


**TÉCNICAS PARA REALIZAR
A PROJEÇÃO FORA DO CORPO**



O QUE É

VIAGEM ASTRAL?

O que é
viagem astral?

Editora Editor e Diretor de arte: Victor Rebelo
Jornalista: Érika Silveira

Rua Major Basílio, 441 - sala 22 CEP 03181-010
Fone: (11) 6605-4651 - rcespiritismo@terra.com.br

PROGRAMA

Música & Mensagem

Apresentação

Victor Rebelo

Músicas espíritas
e espiritualistas,
entrevistas, auto-ajuda
e estudo das religiões

Aos domingos,
Às 20 horas
Rádio Mundial
95,7 FM (SP)

Revista Cristã de

ESPIRITISMO

Nas bancas de todo Brasil

O que é
viagem astral?

Índice

1 - Introdução	08
2 - Os corpos espirituais	11
3 - Os chacras	27
4 - O que é viagem astral?	49
5 - Projeção e lucidez	65
6 - Minha primeira projeção	69
7 - O medo e as formas-pensamento	79
8 - A visão médica	85
9 - A projeção na Bíblia	95
10 - O relaxamento	103
11 - Técnicas de visualização	110
12 - Sintomas projetivos	116
13 - Reflexões projetivas	122

Introdução

Para que o espírito, a essência criadora, centelha divina sem forma possa se manifestar no universo das energias, das mais densas às mais sutis, ele necessita de corpos.

O yoga, o budismo, a cabala, enfim, as mais antigas tradições espirituais têm classificado e ensinado como esses corpos atuam, cada um em seu plano específico, porém sempre de forma integrada.

O número de corpos com que o espírito se manifesta pode variar de acordo com a doutrina, mas existe um certo consenso de que o espírito, quando está atuando no plano mais denso (que é o nosso caso, encarnados) manifesta-se através de sete corpos. Mais recentemente, no século XIX, Alan Kardec, o codificador da doutrina espírita, juntamente com os espíritos responsáveis pela codificação, classificaram o Homem como um ser composto de espírito, perispírito e corpo. O perispírito seria o conjunto de todos os outros corpos mais sutis que as outras doutrinas preferem classificar separadamente. Conforme *O Livro dos Espíritos*, o perispírito vai se utilizando, se eterizando conforme a evolução do espírito. Existe ainda o duplo etérico, que faz a intermediação do perispírito com o corpo carnal.

A projeção da consciência através do perispírito para fora do corpo físico é algo natural. Não tem nada a ver com mediunidade. Quase todas as noites nos projetamos, porém, o cérebro apresenta dificuldades para decodificar e

registrar lembranças de eventos de quando a consciência está fora do corpo. Por isso, confundimos certas viagens astrais com sonhos.

Com o estudo profundo e a autoconscientização torna-se cada vez mais fácil a lembrança dos eventos projetivos.

Mas qual seria a utilidade disso tudo?

Primeiro: aprendermos lições valiosas, não apenas por meio de livros, mas de forma prática, sobre a vida nos planos mais sutis.

Segundo: **podermos ser úteis aos nossos semelhantes** de forma mais eficaz, doando nosso amor em trabalhos de assistência extrafísica, servindo aos mentores espirituais como humildes auxiliares.

Por isso, **a viagem astral** (ou projeção da consciência) requer maturidade espiritual e **amor ao próximo**, caso contrário, ao invés de atrairmos a presença dos amparadores espirituais, atrairemos espíritos perturbados e obsessores, que aumentarão ainda mais o lixo amontoado em nosso egoísmo.

Repito: **a saída do corpo é algo natural**, todos fazem mesmo sem saber, mas a projeção lúcida requer responsabilidade e ética espiritual. É impossível desencarnar devido a uma viagem astral, mas é possível morrer sem nunca ter se projetado com lucidez!

Victor Rebelo
Editor
27/10/2004

Os corpos espirituais

Por João Demétrio Loricchio

Um corpo físico é qualquer substância material, orgânica ou inorgânica. A matéria é definida como o que tem extensão, o que é impenetrável e o que provoca impressão sobre os órgãos sensitivos, segundo o ponto de vista do que se conhece aqui na Terra; mas a matéria existe em estados que são ainda desconhecidos para a maioria, entretanto, para alguns, a matéria existe em estado tão sutil e etéreo que não provoca nenhuma impressão sobre os sentidos físicos, no entanto, não deixa de ser matéria. São modificações que os átomos e as moléculas elementares sofrem, tendo como base o “fluido cósmico universal”.

Por outro lado, o espírito necessita de corpos para a conquista de evolução e progresso. Quando encarnado, utiliza-se de corpos ma-

nipulados pelas energias do próprio orbe onde irá fazer sua caminhada. Assim, o espírito que está vinculado ao planeta Terra reencarnará num corpo material formado de substâncias químicas e físicas extraídas deste mundo. Como exemplo, constatamos que o nosso organismo é constituído de vários minerais que são encontrados identicamente nas composições rochosas. Esse corpo não conseguiria vivência normal na Lua, em Marte, ou em qualquer outro planeta diferente da constituição do nosso.

Destarte, o corpo é o instrumento que o espírito faz uso para atuar nos diversos mundos materiais, enquadrando-se o nosso, como sendo um dos possuidores de energias mais grosseiras.

Cada um de nós é um espírito, e para nosso progresso e evolução, utilizamos vários corpos, cada qual atuando em um campo ou plano específico. Quando encarnado, o espírito utiliza-se de todos os corpos; desencarnado, não utiliza o corpo físico e o duplo etérico que o acompanha.

Cada um dos corpos seria o equipamento apropriado para a vivência local, tal qual aqui no plano físico: usa-se traje espacial em viagem interplanetária; escafandro no fundo do mar; trajes à prova de fogo no incêndio. Todos os corpos devem ser compreendidos como organismos, cada um utilizado na sua evolução e plano vibratório compatível, porém, não necessariamente com formas, aparências e funções idênticas ao corpo físico. Esse corpo denso é o produto ideoplástico do espírito, pois este, ao reencarnar, transmite ao embrião toda sua bagagem espiritual, qualidades e vícios, frutos de vivências anteriores.

Duplo etérico

Nosso corpo físico, de uso aqui na Terra, está imantado por um invólucro etérico, denominado por corpo etéreo ou duplo etérico. Como bem indica o nome, trata-se da reprodução fiel do corpo denso, tendo como composição várias matérias etéricas em

proporções que variam, enormemente, dependendo de sua evolução, entrando os fatores atávicos e cármicos.

É formado com a encarnação do espírito. É um corpo vaporoso, e com o desencarne do espírito, desintegra-se, podendo este processo ser rápido ou muito lento, dependendo da evolução espiritual e dos fatos que levaram ao desencarne. Aos videntes, fornece informações preciosas quanto ao estado de saúde física e a evolução espiritual.

Essa substância etérica, embora invisível aos olhos físicos, é também matéria; daí ser afetada pelo calor e frio, bem como, quando do desencarne, em certas circunstâncias já mencionadas, essa matéria não desgastada, geralmente nos cemitérios, aparece como vultos, nebulosas, fantasmas, porém, sem qualquer inteligência.

De suas funções essenciais, destaca-se a de fornecer vitalidade para toda região do corpo físico e, a outra não menos importante, servir de intermediário entre o corpo físi-

co e o perispírito (corpo astral ou corpo espiritual), transmitindo a este, os contatos sensoriais físicos que, por sua vez, transmitem ao perispírito.

Como é veículo da vitalidade ao corpo físico, não pode separar-se dessas partículas densas que transmitem as correntes vitais sem ocasionar prejuízo à saúde. Quanto mais a pessoa gozar de saúde, mais difícil a separação do duplo etérico do corpo material grosseiro, fato que a doutrina espírita confirma que o melhor desencarne é o do *completista* (pessoa que desencarna com idade avançada) ou através de enfermidade prolongada, que, aos poucos, vai esgotando a vitalidade. Já, por outro lado, no desencarne de pessoa sadia, devido a acidente, suicídio ou homicídio, essa energia não desgastada dificultará o despreendimento total dos laços energéticos que unem o perispírito ao corpo físico.

Em conclusão ao capítulo “duplo etérico”, na suntuosa obra do ilustre profes-

sor e magistrado, dr. Zulmino Zimmermann, em pesquisa ímpar, nos afirma o seguinte: “é o grande aglutinador de energia vital e sustenta o corpo físico sob o influxo das forças oriundas do corpo espiritual, mostrando inúmeros pontos, dos quais, emana a energia vital” (...) “o duplo etérico só existe em função da sustentação perispírica”.

Outro registro importante que atesta essa realidade está contido nos ensinamentos do eminente pesquisador Ernesto Bozzano: “Quando uma pessoa morre em estado de grande pureza, não arrasta consigo nada do “princípio de vitalidade nervosa”.

Nas manifestações mediúnicas, há necessidade do desprendimento parcial do duplo etérico para que ocorra os vários tipos de comunicações, principalmente, no *desdobramento*. Os fatores, consciente ou inconsciente, dos contatos realizados, dependerá unicamente da separação dessa matéria etérica do perispírito.

Em casos de precário estado de saúde ou

sobreexcitações nervosas, podem também determinar a separação, quase completa, do duplo, onde ainda podem ocorrer a Letargia e a Catalepsia, conhecidas por “morte aparente”.

Devido à estreita ligação entre o corpo denso e o etérico, uma lesão ocorrida no primeiro é transmitida pelo segundo ao perispírito, que também ficará lesionado, exemplo demonstrado na aparição de Jesus a Tomé, mostrando suas chagas. Por outro lado, será o intermediário na reencarnação quando da *infiltração* das lesões do perispírito ao nascituro. A esses fatos é dado o nome de *repercussão*.

O corpo astral

A gênese do perispírito remonta ao plano evolutivo do “princípio inteligente”, desde as suas primeiras manifestações no três reinos: mineral, vegetal e animal.

Também chamado por corpo astral (entre inúmeras outras denominações), é constituído de uma matéria mais sutil que a nos-

sa, extraída de substâncias energéticas específicas do nosso planeta e, atua, após o desencarne, em outro estado de densidade, que varia de mundo para mundo.

É indestrutível, mas é sucessível de receber lesões e até mutilações, quando então, sofre perdas de substâncias próprias, chegando, muitas vezes, a assumir deformações e formas animais por ser super sensível ao estado moral do espírito. É indicador do estágio evolutivo do ser, gênese patológica das mais variadas enfermidades que são drenadas para o corpo físico e ápice dos chamados "fenômenos e milagres"

É ainda o registro vivo em que se imprimem as imagens e lembranças, sensações, impressões e fatos, ficando nele tudo gravado. Sendo sutil ou grosseiro, radiante ou obscuro, representa fielmente nosso valor exato e a soma de nossas aquisições, representados pelos nossos pensamentos e atos de nossa vontade de todos os sentidos e naturezas, criando em si mesmo, o bem ou mal, a ale-

gria ou o sofrimento, visível para todos na espiritualidade, fatos esses que dia-a-dia, lentamente, edificam o destino de cada um. Assim, as ações e práticas, os pensamentos e sentimentos reagem diretamente sobre esse corpo fluídico, tornando-o mais denso e sombrio se os atos forem maléficis, ou, mais etérico e luminoso se forem benéficos

O ser humano, na situação de encarnado, fica vinculado ao seu corpo físico, mas mantém contato com o mundo espiritual por intermédio deste corpo espiritual, o perispirito, constituído por camadas concêntricas de matéria hiperfísica, policromas (várias cores), de volume e diâmetro variáveis, transpondo o abismo que separa o mundo visível dos mundos invisíveis, estabelecendo a ponte que vai da matéria terrestre, tangível, dominada pelos nossos limitados sentidos físicos, à matéria intangível, menos densa, que pertence ao domínio espiritual (ou extrafísico), só visível aos nossos sentidos pela mediunidade.

Palavras elucidativas nos traz o espírito André Luiz: “para definirmos o corpo espiritual é preciso considerar que ele não é reflexo do corpo físico, na realidade, é o corpo físico que o reflete, tanto quanto ele próprio, o corpo espiritual, retrata em si o corpo mental que lhe preside a formação”. Continua ainda: “o corpo espiritual possui sua estrutura eletromagnética, algo modificado no que tange aos fenômenos genésicos e nutritivos, de acordo com as aquisições da mente que o maneja, de formação sutil, urdida em recursos dinâmicos, extremamente poroso e plástica, em cuja tessitura as células, noutra faixa vibratória, à face do sistema de permuta visceralmente renovado, se distribuem mais ou menos à feição das partículas colóides, com a respectiva carga elétrica, comportando-se no espaço segundo a sua condição específica, e apresentando estados morfológicos conforme o campo mental a que se ajusta”.

Em síntese, é o agente de todas as mani-

festações da vida, tanto na Terra, para o Homem, quando na espiritualidade, para o espírito. Na sua estrutura localizam-se os distúrbios nervosos que se transferem para o campo biológico e que procedem dos compromissos negativos das reencarnações passadas. Igualmente responde pelas doenças congênicas e das tendências que o espírito carrega em razão das distonias morais que conduz de uma vida para outra vida. Assim, trata-se de um organismo vivo e pulsante, sendo constituído por trilhões de corpos unicelulares rarefeitos, muito sensível, que imprime nas suas intrincadas peças as atividades morais do espírito, assinalando-as nos órgãos correspondentes quando faz futuras reencarnações.

Em confronto com nosso mundo material, possui as seguintes propriedades: penetrabilidade; imponderabilidade; invisibilidade; indestrutibilidade e individualidade.

Corpo mental

Denominação dada pelo médico e pesquisador francês, Hyppolite Baraduc, quando, através de suas pesquisas com máquina fotográfica sensível, conseguiu isolar e fotografar uma estrutura luminosa que envolvia o cérebro da pessoa fotografada.

A respeito do mesmo, Allan Kardec não se pronunciou, entretanto, o Espírito André Luiz, por vezes, em suas obras, manifesta-se a respeito com as seguintes palavras: “o corpo mental é o envoltório sutil da mente e que, por agora, não podemos definir com mais amplitude de conceituação, além daquela com que tem sido apresentado pelos pesquisadores encarnados, e isto por falta de terminologia adequada no dicionário terrestre”.

O consagrado médium e tribuno, Divaldo Pereira Franco, no livro *Mediunidade – Encontro com Divaldo* – fala a respeito do corpo mental, onde afirma que “outras doutrinas, como o Budismo, a Teosofia, o Esoterismo, estabeleceram que teríamos sete

corpos superpostos ao Espírito, entretanto, Allan Kardec optou por uma tríade, por ser mais compacta, mais complexa, mas não podemos negar que existam o chamado corpo mental, que está naturalmente aderido ao perispírito”.

O que se pode entender, até então, tendo em vista que estes estudos somente poderão ser alcançados com o evolução do homem, é que o corpo mental seria a essência da formação do corpo astral, como este, o modelo organizador do corpo físico.

É o veículo do pensamento desenvolve os poderes da memória. Por fim, tem a função de assimilar as mais sublimes experiências de nossas vidas e acumular as “causas” do futuro num suposto “cofre espiritual”, que Jesus referiu-se aos “tesouros” que deveriam ser juntados “no céu, onde nem a traça nem a ferrugem consomem, e onde os ladrões não minam e nem roubam” (Mat.6:20): Há estudos ainda não comprovados cientificamente que falam do “corpo búdico” e do corpo

átmico”, ambos fazendo parte da sublimação do corpo que estamos estudando, sendo o primeiro, o que atinge o êxtase mais elevado e o segundo, o que atinge o plano e a compreensão da eternidade. Com toda certeza, esses corpos são os mais sutis de todos, que guardam direta relação com o espírito.

Devemos entender que Kardec designou por perispírito toda a gama de corpos sutis pelos quais o espírito manifesta-se (exceto o duplo etérico).

Já as diferentes escolas espiritualistas preferem designar cada corpo espiritual por um nome. Neste caso, perispírito seria referente ao corpo astral somente, diferenciando-se dos outros corpos.

Médium em desdobraimento (projeção)



corpo físico

duplo etérico

perispírito



Os chacras

Por Élzio Ferreira de Souza

Estabelecida a pluralidade dos corpos, verificamos que esses corpos são dotados de centros de força, com funções distintas, quer no que se refere à transferência de energias ligadas ao plano físico quer no que se refere ao desenvolvimento espiritual. Eles são denominados de chacras (rodas). André Luiz denomina-os de centro de força, centros perispiríticos, centros vitais. Estudando-os psicologicamente, Jung afirmou tratar-se de verdadeiros centros de consciência.

Esses centros existem em todos os corpos, e não só no duplo etéreo e no corpo astral. Por isso, é necessário estarmos atentos ao estudar o assunto, ou fazermos uma observação clarividente, para este dado. Só para exemplificar, reparemos que Leadbea-

ter (1974) estuda os centros de força do duplo etéreo, enquanto André Luiz refere-se sempre aos do corpo astral. Motoyama também opina no sentido de que algumas diferenças na percepção espiritual dos chacras entre Leadbeater e Satyananda Saraswati devem ter ocorrido em face de estarem a referir-se a corpos espirituais distintos. O mesmo ocorre com Swami Sivananda, que se refere ao corpo astral. Há necessidade ainda de advertir para o fato de que André Luiz utiliza o termo centros vitais, não para denominar o conjunto de chacras do duplo etérico, que seriam propriamente centros vitais, mas, sim, os referentes ao corpo astral, referindo-se assim à vitalidade num sentido amplo, e não somente físico.

Existência de chacras

Ainda que toda a literatura clássica do hinduísmo refira-se aos chacras, encontramos autores que lhes negam a realidade. Mas é necessário saber o que desejam dizer, antes

de tomar-lhes ao pé da letra as afirmativas. Gopi Krishna, por exemplo, sustenta que durante a sua fantástica experiência de departamento da kundalini (ou kundalî) não se deparou com os chacras. Seria apenas uma sugestão feita pelos mestres aos discípulos a fim de ajudá-los na concentração. Mas, da leitura do texto, pode verificar-se que ele observou os chacras e os descreveu como “brilhantes centros nervosos”, que sustentam “discos luminosos girando, semeados de luzes ou uma flor de lótus em completa florecência, reluzindo aos raios de sol”, “formações luminosas e discos incandescentes de luz, nas diversas junções nervosas ao longo da medula espinhal”.

Quando ele diz não ter encontrado os chacras, o que realmente quer dizer é que não os viu de forma descrita pelas escrituras hindus, em que cada um deles é descrito de forma simbólica como contendo no seu interior uma forma geométrica (yantra), um animal (nos quatro primeiros), duas divinda-

des (uma masculina outra feminina) e uma letra do sânscrito (bijã mantra), contrariando autores que sustentam que, à visão espiritual, surgem nos chacras as referidas letras, como por exemplo, Sivananda: “As letras existem nas pétalas de forma latente e podem manifestar-se e sentir-se durante a concentração e a vibração das nadis”) e Motoyama: “Em nossas experiências, têm surgido, algumas vezes, letras sânscritas sem que os videntes tenham conhecimento do assunto e sem que, por isso, pudessem saber do que realmente se tratava”. Não nos é possível entrar aqui com mais detalhadas referências, para as quais nos faltaria espaço.

Limitamo-nos, no que se refere à sua identificação através da mediunidade de Francisco Cândido Xavier, a destacar que não somente André Luiz se refere aos centros de força. Encontramos referências aos mesmos em mensagem de Romeu A. Camargo, recolhida no livro *Falando à Terra*, que reproduz as palavras do espírito Lameira de Andradre: “Nosso

corpo espiritual encerra também potentes núcleos de energia, entretanto, não vivem expostos à visão externa, qual acontece ao veículo de carne. São centros de força, destinados à absorção e à transmissão de poderes divinos, quando conseguimos harmonizá-los com as grandes leis da vida. Localizam-se nas regiões do cérebro, do coração, da laringe, do baço, e do baixo-ventre. Não importa que a ciência do mundo os desconheça por enquanto. O conhecimento humano avança por longos e pedregosos trilhos”.

Outro escritor que faz referência aos centros de força é Ernesto Senra, descrevendo-os como desempenhando “a função de baterias” para o condensador, representado pelo corpo espiritual. Emmanuel também a eles se reporta no livro Caminhos de volta.

Nadis

Existe, nos corpos espirituais, uma série de filamentos formando uma rede à semelhança do sistema nervoso. Denominam-se

nadis (canais, vasos, veias, artérias e também nervos); são condutoras de energia e existem aos milhares. Equivalem no plano espiritual à rede nervosa, espalhada pelo organismo. Seu número, no entanto, é incerto, porque nem as escrituras hindus certificam o número exato. Uns livros falam de 550.000 outros de 720.000 etc, mas parece que a maioria dos autores se inclinam para um total de 72.000, e há quem afirme que tais números são esotéricos. Algumas delas merecem destaque – Sushumnâ, Idâ, Pingalâ, Gandhârî, Hastajihv, Kuhu, Sarasvatî, Pûsha, Sankhinî, Payaswini, Varuni, Alambhushâ, Vishvodhara, Yashasvinî.

Sushumnâ, Idâ, Pingalâ são as três nadis mais importantes, Sushumnâ corre ao centro, na localização da coluna vertebral, enquanto que Idâ se ergue ao seu lado esquerdo e Pingalâ, pelo cérebro. Motoyama afirma, no entanto, ter chegado à conclusão de que esses dois últimos se erguem em linha reta ao lado do primeiro, julgando-se tratar-

se da segunda linha do meridiano da bexiga. Além disso, acentua que os livros clássicos não se pronunciam a respeito (no entanto, o Shiva Svarodaya, no sutra 34, faz referências a duas artérias que correm enviesadas, uma de cada lado do corpo). Em algumas observações em nosso grupo, os videntes observaram o cruzamento das nadis, como se fossem uma espécie de losango à semelhança também do caduceu do deus Mercúrio. Esses pontos de encontro formam-se exatamente nos chacras ao longo da coluna vertebral.

As escrituras hindus costumam referir-se a três nadis que se encontram dentro da Sushmnâ: Vajna, Chitrini e Bramâ, como se fossem bainhas uma das outras. A mais interior fornecerá a via para a energia denominada Kundalini.

Em suas investigações, Motoyama concluiu que as nadis parecem ser essencialmente os conhecidos meridianos da acupuntura chinesa, opinião com a qual parece concordar Michel Coquet.

Richard Gerber, ao contrário, distingue entre nadis e meridianos: “Os (sic) nadis são constituídos por delgados filamentos de matéria energética sutil. São diferentes dos meridianos, os quais, na verdade, têm uma contra-parte física no sistema de dutos meridianos. Os (sic) nadis representam uma extensa rede de energias fluídicas que se compara, em abundância, aos nervos do corpo”. A opinião de Motoyama, porém, deriva dos experimentos com o aparelho para medir as condições funcionais dos meridianos e seus correspondentes órgãos internos (AMI). Essa divergência encontra base na própria natureza da nadi: ela seria um canal por onde fluiria o prana ou fluido vital, ou apenas uma corrente de energia que circula pelo corpo?

Nadis, Prana e Kundalini

A energia que corre pela nadis é denominada de prana em sentido amplo. A literatura hindu costuma reconhecer cinco espécies de Prana (sentido estrito; em sentido

amplo é igual a fluido cósmico) de acordo com os órgãos sobre os quais atuem – prana (sentido estritíssimo), samana, apana, udana e vyana. Mas existe uma modalidade de energia que estaria ligada aos processos de desenvolvimento espiritual, como o êxtase, energia esta que corre pelo interior da Sushumnâ (de acordo com os yogues, pela Bramâ Nadî, que se encontra encapsulada por esta). Essa energia é conhecida com o nome de Kundalini.

Há casos em que não somente a kundalini se ergue através da coluna, como energias superiores descem pelo mesmo canal central. Eis um registro feito por ME (médium do grupo) em 12/04/89: “Ao olhar para o médium, eu tive uma visão sensacional. Eu vi uma entrada de energia, isto é, uma projeção densa de luz, como se estivesse entrando pelo chacra coronário do médium e percorresse todo o seu corpo pela coluna vertebral, chegando até o chacra básico, fundamental, e era de tal forma intensa a luz que

era como se estivesse vendo o médium todo transparente por dentro; na parte da cintura para baixo, a luz teve uma intensidade tão grande, tão grande, que chegaram a doer meus olhos; era uma luz totalmente dourada, e quando chegou na base da coluna com essa intensidade aumentada, então houve uma mudança do dourado para o alaranjado e ficou mais vermelho, e misturando-se o dourado com o vermelho e subiu de vez e, à proporção que a luz subia, ia ficando menos vermelha até sair pelo centro coronário, chegando a ultrapassar a própria cabeça”.

Funções dos chacras

Os chacras desempenham a função de condensadores de energia e de transferidores de energia de um corpo a outro. Satyananda Saraswati destaca esta função dos chacras, ensinando a respeito: “Além de funcionar como centros de controle, os chacras trabalham como centros de permuta entre as dimensões físicas, astral e causal. Por

exemplo, através dos chacras, a energia sutil das dimensões astral e causal podem ser transformadas em energia para a dimensão física. Isto pode ser visto em yogis que têm sido sepultados sob a terra por longos períodos de tempo ". E, exemplificando, lembra ele que os yogis que se deixam enterrar vivos, durante muito tempo, para experiências, conseguem conservar a vida, através da ativação do chacra laríngeo (vishuddhi), que controla a fome e a sede. Os chacras podem operar a conversão de energia física em energia sutil, bem como em energia mental dentro da dimensão física. Os chacras funcionariam: Como centros de transferência e conversão de energias entre duas dimensões vizinhas e como conversor de energia entre o corpo físico e a mente.

A ativação e despertamento dos chacras permitiriam o conhecimento e a entrada em dimensões mais altas, conferindo poder para suportar e dar vida as mais baixas dimensões.

Essa conversão de energia é também des-

tacada por Vivekananda. O homem tende a lançar a energia sexual originária da ação animal para o cérebro a fim de armazená-la ali em forma de energia espiritual (Ojas). “Todos os bons pensamentos, toda oração converte uma parte daquela energia em Ojas e ajuda a dar-nos poder espiritual”

Os chacras, além de centros energéticos, são centros de consciência. Geralmente, pensamos no cérebro como único centro onde a nossa consciência está ancorada. A filosofia Yogue sabe que esta não é a única forma de consciência. Os chacras são penetrados por energias sutis e cada um desses pontos torna-se sede da consciência, sede da alma. Essa visão psicológica dos chacras como centros foi admitida por Jung não só em seus Fundamentos de Psicologia Analítica. Segundo Jung, o centro da consciência sofreu variações na história da humanidade, chamando a atenção que, ainda hoje, os índios Pueblos situavam no coração o centro da consciência. M. Vera Bührmann reproduz a assertiva

de um nativo da tribo xhosa, África do Sul, Mongezi Tiso: “Os brancos pensam que o corpo todo é controlado pelo cérebro. Temos uma palavra, umbelini (os intestinos): estes é que controlam o corpo. Meus umbelini me dizem o que vai acontecer: você nunca experimentou isso? Jung chegou mesmo a indicar o grau de consciência que teria cada um deles, como veremos abaixo.

A referência ao chacras como centros de consciência permite-nos entender melhor uma passagem de O Livro dos Espíritos, que, literalmente entendida, já se mostrava defasada na época de sua recepção. Na questão de nº 146, Allan Kardec registrou o ensinamento dos Espíritos sobre a sede da alma:

“146 – A alma tem sede determinada e circunscrita no corpo?

R. – Não, mas ela está particularmente na cabeça dos grandes gênios, em todos aqueles que pensam muito, e no coração daqueles que sentem muito e cujas ações dizem respeito a toda humanidade.

– Que se deve pensar da opinião daqueles que colocam a alma num centro vital?

R – Quer dizer que o espírito habita de preferência nessa parte de vosso organismo, pois que ali desembocam todas as sensações. Aqueles que a colocam no que eles consideram como o centro de vitalidade a confundem com o fluido ou o princípio vital. Pode, todavia, dizer-se que a sede da alma está mais particularmente nos órgãos que servem às manifestações intelectuais e morais”.

Constituição dos chacras

Do mesmo modo que os plexos são formados pela concentração da rede nervosa, os chacras ou centros de força o são pela concentração das nadis. A Mundaka Upanishad define o chacra como o local “onde as nadis se encontram como os raios no cubo de uma roda de carroagem”. Segundo Michel Coquet, os chacras maiores seriam o resultado da junção de 21 nadis, os menores seriam o resultado da junção de 14 ou de 7 nadis. Tara

Michel, todavia, entende que a disposição das nadis está relacionada com o número de pétalas que eles apresentam: o número e a posição das nadis que circundam o chacra seria responsável pelo número delas.

Enumeração dos chacras

Em geral, costuma-se fazer referência a sete ou oito chacras. São os chacras maiores, mas não únicos. O destaque dá-se porque eles estão envolvidos com o desenvolvimento espiritual dos indivíduo (como exclusão do mesentérico), e ficam ao longo da coluna vertebral. No entanto, existem muitos outros, inclusive abaixo da coluna vertebral, como os situados na planta dos pés (atala), no dorso dos pés (vitala), na articulação superior da perna com o pé (nitala), no joelho (sutala), na parte inferior da coxa (mahatala), parte média da coxa (talatala) e a parte superior da coxa (rasatala). Satyananda Saraswati apresenta uma classificação com alguma diferença: omite o nitala e coloca a patala abaixo

da atala, completando o sete chacras abaixo do básico.

Além desses, é importante destacar o chacra mesentérico (esplênico ou do baço), em geral omitido pela literatura hindu. Esse chacra, apesar de sua importância para a saúde e para o sistema imunológico, não tem especial função no sistema de desenvolvimento espiritual e não está ligado a uma glândula, sendo, por isso, possivelmente omitido naquelas escrituras. Leadbeater refere-se à existência de um segundo chacra secundário à altura do coração, abaixo do cardíaco, mas Aurobino o nega peremptoriamente: "Nunca ouvi falar de dois lótus no centro do coração; mas ele é a sede de dois poderes: na frente, o mais vital mais alto ou ser emocional, atrás, e escondido, o ser psíquico ou alma". Existe uma certa diferenciação no que diz respeito à enumeração dos principais chacras de vários autores, o que não quer dizer que eles sejam designados ao alvedrio de cada um; pelo contrário, é baseada em distintas razões.

Na literatura proveniente do mundo espiritual, o Espírito White Eagle, guia espiritual da famosa médium Grace Cooke, enumera sete chakras principais, incluindo o esplênico, omitindo, porém, o centro básico como centro independente, indicando porém, o sacro a quem denomina de genial ou Kundalinî. André Luiz segue o mesmo roteiro: não menciona o chacra fundamental e inclui o esplênico, e ao frontal, denomina-o de cerebral. Não se segue disso que esses Espíritos neguem a existência do chacra básico; eles o devem encarar como o formando um sistema juntamente com o genital que lhe fica logo acima. Esta ligação é tão profunda que, muitas vezes, indica-se o básico como responsável pelos impulsos sexuais, enquanto os impulsos de ódio, medo, ira e violência são relacionados ao genital. Satyananda Sarawasti também relaciona o chacra básico com o sexo, considerado o genésico como o "lar do inconsciente".

Leadbeater, ao descrever o chacra, com-

para-o ao pecíolo de uma flor que brotasse de um pedúnculo, de modo que a coluna vertebral assemelhar-se-ia a um talo central do qual as flores com suas corolas brotassem.

Descreveu Leadbeater, ainda, a existência de uma tela etérica entre os chacras etéricos e os astrais correspondentes, com a função de evitar uma “prematura comunicação entre os planos”, que poderia ser prejudicial, permitindo a influência de entidades obsessoras.

Shalila Sharamon e Bodo J. Baginski indicam diferentes movimentos (horários e anti-horários) para os chacras, variando de acordo com o chacra e o sexo.

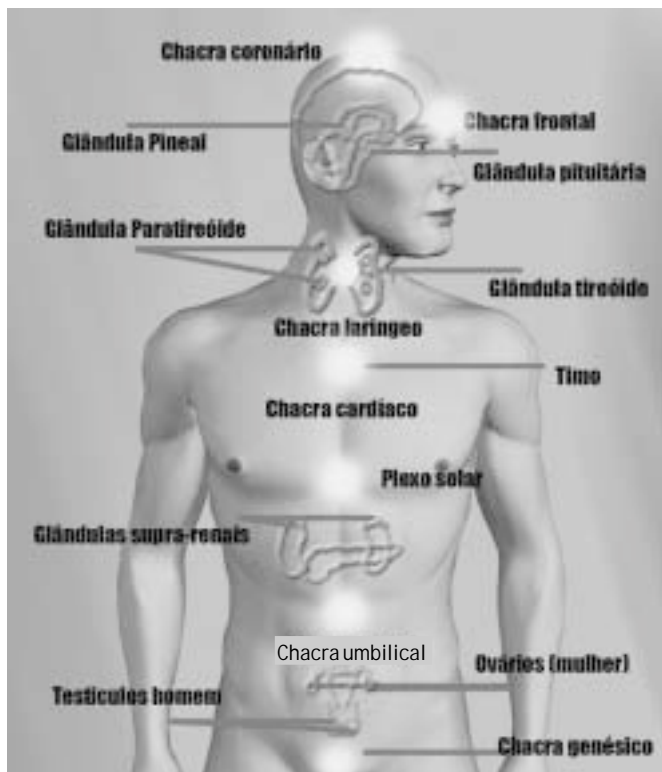
Sharamon e Boginski escreveram, em seguida, que “O movimento circular dessas rodas faz a energia ser atraída para o interior dos chacras. Quando a rotação é ao contrário, a energia é irradiada pelos chacras”, o que parece desdizer a discriminação do movimento por sexo, pois decorreria disso que existiriam sempre chacras atraindo energias e outros que a irradiariam permanentemen-

te. Essas diferenciações nunca foram notadas nas observações feitas. Às vezes, o chacra inicia uma rotação anti-horário e depois passa a girar no sentido horário. No entanto, recolhemos em Karagulla e Van Kunz a observação, feita pela segunda, de que o chacra sagrado é o único centro em que a direção do movimento é diferente no homem e na mulher: o feminino movimenta-se em sentido anti-horário.

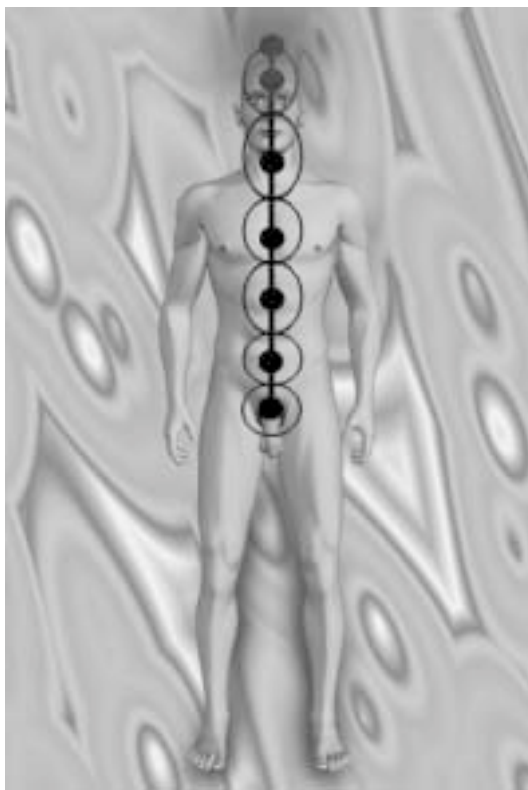
Muitos autores referem-se a cores fixas para cada um dos chacras. Nas observações feitas pelo grupo, constatou-se que as cores variam, dependendo inclusive do indivíduo que está sendo observado, encarnado ou desencarnado. Por isso, as cores apresentadas por aqueles não conferem entre si nem com as escrituras clássicas.

Em geral, os autores limitam-se a repetir o número exato de pétalas (ou pás) dos chacras, conforme os registros existentes na literatura hinduísta.

Os chacras e as glândulas



Nadis e Kundalini



O que é Viagem Astral?

Entrevista com Wagner Borges

O que é Viagem Astral?

É a capacidade parapsíquica que todas as pessoas têm de projetar temporariamente a sua consciência espiritual para fora do corpo físico. Essa capacidade vem sendo chamada, ao longo dos milênios, de acordo com as diversas doutrinas que trabalham a espiritualidade por nomes diferentes. Então, temos viagem astral, que é o mais popular, enquanto que experiência fora do corpo ou projeção da consciência são nomes mais técnicos. No espiritismo é comumente chamada de desdobramento espiritual, emancipação da alma ou despreendimento espiritual.

Independente do nome que usarmos, é uma capacidade humana, latente em nós, pois somos espíritos, e ocupamos um corpo

físico aqui na Terra por um certo tempo. Portanto, à noite, quando dormimos, o corpo relaxa, nosso metabolismo fica mais tranquilo, e os laços energéticos que prendem os perispírito ao corpo se afrouxam e o corpo espiritual (perispírito) é temporariamente projetado para fora do corpo físico. É essa projeção que leva o nome de viagem astral.

Isso ocorre com todos, independente da religião do indivíduo?

Sim. Independe de raça, credo, cultura ou religião. Ela ocorre devido ao potencial humano. Até mesmo alguns mamíferos mais avançados, como gato, cachorro, cavalo ou vaca, têm despreendimento para fora do corpo enquanto dormem. Eu já vi alguns animais fora do corpo. Minha curiosidade é ver um dia um golfinho ou uma baleia fora do corpo.

Como diferenciarmos um sonho de uma projeção?

Quando estamos sonhando, qual é o

espaço onde as imagens do sonho se apresentam? Em nossa tela mental interna. Então as características das imagens do sonho, também chamadas de imagens oníricas, é que elas são de extrema plasticidade. Por exemplo, quando você está sonhando, as imagens não param. São extremamente “plásticas”, mudam em segundos, são vivazes. Nossa noção de tempo também desaparece. Às vezes, você está tendo um sonho onde se passou uma tarde inteira, mas quando você acorda, percebe que cochilou por quinze minutos. Portanto, como o sonho é um estado alterado de consciência, nossa noção de tempo e espaço se altera também. Quando a pessoa está projetada fora do corpo, de forma consciente, tem o mesmo grau de lucidez de quando está em seu estado de vigília, acordada. Portanto, para diferenciarmos um sonho de uma projeção, basta usarmos os parâmetros que usamos no momento de vigília. Por exemplo, eu penso, raciocino, te-

nho noção de tempo e espaço etc. O corpo espiritual não é afetado pela gravidade, pois é um corpo energético mais sutil, que atravessa objetos sólidos. Então, a pessoa, normalmente, se vê flutuando no ar sobre o corpo físico sem ter noção do que está acontecendo. Neste momento, ela se questiona se está sonhando, mas sua luzidez, o grau de questionamento é igual ao da vigília. Existe uma coerência.

É possível realizarmos uma projeção para fora do corpo de forma não-consciente e nos confundirmos, acharmos que foi apenas um sonho?

Sim, isso é muito comum. Muitas vezes, quando se está fora do corpo de forma consciente, você não tem dúvidas, mas quando voltamos para o corpo físico, nosso cérebro é um instrumento "carnal" apropriado para uma leitura de experiências que acontecem neste plano físico. O cérebro não tem a capacidade de percepção direta de níveis as-

trais, mais sutis. Portanto, quando o seu pe-rispírito se encaixa de volta ao corpo físico, o cérebro trava sua memória astral que você trouxe, porque parece estranha para o padrão cerebral normal deste plano. Então, as ima-gens que você traz na memória de momen-tos que esteve fora do corpo são misturadas com imagens de sonhos, fazendo com que ao voltar ao corpo, tudo pareça um sonho. Podemos até mesmo realizar uma viagem fora do corpo e não conseguirmos nos lembrar de nada, mas a sensação permanece, assim como todo aprendizado ou conselho valioso que possamos receber, ficarão gravados no subconsciente, e durante o dia-a-dia, ela vão emergindo como novas idéias e intuições.

Existem reuniões de estudo no plano extrafísico?

Sim, e é um dos grandes benefícios da saída do corpo, porque os mentores espirituais freqüentemente organizam grupos de estudos no plano espiritual e levam as pessoas

para que elas estudem. Existem até cursos extrafísicos. O mentor espiritual de determinada pessoa auxilia a saída do corpo e a leva para assistir a uma aula. Ela pode até não se lembrar dos estudos, mas com certeza, o conteúdo fica de certa forma gravado dentro dela e vai desabrochando durante o dia-a-dia. Muitos espiritualistas, que freqüentam determinados grupos de estudo, continuam seus estudos no plano espiritual. Isso pode ser confirmado nos livros de André Luiz. Portanto, nas noites em que participar de alguma reunião espírita, por exemplo, é muito importante não distrair a mente ao voltar da reunião. Procure não assistir à TV, e nem comer alimentos pesados, para não dificultar a saída do corpo.

Existem casos em que a pessoa sai do corpo para freqüentar ambientes pesados, como prostíbulos ou até mesmo usar tóxicos?

O que fazemos durante o dia, normalmente procuraremos fazer fora do corpo. O

fato de a pessoa sair fora do corpo não altera sua personalidade, não a torna melhor e nem pior. O importante é o que fazemos fora dele. Então, se uma pessoa vai dormir pensando em usar alguma droga pesada, por exemplo, quando ela adormece, seu perispírito poderá se projetar para fora do corpo temporariamente e buscar aquilo que ela está desejando.

Existem locais no plano espiritual mais denso, como as regiões umbralinas, onde grupos de espíritos se reúnem em busca da energia do tóxico, em um verdadeiro vampirismo coletivo. Os obsessores vão até lá e drenam a energia destes usuários durante o sono.

É a mesma coisa com relação à sexualidade desequilibrada. Ao sair do corpo, a pessoa poderá ser atraída para determinados locais, como prostíbulos. Durante o dia, os obsessores já participam do intercuro sexual com aquele encarnado. À noite, quando a pessoa dorme e volta ao local, desta vez fora do corpo, estes obsessores também drenam

a energia do campo energético do encarnado. Não chegam a provocar o desencarne, pois o cordão energético o puxará de volta ao corpo, mas ela passará alguns dias deprimido, sem energia. É uma espécie de “pedágio espiritual” que ela paga, pois parte de sua energia vital estará sendo sugada por espíritos obsessores.

O que fazer para realizarmos uma viagem de forma equilibrada e rica em aprendizado espiritual?

É muito importante que todos nós, antes de deitarmos, fizéssemos uma prece, independente da religião que seguimos. Que possamos elevar nossos pensamentos e agradecermos o dia que tivemos. Podemos também pedir para que tenhamos proteção durante o sono e que possamos visitar locais saudáveis para aprendermos, a fim de voltarmos para o corpo com mais criatividade, vontade de viver e fazer o bem aqui na Terra. Se, de repente, nos depararmos com algum espírito que

quer nos prejudicar, a melhor forma de resolvermos a situação é orarmos e irradiarmos nossas energias em direção a ele, numa espécie de passe energético. Mas não precisamos temer situações como essa. Basta termos humildade e o desejo de paz.

Não seria mais importante nos dedicarmos à nossa reforma interior em vez de aprofundarmos nosso conhecimento sobre viagem astral?

Podemos unir uma coisa à outra. Muitos querem separar um estudo que faz parte de um conjunto. O que é reforma íntima? Transformação. Um trabalho de alquimia interior em que trabalhamos nossos defeitos procurando nos transformar para melhor. Este processo, sabemos que é longo e dura muitas existências. Ou seja, temos qualidades e defeitos. O que é reforma íntima? Tentar melhorar as qualidades e diminuir os defeitos. Não precisamos nos tornar santos, mestres, que é algo ainda impossível para nós no dia-

a-dia. A proposta é que a gente possa se tornar um ser humano íntegro.

Ao invés de reforma íntima, prefiro usar o termo transformação, crescimento. E neste sentido, o que melhora o ser humano? O discernimento, a capacidade de expressar amor, paciência. Precisamos aprender a dominar nossas energias, pois tudo no universo é energia. Então, tudo o que a gente aprende de reforma íntima, no dia-a-dia, quando dormimos e nos projetamos para fora do corpo, os mentores espirituais vão tentar trabalhar na gente aquilo que já estamos buscando durante a vigília. E se buscamos crescer na vigília, também teremos oportunidade de crescer em outros planos. Não podemos nos esquecer de que somos espíritos, que viemos do plano espiritual aqui para a Terra. Então, o que impede de irmos para “casa” durante o sono, que é algo natural? A reforma íntima pode ser treinada na vigília e ampliada durante o sono se buscarmos nos melhorar e crescer.

Se estudarmos com atenção O Livro dos Espíritos, veremos que no capítulo sobre emancipação da alma, os espíritos explicam que isto é natural, uma condição anímica e até incentivam. Em nenhum momento eles dizem que devemos procurar evitar ou que é algo perigoso. Sem contar os livros de Leon Denis, André Luiz entre outros.

Como os estrangeiros vêem a questão da projeção, da vida após a morte?

Para a maioria deles é tudo novidade, principalmente na Europa. O assunto da saída do corpo já vem sendo veiculado há muitos anos, mas é aqui no Brasil onde se concentra um bom número de pesquisadores da área. Nos EUA e na Inglaterra, existem muitos livros sobre saída do corpo, mas eles não dão muita importância. Na Europa, em geral, principalmente na Suíça, onde ministrei um curso recentemente, na Alemanha, na Itália e no leste europeu, a falta de informação é muito grande. Não só a questão da proje-

ção, mas a própria mediunidade é novidade para eles. Quando você fala um pouco sobre o plano espiritual, sobre a presença dos mentores, sobre os chacras, assuntos que já fazem parte do conhecimento oriental há milhares de anos, lá na Europa o pessoal fica encantado. Por isso é muito importante podermos compartilhar nossos conhecimentos. Somos uma só família e precisamos todos crescer juntos.

Para encerrar, conte-nos uma experiência que você teve fora do corpo e foi muito marcante.

Em 1987, me vi fora do corpo, durante o sono, em pleno espaço sideral. Comigo estava um chinês, desencarnado, que me orienta já há muitos anos. Na nossa frente, a uma certa distância, podíamos enxergar vários focos luminosos multicoloridos imensos. Eu sabia, por intuição, que cada um daqueles focos luminoso eram um espírito avançado vindo de outros planetas em outro está-

gio de evolução, muito mais avançado que o nosso. Eles nem sequer apresentavam uma forma humanóide. Apresentavam-se como um “campo de luz”. Um deles se destacou do grupo e veio em nossa direção. Reduziu seu tamanho até mais ou menos uns três metros e se comunicou comigo mentalmente. Ao fazer isso, a impressão que tive é a de que ele tinha entrado em minha mente. Por questões de segundos, senti que ele percebia tudo sobre mim, sobre todas as minhas existências, em todas as épocas. Senti que ele conhecia todos os meus defeitos, e não me condenava em nada. Me compreendia profundamente.

Então, ele se comunicou comigo e me passou várias informações. Mas ocorreu um problema. Quando as informações entravam na minha mente, devido ao meu grau de evolução, eu não conseguia compreender. Não conseguia segurá-las. É como um aluno do primário, que está aprendendo a tabuada, e é levado pelo pai para assistir a uma aula de

álgebra avançada.

Aquele espírito tentou passar as informações por mais duas vezes, mas eu não consegui compreender novamente. Então, ele disse ao guia chinês: “ -Traga-o em uma outra oportunidade. Ele não está entendendo”. E foi embora. Neste momento, me senti um inútil. Estava com várias informações em mente, mas não entendia nada. Fui puxado de volta ao corpo e acordei. Comecei, então, a chorar de raiva de mim mesmo, pela minha impotência, por não ter entendido nada. O mentor que me acompanhava apareceu e pediu-me calma. Respondi: “ - Calma! Como posso ficar calmo se perdi a maior chance da minha vida!”. Ele me respondeu que já sabia que eu não entenderia nada. “ - Então, por que você me levou lá?”, perguntei. Ele respondeu: “ - Para você aprender que não sabe nada. Todas as vezes na sua vida em que se sentir arrogante com o que você sabe, lembre-se desta experiência. Por mais que você saiba alguma coisa, aquilo que

“você não sabe é muito mais!”. Esta experiência me fez amadurecer muito, pois vi o quanto ainda tenho que evoluir.

Projeção e Lucidez

Por Wagner Borges

Muitos imaginam que ao sair do corpo encontrarão um extraterrestre, um grande ser espiritual do Himalaia, um dos mahatmas hindus, um ser espiritual da antiga China ou ainda um guia espiritual que responda todos seus questionamentos. Isto até pode acontecer, mas não é o que ocorre normalmente. O mais comum ao se projetar é ver o corpo físico deitado e todas as coisas de seu meio ambiente (cômodos da casa, móveis, parentes). E se a pessoa atravessar as paredes, verá a rua e talvez pessoas passando.

A pessoa também pode se ver flutuando sobre o oceano, sobre uma grande cidade ou em qualquer lugar do planeta.

O mais comum é a pessoa se ver projetada aqui na própria crosta terrestre, em seu

meio ambiente imediato. Isto é natural pela própria afinidade e pela tendência de estarmos com nossos interesses momentaneamente voltados para as atividades físicas normais do nosso dia-a-dia.

Para a pessoa alcançar os planos extrafísicos mais avançados, o ideal é pensar, na hora de deitar, em idéias cósmicas positivas ou, como os amparadores orientam, na paz mundial, no espaço sideral e na multidimensionalidade da vida.

Há muitos planos. Há seres diferentes de nós, seres com corpos, seres sem corpos, seres só com o corpo mental (alguns projetados e outros desencarnados) e seres iguais a nós, trabalhando e aprendendo.

Temos que levar em conta que estamos presos ao corpo físico nessa dimensão terrestre e que existem limites vibratórios para o cordão de prata.

Querendo ou não, pertencemos temporariamente ao plano físico. Embora não sejamos daqui (pertencemos a outras dimensões),

é aqui nossa casa no momento. Na verdade, o universo inteiro é nossa casa. Nosso bairro universal agora é este planeta onde vivemos. Então, não é importante o ambiente onde nos projetamos, seja na crosta terrestre, no plano astral ou no plano mental (plano livre de forma, tempo e espaço, luz pura!).

O importante é que se busque manifestar um estado de lucidez mais pleno possível, estando dentro ou fora do corpo. Isto é, ficar desperto e lúcido em qualquer dimensão.

É importante salientar também que não se vai para a frente no estudo da projeção sem prestar assistência espiritual aos outros, para pessoas do nosso dia-a-dia, ou para pessoas que "morreram" e ficaram em um estado lastimável.

Por isso, ao se deitar todas as noites, erga o pensamento ao infinito, aos amparadores, ou a quem você queira, mas não se esqueça de predispor-se mentalmente a prestar assistência extrafísica fora do corpo.

Seja tranquilo, coerente e busque fazer

algo bom com a projeção. Você alcançará maior lucidez em outras dimensões.

Por estar preso ao corpo físico, é justo que suas energias sejam utilizadas para ajudar pessoas que estão em níveis mais densos. Ajudando muita gente fora do corpo, você terá maior criatividade em sua consciência e, principalmente, fará muitas amizades no plano extrafísico. Muitos ficarão agradecidos a você, e também muitos o ajudarão em outros momentos.

Busque os planos extrafísicos mais elevados; com certeza eles são nosso alvo. Agora lembre-se de uma coisa: você está na Terra, tem que participar, tem que viver e agir. E, sem dúvida alguma, tem que ler bastante sobre projeção. Existem muitos livros bons sobre o assunto e vale a pena estudá-los.

Dicas no site www.ippb.org.br

Minha primeira projeção consciente

Por Wagner Borges

Resolvi contar algumas das minhas experiências pessoais, objetivando dar ao leitor maiores informações sobre a minha trajetória espiritual e sobre os eventos que culminaram na publicação dos livros Viagem Espiritual.

O livro nasceu de uma série de experiências parapsíquicas que se iniciaram comigo no ano de 1977. Naquela época, eu tinha quinze anos de idade e era um jovem como outro qualquer. Tinha os questionamentos íntimos característicos da idade, mas duas perguntas de difícil resposta predominavam na minha mente de adolescente: existiria vida depois da morte? E, com tantas estrelas no Universo, existiria vida extraterrestre?

O início

Apesar de ter essas perguntas na cabeça, nunca havia lido nada a respeito desses assuntos. Contudo, numa noite quente, típica do verão carioca, comecei a vislumbrar alguns indícios de que havia uma outra realidade, além daquela que eu percebia normalmente.

Eu havia deitado por volta da meia-noite, no sofá da sala, e estava literalmente exausto, pois trabalhava durante o dia e estudava à noite. Caí no sono instantaneamente. Horas depois, despertei abruptamente e, com grande surpresa, descobri que não estava mais deitado no sofá, mas sim, voando em alta velocidade por sobre o oceano. Isto é, estava ocorrendo comigo um fenômeno parapsíquico que posteriormente eu conheceria com o nome de “experiência fora do corpo” ou “viagem astral”.

Durante a experiência, a sensação de leveza e liberdade era indescritível. Do mar, exalavam ondas de energia que me interpenetravam e me deixavam com uma sensa-

ção de vigor nunca antes experimentada. O mais marcante nisso tudo era a sensação de liberdade plena que me invadia. Era tão forte que perdi o controle sobre mim mesmo. Fui tomado, então, por uma euforia arrebatadora e, ébrio de alegria, comecei a fazer piruetas no ar.

Repentinamente, tomei um puxão pelas costas e fui bruscamente succionado para trás em alta velocidade. Foi tão rápido que, por um instante, me senti desfalecer, para logo em seguida ter a a sensação de que estava caindo de grande altura. Momentos depois, me senti literalmente “caindo” dentro do corpo físico, ou, melhor dizendo, me fundindo nele, que sofreu uma forte repercussão na hora da minha reentrada. Abri os olhos imediatamente, e notei com clareza a diferença entre o estado extracorpóreo que eu experimentara e o estado de vigília física no qual me encontrava agora.

Diante da leveza e liberdade experimentada, o corpo me parecia agora uma pesada

“prisão de carne”. Esse restringimento era flagrante devido a três coisas: o peso do corpo, a sensação de estar comprimido dentro dele e a obrigatoriedade da respiração. Passei o resto da madrugada tentando entender o que havia acontecido. Em nenhum momento tive dúvida do que tinha experimentado; apenas não encontrava uma explicação adequada para o fato.

A partir daquela noite, o mesmo fenômeno se repetiu várias vezes em noites diferentes, chegando a acontecer numa média de até duas vezes por semana. E sempre espontaneamente, sem que eu fizesse nada para que aquilo acontecesse.

Cerca de um ano depois, o fenômeno se intensificou e passou a acontecer quase todas as noites. Numa dessas vezes, tomei um grande susto: acordei no meio da noite e não consegui mexer meu corpo. Por mais que eu tentasse, não conseguia mover sequer um dedo. A situação era angustiante. Parecia que algo invisível me tolhia os movimentos. Era

como se houvesse um torno invisível me prendendo e pressionando de todos os lados. Tentei gritar, mas a voz não saía. Tentei ao menos abrir os olhos, mas também foi em vão. De repente, sem que eu tivesse feito nada para isso, senti-me flutuar para fora do corpo imóvel. Virei em pleno ar, cerca de uns três metros acima do corpo físico, e olhei-o estendido lá embaixo, na cama. Ele estava na posição de decúbito dorsal (barriga para cima) e, sinceramente, parecia pálido e sem vida, como se fosse um cadáver. Ao pensar nisso, fiquei seriamente preocupado: e se realmente eu tivesse morrido? Fui, então, pedir ajuda aos meus pais. Atravessei a porta do quarto e os vi deitados na cama. Tentei chamá-los, mas foi em vão. Eu era invisível e intangível para eles. Voltei para o meu quarto e ao chegar perto do meu corpo fui literalmente sugado energeticamente para dentro dele. Abri os olhos e não dormi mais naquela noite, com medo de que aquela paralisia acontecesse novamente.

Em busca de respostas

Com o passar do tempo, fui me acostumando com aquelas experiências e tratei de observá-las melhor. Graças a isso, pude estudar minuciosamente as várias facetas desse fenômeno, chamado de “experiência fora do corpo”. Nesse ínterim, passei a buscar informações sobre aquela experiência. Nessa busca, deparei-me com uma infinidade de pessoas que falavam muito, mas não explicavam nada. Religiosos diversos me diziam que aquilo era coisa do demônio. Espíritas tentavam me converter, ocultistas me diziam que aquilo era muito perigoso e eu poderia até morrer numa daquelas experiências. Comecei, então, a procurar na literatura espiritualista livros que abordassem aquela experiência extrafísica. Comprei os livros básicos sobre o assunto e mergulhei fundo no estudo dos mesmos. Com mais informações, comecei a entender melhor o que estava acontecendo comigo. A partir daí, fui desenvolvendo um certo controle sobre aquelas experi-

ências e, gradativamente, comecei a induzi-las conscientemente. De experiência em experiência, fui me aprimorando e aprendendo muito sobre viagem astral. Pude observar por várias vezes (e até tocar) o cordão de prata, sua cúpula energética, seu mecanismo de tração e sua pulsação energética. Analisei em mim mesmo várias sensações da saída astral consciente, tais como: decolagem do psicossoma, sensação de estufamento da aura (ballonnement), estado vibracional e outros. Ao mesmo tempo em que me desenvolvia sozinho, procurei me aprofundar no estudo do espiritualismo. Comecei a devorar todos os livros que caíam em minhas mãos. Lia de tudo: ocultismo, espiritismo, umbanda, cabala, ioga, teosofia, etc.

Aos 18 anos, comecei a me encontrar, fora do corpo, com espíritos desencarnados, principalmente um “médico astral”, chamado Luiz Raphael, que passou a me guiar em trabalhos de assistência extrafísica.

Com o passar do tempo, outros espíritos

foram aparecendo e me ensinando várias coisas, dentre eles, um outro médico chamado André Luiz. Ao mesmo tempo, fui encontrando outras pessoas que também faziam e estudavam a projeção astral, dentre elas, o dr. Waldo Vieira, com quem estudei e aprendi durante muitos anos. Paralelamente ao estudo da projeção consciente, desenvolvi a mediunidade e a clarividência. Como médium, participei também de sessões espíritas de desobsessão durante muitos anos. Mesmo com a mediunidade “aberta” nunca me interessei por psicografia e nem tentei desenvolvê-la. Porém, em 1989, durante uma experiência extracorpórea, o dr. Luiz Raphael me disse o seguinte: “Wagner, estou fazendo algumas alterações nos seus chacras e no seu duplo etérico. Isso irá causar algumas repercussões no seu sistema endócrino e afetá-lo fisicamente durante algum tempo. Não estranhe a soltura energética que isso acarretará, pois é assim mesmo. A finalidade disso é lhe dar condições de psicografar esclareci-

mentos espirituais para o plano físico”. Sendo assim, este livro é o resultado direto das minhas experiências extracorpóreas, pois foi através delas que os espíritos abriram o canal mediúnico da psicografia, por onde entraram as idéias contidas nos livros “Viagem Espiritual”. Sou apenas um espírito! E você também!

Wagner Borges desenvolve um amplo trabalho de pesquisas e cursos sobre viagem astral e espiritualidade. Para aprofundar-se no tema, leia o livro, do autor, “Viagem Espiritual II”, com dezenas de ilustrações e técnicas para a projeção fora do corpo.

Todas as sextas-feiras, palestras públicas gratuitas com **Wagner Borges no IPPB** - Instituto de Pesquisas Projeçãoológicas e Bioenergéticas.

Rua Gomes Nogueira, 168. Ipiranga. São Paulo - SP.
Fone (11)6163-5381 ou (11)6915-7531.

O medo e as formas-pensamento

Por Victor Rebelo

Há alguns anos atrás passei por algumas dificuldades, tanto na área financeira quanto no campo afetivo. Foi uma fase muito difícil da minha vida, porém, analisando a fundo tudo o que estava passando e buscando despertar minha consciência, soube canalizar forças e superar minhas dificuldades. Para isso, contei com a ajuda de irmãos espirituais que estiveram ao meu lado, não como “babás espirituais”, mas como amigos dispostos a me orientar e amparar, sem a intenção paternalista de percorrer o caminho que só cabe a mim percorrer. Entre estes espíritos amigos, está um que se apresentou como sendo o exu Sr. Tranca-Ruas.

Certa noite, já de madrugada, despertei

projetado fora do corpo físico, no corredor da minha casa, que liga a sala com a cozinha. Antes que pudesse pensar em fazer qualquer coisa, algo me chamou a atenção no fundo do corredor. Era uma forma monstruosa, parecida com aquele fantasma verde do filme Ghostbusters – Os caça-fantasmas!

Ela veio voando na minha direção e me atravessou. Olhei para trás e vi outro monstro, parecido com o primeiro, que também voou na minha direção, me atravessando.

Pensei, então: – Meu Deus, são espíritos obsessores! Estou sendo assediado.

Imediatamente, comecei a rezar o Pai-Nosso, mas não consegui terminar. Aqueles monstros não paravam de voar, atravessando meu perispírito, fazendo caretas e me provocando no intuito de me assustar. E estavam conseguindo! Recomecei a orar, e nada de conseguir terminar a prece. Então, não tem jeito! – pensei. Preciso pedir auxílio a algum guardião!

Iniciei, mentalmente, uma das preces

cantadas do exu Sr. Tranca-Ruas. Assim que comecei a entoar seu ponto de evocação, um espírito de estatura mediana, vestindo uma camisa preta, lenço vermelho na cabeça e segurando uma espécie de cajado em uma das mãos, atravessou a porta que sai do terraço para a sala de estar.

Entrou e, antes que me dissesse qualquer coisa, fui logo pedindo socorro. Disse que estava sendo assediado por espíritos obsessores monstruosos. Ele, então, com muita serenidade e confiança me respondeu:

– Não são espíritos obsessores. São formas-pensamento. São criações emanadas da sua mente. Todos os seus medos e insegurança estão gerando essas formas que estão te assustando.

– E o que posso fazer para acabar com elas? – perguntei ansiosamente

– Autoconfiança! Se você confiar mais em si mesmo, em seus potenciais, bastará dizer “sumam!” e elas desaparecerão para sempre. Quer ver?

Neste momento, ele ergueu seu cajado e bateu com força, mas sem violência, no chão, e imediatamente aquelas formas-pensamento desapareceram.

Senti uma força me puxar de volta ao corpo físico e acordei (na verdade já estava acordado, só que fora do corpo), voltando a manifestar minha consciência no plano físico denso.

Levantei-me da cama e fui beber um copo d'água, refletindo nos ensinamentos que aquele espírito amigo havia me passado.

Realmente, quantos de nós somos responsáveis pelas dificuldades por que passamos! Quantas vezes, devido a nossa imprudência, atraímos situações que nos causam sofrimento que poderíamos evitar se vivêssemos com maior lucidez espiritual. Quantas vezes geramos pensamentos de medo, acreditando que somos incapazes de superar determinada situação, nos sentindo cada vez mais fracos. E o que é pior, passamos a usar drogas ou medicamentos na ânsia de acabar

com nossa angústia. Isso quando não acreditamos que alguém fez magia negra contra nós ou que estamos sendo obsediados. Na maioria das vezes, nós mesmos é que somos os culpados. Podemos chamar isso de auto-obsessão. E quando determinada idéia é constante em nossa mente (monoideísmo) acabamos gerando as formas-pensamento. As formas-pensamento irão permanecer em torno do nosso campo mental, "gravitando" ao nosso redor, pois nós as alimentamos com nossa energia. Elas parecem ter vida própria, mas na verdade obedecem automaticamente a determinados padrões de manifestação, alguns, inclusive, que fazem parte do inconsciente coletivo. Muito médiuns clarividentes as confundem com espíritos, mas não são.

No meu caso, bastou que eu tomasse consciência de determinados pensamentos negativos que eram comuns, a ponto de serem gerados inconscientemente, para iniciar o processo de desintegração daquelas formas-pensamento.

O processo de autoconhecimento é eterno. Trabalhem sempre nele para que possamos nos libertar da cadeia de sofrimento em que vivemos, o sansara, como diz a sabedoria oriental.

Conheça-te a ti mesmo!

Eis a lição libertadora!

Notas:

Exu é uma palavra que vem do termo tupi-guarani "essuiá", que significa guardião. Exu é o guardião das leis de Deus, responsável pela execução da Lei do Carma.

Exu não é um espírito obsessor, diabólico, como pregam algumas seitas evangélicas. Exu é como se fosse um "policia" do plano espiritual, mantendo a ordem, principalmente, nos planos mais densos, trevosos.

É o grande manipulador das energias, dos elementos, o senhor da magia.

A visão médica

Entrevista realizada por
Victor Rebelo e Érika Silveira

Dr. Luiz Otávio Zahar é médico com especialização em homeopatia, acupuntura e urologia, mestre em saúde ocupacional e formação em hipnologia .

Seu primeiro contato com a projeção astral aconteceu aos 15 anos de idade, em decorrência de uma grave infecção pulmonar. Dr. Zahar relata que tudo começou quando se encontrava na cama tremendo em febre, e sentiu subitamente uma pontada forte em seu peito, seguida de falta de ar, chegando quase a desfalecer. Repentinamente sentiu-se bem, como se já não estivesse mais doente e a dor desaparecera completamente, ao tentar se levantar, teve uma grande surpresa, estava fluando no quarto enquanto seu corpo perma-

necia deitado. Passou alguns momentos refletindo sobre a situação quando se deu conta que sua mãe estava no quarto em prantos. Pensou, então, que estava realmente morto. Imediatamente, sentiu-se tragado para o corpo de volta. Mais tarde, levado a um hospital do Rio de Janeiro e examinado por um pneumologista, recebeu os medicamentos necessários e conseguiu superar o problema.

Filho de livreiro e editor, desde cedo adquiriu o gosto pela leitura, entre diversas obras devoradas, principalmente no período de convalescença. Conta que o livro *A Terceira Visão*, de Lobsang Rampa, foi o que mais lhe marcou, por relatar processos de viagens astrais. " Foi um choque para um garoto de 15 anos saber que aquilo que havia acontecido comigo, outras pessoas também tinham vivenciado e a projeção astral poderia ser provocada de forma voluntária", diz. A partir disso, nasceu sua busca cada vez maior sobre o assunto. Frequentou cursos, aprendeu a meditar e não parou mais de ler e pesquisar.

Desde então, as projeções astrais, ou, experiências extra-corpóreas, passaram a fazer parte constante de sua vida.

Qual é a visão atual da medicina sobre as experiências fora do corpo e quase-morte?

Desde o trabalho pioneiro de Raymond Moody Jr. e Elizabeth Kubler-Ross, as experiências de quase morte (EQM) e as experiências fora do corpo (EFC) têm merecido a atenção e o respeito da classe médica, mas ainda não existe consenso a respeito destes assuntos. Alguns pesquisadores acreditam que as EQMs se devam a uma baixa oxigenação, levando o paciente a um estado semi-alucinatório. Outros afirmam que as drogas usadas no processo de ressuscitação cardiopulmonar podem ser as responsáveis pelas experiências vivenciadas nesse processo. Em 2001, Van Lommel e colaboradores publicaram na conceituada revista médica *Lancet*, o resultado de uma pesquisa feita em 10 hospitais da Holanda, envolvendo 344 pacien-

tes que haviam sofrido ataques cardíacos, com diagnóstico de morte e foram ressuscitados com os métodos da moderna medicina. Entre eles, dezoito por cento dos pacientes relataram EQMs.

Numa pesquisa rápida num dos maiores bancos de dados mundial de pesquisas médicas, o MEDLINE, no período de 1998 a 2003, encontramos cerca de 200 trabalhos publicados, ou seja, aos poucos a medicina oficial está aceitando a ocorrência das EQMs. Penso que no futuro, questões como a sobrevivência após a morte e a reencarnação farão parte das mesas-redondas dos congressos médicos.

Um paciente em estado de coma pode realizar projeção astral?

Penso que sim, embora não existam comprovações para este fato. Os projetores experientes sabem que durante o sono e o estado de coma, o corpo astral encontra-se projetado fora do corpo. A projeção é um processo natural e ocorre sempre que o cor-

po físico adormece. Porém, estar projetado, nem sempre, significa estar consciente disso, e nem que, ao retornar ao corpo, lembraremos do ocorrido.

Segundo a visão médica em geral, a projeção astral é considerada algum tipo de alteração cerebral?

Não existe um consenso a respeito das viagens astrais emitido pelas entidades médicas. Cada pesquisador elabora as suas conclusões, e estas têm que ser discutidas e pesquisadas. Infelizmente, as projeções astrais não recebem a atenção necessária ao seu desenvolvimento nos meios científicos.

A explicação mais comum é a de que se trata de um fenômeno alucinatório causado por um mau funcionamento do cérebro, por hipóxia ou pelo efeito de drogas.

O que acontece com o cérebro e com o corpo no momento da projeção?

As projeções astrais acontecem nas fa-

ses de sono profundo sem sonhos, quando o cérebro emite ondas Teta e Delta. Descobriu-se que a atividade cerebral produz faixas específicas para certos estados de consciência básicos, medidos em 'Hz' (Hertz, ou ciclos/vibrações por segundo): **Delta 0,2–3,5 Hz** (sono profundo, estado de transe); **Teta 3,5–7,5 Hz** (sonho diurno, memória); **Alfa 7,5–13 Hz** (tranqüilidade, consciência aumentada, meditação) e **Beta 13–28 Hz** (vigília, tensão, consciência "normal").

O que seria o estado Alfa da mente ?

Luiz Otávio: Um estado mental em que predominam as ondas Alfa no cérebro. No exato momento em que estamos em vigília, nosso cérebro emite ao eletroencefalograma grande quantidade de ondas Beta (cerca de 21 ciclos por segundo), à medida que relaxamos, meditamos, ou simplesmente dormimos, os nossos padrões de ondas mentais vão caindo paulatinamente. As ondas Alfa se caracterizam por ficarem numa faixa de 7 a 14

ciclos por segundo. A entrada neste estado mental coincide com maior relaxamento e bem-estar. Métodos de relaxamento consciente, meditação, biofeedback, yoga, respiração holotrófica, entre outros, permitem que entremos neste estado de forma consciente. O corpo recebe todos os benefícios de um sono reparador, sem realmente precisar dormir para tanto.

Como classificaria a projeção astral, um fenômeno da mente ou do espírito?

Luiz Otávio: Não gosto desta separação, prefiro classificar a projeção astral como uma das capacidades humanas, estando a mente e o espírito nela integrados de forma indissociável.

É possível, durante a meditação, ocorrer uma projeção astral?

Sim, embora este não seja em princípio o objetivo da meditação.

Como estão atualmente as pesquisas a

respeito da projeção?

As pesquisas científicas demandam tempo e dinheiro. Infelizmente, num mundo que tem entre as empresas mais lucrativas das superpotências, as fábricas de armamentos, não existe lugar para pesquisas da consciência. Ainda existe um longo caminho a ser percorrido no despertar consciencial humano. Esperamos que aconteça a tempo e a ação predatória do homem sobre a Terra seja interrompida o mais breve possível.

Poderia citar alguns casos de projeção estudados pela ciência?

Diria que a pesquisa científica das projeções astrais encontra-se ainda em sua fase embrionária. Na década de 60, no auge da Guerra Fria, estudos foram desenvolvidos nos Estados Unidos, financiados pelo governo, no sentido de se pesquisar o potencial das viagens astrais como instrumento de espionagem. Pouco se sabe sobre os resultados obtidos nesses estudos e sobre os projetores estudados. Tal-

vez o mais conhecido dos projetores envolvidos nessas pesquisas seja Keith Harrary, que mais tarde se dedicou a dar cursos e escrever sobre sonhos lúcidos e projeções astrais.

Como mencionei anteriormente, a primeira pesquisa médica feita entre pacientes que passaram pela experiência de sofrer morte clínica seguida de ressuscitação cardiopulmonar foi publicada em 2001. O simples fato de uma revista séria como a *Lancet* ter aceitado o artigo para publicação, mostra que as coisas estão mudando.

Acredita que em breve a ciência aceitará a projeção astral como uma característica espiritual também?

Acho que ainda temos um longo caminho a percorrer, mas já evoluímos muito. Há 30 anos, se alguém dissesse que havia saído do corpo e percorrido longas distâncias em seu corpo espiritual, seria classificado como louco e encaminhado para tratamento. Hoje, o tema é debatido livremente. As livrarias es-

tão abarrotadas de livros sobre o assunto, e mesmo no meio científico já existe quem queira desenvolver pesquisas sobre as projeções em bases científicas. Em nossa lista de discussão sobre as viagens astrais na internet, existem médicos de diversas especialidades e até psiquiatras.

Quais são os principais institutos que estudam a projeção ?

No Brasil, destacam-se o IPPB (Instituto de Pesquisas Projeciológicas e Bionergéticas), criado pelo pesquisador e grande projetor Wagner Borges; o Instituto de Pesquisa da Consciência (IPC), mantido pelo pesquisador Waldo Vieira, que de todos os institutos em atividade no Brasil atualmente, é aquele que mais se mantém fiel à linha projeciológica clássica, com um vasto currículo de cursos, dedicando-se também às publicações, e o Instituto Medeiros de Pesquisas Conscienciais (IMPC), de Geraldo Medeiros Júnior.

A projeção fora do corpo na Bíblia

Por Wagner Borges

Há vários trechos na Bíblia que mencionam as experiências fora do corpo. Listei alguns deles e coloco aqui as citações e referências correspondentes, acrescidos de alguns comentários pertinentes à análise das mesmas. Naturalmente, que são comentários sintéticos, pois o espaço de que dispomos não permite maiores aprofundamentos do tema.

Coríntios II; Cap. 12; V.1-4: **“Se é necessário que me glorie, ainda que não convém, passarei às visões e revelações do Senhor. Conheço um homem em Cristo que, há catorze anos, foi arrebatado até ao terceiro céu (se no corpo ou FORA DO CORPO, não sei,**

Deus o sabe) e sei que o tal homem (se no corpo ou FORA DO CORPO, não sei, Deus o sabe) foi arrebatado ao Paraíso e ouviu palavras inefáveis, as quais não é lícito ao homem referir.”

Paulo de Tarso (Saulo de Tarso) diz que o tal homem era cristão, mas tudo indica que foi ele mesmo quem passou por essas experiências.

A expressão “FORA DO CORPO” está assinalada duas vezes e não deixa margem a qualquer espécie de dúvida quanto ao seu significado. Se o tal homem foi ao Paraíso (plano sutil avançado, plano superior), com corpo físico é que não foi.

Coríntios I; Cap. 15; Versículo 44: “Se-meia-se corpo natural, ressuscita corpo espiritual. Se há corpo natural, há também corpo espiritual.”

A expressão “Corpo espiritual” é referência de Paulo de Tarso e corresponde às referências espiritualistas de um corpo sutil que interpenetra o corpo físico: corpo astral,

perispírito, corpo de luz, corpo sutil, psicossoma e outros. Nos escritos de Paulo, o corpo espiritual corresponde à "alma", princípio psíquico ligado ao princípio superior (o espírito puro, correspondente esotericamente ao corpo mental, à mente pura ou princípio divino). Isso fica evidente em dois outros trechos dele: Tessalonicenses I; Cap. 5; Versículo 23: **"O mesmo Deus da paz vos santifique em tudo; e o vosso ESPÍRITO, ALMA E CORPO sejam conservados íntegros e irrepreensíveis na vinda de Nosso Senhor Jesus Cristo"**.

Hebreus; Cap. 4; Versículo 12: **"Porque a palavra de Deus é viva, e eficaz, e mais cortante do que qualquer espada de dois gumes, e penetra até o ponto de dividir ALMA E ESPÍRITO, juntas e medulas, e é apta para discernir os pensamentos e propósitos do coração"**. Pelos trechos expostos, fica bem claro que Paulo sabia classificar os diversos veículos de manifestação da consciência (corpos energéticos que a consciência usa).

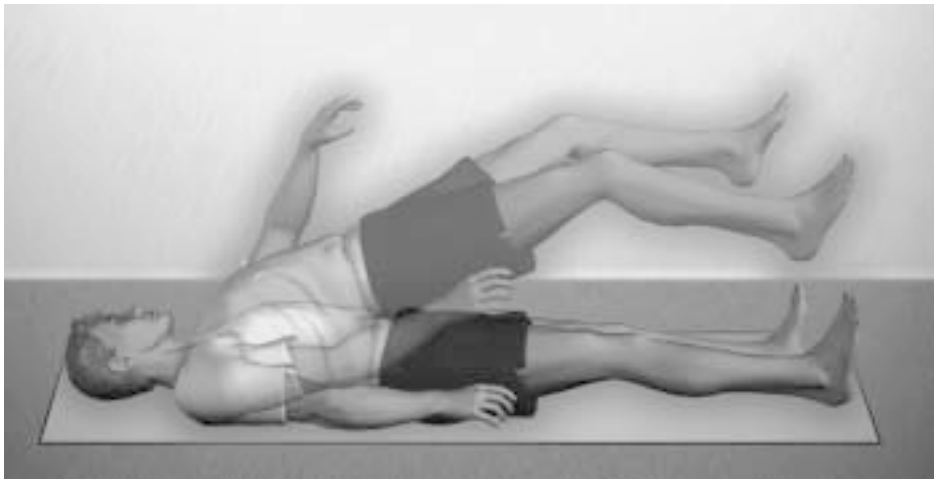
Apocalipse; Cap. 1; Versículo 10: **“Achei-me EM ESPÍRITO, no dia do Senhor, e ouvi, por detrás de mim, grande voz, como de trombeta...”**. Se João estava EM ESPÍRITO, é óbvio que o corpo físico não estava junto nesse momento. Trata-se claramente de uma projeção da consciência. Há informes espirituais de que João era um grande projetor e clarividente.

Ezequiel; Cap. 3; Versículo 14: **“Então, o Espírito me levantou e me levou; eu fui amargurado na excitação DO MEU ESPÍRITO...”** Pelo relato, Ezequiel foi projetado para fora do corpo por um amparador extrafísico em uma típica projeção assistida. Pena que o espaço dessa matéria não permite citar outros relatos parapsíquicos de Ezequiel, um autêntico médium da Antiguidade. Em diversos versículos, ele fala de avistamentos de UFOS e até mesmo de psicofonia, chamada popularmente de incorporação mediúnica, como a seguir: cap. 2; Versículo 2: **“Então, ENTROU EM MIM o Espírito, quando falava**

comigo, e me pôs em pé, e ouvi o que ele me falava...”

Em Reis II (Cap.6; Versículos 8 a 12) há uma parte referente às capacidades parapsíquicas do profeta Eliseu, que sabia dos planos de guerra dos sírios a distância. Isso sugere que ele percebia os planos do inimigo pela clarividência ou se deslocava para fora do corpo e acompanhava invisivelmente tudo o que se passava no acampamento de guerra distante.

Preparando-se para a projeção



Projeção incompleta

O relaxamento

Por dr. Luiz Otávio Zahar

O primeiro passo para a realização da projeção astral é conseguir um estado de relaxamento corporal, de afrouxamento muscular. Somente quando permitimos que o nosso corpo físico desamarre os seus nós, conseguimos um estado ideal predisponente à viagem astral. Atingir este estado, mantendo uma concentração firme nos objetivos a que nos propomos, é fator "sine qua non" de qualquer exercício projetivo. Quando falamos de relaxamento corporal, falamos de relaxamento muscular esquelético. Nosso coração e vísceras são órgãos musculares que não desejamos relaxar.

Muitas técnicas são utilizadas para induzir um estado de relaxamento, mas a mais

simples, me parece, é a de deitarmos no leito ou no chão, em um lugar de temperatura agradável, com pouco ruído, em decúbito dorsal (de barriga para cima), os braços ao longo do corpo, respirando tranqüilamente por alguns minutos. Quando sentimos que a respiração está calma, e o corpo acomodado, iniciamos o trabalho de relaxamento, que consiste em prestar atenção em uma parte do nosso corpo e ordenar para que se relaxe. Por exemplo, você presta atenção nos seus pés e mentalmente afirma - Meus pés estão relaxados. Quando perceber que conseguiu um relaxamento adequado daquela parte do corpo, você comanda o relaxamento de uma outra parte um pouco acima daquela - Meus tornozelos estão relaxados. E assim por diante nos joelhos, coxas, genitália, períneo etc.

Você também pode fazer o sentido inverso, começando pelo couro cabeludo e descer em direção aos pés. Alguns autores preferem iniciar o trabalho de relaxamento pela cabeça, face, pescoço, ombros, costas

etc. Você deve experimentar cada um deles para encontrar aquela forma em que você se sente mais à vontade, sem perder a concentração. Na verdade, não importa qual o grupamento muscular que você irá utilizar para iniciar seu relaxamento muscular. O que é realmente importante é que cada parte de seu corpo seja escrutinada pela sua atenção para que não fiquem pontos acumuladores de tensão desnecessária.

Projeção incompleta

Muitos projetores descrevem que conseguem projetar partes do corpo. Braços, pernas, ou o corpo todo, menos a cabeça. Mas que não conseguem uma projeção completa. Isto acontece pelo acúmulo de tensões em pontos específicos do corpo.

Sua respiração deve ser lenta, regular e tranqüila. Uma boa técnica é a de associar a expiração (exalação) ao relaxamento de cada parte do corpo em que você está se concentrando. Inspire devagar, prenda a respiração

por alguns segundos e ao expirar solte o grupo muscular que está sendo relaxado. Repita o processo ao longo de todo o processo de relaxamento.

Outros associam ainda a visualização de uma cor calmante que vai invadindo o corpo como uma onda.

A maioria dos projetores entrevistados considera que a visualização de uma onda de energia azulada que vai tomando conta do nosso corpo, aos poucos, a cada expiração, ajuda bastante num relaxamento completo.

Existem algumas partes do corpo onde você deve ter uma atenção especial, porque são lugares em que acumulamos muita tensão. Quando você estiver relaxando o abdome, fixe sua atenção algum tempo no plexo solar (aquela área vulgarmente conhecida como a “boca do estômago”). Ordene que se relaxe completamente, e só continue seu relaxamento quando tiver a certeza de que esta área está bem relaxada.

Outro local importante que merece um cuidado especial é a área da testa, e particularmente entre os olhos. Franza bem a testa e depois relaxe. Repita este procedimento algumas vezes. Você vai notar que algumas vezes durante sua indução da projeção, você vai sentir uma pressão nesta área. Isto reflete um aumento da atividade do chacra frontal.

Quando você perceber que alguma parte do seu corpo se encontra tensa, apesar dos seus comandos, faça a seguinte experiência. Contraia aquela parte o máximo que puder e sustente a contração até que os músculos se encontrem cansados, e então, subitamente, você os solta e comanda mentalmente - Relaxem! Isto funciona muito bem. Alguns autores inclusive recomendam que o relaxamento de cada parte do corpo deva ser precedido por uma contração prévia daquele segmento do corpo que se deseja relaxar.

Acho que o domínio da técnica do relaxamento muscular progressivo é tão importante que, antes de tentarmos realizar viagens

astrais devemos nos dedicar a praticá-lo durante algumas semanas, diariamente, até que o relaxamento se torne um hábito de nossos corpos e mentes. Dedique umas quatro semanas a realizá-lo. Se você pega logo no sono quando se deita, experimente forrar o chão de seu quarto com um cobertor ou uma manta, cobrindo-o com um lençol, e faça o seu relaxamento nesta cama improvisada. A mudança da cama para o chão ajuda a descondicinar as nossas mentes, direcionadas a pensar que se vamos para cama é porque vamos dormir.

Quando você começar a praticar o relaxamento muscular progressivo, você vai notar que muitas vezes a sua atenção se dispersa e você se dá conta de que estava pensando em coisas muito diferentes do seu corpo. Não tem problema, interrompa o fluxo de seus pensamentos e recomece o seu relaxamento, a partir da sola dos pés. Isso mesmo, volte para o início do exercício. Isto, além de garantir um relaxamento completo e profun-

do, aumenta muito a nossa capacidade de concentração, que como você verá mais à frente, é fundamental na realização de projeções astrais. Algumas vezes você dorme antes de completar o seu relaxamento até o alto da cabeça. Lembre-se de que você está vencendo anos de condicionamento que nos diz que, quando nos deitamos, temos que apagar as nossas mentes. Insista, é a repetição que leva à maestria.

Na Hatha Yoga, existe uma postura que se chama Postura do Cadáver (Shavasana), que nada mais é que um relaxamento muscular progressivo, em decúbito dorsal, como o que ensinamos acima. Esta é, segundo muitos professores de yoga, uma das posturas mais difíceis em sua execução, não por seu aspecto físico, mas pela dificuldade que temos em concentrar o feixe dos nossos pensamentos quando o corpo se aquieta. Pratique!

Técnicas de visualização para projeção

Leia mais no site www.ippb.org.br

Técnica do chafariz luminoso

Por Nair Cortijos

- * Visualize à sua frente um rio muito bonito.
- * Chegue perto deste rio e coloque seus pés na água. A água pode estar na temperatura que você desejar (quente, morna ou fria).
- * Visualize que um pouco da água deste rio sobe pelos seus pés e pernas, chegando até a altura do seu chacra básico, limpando totalmente qualquer bloqueio neste chacra.

* Visualize agora que esta água continua subindo, chegando agora na altura do seu chacra sacro. Visualize então que esta água começa a sair pela boca da frente e também pela boca de trás do seu chacra, limpando-o totalmente.

* A água sobe mais um pouco e chega até seu chacra umbilical, desaguando pela parte da frente e de trás deste chacra.

* Agora a água chega no seu chacra cardíaco e deságua pela frente e por trás, limpando totalmente qualquer bloqueio nesta região.

* A água sobe mais um pouco e chega até seu chacra laríngeo. E da mesma maneira, ela sai pela parte da frente e por trás, desbloqueando totalmente sua garganta.

* Agora a água chega no seu chacra frontal e também deságua pela frente e por trás, limpando totalmente a região da sua testa.

* E por fim, a água sobe por toda a sua coluna e chega até seu chacra coronário, formando um chafariz de luz.

* Imagine que este chafariz vai aumentando de tamanho e vai molhando aos poucos todo seu corpo por fora, com esta água energética, curativa e relaxante... Até que você se sinta totalmente equilibrado e energizado.

Técnica projetiva

Por Wagner Borges

Essa prática de visualização criativa e auto-energização foi sugerida por um dos amparadores da equipe espiritual de Ramatís. Seu objetivo é o relaxamento psicofísico e a soltura das energias do corpo espiritual nos processos projetivos.

Os procedimentos são bem simples:

1. Sentado confortavelmente, erga os

pensamentos ao Grande Arquiteto do Universo e abra o coração na sintonia do Amor Que Ama Sem Nome.

2. Visualize uma jóia ovalada na cor verde-esmeralda incrustada no centro da testa (chakra frontal). Concentre-se no centro da jóia e mergulhe sua mente no seu brilho esverdeado. Pense que o verde é cura, equilíbrio, saúde e simpatia. Fique assim por cerca de uns três minutos.

3. A seguir, visualize uma coluna de luz amarela interpenetrando o topo da cabeça (chakra coronário) e enchendo o seu corpo com a energia clarinha. Essa energia se espalha e exterioriza-se pelos poros da pele formando uma camada áurica que acompanha os contornos do corpo para fora em cerca de 4 cm. Pense que essas energias formam um duplo energético amarelo-claro brilhante em torno do seu corpo. O amarelo é uma cor associada com a vitalidade e a inteligência.

4. Preste atenção ao mesmo tempo na energia amarela em torno do corpo e na jóia

verde incrustada na testa. Pense no contraponto criativo do verde (cura e equilíbrio) com o amarelo (vitalidade e inteligência). Fique assim por três minutos.

5. Na seqüência, deite-se (se possível em decúbito dorsal por algum tempo, depois fique na posição que lhe seja mais confortável) e pense nos amparadores extrafísicos que possam guiá-lo em atividades extracorpóreas sadias e direcionadas ao Bem de todos os seres.

6. Se possível, caia no sono com as palavras "PAZ E LUZ" concentradas dentro de sua testa e o amor permeando o seu coração.

7. Lembre-se: você é um espírito! Sua natureza é estelar e você não nasce e nem morre, apenas entra e sai dos corpos perecíveis.

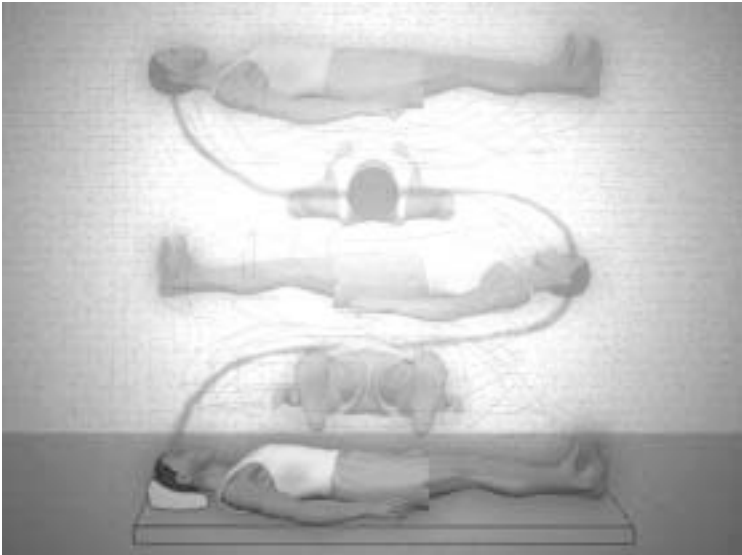
8. Você não é um ser humano vivendo uma experiência espiritual. É justamente o contrário: você é um espírito vivendo uma experiência humana.

9. Sair do corpo é uma capacidade parapsíquica de todo ser humano. É um potencial natural e pode ser desenvolvido para que a

pessoa aproveite as suas horas de sono para crescer e aprender em outros planos de vida.

10. O pré-requisito básico para fazer uma projeção todo ser humano já possui. É que só sai o que já está dentro, naturalmente. Aliás, é por isso que na hora da morte o espírito sai do corpo definitivamente. O corpo, com o metabolismo parado, não oferece resistência à saída do psicossoma. No sono, o metabolismo está apenas mais relaxado e as ondas cerebrais mais tranquilas (em ondas theta ou delta). Por isso, o desprendimento espiritual ocorre como decorrência disso. É algo natural: o sutil desprende-se do denso apenas porque estava dentro dele. Isso não é bom ou ruim, é apenas algo normal.

Dentro ou fora do corpo, seja feliz!



Trendelenburg (saída em rodopio)

Sintomas projetivos

Por Wagner Borges

A projeção da consciência (viagem astral, projeção astral, desprendimento espiritual, desdobramento espiritual, emancipação da alma, viagem fora do corpo) é uma experiência mais comum do que se pensa, e muitas pessoas passam por algo assim sem saber realmente do que se trata. Alguns pensam que é loucura, outros dizem que isso é algo obscuro, mas trata-se de uma experiência espiritual que ocorre com as pessoas independente de raça, idade, sexo, ou condição social.

Inclusive, até mesmo para situar melhor os leitores, posso relacionar aqui alguns dos sintomas clássicos dessa experiência:

- **Catalepsia projetiva:** Esse fenômeno causa medo em muitas pessoas, mas é muito mais comum do que se pensa. A pessoa acorda no meio da noite (ou mesmo numa sone-

ca durante o dia) e descobre que não consegue se mexer. Parece que uma paralisia tomou conta do corpo. Ela não consegue mexer um dedo sequer. Tenta gritar para chamar alguém, mas não sai voz nenhuma. A pessoa luta tenazmente para sair desse estado, mas parece que uma força invisível tolheu-lhe os movimentos. Inclusive, pode ter alguém deitado do lado e não perceber nada do que está acontecendo. Dominada por aquela paralisia, a pessoa grita mentalmente: “Eu tenho que acordar! Isso deve ser um pesadelo!” Mas ela já está acordada, só não consegue se mover. Devido ao pânico que a pessoa sente, seus batimentos cardíacos se aceleram. A adrenalina se espalha pela circulação e estimula o corpo. O resultado disso é que a pessoa recupera os movimentos abruptamente, normalmente com um solavanco físico (espasmo muscular). Em poucos momentos, seu cérebro racionaliza o fato e dá a única resposta possível: “Foi um pesadelo!” Algumas pessoas mais impressionáveis po-

dem fantasiar algo e jogam a culpa da paralisia em demônios ou seres espirituais. Na verdade, a pessoa acordou no meio de um processo vibratório decorrente da mudança do padrão de vibrações do corpo espiritual em relação ao corpo físico. Ela acordou em um estado transicional dos corpos. Simplesmente, ela despertou para uma situação que ocorre todas as noites quando ela dorme. Antes, ocorria com ela adormecida, e naquela situação ela acordou bem no meio da transição. Se a pessoa ficar quieta e não tentar se mover, sentirá uma sensação de flutuação por sobre o corpo. Ocorrerá um desprendimento espiritual consciente! E então ela poderá comprovar na prática de que aquilo é realmente uma saída do corpo. Verificará por ela mesma de que não se trata de doença ou coisa do demônio. Se ela não quiser tentar a experiência, é só tentar mover o dedo indicador de uma das mãos ou uma das pálpebras, assim ela recupera o movimento tranquilamente.

- **Ballonemant:** A pessoa acorda e sente a sensação de estar inflando (semelhante a um balão inflando). Na verdade, é sua aura que se está dilatando, mas como ela não sabe disso, pensa que é o corpo que está crescendo e inchando em todas as direções. Se a pessoa ficar quieta e deixar a sensação continuar, ela se projetará suavemente para fora do corpo. Não há perigo algum. Inclusive, essa sensação é muito familiar a sensitivos e médiuns em geral, pois eles têm forte tendência de soltura energética.

- **Sensação de falsa queda durante o sono ou cochilo:** Quase todo mundo já sentiu isso alguma vez. A pessoa está deitada cochilando (hipnagogia) e, repentinamente, tem a sensação de estar escorregando ou caindo abruptamente da cama. Então, ela desperta com um solavanco físico e um pequeno susto. O que aconteceu? Simplesmente seu corpo espiritual deslocou-se uma polegada para fora do alinhamento vibratório com o corpo físico e foi tracionado vigorosa-

mente para dentro, pois o metabolismo ainda estava ativo e impediu uma soltura maior. Quando eu era pequeno, minha vó dizia que isso acontecia comigo porque eu estava crescendo. Só que não cresci muito (tenho 1,67m de altura) e até hoje isso acontece comigo.

- **Estado vibracional:** a pessoa desperta no meio do sono e sente uma série de vibrações (descargas energéticas) propagando-se pelo seu corpo. Parece que ela tem uma tempestade elétrica percorrendo seu corpo, às vezes, acompanhada de fortes zumbidos dentro da cabeça. Isso ocorre porque o corpo espiritual acelera suas vibrações para escapar das lentas vibrações do corpo denso. Se a pessoa ficar quieta e deixar a sensação continuar, ela se projetará em instantes.

Há outras sensações decorrentes da soltura do corpo espiritual em relação ao físico, mas estas são as mais comuns.

Reflexões

Por Wagner Borges

Eis algumas considerações sobre a projeção da consciência:

A ânsia acelera os batimentos cardíacos e acaba com qualquer relaxamento favorável à projeção.

O medo é o maior inimigo do projetor. Por sua causa, espíritos densos aparecem e procuram explorar esse medo. Além disso, o medo faz as glândulas supra-renais descarregarem grande quantidade de adrenalina no sangue. O efeito disso é a aceleração dos batimentos cardíacos e a ativação do metabolismo do corpo físico.

Sair do corpo não é uma brincadeira!

A projeção é uma ótima ferramenta para o crescimento consciencial das pessoas. Contudo, não é a única! Sua vantagem consiste no fato de que enquanto o corpo dorme, a

consciência aproveita essas horas de sono para aprender e evoluir nos planos extrafísicos, lugar de sua origem espiritual.

Há autores, pesquisadores, grupos e projetores sérios editando materiais variados sobre o tema. Cada um aborda a projeção com suas próprias características e jeito de ser. Por isso, quem pesquisa o tema deve sempre estar de mente aberta, buscando pegar o melhor lado de cada um e somar com seu próprio lado bom. Usar discernimento e aproveitar as informações sadias, recusando tudo aquilo que for prejudicial, independentemente da fonte original da informação.

Sair do corpo não é um turismo extrafísico!

A projeção é uma capacidade parapsíquica absolutamente natural. Antinatural é a maneira como muitos encaram esse assunto, seja por medo, ignorância ou simplesmente algum bloqueio doutrinário bolorento.

Contate os amparadores, não para pedir nada, mas, simplesmente para crescer com

eles. Não aja "sob" a responsabilidade deles, mas sim "com" eles, pois você também é um espírito e tem vários potenciais aflorando.

De que adianta estudar projeção e ser uma pessoa tacanha, radical e sem alegria na manifestação diária? Mais vale um materialista rindo, apertando a mão ou abraçando alguém, do que um projetor de cara amarrada e isolado das pessoas normais. Pelo menos, o materialista desse porte é mais agradável.

Os espíritos não são espíritas! São apenas espíritos, pessoas extrafísicas.

Dentre os amparadores, há aqueles mais simpáticos a alguma linha filosófica e outros mais abertos à espiritualidade como um todo. Isso é natural, pois continuam sendo seres humanos e não sabem tudo. Mas, em se tratando de projeção, o que eles vêem nas pessoas é o que elas pensam, sentem e fazem na vida.

Há pessoas estudando esse assunto há apenas poucos meses. No entanto, cobram resultados práticos imediatos como se fossem veteranos nisso. Passaram tantos anos imersos

no desconhecimento e esperam virar craques nisso em pouco tempo. Cobram técnicas e exercícios, mas não têm paciência. Desejam projeções incríveis, mas, muitas vezes, carregando trevas em seus objetivos.

Para melhorar o nível de lucidez e a vibração do chacra frontal, concentre-se firmemente na palavra "FIRMEZA" vibrada mentalmente dentro da testa. Durma pensando nessa palavra. Isso ajuda o despertar extrafísico e potencializa o chacra frontal.

Estude a projeção sempre de maneira democrática. Prossiga com a mente limpa e o coração generoso, sempre livre...

Leia os livros sérios sobre o tema, de preferência perto da hora de deitar.

Estude a projeção, mas sempre com os pés no chão e plenamente equilibrado na vida cotidiana.

Coloque amor no coração e asas na consciência... E voe interdimensionalmente pelas linhas espirituais da consciência cósmica!

Em qualquer situação de assédio espiri-

tual, pense firmemente na palavra "AMOR" e emane energias na intenção dos assediadores. Tenha confiança, mas nunca os menospreze. Transforme um ataque extrafísico em uma excelente oportunidade de ajudar esses espíritos infelizes. Interpenetre-os com sentimentos legais.

Seja PAZ e LUZ, dentro ou fora do corpo!

Projeção: uma oportunidade de crescimento

Gostaríamos de chamar a atenção daqueles que estão interessados na projeção consciente para os seguintes detalhes:

Não se chega a uma projeção de corpo mental com motivações projetivas egoístas.

É mais fácil ser um pesquisador teórico da projeção do que meter a "paramão na massa" do serviço extrafísico, junto com os amparadores.

O radicalismo de muitos pesquisadores da projeção da consciência não encontra ressonância na simplicidade e universalismo dos amparadores.

A projeção é a mais alta realização espiritual de um ser encarnado. Da mesma forma, o amor é a mais alta realização espiritual de um ser, encarnado ou desencarnado, em qualquer lugar.

Mantra projetivo (ou extrafísico): concentrar-se firmemente no mantra, refletindo claramente sobre o seu significado espiritual, enquanto o repete mentalmente nos centros frontal e cardíaco até cair no sono.

O mantra é: AMOR, AMOR, AMOR...

Leia mais no site www.ippb.org.br

