Elasticidade e transformabilidade.* O psicossoma é um veículo maleável, moldável, mutável. Embora, no momento da exteriorização a sua aparência externa seja geralmente idêntica ao soma (por uma questão de identificação da consciência com a própria autoimagem remanescente, correspondente à imagem física), ainda assim, é perfeitamente capaz de se transfigurar, assumindo todo e qualquer aspecto. Também é capaz de se expandir, aparentemente sem limites, e assumir as mais variadas formas e dimensões.
- *Invulnerabilidade.* Até que se prove o contrário, o psicossoma não pode ser ferido por objetos físicos, e aparentemente, nem por objetos extrafísicos. Isso não significa, porém, que quando estamos projetados não possamos experimentar sensações desconfortáveis, ou até mesmo dolorosas, embora o psicossoma não pareça possuir nociceptores. É importante lembrar que as sensações de dor são fortemente influenciadas pelo nosso estado emocional, e podem ser facilmente desencadeadas por pensamentos específicos (se acredito firmemente que posso sentir dor em uma determinada situação, essa expectativa pode de fato se manifestar!).

- *Teleportabilidade*. Uma importante capacidade do psicossoma é a de poder se transportar, a velocidade praticamente arbitrária, de um lugar para o outro. Para fazê-lo, basta concentrar-se intensamente no objetivo, desejando fortemente alcançá-lo. Isso criará uma conexão entre o projetor e o lugar em questão – uma espécie de “ponte energética” – que o psicossoma poderá percorrer para chegar a esse último (desde que, obviamente, o seu peso energossomático não seja excessivo, e o foco e a lucidez mental sejam mantidos estáveis durante o processo). O interessante é que não é necessário conhecer a localização de um lugar para conseguir alcançá-lo. Por exemplo, se o nosso alvo é uma determinada pessoa, que se encontra em um lugar desconhecido para nós, simplesmente focando nela, seremos capazes, em princípio, de alcançá-la (fisicamente ou extrafisicamente).
- *Temporalidade*. A percepção subjetiva da passagem do tempo varia segundo as dimensões nas quais nos encontramos e os veículos que utilizamos, o que significa que, eventos que acreditamos ter durado um tempo extrafísico T_E , da perspectiva do psicossoma, geralmente corresponderão a uma duração intrafísica T_I diferente, da perspectiva do soma (medida, por exemplo, por um relógio físico), onde, em geral, T_E é superior a T_I . ($T_E > T_I$). Na dimensão paratroposférica, próxima à dimensão física, a percepção da passagem do tempo é similar à dimensão física ordinária ($T_E \cong T_I$), tanto que alguns autores denominaram essa dimensão de “zona de tempo real” [BRU, 1999]. Entretanto, nas dimensões extrafísicas mais sutis, a diferença entre tempo extrafísico e tempo intrafísico pode ser bastante significativa, e em alguns raros casos, foram relatadas diferenças consideráveis (por exemplo: $T_E = 1$ ano, e $T_I = 1$ hora).

Dimensão mentalsomática

A dimensão mentalsomática, experimentável no âmbito de uma projeção mentalsomática ou durante expansões conscienciais

extremamente amplas, é muito difícil, se não impossível, de descrever nos termos da nossa linguagem comum. Para dar ao leitor uma ideia do tipo de realidade da qual estamos falando, limitamo-nos a apresentar a descrição de tal experiência, vivida por *Waldo Vieira* de forma lúcida e consciente, no contexto de um encontro com uma *consciência livre* [VIE, 1997]:

A consciência nasceu-me fora do soma num distrito extrafísico evoluído, no esplendor de beleza transcendendo os locais costumeiros nas imediações da crosta terrestre. Minhas parapercepções detectavam apenas luzes e cores vivas não circunscritas por formas definidas. Nenhum sinal de habitação, completa ausência de edificações. Tinha a percepção apenas da consciência. Não sentia a forma do psicossoma. Estava invisível até para mim mesmo.

Mais leve do que o normal fora do corpo denso, a atitude interior de confiança com pensamentos de superioridade moral, fazia meu íntimo aspirar energias de inequívoca sublimação, num contentamento indefinível e tranquilo.

Não havia formas nem fisionomias humanas, apenas centros de irradiação de energia constituindo consciências conhecidas entre as quais algumas marcantes pelo que realizaram como os sensitivos Fernando de Lacerda, Aura Celeste e Eusápia Paladino. E todos convertidos em pura luz. Não possuíam nomes, nem os identificava pelos formatos, mas os conhecia e estava unido a eles por uma experiência em comum. Surgiu-me a certeza de estar numa assembleia, embora sem forma ou aparência, apenas focos mentais incorpóreos, massas de energia na atmosfera nirvânica, impossíveis de imaginar na elevação mental, inabordáveis a descrições terrestres, indefiníveis nos termos conhecidos.

Estariam minhas percepções imperfeitas perturbadas pelo meio ambiente perfeito? Como falar o infalável, descrever o indescritível, além da prosa, da poesia, dos jogos de palavras convencionais? Como achar o idioma das origens, o denominador comum, o nível universal

para situar-me na assembleia sem forma, entender a equipe não-antropomórfica e penetrar os mistérios inexcedíveis?

Julgo que vibravam naquela dimensão ou esfera somente os mentaisomas das consciências. Uma constatação sobressaía: o meu conhecimento exato de quem era cada qual naquele lugar que não existe no tempo, mas existirá na eternidade. Ali, num lugar inexistente, não existia nada, mas estava existindo tudo. No entanto, as ideias me assomavam palpáveis, as certezas indiscutíveis, as emoções serenas indescritíveis, o bem-estar nunca sentido, sonhado ou dimensionado.

Era patente para mim que uma Consciência Maior se manifestaria através de todos que ali se serviam de intermediários. E foi o que aconteceu suavemente.

A presença dos pensenes dessa consciência intangível, dotada de atributos ignotos, projetou-me a consciência às culminâncias do sentimento, dando impacto profundo de entendimento substituindo as estruturas de todas as emoções.

Sem abalo nem euforia, a paz estrutural definitiva falava que aquela realidade constituía o maior acontecimento da seriéxis. Tudo valeu e todo sacrifício valerá só para viver “aquilo”, vindo de alguém que chegou a um ápice supremo de evolução.

Como dizer? De que modo dar ideia? Como descrever? “Quem” descrever? Experimento, mais do que nunca, o pauperismo das palavras e expressões. Gota d’água feliz dentro do Sol, explosão galáctica de paz, avalanche cósmica sem encosta para despencar, universo sem fim para expandir, os motos vorticosos desconhecidos do infinito, a torrente oceânica na gota do mar? Tudo apenas palavras. Na verdade, é impossível descrever-se algo que não tenha padrão de referência anterior estocado no banco de memória, ou concepções estranhas ao entendimento da conscin. E não se pode estabelecer fronteiras para o infinito.

Fatos e não palavras. Uma certeza: era uma consciência livre. Centro consciente de irradiação energética vibrante, livre de matéria, forma e espaço, e da serialidade na crosta terrestre, que não enverga mais o psicossoma no conceito comum. E toda consciência livre há de ser semelhante na posição de multigênio da evolução, num estágio inconcebível neste planeta, em condições inapreciáveis ao cérebro humano, com sentimentos universalistas inacessíveis às nossas percepções, tradições e condicionamentos?

Que nome? Por que nome? Quem? De onde? Não importa a etiqueta. Que forma? Há forma? Como entender? Que o contemporâneo de evolução ofereça-lhe o nome que escolher. Raio de luz, Fotônio, Ponto Inexistente, Antienergia, Pré-Deus? Eis o simples complexíssimo.

Um orgasmo-nirvânico-sub-intrante-permanente atirava os princípios conscienciais na paz do turbilhão das nebulosas. Cada qual parecia ter a potência de fecundar larga porção do Universo, sendo o centro-e-a-periferia-a-parte-e-o-todo. Um criador em função. Cada personalidade ali presente, conscins e consciexes, detinha a impressão de receber individualmente a manifestação exclusiva da consciência livre, vivendo o momentum indescritível e emudecedor.

A eloquência sem palavras do discurso que aparentemente não houve, ouvida na voz do silêncio do íntimo surgiu-me tão fugaz e perdura sempre. O influxo provinha de uma consciência invisível, impessoal, super-humana, com uma sabedoria serena, sem nenhum emocionalismo.

A mensagem enfatizava o aproveitamento da experiência das conscins amadurecidas, adquirida na vida humana, no amparo às conscins jovens, a fim de evitar o desperdício da formação intelectual multiface dos idosos, tendo em vista o aumento crescente e predominante da humanidade moça nesse atual período terrestre.

Ocorreu um fenômeno de expansão intelectual, numa ampliação omnidirecional, surgindo uma certeza erudita, tranquilizadora, suprafísica, suprarracional, nessa esfera de conscientização. Não

escutei nada, nem aconteceu transmissão de pensamento comum. Sucedeu a projeção em bloco das ideias fundamentais, de uma vez. Todos sentiram e compreenderam tudo, até às últimas consequências, num átimo. Alguém esteve lá, ninguém viu, mas todos notaram. Transmitiu a mensagem, ninguém ouviu, mas todos entenderam.

Consciências extrafísicas

Assim como não é o objetivo deste breve manual descrever as diversas possíveis características (reais ou presumidas) das dimensões extrafísicas e suas inúmeras camadas, do mesmo modo, estas páginas não têm a intenção de oferecer uma descrição completa das diversas tipologias de consciências que podemos encontrar extrafisicamente (mas também, é claro, intrafisicamente).

Para fins didáticos, propomos a distinção das 8 categorias mais importantes (que não constituem de forma alguma uma classificação completa), que descrevemos abaixo de maneira esquemática.

Assediadores

São aquelas consciências que se encontram ao momento, em um estado de grande confusão mental, e que apresentam muitas vezes, um comportamento *energívoro* em relação às outras consciências (físicas e/ou extrafísicas). Entre elas estão as consciências parapsicóticas pós-morte, já mencionadas, que em sua maioria, habitam a paratroposfera terrestre.

Em geral, as consciências assediadoras (que são, necessariamente, autoassediadoras), através de suas ações (que se desdobram em vários níveis) podem influenciar negativamente outras consciências (não necessariamente contra a sua vontade), geralmente de maneira intencional.

A única proteção possível dessas influências negativas é aumentar a nossa conscientização e o nosso conhecimento em relação a esse tipo de interação patológica (desenvolvendo também o nosso parapsiquismo lúcido), alcançar um maior e melhor controle da nossa dimensão energética pessoal (aprendendo, por exemplo, a

instalar um estado vibracional de intensidade suficiente e a exteriorizar energia com eficácia e com a devida intencionalidade) e, naturalmente, adotar a visão mais cosmoética possível da vida (reduzindo o próprio nível de autocorrupção ou autoassédio e aumentando o próprio nível de assistencialidade).

Falsos Guias

Nem todas as consciências assediadoras exercem sua má influência de maneira intencional. Muitas delas promovem comportamentos assediadores “para o bem”, por assim dizer. Trata-se de consciências que possuem uma compreensão limitada sobre o mecanismo evolutivo e a cosmoética, além de uma escassa lucidez e uma preferência por manter uma relação exclusiva com os quais exercem sua influência negativa.

Tipicamente, são antigos conhecidos, consciências com as quais interagimos ao longo de vidas passadas ou de vidas recentemente concluídas, mas que mantêm uma ideia muito precisa sobre o que é melhor para nós. Pensemos, por exemplo, em uma mãe (ou pai) que persiste em querer guiar as decisões do próprio filho (ou filha), impedindo-o de alcançar a plena autonomia e independência pessoal.

Obviamente, não é sempre fácil livrar-se dos próprios guias falsos, ou *guias cegos* (extrafísicos ou intrafísicos), pois seu apoio, por mais condicionado que seja, é decididamente muito real. A separação do vínculo patológico implica na aceitação de um vazio, ou seja, de uma falta temporária de energia que a consciência deverá aprender a preencher com seus próprios recursos.

Tendentes à evolução

Todas as consciências, até prova em contrário, participam ao grande movimento evolutivo, e por esse motivo, tendem naturalmente à evolução. Assim, inevitavelmente, com o tempo, irão alcançar um nível mais alto de realização tanto interior quanto exterior.

Por “tendente à evolução” entendemos mais especificamente, aquela categoria particular de consciências que já compreendem a existência de um “maximecanismo evolutivo,” e que iniciaram a promover ativamente o próprio progresso, respeitando os limites dos recursos à disposição. Por exemplo, através de um percurso de autoestudo, auto-observação e autodesenvolvimento pessoal, iluminado por uma visão ética e responsável da existência (nos limites de sua atual compreensão).

Em outras palavras, uma consciência tendente à evolução, de acordo com a presente definição, seria tal porque já teria focado seu olhar na direção correta (correta no sentido de útil a maximizar o próprio progresso), adotando comportamentos e utilizando recursos capazes de promover maior lucidez, integração, conscientização de si e da realidade multidimensional, respeitando a evolução de cada consciência.

Desassediados permanentes totais

Entre as consciências tendentes à evolução, destaca-se uma subcategoria importante: as consciências totalmente e permanentemente desassediadas. Estas são consciências bastante raras, que desenvolveram uma condição de defesa psicoenergética natural, permitindo-lhes evitar sistematicamente influências negativas. Desse modo, não são levadas a agir de maneira indesejada e contraproducente, tanto em relação a si mesmas quanto às outras consciências.

Não é necessário ser particularmente avançado em termos evolutivos para alcançar essa invejável condição, certamente realizável por qualquer consciência intrafísica que se dedique a desenvolver, com seriedade e motivação, um suficiente domínio de si (um esforço que geralmente demanda tempo: pode levar uma vida inteira).

As características que distinguem uma consciência desassediada permanente total são as seguintes⁴⁴: autocuidado, forte presença

⁴⁴ Para quem se interessar em aprofundar sobre a condição de *desassediada permanente total* e os mecanismos do assédio interconsciencial, pode aproveitar o

energética, uso da própria energia em modo útil e consciente, assistencialidade, esclarecimento (em vez de consolação), harmonização dos ambientes onde se manifesta, cosmoética, autopromoção do próprio desenvolvimento evolutivo, lucidez, conscientização da própria condição evolutiva.

É importante ressaltar que esse tipo de consciência não é imune às influências negativas. No entanto, é capaz de percebê-las tempestivamente, não permitindo que penetrem em sua própria esfera psicoenergética e condicionem sua manifestação.

Guias

São consciências bastante evoluídas, desassediadas permanentes totais (quando o são por diversas vidas intrafísicas, podemos chamá-los de *guias veteranos*) que desenvolveram um notável conhecimento da evolução, tanto do ponto de vista intrafísico quanto extrafísico, capazes de oferecer assistência e orientação iluminada àquelas consciências que necessitam de ajuda, proteção, apoio, inspiração etc., durante o seu percurso de crescimento e evolução.

Um requisito mínimo para um guia poder realmente orientar sem produzir interferências indevidas (transformando-se assim em um guia cego), é ter conhecimento suficiente das específicas programações existenciais das consciências que se propõe a ajudar.

Esse tipo de consciência recebeu diversos nomes, como por exemplo, *espíritos guia, anjos, anjos da guarda, protetores, ajudantes invisíveis* etc. Contudo, são consciências em tudo semelhantes a nós, apenas um pouco mais evoluídas.

Nem todos possuem, ou desejam, a orientação de um guia dedicado: apenas uma pequena parte das consciências em evolução nesse planeta se beneficia da presença e assistência contínua de consciências desse nível, pois já desenvolveram uma postura interior

curso intensivo *Intrusionlessness*, oferecido pela IAC (e mais precisamente por *Nanci Trivellato* e *Wagner Alegretti*), no qual esse delicado tema é abordado sob diferentes perspectivas, tanto em termos teóricos quanto práticos (www.iacworld.org).

suficientemente estável e fizeram uma escolha evolutiva consciente e lúcida (em outras palavras, para ter um guia é preciso assemelhar-se a um guia, ou pelo menos desejar sinceramente assemelhar-se a ele).

Na técnica denominada *projeção assistida*, será exatamente um guia extrafísico a facilitar o nosso processo de abandono consciente (e temporário) do corpo humano.

Orientadores evolutivos

Também conhecidos como *evoluciólogos*, os orientadores evolutivos são os *guias dos guias*. Trata-se de consciências altamente evoluídas, verdadeiros especialistas em matéria de evolução consciencial, responsáveis por orientar e instruir as diversas consciências pertencentes a um ou mais grupos evolutivos, especialmente nos períodos *intermissivos* (entre vidas). Eles sugerem as diversas possibilidades e oportunidades relativas à *programação existencial* sucessiva.

Geralmente, esses guias não se ocupam apenas de uma ou de algumas poucas consciências, mas assistem simultaneamente centenas, milhares, e até mesmo milhões de consciências em evolução, conhecendo de forma precisa a complexidade da trajetória evolutiva de cada uma.

Os orientadores evolutivos são aqueles que normalmente oferecem assistência durante a delicada passagem da segunda morte (eliminação do corpo energético).

Sereníssimos

A condição de *sereníssimo* se refere a uma consciência que ultrapassa o avançado nível de orientador evolutivo e que, do ponto de vista técnico, encontra-se próxima à transição da terceira morte. O *sereníssimo* é capaz de se manifestar nas diversas dimensões (incluindo a dimensão física) com o mais alto nível de lucidez, eficiência evolutiva e conhecimento relativo possível. Quando presentes fisicamente no planeta, geralmente, operam de modo

incógnito, guiando internamente a evolução de populações inteiras, continentes ou do planeta como um todo.

Os vestígios de sua presença, nos lugares onde permanecem por determinado tempo, são perceptíveis especialmente no plano mental, manifestando-se de forma serena e cristalina, característica da vasta capacidade intelectual dessas consciências altamente evoluídas.

Consciências livres

Quando um sereníssimo se liberta definitivamente do seu psicossoma, durante a passagem da terceira morte, ele se torna uma *consciência livre*. O termo “livre” se refere à completa emancipação da série de vidas intrafísicas, cuja experimentação requer a construção de um psicossoma. As consciências livres provavelmente se ocupam de guiar a evolução a partir de uma perspectiva ainda mais ampla em relação àquela dos evolucionólogos e dos sereníssimos, propriamente cósmica.

Fase 4: interiorização (aterragem)

Nessa seção descrevemos a quarta fase do ciclo projetivo, de interiorização da consciência, ou seja, o seu retorno à base física somática, que ocorre ao término do período extrafísico.

Retorno à base física

O retorno à base física pode ocorrer de maneira completamente inconsciente, parcialmente inconsciente ou totalmente consciente, de modo lento ou abrupto.

O retorno, ainda, pode ser decidido e desejado pela consciência, ou então, ser a consequência de uma repercussão (situação mais comum) extrafísica (causada por fatores externos, como a interação com consciências pouco amigáveis ou fatores internos, como estados emotivos intensos, de origem diversa) ou física (causada por fatores externos, como ruídos, sensações de calor ou frio, pressões sobre

algumas partes do corpo etc. ou internos, como bexiga cheia, passagem nasal obstruída etc.).

É importante ressaltar que a decisão de retornar à base física quando a consciência ainda está extrafisicamente lúcida, facilita a possibilidade de uma rememoração pós-projetiva satisfatória. Ao retornar do período extrafísico, a consciência tende a continuar a sua viagem, promovendo uma fase de sono/sonho tanto físico quanto extrafísico, especialmente se o retorno não for autogerido de maneira lúcida.

Interiorização

Por interiorização entende-se o processo pelo qual o psicossoma é reintegrado ao soma, restabelecendo o seu estado habitual de ressonância e plena coincidência. Naturalmente, todas as percepções já descritas em relação ao processo de exteriorização podem se manifestar da mesma forma durante a fase de interiorização.

Assim como o retorno à base física, a reintegração ao soma pode ser consciente, inconsciente, lenta ou muito rápida, voluntária, ou ainda, ser consequência de determinadas repercussões físicas e/ou extrafísicas.

Quanto ao alinhamento do psicossoma, a reintegração pode ocorrer (em relação à posição do soma) de cima, de lado, por trás, pela cabeça (caso mais comum), pelos pés etc. Nas projeções semilúcidas é bastante comum que o retorno ocorra de cima, em posição “queda livre”, ou seja, em alta velocidade, com uma repercussão somática capaz de acordar o praticante de sobressalto.

Como já evidenciado em relação ao retorno à base física, é importante decidir conscientemente a reintegração ao próprio corpo físico, encurtando deliberadamente a duração do período extrafísico, a fim de facilitar a recuperação das memórias extrafísicas. Particularmente, se ainda for iniciante, o praticante deve tentar realizar projeções bem curtas, pois elas serão mais facilmente lembradas ao retornar à condição intrafísica.

Pós-interiorização

Logo após o retorno ao soma, podemos distinguir uma fase de *pós-interiorização* (ou *pós-aterrisagem*), durante a qual é possível experimentar estados vibracionais, percepções de consciências extrafísicas, percepções duplas, fenômenos parapsíquicos em geral, consciência dupla, catalepsia, ausência de sono, torpor, quietude etc. Nesta fase, pode ser relativamente fácil produzir uma nova exteriorização da consciência, iniciando assim um outro período extrafísico.

Despertar físico

O *despertar físico* é o processo responsável por restabelecer a consciência ao seu estado de vigília intrafísica habitual, após uma projeção, ou mais simplesmente, após uma fase de sono ou sonho.

Dependendo das circunstâncias, o processo do despertar pode ser gradual ou extremamente veloz (se não urgente, devido à possíveis repercussões intrafísicas e extrafísicas), agradável ou desagradável (pesadelos), voluntário ou forçado, com ou sem continuidade de consciência.

As causas principais do despertar podem ser de natureza psicomotora, como por exemplo, alguns movimentos do soma (entre eles, a simples abertura dos olhos), pressões físicas provocadas por determinados objetos (cobertas, travesseiros etc.) ou pessoas (parceiros), a percepção de ruídos, tremores etc. Contudo, o despertar também pode ser induzido por pressões de origem extrafísica, como o toque de determinadas consciências extrafísicas ou do próprio psicossoma (*auto-telecinese*), uma ducha energética promovida por um guia, entre outros.

Naturalmente, no caso mais raro de uma projeção com plena continuidade de consciência, uma vez que em nenhum momento haverá vazios de consciência, o processo do despertar físico (ou extrafísico) não se faz necessário.

Técnica do despertar físico

Obviamente, também é possível acordar em estado de *cataplesia projetiva*⁴⁵. Ao nos encontrarmos nessa situação, podemos desfrutar a oportunidade para tentar uma nova projeção ou ainda, decidir sair dessa condição e despertar completamente. Para esse fim, é importante não haver pressa, manter a calma (pois não há nenhum perigo) e tentar fazer pequenos movimentos com os olhos, a língua, as extremidades dos dedos etc. Além disso, é útil aumentar progressivamente a intensidade da respiração, e por último, exercer uma firme vontade de mover o corpo, por exemplo, girando-o no tronco.

Repercussões

Muitas vezes mencionamos o fenômeno das repercussões, tanto físicas quanto extrafísicas (reflexos físico-extrafísicos). Trata-se de reações automáticas que ocorrem devido à conexão entre o soma e o psicossoma, através do energossoma (holochakra, cordão de prata) e que repercutem de forma recíproca no soma e no psicossoma.

Um exemplo de *repercussões físicas* são os *mini-sonhos de repercussão*, elaborados em frações de segundo pela consciência quando esta desperta em uma condição na qual o psicossoma não está completamente alinhado ao soma. Em tais circunstâncias, geralmente, a reintegração completa ocorre de modo súbito, provocando uma visível reação no soma (um espasmo em uma parte

⁴⁵ A cataplesia projetiva, mais conhecida como paralisia do sono, é a condição em que o indivíduo se encontra incapaz de se mover ou falar. Trata-se de um estado fisiológico normal de paralisia dos músculos esqueléticos, que ocorre regularmente durante as fases do sono, embora estejamos totalmente inconscientes nesse momento. Despertar temporariamente nesse estado singular, sem compreender o que está acontecendo, pode gerar ansiedade ou medo, apesar de ser um fenômeno de curta duração (geralmente alguns minutos). Sob uma perspectiva multidimensional, a cataplesia projetiva pode ser explicada como o resultado de uma reintegração incompleta entre o soma e o psicossoma, durante a transição do sono para a vigília ou vice-versa.

do corpo, um sobressalto etc.). Em associação a esse processo repentino de reintegração, a mente tende a criar um cenário onírico compatível com as sensações percebidas, permitindo assim a racionalização (em termos oníricos) do que foi percebido⁴⁶.

De um modo geral, qualquer evento muito intenso (em termos emocionais, como surpresa, euforia, medo etc.) que ocorra no plano extrafísico (como consequência de encontros com consciências extrafísicas hostis ou pelas quais nutrimos sentimentos profundos), quando a consciência está em processo de exteriorização ou já projetada, é capaz de produzir repercussões no corpo físico (pequenos choques, espasmos, batimentos cardíacos acelerados, taquicardia etc.), e essas repercussões, por sua vez, irão desencadear uma nova repercussão extrafísica (no psicossoma) e assim por diante, resultando em um retorno repentino à condição intrafísica.

Um exemplo típico de *repercussões extrafísicas* que podem provocar a interrupção do período extrafísico e o consequente despertar físico, são aquelas relacionadas à problemáticas físicas, como: circulação sanguínea reduzida em alguma parte do corpo, possivelmente causada por uma elevada e/ou prolongada compressão, cáibras, obstrução das vias respiratórias, garganta seca, bexiga cheia, luminosidade, ruídos, contato com objetos, animais, pessoas etc.

Extrafisicamente falando (ou seja, do ponto de vista da consciência projetada no psicossoma) tais problemáticas podem provocar movimentos involuntários no psicossoma (duplicação de

⁴⁶ Se temos a vívida sensação de precipitar e aterrissar bruscamente, enquanto o nosso corpo físico permaneceu na cama todo o tempo, a única conclusão lógica é que “o que precipitava” não era o nosso corpo físico, mas um outro corpo, de natureza psíquica. Contudo, a elaboração onírica do ocorrido mascara a objetividade deste outro veículo psíquico (o psicossoma), sendo assim considerado apenas uma criação imaginária pelo cérebro físico. Por outro lado, essa interpretação subjetiva (equivocada) de um fenômeno objetivo apresenta a vantagem de reduzir um potencial desconforto, que poderia surgir a partir de uma percepção consciente da existência de dimensões extrafísicas.

movimentos somáticos) e sensações desagradáveis de vários tipos, que na maioria das vezes impõem um retorno à base física e uma interiorização imediata.

Podemos observar que o fenômeno das repercussões extrafísicas assemelha-se àquele das repercussões oníricas, nas quais o despertar do indivíduo é causado por sonhos especialmente intensos e/ou aterrorizantes, como os pesadelos (incubo), por exemplo⁴⁷.

Em algumas ocasiões as repercussões físicas são autoinduzidas pela própria consciência, quando o psicossoma toca o próprio soma, provocando (a nível somático) sensações semelhantes a pequenos choques elétricos, na região orgânica interessada.

Fase 5: pós-projeção

A fase de pós-projeção corresponde ao estado de vigília intrafísico, durante o qual a consciência elabora, na medida do possível, as informações obtidas nas fases anteriores, especialmente ao longo do período extrafísico.

Estado de descoincidência vígil

Ao final de uma projeção a consciência pode se sentir estranha por um certo período, devido ao fato de que a reconexão (realinhamento) veicular nem sempre ocorre de maneira imediata e completa.

Podemos, naturalmente, aproveitar essa condição para continuar a experimentar algumas percepções não ordinárias (parapercepções),

⁴⁷ O termo “incubo” (pesadelo) tem origem no latim *incubare*, que significa “deitar sobre”, e descreve (segundo as lendas da Roma antiga e medieval) uma entidade masculina que, ao se deitar sobre os adormecidos, lhes retirava a energia vital, inclusive por meio de relações sexuais. A versão feminina era denominada *succubo*, do latim “amante.” Desconsiderando a dimensão religiosa e/ou supersticiosa associada a essas descrições, é inegável que tenham a sua origem no fenômeno, muito conhecido, de *assédio extrafísico*, que frequentemente explora a energia sexual.

ou então promover um estado vibracional⁴⁸ (por exemplo, no chuveiro) para reintegrar completamente o veículo somático (obviamente, é importante aguardar que o realinhamento holossomático seja completamente restabelecido antes de realizar ações potencialmente perigosas, como dirigir um automóvel).

Esse período de integração holossomática incompleta, durante o qual a consciência não se sente na sua condição intrafísica habitual (mesmo estando no estado de vigília ordinário), pode ser breve ou prolongado; o desalinhamento pode ser leve (mini descoincidência) ou acentuado (maxi descoincidência), benigno ou patológico.

As sensações típicas associadas a esse fenômeno incluem: sensação de leveza; de ser mais alto que o normal (devido a um possível alongamento do psicossoma e expansão do energossoma); de caminhar com pernas de pau; de caminhar entre nuvens; de expansão do espaço; de afastamento em relação a pessoas e objetos. Além disso podem ocorrer: visão microscópica; perda da percepção de solidez dos objetos; hesitações nos gestos e nas decisões (como se o corpo fosse teleguiado); movimentos lentos; predisposição a estados vibracionais; percepção de luzes difusas (associadas a uma possível expansão da aura e ativação do coronochakra); percepção da dimensão energética.

Entre as possíveis causas desses fenômenos podemos mencionar: excesso de energias conscienciais acumuladas no psicossoma; fluidez do energossoma (holochakra); alteração não especificada do mecanismo de interiorização; euforia intrafísica intensa; processo de exteriorização energética.

É importante mencionar que a condição de descoincidência vígil pode ser também consequência de ataques por parte de consciências extrafísicas patológicas (assédio interconsciencial), ou o efeito do

⁴⁸ Assim como o estado vibracional é capaz de permitir uma maior liberdade interveicular, facilitando a descoincidência, ao mesmo tempo, essa mesma liberdade (flexibilidade) interveicular pode ser aproveitada para realinhar completamente os veículos.

utilizo de substâncias psicoativas (drogas psicodélicas, álcool etc.). Nesse caso, a condição de descoincidência será associada também às sensações de ofuscamento mental, esgotamento psicofísico, sonolência etc.

Enfim, podemos observar que a descoincidência vígil pode também ser consequência de fortes episódios de cefaleia, como a enxaqueca (embora rara, a experiência de “dualidade física”, considerada de tipo alucinatória, durante a qual, por alguns segundos, a pessoa que sofre de enxaqueca percebe-se em dois corpos).

Rememoração projetiva

A *rememoração projetiva* se refere ao processo em que o praticante, ao retornar ao corpo físico, recorda as experiências vividas durante o período extrafísico.

Nos raros casos em que o praticante experimenta uma projeção completamente lúcida, sem interrupções de consciência, o problema de lembrar a própria vivência extrafísica não se apresenta. No entanto, quando há interrupções no fluxo da consciência, devido a apagões (black-out) ou diminuição parcial da lucidez, ao retornar ao corpo físico, a consciência pode haver sérias dificuldades em recuperar as memórias da projeção.

É importante considerar que os problemas de memória também se apresentam em relação à vivência intrafísica ordinária. De fato, como já evidenciado no terceiro número da *AutoRicerca*, dedicado ao tema da observação [SAS, 2012a], a memorização requer observação, que por sua vez, requer atenção, presença, concentração, consciência e lucidez. Portanto, se falta uma observação de qualidade, também faltará a possibilidade de registro dos dados de entrada. Em outras palavras, a qualidade da observação determinará necessariamente, a qualidade da memorização, independentemente da habilidade específica do indivíduo que observa e da dimensão (física ou extra física) em que se encontra.

Dito isso, é óbvio que quando lidamos com passagens interdimensionais, a questão da memorização e da consequente rememoração se complica ainda mais. Em geral, não nos lembramos da maioria de nossos sonhos (lúcidos ou não), assim como não nos lembramos da maioria de nossas projeções (lúcidas ou não).

Naturalmente, há diversos fatores que podem explicar essa dificuldade, pelo menos em parte. Entre eles, certamente, está a atividade biológica específica do cérebro durante o sono natural, cujos processos bioquímicos têm como função primária a restauração e regeneração orgânica e a fixação das memórias já adquiridas (fase REM), e não a aquisição de novas informações.

Relativamente ao fato de conseguir relembrar os sonhos⁴⁹, a rememoração das projeções apresenta um problema suplementar. De fato, para que a vivência extrafísica seja relembrada, é necessário que, a priori, essa informação seja registrada no paracérebro, e em seguida, transferida do paracérebro para o cérebro físico. Se essa transferência for bem-sucedida, o conteúdo dessas memórias poderá ser rememorado mesmo quando nos encontramos na condição intrafísica. Portanto, lidamos com quatro fases fundamentais:

- (1) *aquisição* da informação extrafísica (que requer um processo de observação lúcida);
- (2) *memorização*, ou seja, fixação da observação da informação na estrutura paracerebral (conservação no plano extrafísico);
- (3) *transferência* da informação do paracérebro ao cérebro (conservação no plano físico);
- (4) *rememoração* da memória física relativa à experiência extrafísica.

Observou-se que indivíduos dotados de boa memória são predispostos a relembrar os eventos extrafísicos com maior facilidade. Contudo, em geral, será necessário tempo e prática para melhorar a qualidade das nossas rememorações projetivas,

⁴⁹ Referimo-nos aqui aos *sonhos comuns*, produzidos pelo cérebro físico, e não uma eventual atividade onírica produzida pelo paracérebro.

especialmente a clareza, a lógica, a coerência e a duração das lembranças, além da cronologia, a eventual redução da nuance emotiva, os detalhes específicos e outros.

Obviamente, quanto mais longo o período extrafísico, mais difícil será preservar uma lembrança coerente na fase de retorno. Por isso, como já mencionado anteriormente, é importante, no início, promover projeções de curta duração, retornando voluntariamente ao corpo físico.

Modalidade de rememoração

Normalmente, as lembranças são *fragmentadas* e os diversos fragmentos (cujos graus relativos de lucidez podem variar) surgem em ordem cronológica invertida: primeiro recordamos a última parte, depois recuperamos fragmentos menos recentes e assim por diante.

Deve-se notar, porém, que em muitos casos os fragmentos não são ordenados cronologicamente, podendo surgir de forma dispersa, sem uma lógica aparente (esse modo descontínuo e desordenado de recordar a experiência projetiva é o menos eficaz de todos).

Uma outra maneira de relembrar é a modalidade *em bloco*, na qual tudo é relembrado simultaneamente e de modo integral. É a modalidade de rememoração mais eficaz, que produz relatos mais coerentes e completos.

Naturalmente, são possíveis modalidades *mistas*, nas quais há elementos fragmentados e partes relembradas em bloco, assim como é possível que alguns fragmentos sejam relembrados com um considerável *atraso*: de algumas horas ou mesmo diversos dias depois.

Fatores favoráveis /desfavoráveis à rememoração

Entre os fatores (físicos, fisiológicos, psicológicos, extrafísicos) capazes de facilitar a rememoração do período extrafísico, podemos citar os seguintes: revisar mentalmente pelo menos duas vezes o conteúdo da experiência; escrever ou gravar imediatamente após despertar; ler muitas vezes as próprias anotações ou escutar

repetidamente a gravação; manter o corpo em posição dorsal; despertar imediatamente após a projeção; projeção durante a segunda parte da noite; leve movimento de oscilação e/ou rotação da cabeça no período pós-projetivo (para restabelecer uma boa circulação sanguínea); boa memória, em especial para sonhos; forte motivação em querer lembrar; meditação prolongada sobre o conteúdo das próprias memórias projetivas; projeções breves e de conteúdo simples; cooperação por parte dos guias extrafísicos; eventos extrafísicos particularmente intensos, capazes de produzir fortes emoções extrafísicas etc.

A rememoração projetiva pode ser prejudicada pela ausência dos fatores favoráveis acima citados, como por exemplo: posição inadequada do soma, desinteresse em relação ao tema da projeção lúcida; medo da dimensão extrafísica; sono prolongado após a fase projetiva; atraso no registro das informações; projeções muito longas e distantes da base física etc.

Técnica de rememoração extrafísica

A projeção da consciência é um fenômeno natural, que ocorre espontaneamente, independentemente da nossa vontade, praticamente todas as noites, como consequência da nossa paranatomia e parafisiologia. Em outras palavras, os seres humanos, assim como os animais superiores, experimentam frequentemente mini-projeções não lúcidas ou parcialmente lúcidas, que geralmente não são lembradas.

Portanto, para alcançar uma experiência projetiva lúcida, deve-se privilegiar não tanto a aquisição de uma técnica projetiva eficaz, mas sim a aplicação de uma técnica que possa promover a lembrança das mini-projeções que já acontecem espontaneamente, nas quais a consciência possui um grau mínimo de lucidez extrafísica.

Uma possível técnica consiste em pré-programar o inconsciente com uma autossugestão específica, a fim de favorecer o processo de rememoração. Durante a fase hipnagógica (ou uma prática

AutoRicerca 5, 2013, pp. 61-194

meditativa, antes de dormir), o praticante deve repetir, com sentimento, por um número suficiente de vezes (mínimo três), a seguinte afirmação:

Lembrarei da minha projeção em detalhes.

Ou então:

Ao despertar recordarei integralmente a minha projeção.

Ao despertar, deve-se tentar mover o corpo o mínimo possível (a fim de prolongar uma eventual descoincidência veicular residual) e recordar (pelo menos duas vezes) o conteúdo da projeção (é importante esforçar-se de recordar mesmo quando pensamos que não tenha nada de significativo para lembrar).

Como mencionado anteriormente, podemos movimentar levemente a cabeça para melhorar a circulação (especialmente pessoas idosas). Para estimular o processo de rememoração projetiva, podemos ainda, tocar delicadamente e por alguns segundos, o frontochakra (sexto chakra, associado à clarividência) com o indicador (exteriorizando energia pelo mesmo), estimulando assim o acesso à memória integral.

Além disso, pode ser útil alternar essa última técnica com a *técnica do despertar extrafísico*, através da qual podemos programar o nosso inconsciente para produzir um pleno despertar durante o período extrafísico. Nesse caso, as frases de comando seriam do tipo:

Despertarei calma/o e lúcida/o na dimensão extrafísica.

Ou então:

Estarei plenamente lúcida/o no meu psicossoma.

É possível combinar as duas técnicas pronunciando uma solução mista:

Vou me projetar com lucidez e lembrar de tudo.

Ou ainda:

A minha projeção será lúcida e a lembrarei em detalhes.

Técnica de rememoração fragmentária

Essa é uma técnica de rememoração muito simples e natural. Quando acordamos com a intuição de ter vivido uma experiência extrafísica ou uma projeção, tentamos relembrar um primeiro fragmento, mesmo que seja apenas de natureza onírica. Esse fragmento funcionará como uma espécie de isca com a qual iremos “pescar” os fragmentos sucessivos, a fim de reconstruir passo a passo toda a vivência extrafísica. Em seguida, buscaremos separar de maneira adequada as partes de natureza onírica daquelas relacionadas ao período puramente extrafísico, bem como as possíveis combinações entre esses dois fenômenos distintos.

Binômio lucidez extrafísica – rememoração projetiva

Como já evidenciado mais vezes, a condição *sine qua non* para produzir uma experiência projetiva completa e plenamente satisfatória é aquela na qual a consciência consiga experimentar um estado de *lucidez extrafísica* suficiente, e que ao retornar ao corpo físico possa promover uma *rememoração projetiva* eficaz.

A presença ou ausência desses dois fatores determina as três seguintes tipologias de projeção:

- (1) *lúcida e rememorada;*
- (2) *lúcida, mas não rememorada;*
- (3) *não lúcida e não rememorada.*

Obviamente, o caso “não lúcida, mas rememorada” não pode existir, a partir do momento em que não há lucidez (ou seja, a presença lúcida de si mesmo e da realidade) não haverá a possibilidade de registrar os dados de entrada⁵⁰.

⁵⁰ Nesse caso, pode-se supor que os dados sejam, ainda assim, registrados no subconsciente, por exemplo, na estrutura mentalsomática (metacérebro).

Ducha energética pós-projetiva

Como dissemos, no retorno à condição intrafísica, após uma projeção, é possível experimentar uma série de parapercepções não ordinárias, bem como alguns fenômenos energéticos. Entre eles, um dos mais frequentes, é o fenômeno da *ducha energética*, percebida normalmente pouco depois da fase hipnopômica, no início do processo de rememoração.

A ducha ocorre de maneira espontânea e inesperada, e corresponde a uma espécie de descarga elétrica (com uma certa intensidade vibratória), muito agradável, que parte da cabeça e flui pelo corpo até os pés. Pode ser considerada uma confirmação da projeção ocorrida e ter sua origem na absorção, por parte do psicossoma projetado, de uma quantidade significativa de energias extrafísicas, posteriormente liberadas.

Uma possível consequência da ducha energética (que em algumas ocasiões pode ser provocada pelos guias) é uma diminuição da necessidade de sono.

Estado pós-projetivo

Do ponto de vista somático, após a projeção o corpo estará na mesma posição em que se encontrava na fase pré-projetiva. De fato, ao contrário do processo de sono ordinário, o período projetivo é normalmente caracterizado por uma completa imobilidade do corpo físico⁵¹. Caso contrário, como já mencionado, pode-se observar, em nível somático, uma condição de torpor, além de diversos eventos

⁵¹ Mesmo no sono profundo, o corpo permanece completamente imóvel. Durante a fase REM, quando o indivíduo sonha, há uma atividade motora reduzida, composta por movimentos oculares, distais (das partes periféricas do corpo) e de eventuais *mioclonias* (rápidas contrações musculares, também conhecidas como *espasmos mioclonicos*, mioclonias noturnas, espasmos de adormecimento, ou ainda, “hypnic jerk” em inglês). Movimentos mais pronunciados são observados nas transições entre a fase REM e não-REM.

fisiológicos, como alterações do ritmo cardíaco, da temperatura corporal, nas articulações, uma leve desidratação etc.

O estado fisiológico do praticante irá variar segundo a natureza da projeção, que poderá ser relaxado, alerta, neutro, cansado (fisicamente e/ou mentalmente), irritadiço, perturbado etc. Da mesma forma, o estado psicológico pode ser sereno, harmônico, otimista, eufórico, neutro (igual ao estado pré-projetivo), ou ainda, em caso de projeções com desdobramentos negativos (como ocorre após um pesadelo) pode ser depressivo ou de choque emocional.

Registro da projeção lúcida

É importante ter sempre à mão (no móvel de cabeceira) um bloco de notas com uma caneta ou um gravador, a fim de escrever ou registrar o conteúdo do evento projetivo, sem demora. É aconselhável anotar tudo, mesmo os detalhes aparentemente menos relevantes, pois estes podem servir como catalisador de outros fragmentos mnemônicos. Além disso, a relevância ou irrelevância de um detalhe só pode ser avaliada quando se tem um quadro geral completo.

O ideal seria anotar também os parâmetros relevantes pré-projetivos e pós-projetivos. *Waldo Vieira*, por exemplo, no seu diário de experiências fora do corpo [VIE, 1997], registrava sempre os seguintes parâmetros: data, eventual atipicidade do dia, hora (da decolagem e do pouso), condições meteorológicas externas, temperatura e umidade do quarto, fase de sono, atividade antes da projeção, posição do soma, condições fisiológicas particulares ou de saúde em geral, eventuais técnicas energéticas preliminares, sensações e parasensações dignas de nota, presença ou não de guias extrafísicos, tipos de memorização pós-projetiva (fragmentada, em bloco, retardada, mista etc.) entre outros.

A prática da *projetografia*, isto é, o hábito de anotar sistematicamente as próprias projeções (incluindo os sonhos), descrevendo-os com a maior riqueza de detalhes possível, organizando-os e classificando-os de maneira adequada, é muito útil

para melhorar a qualidade e a frequência das próprias experiências projetivas. Além disso, consultar e analisar os próprios diários projetivos pode ser considerada uma técnica evocativa eficaz, capaz de estimular novas projeções de natureza similar (círculo virtuoso).

O *diário projetivo* deve ser uma ferramenta de observação e registro o mais objetivo possível. Os relatos devem ser descritivos, não interpretativos (eventuais conjecturas devem ser sempre claramente identificadas e separadas das partes descritivas), ou seja, focar especialmente em como, onde e quando, em vez do porquê. Em outras palavras, o diário deve ser uma ferramenta técnica, de investigação rigorosa, escrito com discernimento, sem colorações emocionais, distorções infantis, fabulações, misticismo fácil etc.

Confirmações

Uma atenção particular na descrição da experiência projetiva será dada às possíveis *confirmações*, isto é, às eventuais evidências que possam confirmar a objetividade do evento projetivo, e que não sejam fruto de uma alucinação onírica. Essas evidências terão, sobretudo, um valor pessoal de autoconfirmação da realidade do fenômeno, e permitirão ao praticante dissolver as razoáveis dúvidas acerca da veracidade da vivência projetiva, que, com o tempo, poderiam comprometer o seu progresso.

Uma das maiores dificuldades em obter evidências claras sobre a realidade do fenômeno projetivo é o fato de que o ambiente extrafísico no qual se manifesta a consciência projetada, não possua as mesmas características do ambiente físico ordinário. De fato, por mais que o projetor se movimente na dimensão física e perceba os fenômenos ordinários (embora não sempre de maneira detalhada), ele também se movimenta, simultaneamente, em uma dimensão puramente “energética”, de fronteira, que se entrelaça com a física, e cujas características podem diferir significativamente.

É importante observar que a dimensão extrafísica é muito mais maleável, responsiva e reativa em relação aos nossos fluxos

energéticos, emocionais e de pensamento (em outras palavras: aos nossos fluxos *pensênicos*⁵²). Consequentemente, o aspecto exterior da realidade extrafísica (sobretudo as dimensões mais dilatadas) revela-se muito menos estável em relação à realidade física ordinária, a ponto de alguns ambientes extrafísicos poderem, às vezes, ser o resultado da criação (frequentemente inconsciente) da consciência que os visita.

Essa maleabilidade extrema da dimensão extrafísica é fonte de numerosas dificuldades interpretativas, especialmente quando a consciência projetada não está suficientemente lúcida e/ou não é capaz de diferenciar claramente, as diversas dimensões com as quais interage (por exemplo, a dimensão física da dimensão extrafísica, ou aquela extrapsíquica da intrapsíquica).

Técnicas projetivas

Uma técnica projetiva corresponde a uma série de operações específicas que o praticante é capaz de executar, voluntariamente, para criar uma condição ideal visando facilitar a experiência da projeção lúcida da consciência.

Descreveremos a seguir, as *técnicas projetivas básicas*. Algumas delas atuam especialmente na esfera físico-fisiológica, outras, na interface energética e outras ainda a nível estritamente mental. Como veremos, muitas dessas técnicas projetivas podem ser facilmente combinadas entre si, dando origem a *técnicas derivadas*, mais elaboradas e eventualmente mais eficazes em promover o fenômeno da *projeção lúcida voluntária*.

É útil considerar que, em geral, nem todas as técnicas serão eficazes para todas as pessoas. Portanto, cada praticante deverá identificar a sua

⁵²O neologismo “pensene” surge da combinação de 3 termos: *pensamentos*, *sentimentos* e *energia*. Um *pensene* é, portanto, uma unidade hipotética de manifestação prática da consciência, onde o pensamento, ou a ideia (concepção), o sentimento ou a emoção, e a energia consciencial em si (entendida também no sentido de matéria, substância, res extensa), são consideradas em conjunto, de modo indissociável.

técnica ideal (algumas vezes pode ser sugerida por um guia). Para isso, é necessário explorar cada técnica diligentemente, por um período de tempo suficiente (por exemplo, duas semanas⁵³), para avaliar plenamente seu potencial. Convém lembrar que, com o tempo, a técnica ideal de uma pessoa pode mudar.

Técnica de saturação mental

Como já mencionado, a técnica de saturação mental consiste em *saturar* a própria mente com a ideia da projeção lúcida, a fim de criar, indiretamente, uma condição de maior projetabilidade.

Na prática, trata-se de criar, de modo não patológico, um pensamento único relativo à experiência projetiva. Por exemplo, em um determinado período de tempo, buscar-se-á ler unicamente textos e assistir a vídeos inerentes às projeções extracorpóreas e aos fenômenos parapsíquicos associados. Isso deve ser feito especialmente nas horas que precedem o momento em que à noite iremos, não dormir, mas nos projetar!

Técnica do mantra projetivo

Frequentemente vamos para a cama à noite com intenção de *dormir*. Em outras palavras, após um dia de atividades, às vezes exaustivas, tanto no plano físico quanto no psíquico, quando nos deitamos na nossa cama e nos cobrimos com os lençóis, tudo o que desejamos é “desconectar” e simplesmente acordar na manhã seguinte descansados e revigorados. Embora não expressemos esse evento de forma consciente, há muito tempo somos autoprogramados para abaixar o nosso nível de consciência toda vez que vamos para a cama. Representativo é o nosso desejo mútuo de “bons sonhos”: uma

⁵³ A ansiedade de desempenho pode nos levar a descartar uma técnica prematuramente, antes de explorar todo o seu potencial. Trocar de técnica com frequência é autossabotar a própria prática: uma técnica específica é capaz de revelar a sua plena eficácia somente se praticada por um longo período de tempo, com diligência e motivação.

recomendação que, de fato, remete à atividade onírica, que costuma ocorrer em um nível de lucidez muito inferior ao nível de lucidez do estado de vigília.

A primeira técnica, portanto, é simplesmente modificar essa programação básica e cultivar uma intenção diferente ao irmos para a cama. Trata-se de alterar a própria ideia de que “vamos dormir”. Na verdade, não é necessário que isso aconteça.

É uma questão de falsa identificação: nos identificamos com o nosso corpo físico, o qual indubitavelmente precisa dormir e sonhar, para se recarregar e recuperar as energias, mas isso não significa que nós, enquanto consciências, devemos fazer o mesmo. O ser-consciência, até prova em contrário, não necessita dormir, por isso podemos modificar a nossa programação básica, assim como o nosso linguajar em relação ao fenômeno do cansaço do nosso corpo físico.

Em vez de dizer “vou dormir”, podemos afirmar: “meu corpo físico irá repousar”; em vez de desejar “bons sonhos” a alguém, podemos dizer: “boas projeções” e assim por diante. Com um pouco de atenção e motivação, podemos mudar a nossa programação básica e reinterpretar o ato de nos deitarmos quando percebemos que o nosso corpo está cansado. Podemos tornar esse processo particularmente eficaz pronunciando uma *declaração* específica, toda vez que nos deitamos; uma declaração que podemos repetir várias vezes, como um *mantra*⁵⁴, preferencialmente ao surgimento da fase *hipnagógica*. A seguir, propomos algumas afirmações que podem ser recitadas conscientemente antes de permitir que o corpo físico adormeça completamente:

- Deixarei o meu corpo físico adormecer e permanecerei sempre consciente e atenta/o.
- Permanecerei lúcida/o e vigilante mesmo quando meu corpo

⁵⁴ O termo deriva das raízes *man* = pensar, compreender, imaginar (como em *manas* = mente), e *tra* = instrumento, meio, canal. Portanto, literalmente, um *mantra* é um instrumento para pensar, ou melhor, um meio para obter o controle sobre a mente.

físico adormecer.

- O meu corpo irá relaxar completamente e a minha mente permanecerá calma e alerta.
- Irei me projetar lucidamente e lembrarei de tudo ao meu retorno no corpo físico.
- Permanecerei desperta/o, mesmo quando o meu corpo físico adormecer.

A mudança da programação básica relacionada ao sono e a sua substituição com uma programação relacionada às projeções lúcidas, pode ser facilitada por processos regulares de exteriorização de energia no ambiente em questão, realizados com a correta intencionalidade (vide Apêndice 2).

Naturalmente, a técnica de repetição de algumas afirmações específicas ao surgimento do estado hipnagógico, ou durante a fase de pré-projeção, também é uma excelente maneira de gravar em nossa mente o objetivo que nos propomos alcançar durante a projeção, como por exemplo, encontrar uma determinada pessoa ou visitar um lugar (físico ou extrafísico).

Técnica do despertar progressivo

A técnica do despertar progressivo (*punctuated progressive procedure*, em inglês), tem como objetivo principal aumentar o índice de sucesso nas primeiras tentativas de projeção lúcida realizadas por praticantes principiantes⁵⁵.

Essa técnica foi especialmente desenvolvida para enfrentar as típicas limitações de um projetor inexperiente: ao tentar não adormecer, não consegue relaxar suficientemente o corpo físico e a mente; se ao contrário, relaxa completamente, tanto física quanto mentalmente, entra facilmente em um estado de sono inconsciente.

A ideia básica dessa técnica extremamente simples, é desfrutar tal

⁵⁵ A técnica foi desenvolvida por pesquisadores da IAC – *International Academy of Consciousness*, e apresentada pela primeira vez em 2006, durante uma conferência realizada no estado de Utah (USA).

limitação em benefício próprio, baseando-se na observação de que, quando adormecemos, rapidamente alcançamos um relaxamento somático profundo, e, quando despertamos, possivelmente devido a um ruído, esse relaxamento profundo não se perde imediatamente, especialmente se o corpo permanece imóvel.

Portanto, o objetivo é despertar o praticante em intervalos de tempo específicos (decrecentes), de modo que, caso tenha adormecido, possa recuperar uma maior lucidez, e ao mesmo tempo, desfrutar o relaxamento somático já alcançado. A cada despertar, a técnica avança gradualmente a condição “mente desperta – soma adormecido”, essencial para promover uma projeção lúcida e rememorada.

O despertar do praticante é determinado por um som, que pode ser produzido por um instrutor, no caso de uma prática guiada por um ou mais despertadores programados. Para evitar que o som produza uma repercussão abrupta no praticante, que naquele instante poderia estar em fase de exteriorização, ou até mesmo projetado, é necessário ajustar a sua intensidade de maneira ideal. O som deve ser forte o bastante para despertá-lo, caso tenha adormecido, mas não a ponto de interromper por completo uma projeção em andamento. Obviamente, esse é o limite inerente à técnica, cujo ponto negativo é justamente interromper uma possível projeção que já esteja ocorrendo.

Na prática, a técnica prevê a seguinte sequência de despertares: a primeira vez após *30 minutos*, a segunda vez após *15 minutos*, a terceira *10 minutos*, a quarta *5 minutos* e assim por diante, a cada despertar subsequente ocorrendo em intervalos regulares de apenas *5 minutos*. A técnica deverá ser aplicada por um tempo mínimo de *60 minutos*, permitindo que se chegue ao último despertar, após o intervalo de 5 minutos. A esse período deverá ser acrescentado um tempo adicional suficiente, sem interrupções sonoras, durante o qual o praticante poderá explorar calmamente um eventual estado projetivo.

Resumindo, a técnica é concebida para aproveitar o relaxamento fisiológico e para fisiológico (e a consequente soltura veicular) que

ocorre naturalmente com o sono, superando o problema da perda de lucidez, graças aos despertares progressivos em intervalos preestabelecidos. Naturalmente, a razão pela qual os intervalos entre um despertar e outro se reduzem é que, geralmente, precisamos de menos tempo para voltar a adormecer, visto que partimos de uma condição de relaxamento psicofisiológico mais profundo.

Técnica de autorrelaxamento psicofisiológico progressivo

Praticamente todos os projetores lúcidos, capazes de promover a experiência projetiva voluntariamente, observaram e reconheceram a importância de produzir um relaxamento somático profundo, isto é, alcançar o chamado *metabolismo basal*, característico do corpo físico quando se encontra em um estado de completo repouso.

A técnica de *autorrelaxamento psicofisiológico progressivo* tem o objetivo de alcançar esse estado de relaxamento profundo, sem comprometer a lucidez mental. Em outras palavras, trata-se de conseguir adormecer o corpo (ou seja, desligar toda percepção corporal) sem adormecer a mente, levando o praticante a uma condição ideal para produzir uma descoincidência dos veículos.

Podemos mencionar duas alternativas básicas na execução dessa técnica: (1) com contração-distensão muscular, ou (2) sem contração-distensão muscular, sendo a segunda uma prática própria do *yoga nidra*. Naturalmente, é possível considerar uma terceira alternativa, combinando as duas opções precedentes.

Técnica com contração-distensão

Na execução dessa técnica o praticante dirigirá a sua atenção, em sequência, em cada parte do próprio corpo. Em cada etapa, deverá contrair e distender as diversas faixas musculares, a fim de liberar todas as tensões. Por exemplo, ao direcionar sua atenção ao antebraço esquerdo, ele deverá contrair (de maneira não excessiva) essa região por aproximadamente *5 segundos*, segurando a respiração com os pulmões cheios; em seguida, ao expirar muito lentamente por pelo

menos *10 segundos*, deverá liberar completamente a contração muscular, relaxando toda a região.

O praticante repetirá esse processo para cada parte do corpo, alternando a contração de 5 segundos na fase de retenção da respiração com a distensão na fase de expiração, mais demoradamente. Após ter percorrido todo o corpo, o praticante repetirá uma segunda vez o percurso e, possivelmente, uma terceira vez, até alcançar uma condição de relaxamento profundo.

Técnica sem contração-distensão

Nesse caso, a técnica consiste em simplesmente mover a mente ao longo das diversas partes do corpo, em sequência, alternando a *atenção consciente* para cada parte, sem produzir contrações ou distensões, mas permitindo que o processo de observação produza, automaticamente, um relaxamento das partes. Desse modo, o processo de movimento ao longo das partes do corpo poderá ocorrer mais rapidamente que do no caso anterior, e assim, ser efetuado um maior número de vezes.

Técnica mista

Nessa variante de tipo misto, serão realizadas a contração e a distensão de algumas partes do corpo, enquanto outras serão observadas de modo consciente, especialmente aquelas que não são fáceis de contrair e relaxar.

Exemplo de percurso corpóreo

Apresentamos a seguir um exemplo de sequência que pode ser utilizada para percorrer mentalmente o corpo e promover o relaxamento. A sequência proposta é particularmente apropriada para a técnica sem contração-distensão. Se o objetivo for aplicar a técnica de contração, recomenda-se simplificar o percurso, agrupando algumas partes e omitindo outras.

Iniciando de um dos lados, por exemplo, o direito: mão, dedo da mão, palma, dorso, punho, antebraço, cotovelo, parte superior do braço,

ombro, axila, cintura (parte direita), quadril, coxa, joelho, panturrilha, tornozelo, calcanhar, planta do pé, peito do pé, dedão, segundo dedo do pé, terceiro dedo, quarto dedo e quinto dedo.

Em seguida, passa-se para o outro lado, neste caso o esquerdo, seguindo a mesma sequência.

Na sequência, com a parte de trás do corpo: escápula direita, escápula esquerda, região renal direita, região renal esquerda, nádega direita, nádega esquerda, coluna vertebral e por fim, toda a parte de trás do corpo simultaneamente.

Prossegue-se então com a parte frontal do corpo: cabeça, testa, ambos os lados da testa, sobrancelhas direita e esquerda, espaço entre as sobrancelhas, pálpebra direita, pálpebra esquerda, olho direito, olho esquerdo, orelha direita, orelha esquerda, bochecha direita, bochecha esquerda, nariz, ponta do nariz, lábio superior, lábio inferior, queixo, garganta, parte direita do tórax, parte esquerda do tórax, centro do tórax, umbigo, abdômen, genitais.

Pode-se assim continuar com as partes principais do corpo: perna direita, perna esquerda, as duas pernas juntas, braço direito, braço esquerdo, os dois braços juntos, parte de trás do corpo, parte da frente do corpo, toda a cabeça e, por fim, o corpo inteiro.

Observações

A aplicação da técnica, além de um relaxamento somático profundo, também promove uma redução da atividade pensante ordinária, resultando em uma condição mental mais tranquila e estável, capaz de induzir um estado hipnagógico (ondas cerebrais alfa), ou até mesmo estados meditativos mais profundos.

Percorrer mentalmente as diversas partes do corpo (com ou sem contração-distensão), em sequência, constitui uma espécie de “mantra somático”: a mente automaticamente se concentra no corpo e, conseqüentemente, terá mais dificuldade em gerar o seu burburinho habitual.

Na aplicação da técnica é essencial *permanecer sempre lúcido e consciente*, evitando adormecer ou ser tomado pela letargia mental.

Além disso, é fundamental manter o corpo o mais imóvel possível.

Técnica da respiração triangular (ou do CO₂)

Essa técnica utiliza o controle respiratório para reduzir a quantidade de oxigênio que normalmente circula no sangue e um consequente aumento da quantidade de dióxido de carbono. Essas variações ocorrem de modo gradual, sem perigos para a fisiologia do corpo humano e a neurofisiologia do cérebro.

O aumento da quantidade de dióxido de carbono no sangue reduz consideravelmente a eficiência do cérebro físico, cujas funções ficam temporariamente e parcialmente inibidas. O praticante poderá assim, acessar mais facilmente as funções paracerebrais, relacionadas ao psicossoma, favorecendo as percepções extrassensoriais e a possibilidade de experimentar projeções lúcidas fora do veículo corpóreo.

A técnica é realizada da seguinte maneira: após adotar a postura projetiva, concentre-se na respiração natural, somente pelas narinas, observando a expansão do abdômen na fase de inspiração e sua contração na fase de expiração. Procure então, prolongar gradualmente a fase de expiração, até que dure o dobro da fase de inspiração. Por exemplo, se a inspiração natural dura *4 segundos*, a expiração deverá durar *8 segundos*.

Continue dessa forma por aproximadamente *5 a 10 minutos*, visando prolongar as duas fases respiratórias, sem criar tensões ou sensações desconfortáveis. Nesse estágio, acrescente ao ciclo respiratório a fase de retenção com os pulmões cheios, estabelecendo assim, uma *respiração triangular* (ou seja, em três fases).

Em outras palavras, ao concluir a fase de inspiração, mantenha o ar nos pulmões por alguns segundos, e em seguida, expire como antes. Gradualmente, procure prolongar o máximo possível a fase de retenção. Idealmente, o praticante deverá alcançar uma proporção entre os diversos períodos de 1:4:2 (Figura 15).

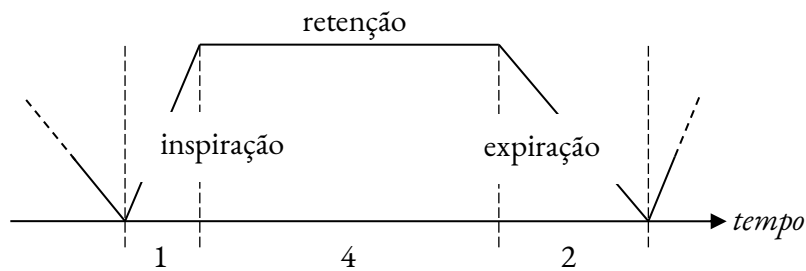


Figura 15 Na técnica do monóxido de carbono, o tempo de duração relativo (ideal) nas três fases do ciclo respiratório são: expiração, retenção (com os pulmões cheios) e expiração. A fase de suspensão com os pulmões vazios não é realizada.

Na transição da respiração em duas fases para a respiração em três fases, é importante aumentar a duração da retenção de forma muito gradual, sem forçar. Mais precisamente, supondo que após a primeira fase o praticante tenha alcançado uma inspiração com duração de *8 segundos*, e uma expiração de *16 segundos*, ele começará a reter a respiração, por exemplo, por *4 segundos*, e para alguns ciclos respiratórios continuará com uma sequência (em segundos) *8:4:16*.

Então, na medida em que a sequência se tornar suficientemente confortável, o praticante poderá aumentar ainda mais a duração da retenção, por exemplo de mais *4 segundos*, e assim por diante, até alcançar a sequência ideal de *8:32:16* (isso será possível somente no caso de pessoas muito treinadas).

Procedimentos alternativos

Naturalmente, é possível adotar procedimentos alternativos. Por exemplo, pode ser vantajoso para alguns praticantes iniciar diretamente com uma respiração em três fases (como indicado na Figura 15) e, gradualmente, acrescentar de maneira proporcional a duração de todas as três fases: passando de tempos de execução (em segundos) de *3:12:6* para *4:16:8*. Se a condição ainda continua confortável, proceda com os tempos *5:20:10*, e depois *6:24:12*, *7:28:14*, *8:32:16*, e assim por diante.

Obviamente, é fundamental que nas fases de apneia não se criem

tensões ou ansiedades: a respiração não deve ser bloqueada, mas simplesmente interrompida. É igualmente importante que os pulmões sejam preenchidos completamente, mas sem forçar. Para os praticantes de Yoga que conhecem a técnica do *ujjayi pranayama*, é certamente vantajoso utilizá-la (de maneira muito leve), para melhor controlar o fluxo de ar na entrada e na saída [SAS, 2010, 2011].

Na prática do Yoga, existem vários procedimentos respiratórios que se adequam perfeitamente com o objetivo de promover uma descoincidência veicular. Podemos citar o *samavritti pranayama*, também conhecido como *respiração quadrada*, onde, além da fase de retenção com os pulmões cheios, realiza-se também uma fase de suspensão com os pulmões vazios [SAS, 2010]. Nesse caso, a respiração será ajustada de modo que todas as quatro fases (inspiração, retenção, expiração, suspensão) tenham a mesma duração, com o objetivo de prolongá-las progressivamente⁵⁶.

Além disso, no Yoga existem procedimentos respiratórios capazes de facilitar uma descoincidência veicular, mas por outros motivos, como por exemplo, ativar um estado vibracional. Esse é o caso da *kapalabhati* ou *respiração circular* [SAS, 2010, 2011]. Nessas práticas o fluxo respiratório é aumentado, em vez de diminuído (hiperventilação), promovendo uma redução da oferta de oxigênio (efeito Bohr) e um processo global de dinamização das substâncias energossomáticas⁵⁷.

⁵⁶ Uma técnica respiratória adicional que utiliza a fase de apneia com os pulmões vazios é descrita em [VIE, 1997], [MIN, 2012], e denominada *respiração rítmica*. Observa-se que a fase de suspensão com os pulmões vazios, também conhecida como *bahya kumbhaka*, é frequentemente capaz de promover uma sensação de flutuação fora do corpo, precursora da experiência extracorpórea em si.

⁵⁷ É importante notar que, em um processo de hiperventilação, experimenta-se inicialmente uma redução no fornecimento de oxigênio ao cérebro. Isso ocorre porque, sendo o dióxido de carbono um potente vasodilatador, a sua diminuição provoca a constrição dos vasos sanguíneos, resultando em uma menor circulação sanguínea e em uma oferta reduzida de oxigênio ao cérebro e aos demais órgãos do corpo. A isso se acrescenta uma liberação menos eficaz de moléculas de oxigênio

Técnica do estado vibracional

Como já mencionado anteriormente, a condição do nosso energossoma (veículo energético de conexão entre o soma e o psicossoma) conhecida como *estado vibracional* (EV) é determinante para promover experiências fora do corpo lúcidas e rememoradas.

Portanto, as técnicas utilizadas para produzi-lo, constituem por si mesmas, técnicas projetivas válidas. Dentre elas, destaca-se a técnica da OLVE, isto é, *oscilação longitudinal voluntária de energia*, que descreveremos a seguir (para uma exposição mais completa, sugerimos ao leitor a consulta do primeiro número de *AutoRicerca*, em particular o artigo [NAN, 2011]). Naturalmente, ao tentar produzir um EV com a finalidade de liberar o psicossoma, é importante aplicar a técnica assumindo uma correta postura projetiva (soma deitado de costas ou reclinado em uma poltrona).

A técnica em síntese

A OLVE deve ser realizada percebendo diretamente a energia: não se trata apenas de visualizar ou imaginar a energia, mas de perceber concretamente a sua presença.

Geralmente, inicia-se concentrando a energia na cabeça e movendo-a longitudinalmente, dentro do corpo, de forma lenta, até os pés, para depois inverter a direção do movimento, tornando à cabeça e assim por diante.

Se estamos sentados em uma poltrona, podemos mover a energia inicialmente ao longo dos diversos segmentos do corpo (quando o movimento ainda é lento), e depois, em diagonal (quando o movimento é mais rápido).

Se à medida que movemos a energia, encontramos bloqueios, basta aumentar a quantidade, aplicando mais força e profundidade nas áreas que percebemos bloqueadas.

por parte da hemoglobina (efeito Bohr). Veja, por exemplo, o artigo: “Sul paradosso dell’iperventilazione”, *AutoRicerca* 23 (2021).

Gradualmente, movemos a energia cada vez mais rápido, para cima e para baixo, até atingirmos a nossa velocidade máxima, durante o maior tempo possível. Tudo isso, sem contrair o corpo ou bloquear a respiração. Não é necessária nenhuma manifestação física da energia.

Técnica e efeito da técnica

É importante não confundir o estado vibracional (EV) com a técnica da oscilação longitudinal voluntária de energia (OLVE), que acabamos de descrever [NAN, 2011]. A OLVE é uma técnica específica que, se executada corretamente, permite produzir o estado vibracional (EV). No entanto, existem outras técnicas, diferentes da OLVE, que possibilitam alcançar o mesmo resultado ou resultados semelhantes, utilizando outras abordagens, como por exemplo, algumas técnicas respiratórias. [SAS, 2011].

Além disso, em determinadas circunstâncias, o EV pode ser ativado espontaneamente, sem que haja necessidade da aplicação de qualquer metodologia.

As 3 fases da técnica da OLVE

A técnica da OLVE compreende três fases distintas que constituem o seu fundamento.

Primeira fase: localização da energia. Usar a própria vontade e foco mental a fim de localizar e concentrar a maior quantidade possível de energia na região da cabeça.

Segunda fase: movimento oscilatório. Ainda fazendo uso da própria vontade, direcionar a energia localizada na região da cabeça em sentido longitudinal, para baixo, através de todo o soma, até alcançar a região dos pés. Em seguida, direcionar o fluxo energético no sentido inverso, dos pés à cabeça, atravessando sempre o inteiro soma, então, novamente da cabeça aos pés e assim por diante, “varrendo” para cima e para baixo, sem pausas, o inteiro energossoma (vide Figura 16).

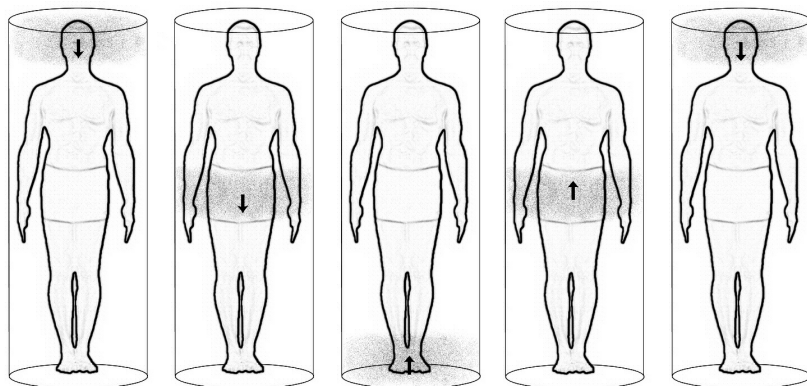


Figura 16 Varredura energética longitudinal de todo o energossoma.

Terceira fase: aumento da potência do fluxo energético. Com o movimento alternado das energias extrafísicas de cima para baixo, e de baixo para cima, dentro do volume de espaço delimitado (aproximadamente) do corpo físico, aumentar a *potência* do fluxo energético, acrescentando tanto a *quantidade de energia* mobilizada, quanto a *frequência* da oscilação longitudinal (ou seja, a velocidade da varredura do soma).

Alcançando o estado vibracional

Se as 3 fases mencionadas forem executadas corretamente, o praticante conseguirá, com o tempo, produzir o estado vibracional (EV), uma condição na qual as energias energosomáticas atingem uma dinamização máxima, percebida como uma vibração intensa em alta frequência (eventualmente pulsante), difusa por todo o energossoma.

Pontos críticos da técnica⁵⁸

Na sua aplicação prática, a técnica da OLVE revela-se menos simples do que possa parecer. Para dominá-la é necessário praticá-la com constância, executando-a várias vezes ao dia, por um período de

⁵⁸ Seguimos aqui essencialmente a lógica expositiva apresentada em [NAN, 2011].

tempo suficientemente longo.

Uma vez dominada a técnica e alcançado um treinamento energético adequado, a ativação do EV se tornará para o praticante experiente quase um reflexo condicionado, praticamente instantâneo. No entanto, antes de atingir esse almejado resultado, é necessário considerar atentamente os seguintes aspectos críticos.

Imaginar de mover a energia não significa mover a energia

No início, o praticante pode não perceber claramente a energia em movimento. A tentação seria então, começar a trabalhar com a imaginação. É preciso entender que imaginar mover a energia não significa mover a energia, assim como imaginar mover uma mão não significa mover uma mão.

Esta é obviamente, umas das principais dificuldades na execução da técnica da OLVE, pois o iniciante tem dificuldade em avaliar a eficácia dos seus esforços na aplicação da técnica. Com o passar do tempo, a prática permitirá que ele compreenda plenamente a realidade da energia energossomática acionada pela sua vontade. Portanto, é importante não desanimar e perseverar.

A técnica é aplicada ao energossoma e não ao soma

A energia mobilizada durante a aplicação da técnica é de natureza extrafísica, não física. Embora o nosso ponto de referência espacial seja determinado pelo soma (a energia oscila aproximativamente no seu interior, da cabeça aos pés), nada (ou quase nada) se move no corpo físico.

É importante que a nossa intenção de mover a energia não seja dirigida ao corpo físico, mas sim ao energossoma. Caso contrário, acabaremos provocando apenas uma tensão muscular, que, embora possa dar a impressão de um aumento na intensidade energética, produzirá exatamente o efeito oposto. Conforme enfatizado por Wagner Allegretti em seus cursos, o estado vibracional não está de modo algum relacionado a um estado de tensão!

Quando liberamos a tensão muscular, as percepções físicas

também diminuem, e podemos ter a sensação de não estar movendo nada, quando, na realidade, graças ao maior relaxamento do soma, as energias energossomáticas se movem mais livremente e, portanto, mais intensamente. É importante lembrar que o movimento da energia depende diretamente da vontade da consciência e não dos músculos do soma!

Não perca o foco na energia

É fundamental não perder o foco e a concentração, acompanhando a energia ao longo de toda a amplitude de seu movimento oscilatório durante a execução da técnica. A energia energossomática, no seu estado ordinário, possui uma certa viscosidade, e se o movimento oscilatório não for mantido ativamente pelo praticante, ele cessará muito rapidamente.

Somente ao alcançar um EV profundo e intenso, o praticante estabelece uma condição autossustentável, que persiste por um certo período de tempo, independentemente do seu foco mental.

Binômio quantidade-frequência

Para uma correta aplicação da técnica é necessário aumentar gradualmente a potência do fluxo energético que percorre o energossoma. Para isso, é preciso controlar e aumentar as seguintes duas variáveis: (1) a *quantidade de energia* colocada em movimento; (2) a *frequência* do movimento oscilatório longitudinal. O produto dessas duas variáveis determina a *potência do fluxo energético*, que é o que se deseja incrementar.

Frequentemente, quando tentamos aumentar a frequência, diminuímos a quantidade de energia mobilizada. É essencial prevenir essa situação, caso contrário, há uma perda em termos de potência. Quando aumentamos a frequência da oscilação, a tendência é mover a energia de maneira superficial, menos em profundidade, reduzindo assim, a quantidade total de energia mobilizada. É aconselhável, portanto, tentar aumentar a frequência sempre de forma gradual, sem comprometer a intensidade e a profundidade da varredura energética.

Binômio amplitude-frequência

A potência da oscilação energética deve envolver toda a extensão do energossoma. Em outras palavras, a amplitude da oscilação energética deve alcançar os extremos do seu movimento, atravessando completamente tanto a região da cabeça, quanto a dos pés.

Frequentemente, ao tentar aumentar a *frequência*, diminuímos a *amplitude espacial* da oscilação. Isso pode produzir estados vibracionais parciais do energossoma, localizados em algumas regiões do mesmo, em vez de estados vibracionais globais, devendo, portanto, ser evitado ao máximo. Logo, a recomendação é tentar aumentar a frequência sempre de forma gradual, sem comprometer a amplitude da varredura energética.

Aumentar gradativamente a frequência

Ao tentar aumentar a frequência oscilatória, é importante fazê-lo sempre de modo muito *gradual e regular*, evitando movimentos abruptos. Essa abordagem deve ser progressiva, harmônica e uniforme, sem jamais reduzir a quantidade de energia em movimento (por exemplo, produzindo um movimento energético superficial) ou a amplitude da varredura.

Binômio ativo-passivo

Na aplicação da técnica é necessário encontrar um equilíbrio harmonioso entre os aspectos ativos (*anímicos*) e os aspectos passivos (*mediúnicos*) da consciência. Por um lado, é preciso exercer o autocontrole, a concentração, a perseverança no esforço, a força de vontade, o foco etc., para mover a energia de maneira adequada (aspecto ativo, masculino); por outro lado, é igualmente importante cultivar a renúncia, a complacência, a remissividade, a aceitação e a entrega, permitindo que as energias fluam através do energossoma sem interferências e bloqueios, buscando percebê-las com a máxima clareza possível (aspecto passivo, feminino).

Esforço e coordenação

Se as energias energossomáticas são particularmente densas e viscosas (como geralmente ocorre), o esforço exigido do praticante aumentará significativamente com o aumento da potência do fluxo energético. Com o aumento da frequência, também aumentará a dificuldade em termos de coordenação do movimento oscilatório, que exigirá tempo para ser plenamente dominada.

Desconfortos

Quanto maior a potência do movimento energético, maior será o seu efeito desbloqueador e descongestionante. Isso pode inicialmente causar uma série de percepções desagradáveis (às vezes provocadas por nossos próprios assediadores extrafísicos, que não querem perder a sua influência sobre nós e tentam – muitas vezes com sucesso – impedir a correta execução da técnica). É importante, portanto, não desanimar, destacar-se dessas percepções, permanecer lúcidos e perseverar⁵⁹.

*Saber – poder – querer*⁶⁰

Para alcançar e desenvolver o EV, são necessários os seguintes três “modos de agir”: (1) *saber fazer* – conhecer as próprias habilidades e aptidões pessoais em relação às energias conscienciais; (2) *poder fazer* – possuir e utilizar os meios necessários, especialmente a autodisciplina, através da qual se definem os momentos e os lugares adequados para exercitar-se com as energias conscienciais; (3) *querer fazer* – condição que depende da nossa vontade, estado de espírito, capacidade de automotivação, auto-organização e de encontrar satisfação em realizar e manter uma frequência periódica suficiente na nossa prática energética evolutiva, de modo a criar um hábito

⁵⁹ Naturalmente, em caso de desconfortos significativos, é recomendável interromper a prática e consultar um especialista para avaliar a situação de maneira adequada.

⁶⁰ Vide exemplo em [VIE, 2003], página 800.

saudável, que se torne uma verdadeira segunda natureza da nossa individualidade.

Técnica imaginativa

A técnica imaginativa consiste simplesmente em utilizar a capacidade da mente (quando livre e concentrada) de criar imagens *ad hoc*, vívidas e intensas, a ponto de serem consideradas reais pela própria mente.

Se as imagens sugerem (mesmo que indiretamente) um abandono do veículo corpóreo, elas terão a capacidade de promover os mecanismos fisiológicos e parafisiológicos que sustentam a descoincidência veicular.

Por exemplo, se pensarmos intensamente em morder um limão, nossas glândulas salivares se ativarão como se estivéssemos realmente mordendo um limão. Do mesmo modo, se pensarmos intensamente em algo que pressupõe o abandono do veículo corpóreo, a parafisiologia do nosso holossoma poderá ser ativada nesse sentido.

Para esclarecer melhor esse conceito, podemos imaginar de pensar intensamente em abrir uma porta e atravessá-la, enquanto nosso corpo está completamente relaxado. O nosso sistema holossomático buscará uma forma de executar a ação representada por aquela imagem, através do veículo psicossomático.

A técnica imaginativa pode naturalmente, fazer uso de um grande número de imagens e visualizações diferentes. No entanto, independentemente do cenário imaginativo escolhido, o procedimento implicará os seguintes passos.

Procedimento básico

- Relaxamento do corpo físico (é o psicossoma que deve seguir a imagem, não o soma), que naturalmente se posicionará na postura projetiva adequada (deitado de costas ou reclinado em uma poltrona).
- Criação de um espaço mental suficientemente livre (não é possível visualizar algo se a mente não estiver limpa, ou pelo menos, tranquila).

- Suficiente concentração (é importante manter a atenção na imagem escolhida por um longo período de tempo, a fim de que esta possa se consolidar, sem distrações ou interferências).
- Uma vez alcançado um suficiente relaxamento corpóreo, silêncio mental e adequada motivação, concentrar-se no cenário escolhido precedentemente. Visualizar a cena e a ação que imaginamos de realizar com a máxima atenção possível (por exemplo, no caso de abrir uma porta, podemos visualizar primeiro a porta, depois imaginarmos nos aproximando lentamente, parando diante dela, e finalmente abrindo-a e atravessando-a).
- Após completar uma primeira visualização da cena, recomeçar, repetindo toda a sequência, do início ao fim, intensificando, se possível, o seu grau de realismo, acrescentando detalhes, sensações etc. (no caso da porta podemos prestar atenção não somente à porta, mas também à natureza do chão sobre o qual caminhamos, às nossas roupas, à maçaneta da porta e à sua cor, etc.).
- Continuar dessa maneira, repetindo a mesma cena e acrescentando gradativamente, na medida do possível, o grau de realismo da visualização, até que ela seja capaz de induzir a liberação do psicossoma (no caso da abertura da porta, isso poderia ocorrer no momento em que a atravessamos).

Cenários imaginativos puros

Atravessar uma porta. Como precedentemente indicado, o cenário consiste em imaginar que nos aproximamos de uma porta, que poderia haver por exemplo, um símbolo capaz de evocar o fato de que se trata de um portal interdimensional, e, então a abrimos e atravessamos, abandonando desse modo o nosso soma.

Atravessar um túnel. Em vez de abrir e atravessar uma porta, entramos em um túnel e o percorremos, imaginando por exemplo, de escorregar até alcançar a sua abertura luminosa e atravessá-la, deixando assim, o corpo.

Subir por uma corda. Trata-se de imaginar uma corda grossa e resistente descendo do alto, à nossa frente, ao alcance das mãos, firmemente ancorada no céu. O cenário consiste em visualizar que seguramos fortemente a corda com as mãos e começamos a exercitar uma tração com os braços, com o objetivo de iniciar a subir. Nessa visualização podemos escalar por um certo tempo, para cima e depois recomeçar de baixo, e assim por diante, intensificando a percepção da experiência, até conseguirmos deixar o corpo.

Subir escadas. Em vez de subir por uma corda, podemos imaginar que estamos subindo uma longa rampa de escadas que chega até o céu.

Subir do fundo de um poço. Imaginamos de estar (por exemplo, deitados) no fundo de um poço profundo, enquanto avistamos à distância a sua abertura circular e luminosa. O poço, gradualmente, se enche de água e, nós, boiando, subimos em direção ao alto: o círculo de luz da abertura torna-se sempre mais amplo, até quando, chegando à superfície, deixamos o corpo.

Subir com um elevador. É uma alternativa ao poço: deitados sobre o pavimento de um elevador, com o teto aberto, que sobe ao longo de um altíssimo arranha-céu, até alcançar o teto (também aberto).

Cenários imaginativos realísticos

Os cenários imaginativos puros, acima descritos, correspondem às visualizações de ambientes não reais, capazes de estimular, indiretamente, a liberação do psicossoma. Contudo, é possível utilizar a força evocativa da nossa imaginação para favorecer uma ação plenamente real, que se deseja realizar ou facilitar.

Em outras palavras, é possível usar a imaginação para simplesmente imaginar de fazer aquilo que se deseja realizar, facilitando assim, a sua execução; como quando, por exemplo, um golfista imagina a execução do golpe e o seu resultado antes de executá-lo, buscando evocar todas as sensações a ele associadas.

Imaginar de se projetar. O cenário imaginativo consiste

simplesmente em imaginar de sair lentamente do corpo e flutuar sobre ele, direcionando a nossa atenção à sensação de leveza gerada por essa condição extracorpórea. Em seguida, é possível continuar a visualização imaginando de alcançar o local que constitui o nosso objetivo extrafísico (que definimos precedentemente).

A cena, assim como para os cenários imaginativos puros, deve ser visualizada diversas vezes, com um grau de realismo sempre maior, até que o processo imaginativo seja capaz de promover uma projeção completamente real.

Rotação do psicossoma. Na descrição precedente, sugerimos imaginar o processo de exteriorização do psicossoma como um processo gradual de “flutuação” sobre o corpo físico. No entanto, é possível imaginar de destacar-se do soma simplesmente girando em si mesmo. Em outras palavras, sem mover o corpo físico, deve-se imaginar um movimento rotatório, como quando nos movemos da posição prona (de bruços) para assumir a típica posição de lado, evocando todas as sensações de uma rotação real.

Também nesse caso, deve-se repetir a rotação diversas vezes, buscando aumentar gradativamente a intensidade da percepção e a amplitude do rolamento, de modo a facilitar uma desconexão parcial e, enfim, total do psicossoma.

Alternativamente, para algumas pessoas pode ser mais vantajoso imaginar de girar o corpo não ao redor do eixo longitudinal, mas em torno de um eixo perpendicular à cama (de modo que, ao realizar uma rotação de 180°, a paracabeça se encontre na posição dos pés, e os parapés na posição da cabeça).

Alongamento do psicossoma. Em vez de girar o psicossoma, é possível alterar as suas proporções. Por exemplo, buscando aumentar o comprimento dos parapés e das parapernas, imaginando que se estendam além dos limites dos pés e das pernas físicas.

O mesmo procedimento pode ser aplicado às mãos e aos braços, assim como à cabeça, aos ombros e enfim, a todo o psicossoma, cuja dimensão poderá crescer muito além do corpo físico (não há limites

em termos de expansão).

Como sempre, essas visualizações serão realizadas tentando perceber as sensações associadas, sem mover o corpo físico, procedendo lentamente e repetindo muitas vezes o procedimento de alongamento sequencial das diversas partes do paracorpo, até que o psicossoma seja completamente liberado.

Técnica da imobilidade física vígil

A técnica da imobilidade vígil consiste simplesmente em dominar a completa imobilidade do corpo físico.

Para isso, deve-se evitar até mesmo os menores movimentos, como aqueles quase imperceptíveis da língua, dos bulbos oculares, das pálpebras, da deglutição, etc. O único movimento permitido é o movimento do pulmão, devido à respiração espontânea.

Esse pleno controle do soma requer, naturalmente, muita concentração, motivação e força de vontade. Na prática, entretanto, é importante permanecer o mais relaxado possível, sem entrar em estados de tensão neuromuscular, aceitando completamente a condição de total imobilidade e as sensações, às vezes desconfortáveis a ela associadas (como por exemplo, coceiras, dormência, etc). Obviamente, é fundamental evitar de adormecer ou começar a fantasiar (por esse motivo é preferível praticar essa técnica em posição reclinada, em vez de deitada).

O pleno potencial da técnica se revela quando praticada por um suficiente período de tempo⁶¹. De fato, é necessário um intervalo de tempo suficientemente longo para permitir que o indivíduo alcance uma completa descoincidência corpórea devido à ausência total de movimento. Tal descoincidência produzirá por sua vez, processos de expansão energética, percepções não ordinárias e conseqüentemente,

⁶¹ Por exemplo, no ambiente dos laboratórios de autopesquisa, propostos pela IAC (www.iacworld.org), aquele relativo à imobilidade física vígil, também chamado *immobilitarium*, prevê a permanência em estado imóvel do corpo por exatamente 3 horas.

facilitará a exteriorização completa da consciência.

Técnica da projeção assistida

A técnica da projeção assistida é um conceito muito simples: consiste em confiar na ação de nossos guias extrafísicos. Trata-se de entrar em sintonia com os nossos amparadores extrafísicos, relaxar e permitir que eles nos tirem do corpo físico, sem opor resistência.

Naturalmente, o problema com essa técnica é que nem sempre os guias extrafísicos estão disponíveis para nos ajudar nesse sentido. Por outro lado, podemos observar que provavelmente, muitas projeções de projetores iniciantes são, de fato, projeções de tipo assistido, embora o projetor nem sempre perceba a ajuda externa no seu esforço de exteriorização.

É possível aumentar consideravelmente a probabilidade de uma colaboração extrafísica com um guia, programando com antecedência (por exemplo, de uma semana) a própria tentativa de projeção assistida.

Técnicas mistas

As técnicas que ilustramos até aqui são como blocos de construção, que idealmente deveriam ser combinados entre si, de diversas maneiras, a fim de formar a estrutura de uma *técnica mista*, mais elaborada, e possivelmente mais eficaz.

Em geral, uma tentativa de projeção envolverá sempre um elemento inicial de (suficiente) saturação mental, sendo difícil projetar se antes não for criado um espaço na própria mente, e se não se preenche esse espaço com indicadores capazes de ativar e predispor o nosso sistema holossomático ao evento projetivo.

Além disso, é impossível pensar em abandonar o próprio corpo se este não se encontra em uma condição de absoluto relaxamento (condição imprescindível), que será sempre necessário promover. Quanto mais profundo for o relaxamento, mais será necessário que o corpo gradualmente se acalme, isto é, permaneça imóvel. Isso para

facilitar uma descoincidência suficientemente estável dos diversos veículos e reduzir eventuais repercussões.

Naturalmente, dado que uma projeção lúcida requer a continuidade da lucidez do projetor (preferencialmente em todas as fases do processo projetivo), a sua condição energética será absolutamente determinante. Por esse motivo, não é possível negligenciar completamente uma prática preliminar com a energia, através da aplicação da OLVE e/ou de exteriorização (vide Apêndice 1).

Quando o indivíduo começará a se perceber em uma condição psicoenergética adequada, com os veículos em estado de descoincidência parcial, possivelmente ativados por um princípio de estado vibracional, a mente concentrada no processo em andamento e o corpo relaxado, imóvel e abandonado, será o momento ideal para pronunciar (mentalmente) algum mantra projetivo, capaz de focalizar a própria vontade e imprimir na mente (consciente e inconsciente) o objetivo a ser alcançado, antes que surja um possível black-out na fase de decolagem.

Além disso, para facilitar o processo de exteriorização, pode-se recorrer a uma técnica imaginativa ou, se for o caso, sintonizar-se e colaborar com eventuais amparadores extrafísicos, que podem estar presentes e dispostos a dar uma paramão.

Tudo isso para dizer que as diversas técnicas que descrevemos anteriormente são apenas peças de uma estrutura mais complexa. Embora cada uma dessas técnicas seja, sem dúvida, capaz de facilitar e/ou promover uma projeção, é a combinação delas que mostrará toda a sua eficácia.

Didaticamente, é sempre útil concentrar-se, a cada vez, em um elemento técnico específico, ao qual se dedicará mais tempo na aplicação da técnica mista. Aqui estão alguns exemplos (o elemento principal está em letras maiúsculas):

- Autorrelaxamento ⇒ Estado Vibracional ⇒ Mantra projetivo
⇒ CENÁRIO IMAGINATIVO

- Autorrelaxamento ⇒ Estado Vibracional ⇒ Mantra projetivo ⇒ CONTROLE DA RESPIRAÇÃO ⇒ Cenário imaginativo
- Estado Vibracional ⇒ AUTORRELAXAMENTO ⇒ Mantra projetivo ⇒ Cenário imaginativo
- Autorrelaxamento ⇒ Mantra projetivo ⇒ ESTADO VIBRACIONAL ⇒ Cenário imaginativo

Observações gerais

Ao escolher uma técnica específica, é importante explorá-la por um determinado período de tempo (mínimo duas semanas) antes de avaliá-la. De fato, fatores contingentes podem tanto facilitar quanto dificultar a aplicação de uma técnica específica, e somente com o tempo, poderá revelar seu pleno potencial.

Obviamente, para alguns indivíduos certas técnicas se revelarão mais eficazes que outras, devido às diferenças em termos de soltura energética, capacidade de concentração, relaxamento, etc. Para identificar a própria técnica ideal, além de um bom conhecimento de si, é necessário explorar as diversas técnicas básicas, de modo sério e sistemático, por um determinado período de tempo.

As técnicas básicas apresentadas nesse capítulo representam apenas a ponta do iceberg: existem centenas de técnicas disponíveis para promover uma experiência extracorpórea. Para uma visão mais completa, encaminhamos o leitor interessado ao tratado de Vieira [VIE, 2002] e às referências nele citadas.

Apêndice 1: exteriorização e interiorização

A técnica da OLVE corresponde a uma das três modalidades básicas de movimentação de energia por parte de uma consciência, e, mais exatamente, à *circulação interna*, sem troca com o ambiente externo.

As outras duas modalidades são as técnicas de *interiorização* ou absorção, e de *exteriorização* ou emissão. Essas duas modalidades se

apresentam geralmente, em alternância, como no ciclo respiratório, onde a inspiração corresponde a uma absorção de ar (além de substâncias prânicas mais sutis), e a expiração a uma exteriorização do mesmo.

Como podemos observar no caso da respiração física, o que geralmente absorvemos difere do que exteriorizamos. Como por exemplo, o ar expirado normalmente há uma temperatura diversa do ar inalado, assim como a sua composição química é distinta (maior quantidade de dióxido de carbono e menor quantidade de oxigênio). Essa diferença ocorre porque o que interiorizamos é transformado antes de ser exteriorizado, resultado da interação com as substâncias internas do nosso organismo (e de forma mais ampla, com o nosso holossoma).

Do mesmo modo, respiramos em termos mais sutis através dos nossos chacras, como se fossem pequenos pulmões que nos permitem trocar e processar energia e informação com o ambiente exterior, em diversos planos dimensionais.

De modo geral, embora a interiorização e a exteriorização estejam em equilíbrio, quanto mais uma consciência avança no seu percurso evolutivo, mais o aspecto da exteriorização tenderá a prevalecer. Isso ocorre porque à medida que a consciência progride, dispersa menos energia através de processos inconscientes, causados por tensões e conflitos variados, e, portanto, não há a necessidade de absorver energia (por exemplo “roubando” a outras consciências), ao contrário, terá mais ocasiões para doá-la. Por um lado, a consciência torna-se cada vez mais receptiva às formas neutras de energia imanente, que permeiam o universo de maneira uniforme, para o seu próprio sustentamento básico; e por outro lado, consegue acessar formas de energia mais avançadas e sintrópicas, exteriorizadas pelos guias extrafísicos (consciências mais evoluídas), com as quais estará em crescente sintonia.

Naturalmente, como no caso da aplicação da OLVE, mesmo nos processos de interiorização e exteriorização promovidos conscientemente pelo indivíduo, através da própria vontade, umas

das principais dificuldades consiste em realmente movimentar a energia, e não somente imaginar de movê-la.

Um outro aspecto importante é a *sintonização*: para emitir energia é necessária a presença de “alguém ou algo” disposto a recebê-la (ou em qualquer modo, capaz de recebê-la). Portanto, para que o movimento de exteriorização (ou de interiorização) possa ocorrer de maneira eficaz, é fundamental sintonizar previamente com a entidade com a qual pretendemos trocar energia, seja um objeto, uma consciência ou um ambiente.

A sintonização pode ser dupla, isto é, quando sintonizamos com os nossos guias, a fim de receber energia consciencial de alta *ortopeniedade* (expressão de uma visão profundamente ética), e também com uma terceira entidade (beneficiária final do processo de doação), para a qual nos dispomos a exteriorizar parte da energia recebida.

Além de prestar assistência a outras consciências, entre as várias razões que podem motivar um processo de exteriorização consciente, podemos citar a possibilidade, em algumas circunstâncias, de descarregar um excesso de energia acumulada. De fato, muitas vezes os bloqueios que percebemos são o resultado não de uma carência de energia, mas sim de seu excesso, que tende a se acumular, congestionar e densificar, como ocorre com a água estagnada, diferentemente da água corrente.

O processo de exteriorização, assim como o da circulação interna (OLVE), movimentando novamente as substâncias energéticas acumuladas e congestionadas, promovem um trabalho de limpeza e dinamização, portanto, de equilíbrio dela esfera energética pessoal, criando uma condição favorável às experiências extracorpóreas lúcidas.

Além disso, a exteriorização dirigida a objetos e ambientes, graças a “ação de movimentar as matérias-energias congestionadas”, promove uma maior “transparência energética” dos ambientes. A isso se acrescenta o fato de que a informação veiculada pela energia exteriorizada (através da expressão de uma intenção específica) com

o tempo, irá se sobrepor, e posteriormente, substituir completamente as informações (memórias) anteriormente presentes no ambiente interno e/ou externo.

Naturalmente, não é possível explorar um tema tão vasto como o dos procedimentos de troca de energia, em um breve apêndice. Observamos, simplesmente, para concluir essa concisa exposição, que é factível utilizar cada parte do nosso energossoma no processo (vide Figura 17), embora existam alguns chacras com os quais possamos ter mais facilidade, como por exemplo, os *palmochacras*.



Figura 17 A exteriorização de energia pode ocorrer de forma omnidirecional, a partir de cada chakra do energossoma.

Caso contrário, também é possível exteriorizar em diversas modalidades, em sincronia ou não com a respiração, em um fluxo contínuo ou intermitente, variando ou não numerosos parâmetros, como por exemplo: intensidade, direção, alcance, frequência, densidade, duração e intenção.

Apêndice 2: Blindagem energética de um ambiente⁶²

Com o termo “blindagem energética” entende-se a criação de um campo sutil, devidamente informado, capaz de proteger um ambiente (um espaço) a fim de consentir a algumas energias (sadias) de entrarem livremente, e a outras (patológicas) de permanecerem do lado de fora (por isso o termo “blindagem”).

A blindagem funciona essencialmente com base no princípio de *ressonância* (matérias-energias similares ressoam e, portanto, interagem entre si de maneira eficaz, enquanto matérias-energias dissimilares não ressoam facilmente, e, assim, não interagem de maneira eficaz) e de *compatibilidade* (segundo o nível de vibração de uma consciência, algumas energias serão percebidas como agradáveis e outras como desagradáveis).

Naturalmente, a qualidade da blindagem energética irá depender da qualidade da energia emitida pelo indivíduo intrafísico e dos eventuais guias extrafísicos que o assistem no processo.

Uma forte vontade, capaz de produzir *concentração*, *intensidade* e *qualidade* nos fluxos emitidos, com os quais se “impregnará” o ambiente, são fatores essenciais para poder excluir a intrusão e a permanência de energias e consciências assediadoras. Vice-versa, se a qualidade e a intensidade dos fluxos emitidos forem baixas, estes não serão capazes de afastar as energias patológicas, e o ambiente permanecerá potencialmente vulnerável⁶³. Podemos ainda observar que:

- Quanto menos pessoas frequentam um ambiente, mais fácil será

⁶² Esse apêndice segue praticamente passo a passo, o conteúdo exposto no artigo de *Alexander Steiner e Cecilia Oderich* [STE, 2009].

⁶³ Infelizmente, essa é a condição habitual dos nossos ambientes mais íntimos e familiares, como o nosso quarto de dormir, que normalmente protegemos apenas de maneira intrafísica (fechando as portas, por exemplo).

mantê-lo energeticamente (além de fisicamente) limpo.

- Melhorando a qualidade energética de um ambiente no qual vivemos, iremos melhorar também, indiretamente, a qualidade da nossa esfera energética pessoal.
- Depois da nossa esfera energética pessoal, o primeiro lugar que devemos cuidar é o nosso quarto de dormir, verdadeiro refúgio de renovação onde permanecemos boa parte do nosso tempo, muitas vezes em condições de inconsciência. Em seguida, particularmente importante, são os espaços dedicados à prática energética (laboratórios conscienciais, como por exemplo, o projectarium, que coincide com o quarto de dormir) e obviamente a nossa casa e o local de trabalho.
- Antes de proceder com a técnica de limpeza propriamente dita, é aconselhável eliminar eventuais bugigangas, especialmente aquelas que, em uma primeira leitura psicométrica⁶⁴, não resultem neutras. Podemos tentar inicialmente limpar (exteriorizando energia sobre esses objetos), mas se o procedimento não funcionar é preferível destruí-los⁶⁵.
- A porta de entrada de um ambiente devidamente blindado a nível energético não há apenas uma função protetiva (primeira linha de defesa), mas também autolimpante. De fato, assim como colocamos nas portas de entrada um capacho, que retém boa parte da sujeira das solas dos sapatos, do mesmo modo, no plano sutil, uma porta ativada energeticamente poderá reter diversas impurezas extrafísicas do lado de fora da casa, ou do ambiente em questão.

⁶⁴ Prática que consiste na captação e interpretação das energias e informações associadas a objetos, ambientes ou pessoas, com o objetivo de identificar a presença de energias neutras, positivas ou negativas.

⁶⁵ Quanto estamos ligados a certos objetos? O que acontece se nos livrarmos deles? Sentiremos sua falta? Por qual motivo? *Observações*: quanto maior for o valor monetário de um objeto, mais difícil será destruí-lo, mesmo que a forma-pensamento (morfopensene) a ele associada seja extremamente negativa.

Agora descreveremos um possível procedimento de limpeza-blindagem energética de um ambiente, como por exemplo, o quarto de dormir, descrito em [STE, 2009]. Idealmente, será realizada uma dupla limpeza do quarto, de manhã e à noite.

Poderá ser útil manter um diário para anotar todas as observações relevantes, tanto durante a aplicação da técnica, quanto para registrar novos fenômenos que possam ocorrer naquele ambiente, devido a um aumento da qualidade energética, como: sonhos lembrados mais frequentemente, sonhos lúcidos, projeções, maior energia durante o dia, sono mais profundo e restaurador, etc.

Técnica

- Assumir uma postura física que permita um bom relaxamento físico e mental.
- Observação e leitura da própria esfera psicoenergética.
- Observação e leitura energética do ambiente.
- Remover do quarto eventuais objetos suspeitos, para posterior análise.
- Aplicação da técnica OLVE.
- Procurar, se possível, sintonizar com os próprios guias extrafísicos e alinhar-se com a sua *ortopensenidade*.
- Proceder com a exteriorização de energia e com a expansão da própria esfera energética, até englobar todo o volume do quarto.
- Exteriorizar então (de maneira contínua e/ou intermitente) em direção à todas as portas (uma de cada vez), com intenção de criar um verdadeiro muro energético.
- Repetir a mesma operação com as janelas.
- Repetir a mesma operação com as paredes, prestando atenção aos ângulos das mesmas.
- Repetir a mesma operação com o chão e seus ângulos.
- Repetir a mesma operação com o teto e seus ângulos.

- Aplicar novamente a técnica OLVE para promover uma liberação das energias eventualmente assimiladas.
- Observação e leitura energética do ambiente (comparar com a leitura inicial).
- Observação e leitura da própria esfera psicoenergética (comparar com a leitura inicial).
- Retornar ao próprio estado de consciência ordinário, anotando mentalmente (ou no diário) as percepções e as ideias mais importantes que surgiram durante a aplicação da técnica.

Rotina. Inicialmente é aconselhável proceder com a seguinte rotina: pela manhã, antes de sair do quarto, e à noite, ao entrar no quarto, aplicar a técnica acima citada. O tempo mínimo ideal para a realização total dos passos mencionados é de *10 minutos*. Em seguida, proceder aplicando a técnica de modo aleatório, em horários casuais, com o objetivo de “surpreender” eventuais energias que tendem a manifestar-se em determinadas horas do dia.

Mnemotécnica. Pendurar nos dois lados da porta de entrada um lembrete (por exemplo, um post-it) com a frase: “Lembrou de blindar o quarto energeticamente?”

Duração total. O tempo necessário para produzir uma blindagem excelente do ambiente depende, obviamente, de múltiplos fatores, entre eles: a específica holopensene (egrégora) do ambiente, a específica holopensene e ortopensenidade (pensene cosmoético, típico da holomaturidade consciencial) do indivíduo que estabelece a barreira de proteção, o seu potencial energético, etc.

Bibliografia

[ALE, 2004] Wagner Alegretti, *Retrocognitions – An investigation into the memory of past lives and the period between lives*, Miami, USA: International Academy of Consciousness (2004).

[ALE, 2012] Eben Alexander, *Proof of Heaven: A Neurosurgeon's Journey into the Afterlife*, Simon & Schuster (2012).

[ALV, 1989] Carlos S. Alvarado, "Trends in the Study of Out-of-Body Experiences: An Overview of Developments Since the Nineteenth Century", *Journal of Scientific Exploration*, Volume 3, No. 1, pp. 27-42 (1989).

[BLA, 1982] Susan J. Blackmore, *Beyond the Body. An Investigation of Out-of-the-Body Experiences*, London: Heinemann (1982).

[BLA et al, 2008] Olaf Blanke and Thomas Metzinger, "Full-body illusions and minimal phenomenal selfhood", *Trends in Cognitive Sciences*, Vol.13, No.1, pp. 7-13 (2008).

[BRU, 1999] Robert Bruce, *Astral dynamics*, Hampton Roads, 1999.

[CLA et al, 1957] Brant Clark and Ashton Graybiel, "The Break-Off Phenomenon: A Feeling of Separation from the Earth Experienced by Pilots at High Altitude", *The Journal of Aviation Medicine*, Volume 28, No. 2, pp. 121-126 (1957).

[GUS, 2011] Sandie Gustus, *Less incomplete. A guide to experiencing the human condition beyond the physical body*, O-books (2011).

[LOM et al., 2001] Pim van Lommel et al., "Near-death experience in survivors of cardiac arrest: a prospective study in the Netherlands", *Lancet*, 358, pp. 2039-2045 (2010).

[MIN, 2002] Luis Minero, Letter to the Editor, *Journal of Conscientiology*, Vol. 5, No. 17, pp. 63-71 (2002).

[MIN, 2012] Luis Minero, *Demystifying the out-of-body Experience. A Practical Manual for Exploration and Personal Evolution*, 403 pages, Llewellyn Publications (2012).

[MON, 1977] Robert A Monroe, *Journeys out of the body*, Broadway Books; New York (1977).

[MOO, 1997] Raymond A. Jr. Moody, *La vita oltre la vita*, Mondadori (1997).

[NAN, 2011] Nanci Trivellato, "Attributi misurabili della tecnica dello stato vibrazionale", *AutoRicerca* 1 (2011). Vedi anche: *Journal of Conscientiology*, Vol. 11, No. 42, pp. 165-203 (2008).

- [OSK, 1996] Om Oskraham (Andrea Di Terlizzi) e Halladhah Hanahit (Walter Ferrero), *Gerarchia Occulta*, Adea Edizioni (1996).
- [RUS, 1976] W. A. H. Rushton, "Letter to the editor", *Journal of the Society of Psychical Research*, 48, pp. 412-3 (1976).
- [SAB, 1998] Dr. Michael Sabom, *Light and Death*, Zondervan (1998).
- [SAS, 2009] Massimiliano Sassoli de Bianchi, "Interdimensional Energy Transfer: a Simple Mass Model", *Journal of Conscientiology*, Vol. 11, No. 43, pp. 297-315 (2009). Vedi anche, in italiano: *AutoRicerca* 6 (2013).
- [SAS, 2010] Massimiliano Sassoli de Bianchi, *Elementi di Sādhāna dello Yoga*, Lulu.com (2010). Ripubblicato in: *AutoRicerca* 15 (2018).
- [SAS, 2011] Massimiliano Sassoli de Bianchi, "Dal pranayama dello Yoga all'OLVE della Coscienziologia: proposta per una tecnica integrativa", *AutoRicerca* 1 (2011).
- [SAS, 2012a] Massimiliano Sassoli de Bianchi, "L'arte dell'osservazione nella ricerca interiore" *AutoRicerca* 3 (2012).
- [SAS, 2013] Massimiliano Sassoli de Bianchi, "Subtle energies or subtle matters? A conceptual clarification" (2012). *Journal of Conscientiology* 16, pp. 9-40. Vedi anche, in italiano: *AutoRicerca* 6 (2013).
- [SHA, 2011] Sharpless, B. and Barber, J., "Lifetime prevalence rates of sleep paralysis: a systematic review", *Sleep Medicine Reviews*, vol. 15, no. 5, pp. 311-5 (2011).
- [STE, 2009] Alexander Steiner e Cecília Oderich, "Environmental Energetic Shielding", *Journal of Conscientiology*, Volume 11, No. 44, (2009).
- [VAR, 2000] *Il sonno, il sogno, la morte. Un'esplorazione della consapevolezza con il Dalai Lama*, a cura di Francisco J. Varela, Neri Pozza (2000).
- [VIE, 1994] Waldo Vieira, *700 Experimentos da Conscientiologia*, Rio de Janeiro, RJ – Brasil, Instituto Internacional de Projeciologia", (1994).
- [VIE, 1997] Waldo Vieira, *Projections of the consciousness. A diary of out-of-body experiences*, Rio de Janeiro, RJ – Brazil, International Institute of Projectiology and Conscientiology (1997).
- [VIE, 2002] Waldo Vieira, *Projectiology, A Panorama of Experiences of the Consciousness outside the Human Body*, Rio de Janeiro, RJ – Brazil, International Institute of Projectiology and Conscientiology (2002).
- [VIE, 2003] Waldo Vieira, *Homo sapiens reurbanisatus*, CEAEC Editora (2003).
- [VIE, 2008] Waldo Vieira, *Nostra Evoluzione*, International Academy of Consciousness, Lisbona (2008).

Nota: Tradução do italiano para o português por Cristiane Gaspar.
Revisão: Edison Costa Porto.