



# ATRAVESSANDO O PORTAL

Técnicas para o Desenvolvimento da Projeção Astral

**FABIAN MONDINI**



# ATRAVESSANDO O PORTAL

Técnicas para o Desenvolvimento da Projeção Astral

**FABIAN MONDINI**



# **Atravessando o Portal**

**Técnicas para o desenvolvimento da Projeção Astral**

**Fabian Mondini**

**Solin Sala Ra**



**Não posso ser o que tenho,  
pois o que tenho me pertence, eu o possuo.**

**Pertencendo-me, este é meu,  
sendo meu, não pode ser eu.**

**Porque Ser e Ter  
São coisas distintas...**

**Tendo um corpo,  
este me pertence, eu o possuo,  
pertencendo-me é meu,  
sendo meu, este não pode ser eu.**

**então,**

**Quem sou Eu?**

**O Primeiro Homem, Sendo da Terra, é  
Terreno; o Segundo Homem é do Céu.**

**Coríntios cap. 15 vers. 47**

Dedico esta pequena obra, a todos aqueles que sinceramente buscam desenvolver, por um meio mais direto e objetivo, a observação da capacidade projetiva. E que cansados de teorias, busquem nas práticas o verdadeiro processo deste desenvolvimento.

**A minha amada esposa  
Adriana,  
entre as inúmeras jornadas  
terrenas,  
dê-me sempre a Lei Divina a graça de tua companhia.**

## PREFÁCIO

Lembro-me ainda nitidamente de uma imagem, de quando ainda criança, a partir de seis anos de idade, era acordado todas as noites, por um período de alguns anos, por vozes que vinham da sala de jantar; elas murmuravam, brincavam, cantavam, conversavam entre si. Levantava-me sonolento pé ante pé, e caminhava em direção as vozes, escondido a beira da porta, observava assustado a multidão de seres que ali se manifestavam, nada entendendo do que via, quem eram, o que queriam, nem de onde vieram; apenas medo, muito medo sentia. Saía lentamente dali para não ser percebido e voltava vitoriosamente para cama, onde me cobria totalmente para nada ver e tampava ingenuamente os ouvidos para nada escutar.

Anos se passaram, e as vozes e visões que eu tentava encobrir com a mão e com a coberta haviam me deixado por algum tempo. Mais tarde quando menos esperava, na escuridão por debaixo do cobertor, vi de olhos fechados, como uma pequena tela, bem no centro da testa, ali, imagens de cidades, pessoas, ruas apareciam; era indescritível. As vozes também voltaram, suaves, serenas, e com elas uma linda senhora que por anos velou meu sono e nas noites aparecia sentada sobre uma cadeira de madeira, segurando por vezes um livro e me espreitava tranquilamente como que esperasse eu dormir e como professores, ela e outros, levaram-me à um caminho que meu íntimo conhecia, falaram-me de coisas que eu ansiava escutar, ensinaram-me, como ainda me ensinam, tudo o que minha presente reencarnação pode suportar. Em alguns dos ensinamentos que me foram entregues vieram muitas destas práticas, sendo outras provenientes de várias escolas iniciáticas que frequentei e outras de estudos que realizei; com o decorrer dos anos as compilei, e com a finalidade de dividir o que aprendi, busquei transcreve-las aqui.

**E como diria uma grande e querida mestra:**

*“O que fiz foi um ramalhete de flores escolhidas, nele nada existe de meu, a não ser o laço que as prende”.*

## Introdução

Todas as noites ou em momentos de relaxamento, nossa consciência afasta-se naturalmente do corpo físico e passa a agir mais livremente em planos mais sutis e menos perceptíveis fisicamente. Essa experiência tem recebido diversos nomes, dependendo da doutrina ou corrente de pensamento que a indique: projeção astral, bilocação, apometria, projeção da mente, desdobramento espiritual, projeção da consciência, experiência fora do corpo (EFC), consciência expandida; mesmo com tantos nomes, em sua essência o significado é o mesmo, a capacidade que possuem todas as pessoas de transferirem seu foco de atenção, do corpo físico, para um outro veículo de manifestação mais etéreo, sutil, o corpo astral, e nele atuar conscientes ou inconscientes.

Quem nunca teve a sensação, ou sonhou estar voando, ou de uma queda súbita enquanto dormia onde acorda de sobressalto, ou ainda durante o período do sono, manifestar um certo grau de lucidez, mas sente que não pode se mexer, está preso, imóvel? Estas e outras experiências são fragmentos, pequenos pedaços de uma viagem, da qual, por não estarmos conscientes, pouco ou nada lembramos.

Para a ciência, a ideia de que podemos sair do corpo físico não pode ser provada e obviamente não é aceita. Somos nosso corpo e disso não passamos, doutrina a ciência, tudo que somos está em nossas células, especialmente nas do cérebro, e são elas que explicam esse fenômeno. Para a medicina a projeção astral incide como um problema relacionado ao sono, todos os relatos dos projetores, pode ser associado ao que os médicos chamam de alucinação hipnagógica e a paralisia do sono. As “alucinações” aparecem na entrada repentina do estágio REM (rapid eyes movement, ou movimento rápido dos olhos), momento em que ocorrem os sonhos. Mas apesar desta contestação científica, o fenômeno tornou-se tão comentado e ricamente detalhado pelos que vivenciaram, e por antigos ritos ocultos, que

acabou por ser estudado mais amplamente por pessoas de várias partes do mundo e lotados em várias filosofias.

## O MUNDO ASTRAL

Todo e qualquer Plano de manifestação, forma-se das necessidades, particulares e universais. Enquanto houver um corpo haverá uma necessidade.

Entre o mundo físico e os superiores sutis, há um plano intermediário chamado Astral, onde uma de suas atribuições é a de receber as impressões do nível imediatamente superior, o Mental, e assim manifesta-las gradativamente no mundo material. O oposto também ocorre, o plano astral recebe impressões do físico, que nele manifestam muitas peculiaridades.

Embora chamando os planos de "superiores e inferiores", não são locais separados no espaço, uns acima ou abaixo do outro, mas sim que interpenetram-se, de modo que todos existem no mesmo espaço e ao mesmo tempo, onde as de níveis mais sutis tem sua abrangência para além da crosta terrestre.

O plano astral tem mais ou menos subdivisões dependendo da filosofia espiritualista, oculta ou esotérica que a professe, e cada uma destas subdivisões tem sua própria lei de intensidade de aglutinação material, mais ou menos sutil. Mas há em sua totalidade uma tendência para a matéria mais densa assentar-se junto ao centro. A circunstância assemelha-se ao movimento circular da água dentro de um balde que contém submergido inúmeros materiais de diferentes graus de densidade. Com o movimento da água, os diferentes tipos de matéria se espalharão por toda ela; mas a mais densa, o mais físico, será encontrada em maior quantidade mais perto do fundo e no centro.

O grau de inteligência de um indivíduo, não é diretamente proporcional ao seu grau evolutivo espiritual. Teremos nas camadas inferiores do astral, seres "pesados" energeticamente, que mesmo possuidores de um intelecto altamente desenvolvido, ainda estão presos a questões de poder e isto é um fato consciente para muitos destes, e que pelo seu livre arbítrio escolhem viver assim, mesmo sabedores das consequências de suas escolhas. Ali nas dimensões umbralinas, estes seres

dividem-se em regiões e em legiões que intentam escravizar os menos desenvolvidos ou os recém chegados mais brutos e arraigados ainda a matéria. Não conseguem estes mestres das trevas, atingir níveis elevados da camada astral, por terem seus corpos astrais mais densos. O mau não chega às zonas superiores, ali onde há o domínio da luz, os perversos não “sobem”, não quero com isto dizer que eles não possam de uma certa forma tentar induzir aos buscadores sinceros. Daí a necessidade de estarmos preparados e amparados caso tenhamos que ir ou nos sujeitar a essas zonas, porque se formos chamados a trabalhar, não iremos somente a locais lindos e maravilhosos, ouvir palestras ou concertos divinos, mas com certeza teremos com quem merece nossa atenção, e é onde exatamente está a classe de vibrações pesadas que trataremos, ali estão os doentes. nas zonas umbralinas estão os seres mais necessitados de todas as formas e onde existe mais necessidade de trabalho socorrista. É onde nós projetores somos mais chamados, em conjunto com outros seres de luz mais antigos ou experientes, trabalhando em parceria. Disto vem nossa necessidade de conhecermos o mundo espiritual e suas leis, tanto quanto for possível, para assim sabermos exatamente onde, como e quando podemos ir com segurança para não termos surpresas desagradáveis. Como em qualquer outro lugar no mundo físico.

Claro que nossa contribuição no plano astral não se resume apenas em participar de locais de vibrações pesadas e de lá “resgatar almas”, mas é uma das formas mais louváveis de retribuir, de agradecer o que o desenvolvimento nesta capacidade nos proporciona.

Quanto mais próximo o mundo astral está do físico, mais este primeiro plano será parecido com este. É nestas primeiras subdivisões que temos nossas primeiras investidas de projeções, A IMEDIATA, de reconhecimento e adaptação, onde coisas e seres terrestres tem seu duplo.

As projeções de cunho socorristas serão mais tarde ligados a amparadores, e as de cunho de aprendizagem serão intercalados com as dos

socorristas.

No mundo astral encontram-se aqueles que ainda têm corpo físico e aqueles que já o abandonaram, os “vivos e os mortos”. Os projetores fazem parte obviamente dos membros desta penúltima categoria e empregam geralmente como veículo, o corpo astral, entretanto, outros iniciantes mais adiantados ocupam-se do corpo mental para ali se manifestarem, o qual não falaremos nesta obra.

Quanto mais avançamos em conhecer os subplanos do astral, iremos entendendo a natureza de seus habitantes. Os dos planos mais densos são os de aspirações grosseiras, violentas, ébrias, vingativas, sensuais e egoístas. A sua permanência neste estágio depende da intensidade dos seus desejos e classes de sentimentos inferiores; alguns em geral passam por horríveis sofrimentos, como os que possuem vícios; a abstenção para estes é um martírio, pois conservando ainda os primitivos desejos que os escravizaram, lhes é impossível agora satisfazê-los, exceto, uma vez ou outra, quando conseguem apoderar-se de uma pobre criatura ainda viva, com vícios iguais aos seus, e buscam obsedi-la completamente.

As pessoas de moral mediana pouco permanecem neste subplano e é geralmente no plano seguinte que há uma maior demora, principalmente se ainda está ligado a pensamentos e desejos das coisas mundanas. É nesta subdivisão que encontrarão as pessoas e coisas mais relacionadas na terra. Assim, a duração da permanência do homem em cada nível do mundo astral está direcionado a qualidade e quantidade de “matéria” que por conseguinte atraiu e incorporou a si, e isso por sua vez depende da vida que ele viveu, dos desejos a que sucumbiu. Muitos outros casos menos extremos que este, no qual um desejo que não pode ser satisfeito, prova ser um sofrimento. Um mais simples é o de um homem que não possui um vício em particular, como a bebida ou a luxúria, mas está ligado às coisas do mundo físico onde por exemplo viveu uma vida dedicada a grandes negócios ou a fúteis atividades sociais. Para ele o mundo astral é um local sem desafios ou a

quem impressionar; as únicas coisas pelas quais se interessava já não lhe são possíveis, pois no mundo astral não há negócios a realizar, e ainda que possa ter inúmeras “amizades”, a sociedade agora se mostra com interesses totalmente diferente dos quais estava costumado.

Ascendendo o homem através dos subplanos, as associações de ideias de traços terrestres perdem-se gradualmente seu foco, e há uma orientação natural para moldar o mundo atual conforme o que há de mais claro em seus pensamentos. Assim nas camadas dos subplanos astrais encontrarão os projetores, habitantes que criaram cidades forma-pensamentos, e nelas vivem ainda temporariamente. Os humanos que habitam o mundo astral, ainda estão sujeitos a limitações, disto acabam por reunir-se, como na terra, em grupos ou comunidades ligados por uma comunhão de ideias, crenças, costumes, exemplo disto são as colônias espirituais, são estas as regiões de que ouvimos falar nos círculos espíritas. Um mundo em que pelo exercício de pensamentos em comuns, trazem à existência temporária, paisagens, casas, escolas e cidades. Estes ambientes, são tão reais como as casas, templos ou igrejas construídos no plano físico, e muitas pessoas vivem lá por certo número de anos em meio a todas estas formas-pensamentos.

Quando indico que um homem se eleva de um plano para outro, não quero dizer que haja uma mudança de lugar no espaço, ele não sai de onde está, não se desloca para outro lugar, mas indico que há uma transferência de atenção do foco da consciência de um nível para o outro, quando afasta-se das vibrações mais densas e adquire uma sensibilidade maior para as de uma ordem mais elevada ou sutil ou vice-versa, assim, o mundo ao qual está se desfocalizando, se esvai aos poucos de sua consciência, com os seus habitantes e paisagens, dando lugar a outro mais ou menos elevado, que vai se tornando aos poucos mais nítido e real,

conforme vai o homem se focando em outros planos. Quanto mais nos adiantamos, ou nos depuramos, menos matéria densa encontramos.

Encontraremos ainda nas camadas da “luz astral” seres em que sua linha evolutiva diferem totalmente dos homens; Eles têm suas nações e raças, e são agrupados em quatro grandes classes, chamadas espíritos da terra, da água, do fogo e do ar; são os elementais. São capazes de sentir as emanções da vontade humana e sua única relação conosco, vem do fato de ocuparmos temporariamente o mesmo orbe. Como quase todos os habitantes do astral, podem conforme seus conhecimentos, adquirirem a forma que quiserem, mas têm suas próprias aparências definidas, das quais se entrajam quando não há necessidade de tomar outra em especial. Em sua maioria evitam humanos, pois não repelidos por suas emanções, assim como seus desejos desordenados e mentes descontroladas, que põem em ação correntes astrais perturbadoras.

Além desses seres, podemos encontrar ainda no plano astral as formas futuras prestes a se manifestar no plano físico e que estão “descendo” as oitavas superiores, e as formas que estão se desvanecendo e estão “subindo” as esferas, onde apenas encontramos seus “cascões ou sombras”, e que já vislumbram sua entrada no plano superior subsequente, o mental.

No curso de sua vida física o homem se envolve de tal forma da matéria astral inferior, que pode acumular significativamente uma série de desejos desta ordem, de tal forma que a força da consciência universal não pode mais separá-los do corpo astral. Quando finalmente ele se retira deste corpo sutil, continuando sua jornada na evolução para ao mundo mental, ele deixa um pouco de si mesmo para trás aprisionado na matéria do corpo astral que fica nos subplanos desvanecendo lentamente. Este resíduo de vitalidade, ainda faz com que ele se mova no mundo astral, e pode facilmente ser confundido com o próprio homem que o animava, este cascão retém parte de suas memórias, mas é só uma representação parcial e insatisfatória daquele quem realmente estava ali.

Os animais no mundo astral, constituem um grande percentual, mas tem importância moderada neste plano, pois sua presença ali é sempre muito curta. Muitos não adquiriram uma individualização permanente, e quando “morrem”, a essência que os estimulava retorna ao núcleo específico de onde veio. Já o corpo astral de um animal o doméstico, passa o mesmo processo que o do homem, mantendo neste local uma existência mais “sólida”, têm uma vida mais expressiva e prolongada e muitos já separam-se da alma grupo da sua espécie. Por consequência podem adentrar na forma humana em sua próxima encarnação.

Assim temos consecutivamente as “entidades diretoras, ou mentoras” gerenciando quase tudo o que acontece neste plano, no raio de sua ação. Essas entidades são constituídas por homens que atingiram um alto grau de evolução quando na terra e que agora nos aguardam como irmãos mais velhos, observando, indicando e corrigindo.

E por alguns momentos recebe o astral a visita de seres muito mais adiantados, que já ocupam o plano mental superior e ao visitar o plano astral, em missões mais amplas e complexas, plasmam um corpo respectivo daquele nível para ali se manifestarem.

Interessante é saber que muitos habitantes do mundo astral, mesmo estando ali manifestados, podem não ter conhecimento uns dos outros. Se não estiverem na mesma faixa, na mesma sintonia, passam um pelos outros despercebidos.

O mundo astral, tal qual o físico, é riquíssimo em seres, alguns dos quais não mencionei para não sairmos do tema da espiritualidade convencional.

## O CORPO ASTRAL

Não poderia deixar dar uma breve síntese sobre este tópico, visto que é por meio deste corpo que o homem irá adentrar ao mundo astral.

É um dos veículos de manifestação do EU, conhecido também como Corpo dos Desejos, Kama Rupa, Psicossoma, Duplo Astral, Corpo lunar, Homem Astral, Eidolon para os gregos e o Linga-sharira na Índia, entre outros. É a matriz do corpo físico, assim como sua real imagem, pois reflete o estado de saúde, paixões, emoções e sentimentos do ser humano. Tudo que o homem sente, servem para formar o seu corpo astral, da mesma forma que o colorem

Por ser constituído de matéria não física, vibra numa frequência mais sutil. É normalmente invisível aos olhos físicos despreparados. Ele progride e é tanto mais sutil e menos material quanto mais elevado e puro for o indivíduo.

Não está totalmente preso ao corpo biológico, durante o sono, as ligações energéticas que o mantêm unido, se alteram e ele se desprende do corpo físico.

A fisiologia do corpo astral é muito diferente da do físico; o físico adquire suas informações de fora através de certos órgãos que são especializados para servirem de instrumentos para seus sentidos, o corpo astral não tem sentidos separados no real uso da expressão. O que para o corpo astral corresponde à visão é o poder de suas moléculas de responder a impactos de fora, que lhe advêm através de moléculas semelhantes. Tendo na extremidade de seu corpo astral somente as partículas mais inferiores e grosseiras, ele pode receber impressões somente de partículas externas correspondentes; assim, em vez de ver o conjunto do mundo astral ao seu redor, ele só verá uma parte dele, a correspondente.

Ponte de comunicação entre o íntimo e o corpo, é muito mais sensível a impressões do pensamento, por esta matéria responder mais rapidamente aos impulsos do mundo mental do que a da matéria física. É a matriz do corpo físico, assim como sua real imagem, pois reflete o estado de saúde, paixões, emoções e sentimentos do ser humano. Tudo que o

homem sente, servem para formar o seu corpo astral, da mesma forma que o colorem.

Possuindo grande capacidade plástica, no astral é possível modificar rapidamente a aparência de algo ou a sua própria, dependendo do grau em que se encontre o iniciante, ali cada coisa pode tomar forma sob cada impulso do pensamento.

Sede das paixões e dos desejos, é considerado o centro dos sentimentos. Apoia-se em parte no corpo físico, sofrendo as consequências da pureza ou da impureza deste, Portanto, o desejo é no mundo astral uma força muitíssimo maior do que no físico, e se o homem não tiver tido o hábito de controlá-lo, e se nesta nova vida não puder ser satisfeito, isso pode causar-lhe grandes e prolongados problemas. Dai a necessidade de uma vida em que o iniciante nesta prática busque menos vícios possíveis, tanto físicos como mentais, visto também que nesta passagem ao plano astral poderá encontrar seres espirituais, forma-pensamentos e outras energias condizentes ao seu nível espiritual físico.

É um maravilhoso instrumento cujos acordes poderão permitir vibrar tanto as notas mais altas como as mais baixas, dependendo do músico que o toca.

## **CORDÃO DE PRATA**

Por estarem temporariamente separados os dois corpos, o físico e o astral durante a realização do fenômeno da projeção, não significa certamente que esta separação seja absoluta, ao ponto de formarem duas entidades distintas. Ficam, ao contrário, num íntimo contato mantido por um cordão fluídico, espécie de fio elástico, com uma capacidade de extensão extraordinária (a corda prateada de que nos fala o Eclesiastes) através do qual fluem correntes que conservam a vida dos dois corpos.

O corpo astral é ligado ao corpo físico por este feixe energético denominado cordão de prata, um emaranhado de filamentos interligados.

Também conhecido como cordão astral, cordão fluídico, fio de prata, teia de prata, cordão luminoso, antacarana, cordão vital, cordão energético, fio de Ariadne; nem sempre é visível, mesmo no astral.

Quando ocorre a projeção, esses filamentos astrais que estavam embutidos em toda extensão do corpo físico, projetam-se simultaneamente de todas as partes deste corpo e se reúnem.

Através dele é transmitida a energia vital para o corpo físico, em compensação, o cordão de prata também conduz energia do corpo físico para o astral, criando um círculo energético de ida e volta. Esta troca mantém os dois veículos de manifestação em contato direto, independentemente da distância em que o corpo astral estiver projetado.

O medo dos iniciantes de que o cordão de prata venha a se romper durante a projeção é sem fundamento, pois isso não acontece. Por mais longe que o projetor esteja, sempre estará ligado ao físico que o trará de volta.

Também é impossível ao projetor se perder fora do corpo ou não poder voltar. Para voltar, basta pensar firmemente no seu corpo físico e o retorno se dará automaticamente; um ruído forte ou sensação de aproximação de alguém, ou algum sinal de perigo poderá ocasionar também esta volta. É nesse instante que muitos projetores tem a sensação de queda e acordam assustados.

## PARTE I

### BREVES CONSIDERAÇÕES

#### TIPOS DE PROJEÇÃO

**Projeção Inconsciente:** Neste tipo de projeção não ha lucidez alguma e nenhum resquício de memória. É o que acontece com a maioria das

pessoas, cujo projetor está totalmente desacordado para o plano astral. Ele simplesmente dorme.

**Projeção semiconsciente:** Há uma pequena lucidez inicial, mas esta é irregular e facilmente se desvanece ou se confunde com as ideias e imagens dos sonhos e acabam por fim caindo em um torpor mental. Ao despertar, sintomas ou vislumbres de que algo parece ter acontecido são por vezes notórios.

**Projeção consciente:** é a projeção lúcida e recordada. O projetor mantém sua consciência lúcida durante todo o decorrer da experiência astral e a traz para o plano físico. É a projeção que deve ser desenvolvida e alcançada.

## **SINAIS DA PROJEÇÃO**

### **Catalepsia**

O corpo não se move, os músculos estão enrijecidos, “estou preso, imóvel, não consigo me mexer, posso escutar tudo o que ocorre ao meu redor”. Algumas pessoas com medo de tal sensação, acabam por não concluir a projeção.

A catalepsia ocasionalmente ocorre nas fases iniciais do experimento do estudo da projeção, geralmente relaciona-se pelo medo ou ainda falta de preparo do projetor.

### **Deslizamento**

Em uma prática ou dormindo, por alguns momentos sente-se o corpo deslizar rapidamente para algum lado.

### **Expansão**

Durante o sono, o corpo parece aumentar de volume, expandir-se cada vez mais ou reduzir.

### **Queda**

Estamos em um sonho e repentinamente, uma sensação de queda; a volta é rápida e algumas vezes assustadora, fazendo-nos acordar instantaneamente.

### **Sonho lúcido**

Em meio ao mundo onírico dos sonhos, cheio de símbolos interiores, algo acontece, “estou acordado, posso controlá-lo, posso ir a qualquer parte e criar ou modificar qualquer coisa ou situação”.

### **Sonhos de vôo**

É típico da evolução do processo da projeção. Em combinação com o sonho lúcido vive-se uma experiência fascinante.

### **Zumbido Ouvido**

Um som, como se fosse o cantar dos grilos, é ouvido no interior do cérebro e se torna cada vez mais alto e forte.

### **Espasmos corporais**

O corpo estremece ligeiramente muitas vezes antes do momento de dormir; isto ocorre geralmente após termos passado por alguma atividade física constante durante o dia ou realizado alguma viagem longa.

### **Déjà vu:**

É um termo da língua francesa, que significa “já visto”. É uma reação que faz com que o cérebro informe para o indivíduo que ele já esteve naquele lugar, sem jamais ter ido, ou que conhece alguém, sem nunca tê-lo visto.

## **OBJETIVOS DA PROJEÇÃO.**

O que vamos fazer com este conhecimento? Porque estamos desenvolvendo esta capacidade? Vamos para onde, assim que dermos nossa primeira investida no mundo astral?

O que deve ser dito, é que a projeção é um fenômeno que deve ser encarado com seriedade. Não é nenhuma dádiva concedida especialmente a alguém bom ou caridoso, é uma capacidade a ser desenvolvida existente em forma latente em todas as pessoas e basta ser despertado para permitir a realização integral do fenômeno.

O projetor sincero deve evitar interesses egoístas durante sua exploração no mundo astral, pois esta faculdade o capacitará a inúmeras oportunidades para o seu aprimoramento evolutivo pessoal; assim como o próprio esclarecimento a vários aspectos da vida. Os sentimentos inferiores poderão levá-lo ao engano e a ilusão por outras entidades, seres, ou forma-pensamentos, pois na dimensão astral predomina a lei em que semelhante atrai semelhante, portanto aquele que se utilizar da projeção para atitudes negativas, atrairá junto de si, seres de mesmas ideias e pensamentos, o que poderá ocasionar sérios e constantes entraves evolucionais. Precisamos estar preparados e protegidos, ter um propósito nobre, superior. Busque através da projeção, ter objetivos sadios, como o amparo aos doentes, que precisam de uma doação energética, ou mesmo um pouco de dedicação amorosa e esclarecimentos; ampliar conhecimentos com mestres e auxiliares que ali se encontram; aprimorar moralmente seu íntimo; enfim, ha uma gama de possibilidades que você mesmo vai descobrir.

## **O CALAR.**

Muito do que se vive e se aprende no astral deve permanecer em silêncio. As experiências devem ser guardadas como um grande tesouro e apenas serem divididas em parte, com quem realmente se interesse pelo assunto.

Nosso mundo é rodeado de energias e o processo de falar a outrem sobre este assunto pode despertar, mesmo involuntariamente, vibrações pesadas pela parte ouvinte, de dúvidas, inquietações, inveja que acabam por envolver energeticamente o projetor ainda despreparado em seu nível de proteção, acabando por estas influências interagindo temporariamente na conquista de resultados mais positivos e produtivos na experiência projetiva.

**“ não dei aos cães o que é santo, nem lanceis aos porcos as vossas pérolas, para não acontecer que as calquem aos pés e, voltando-se vos despedacem”**

### **FALANDO SOBRE O MEDO**

Uma das maiores barreiras para aquele que está buscando desenvolver-se neste estudo é o medo.

Após ter conseguido sentir algum progresso no processo da projeção, inevitavelmente virá o medo, que acredito ser um dos últimos e decisivos bloqueios a serem vencidos.

O que acharei em outro plano?

Que tipos de seres, coisas, existirão aí?

Como farei para voltar?

Que perigos encontrarei?

Indagações que povoam nossa mente, e muitas vezes fazem-nos recuar diante de um novo mundo, experiência ou situação.

Segundo Aristóteles, “o medo é uma dor interna ou agitação produzida pela perspectiva de um mau futuro que seja capaz de produzir morte ou sofrimento”, e assim o é. O homem sofre pelo que ainda não passou, receia pelo que não conhece ou viveu, e aí está todo o segredo, conhecer e ousar, sair da ignorância para a luz, e só há um meio para conhecer algo plenamente; a experimentação. Sem esta, tudo é um vago saber.

Para revolucionar a si mesmo é preciso lutar contra todas as suas fraquezas; apoie-se na certeza de onde quer chegar, sabendo que todos os entraves nesta prática fortalecerão sua vontade de vencer suas limitações.

Todos os processos aqui apresentados têm como pontos mais importantes a arte de visualizar, a concentração, o desprendimento e a atenção aos detalhes.

Outro ponto de muita importância é a dedicação e a vontade. É necessário que elas sejam muito fortes, pois só assim será possível transpor o portal vencer a mente, o grande entrave físico, fazê-la ser o seu instrumento perfeito, seu serviçal, pois enquanto formos escravos desta, estaremos presos ao mundo material.

É importante também seguir as práticas uma de cada vez, ou combinadas entre uma prática para o dia e outra para a noite antes de dormir, pelo tempo necessário, o qual você saberá pela evolução sentida.

Não se espante com a simplicidade de muitas destas, pois verá que não é tão fácil quanto parece. Escolha a que lhe parece mais satisfatória e inicie sua prática diária.

A mente humana é um animal selvagem, a qual deve-se domar. Inquieta, saltita em infinitos pensamentos, muitas vezes desconexos e unindo-se por frações de segundos aos mais diversos temas.

Busca moldar a superfície das coisas e situações, conceituando tudo o que vê. Sonhando, poucas vezes esta onde estamos fisicamente. Caminhamos na rua, e ela já está em casa; estamos em casa e agora ela percorre os problemas do dia, estamos no hoje e ela já percorre o amanhã.

Esta é uma das finalidades das práticas que seguem, doutrinar a mente, preparar o portal de entrada aos mundos internos. Tornar-nos despertos para uma outra realidade do ser , um plano mais sutil onde também vivemos, mas pouco temos conhecimento, o Plano Astral.

## **PROCEDIMENTOS NECESÁRIOS PARA AS PRÁTICAS NOTURNAS**

- I - Posição
- 2 - Respiração
- 3 - Relaxamento
- 4 - Ato de Proteção
- 5 - Prática

## **OBSERVAÇÕES PRELIMINARES**

Crie um lugar especial ou privado para suas práticas, utilize algum incenso de sua preferência, se gostar. Busque um horário em que haja um número pequeno de pessoas em sua casa, ou preferencialmente ninguém. O lugar deve ser calmo, quieto e de preferência com luz natural, Observe para que ninguém o perturbe. Se desejar utilizar música em algumas das práticas, que seja suave e em volume baixo.

Defina seu objetivo. Você vai se projetar para quê? ou pra onde? ou por quê?

Use roupas leves e confortáveis ou, se preferir, dispa-se. É aconselhável não ingerir alimentos 2 ou 3 horas antes da prática. Suas necessidades fisiológicas devem estar satisfeitas. Não faça alarde sobre o que vai fazer, seja discreto.

## **POSIÇÕES**

Para facilitar o processo da projeção, foram criadas pelos antigos mestres nesta arte, certas posições ou modos de deitar, que combinados com outras técnicas predispõem o corpo astral a desprender-se mais facilmente do corpo físico.

### **Posição I**

Deite-se em decúbito dorsal (boca para cima), abra as pontas dos pés, em forma de leque, tocando-se pelos calcanhares. Braços ao longo do corpo bem relaxado.

### **Posição II**

A mesma que a anterior, com a diferença que abaixo das coxas será colocado um pequeno travesseiro, a mão esquerda sobre o coração e a direita sobre o plexo solar.

### **Posição III**

Deitado de lado, pernas uma sobre a outra, levemente dobradas, o braço que está por cima esticado sobre o corpo, o outro braço, com a mão aberta, será posto por debaixo do rosto.

## **PRÁTICAS RESPIRATÓRIAS**

Os exercícios respiratórios são indispensáveis, farão com que haja um equilíbrio entre a mente e o corpo, relaxando, harmonizando e trazendo a ambos a sintonia necessária.

### **Exercício I**

Este deve ser feito quando a pessoa sentir que está muito tensa, mental ou emocionalmente, pois trará certa paz, e não há uma boa prática sem paz.

A cada duas horas aproximadamente, a respiração muda de uma narina para a outra. Observe por qual das duas narinas você está respirando agora, fechando a oposta a esta, inspire contando até 6 segundos. Segure a respiração por 3 segundos, soltando o ar pela outra narina no tempo de 6 segundos, segurando novamente por 3 segundos, por esta mesma narina inspire novamente em 6 segundos, segurando novamente por mais 3 segundos, soltando pela narina oposta. E assim por diante...

Você pode aumentar a contagem se quiser, desde que respeite que o segurar seja sempre a metade do tempo do inspirar ou expirar.

## Exercício II

Inspire profunda e vagorosamente pelo nariz contando mentalmente até dez. sinta o ar dentro de seus pulmões e prontamente solte-o como um suspiro, verbalizando assim

Haaaaaaa... \_ Repita o processo.

Ele ajudará a trazer certo alívio ao centro nervoso.

## Exercício III

Este exercício é indispensável para antes das práticas noturnas.

Inspire profunda e vagorosamente, contando até dez mentalmente. Prenda o ar por 5 segundos, expirando, no mesmo tempo de dez segundos, pela boca. Repita este processo algumas vezes.

## **O RELAXAMENTO**

Relaxar é soltar-se, desprender-se física e mentalmente, é deixar-se estar, sem tensões, pressões; enfim, é despreocupar-se, liberar-se.

A mais tradicional forma de relaxamento é focalizar a atenção nos membros do corpo, um de cada vez, e sentir que este está se soltando até que não sinta mais nenhuma pressão sobre ele.

## Exercício I

Antes de iniciar qualquer outro exercício, busque treinar o relaxamento consciente. Este é a base de todo trabalho de projeção; sem ele, é difícil imaginar que se consiga obter qualquer progresso real

O relaxamento inicialmente regula sua respiração e aumenta o oxigênio em seu sangue.

Experimente o processo 2/4 (dois por quatro).

1. Inspire, contando mentalmente até quatro...

2. Retenha o ar, contando mentalmente até dois...
3. Expire, contando até quatro...
4. Mantenha os pulmões vazios, contando até dois.

Até onde se deve contar depende realmente de cada pessoa. Pode-se começar sincronizando a contagem com as batidas de seu coração. se não conseguir tente outro ritmo até alcançar a mais favorável para você.

Busque uma respiração confortável antes de realizar a segunda parte do exercício. Logo, concentre-se em seus pés. Balance de um lado para o outro; tensione-os e depois relaxe. Em seguida, concentre-se nos músculos da perna, estique-a e relaxe. Faça o mesmo com os das coxas. Concentre-se nos músculos de seu estômago, contraia-os e relaxe.

Nas mãos, cerre os punhos e relaxe. Braços, contraia-os e relaxe. Repita a contração nos músculos das costas e torne a relaxar; agora faça o mesmo com os músculos do tórax. Concentre-se em seus ombros. Encolha os ombros e depois relaxe para retirar as tensões dos músculos. No rosto. Retraia suas feições, para tensionar os músculos da face, e relaxe. Concentre-se no couro cabeludo. Franza as sobrancelhas para tensionar os músculos e relaxe. Tensione todos os músculos de seu corpo, mantendo todo o corpo rígido, e depois relaxe repentinamente, liberando-se o máximo que puder.

Repita essa sequência para corpo inteiro por mais algumas vezes. Na última vez, respire profundamente quando tensionar os músculos, e suspire bem alto à medida que for liberando a tensão.

Imagine todo seu corpo ficando cada vez mais pesado, busque algum ponto de tensão que talvez tenha ficado, não deixe que isso o perturbe. Tensione ainda mais os músculos e depois relaxe.

Utilize esta técnica até habituar-se a relaxar totalmente em qualquer momento que desejar.

## **A PROTEÇÃO**

O mundo astral está repleto de surpresas e maravilhas. Acredito que todos deveriam experimentar pelo menos uma vez na vida a sensação de estar conscientes em um plano mais sutil de existência como este, onde podem aprender e discutir com os amigos e mestres ali presentes sobre uma infinidade de assuntos grandiosos.

Mas como em qualquer lugar, neste pode-se também encontrar certos seres de vibrações tenebrosas, ainda arraigados aos sentimentos e pensamentos inferiores; estes, ao perceberem a evolução espiritual de um ser, ou em concordância energética com o projetor, buscam aproximar-se para conseguir algum tipo de auxílio, ou favorecimento ou ainda a mando de algum superior em seu nível, para amedrontar, intimidar os que estão a caminho do desenvolvimento espiritual sincero.

Passo neste momento alguns métodos de proteção para quando estejas projetado neste plano ou antes das práticas, possas proteger-se contra esta influência, que pode ser um entrave em sua evolução espiritual

Além da tradicional oração que se faz antes de dormir há também outras formas de proteger-se.

## **FORMAS DE PROTEÇÃO**

### Exercício I

Antes de fazer as práticas noturnas, no momento de dormir, pode-se visualizar vividamente uma cortina de luz ao redor do quarto, qualificando esta luz como protetora.

### Exercício II

Outro método para quando já esteja projetado no astral e encontrar alguma fonte, ser ou forma negativa, é o seguinte:

Coloque sua mão esquerda aberta no plexo solar (boca do estômago). levante sua mão direita, cerrando os dedos mínimo e anelar,

projetando os três dedos entreabertos sobre o ser contrário, pronunciando alguma fervorosa oração. Este com certeza será desvanecido imediatamente.

### Exercício III

Existe um Mantra, utilizado por uma certa e conceituada escola esotérica, dotado de grande poder. Dito algumas vezes antes de dormir, auxilia para que se afaste de sua aura e imediações toda a energia negativa, transformando por alguns momentos o corpo astral de quem o recita em uma grandiosa luz com uma estrela.

#### MANTRA

Klim Krishnaya govindaya gopijana valabhaya swara

Pronuncia-se:

Climm... Crixnaiaaaaa govindaiaaaaaa goupidjanaaaaaa valabaiaaaaaa  
isvarraaaaa

### Exercício IV

#### Exteriorização de Energias

Um dos objetivos desta prática é criar uma redoma de energia no local onde se encontra o projetor, onde somente as energias com o mesmo padrão deste conseguirão entrar. Uma consciência com um padrão energético inferior ao entrar em contato com energias de uma superior, entra em choque e é afastada ou, perturbando-se, é levada por “amparadores” para ser tratada, ou ainda foge rapidamente.

#### PRÁTICA

Concentre-se na energia que está distribuída por todo o seu corpo.

1. visualize-a saindo em forma de raios de luz pelo alto da cabeça;
2. visualize agora a energia saindo pela sola dos pés da mesma forma;
3. Imagine-a saindo por todo o seu lado esquerdo;
4. Imagine-a saindo por todo o seu lado direito;
5. Imagine agora a energia saindo pela parte frontal do seu corpo;

6. E, por fim, visualize a energia saindo por toda a extensão da parte de trás do corpo.

## **LIMPEZA DO AMBIENTE**

Uma forma que acredito ser de grande valia para fazer uma boa limpeza no ambiente. Caso você queira um local mais harmônico, é a queima de enxofre e açúcar; esta queima limpa a aura do ambiente, dissolvendo todas as energias negativas, formas-pensamentos, etc...

Faz-se assim:

Tenha dois saquinhos de enxofre (Compra-se nas farmácias) e divida-os em nove partes, pois serão utilizados durante nove dias.

Consiga posteriormente uma pequena lata onde será posta uma das partes do enxofre; coloque esta lata sobre a boca do fogão aceso e deixe esquentar. O enxofre ali depositado irá prender um fogo azulado; retire então a lata e deixe a fumaça penetrar em todos os ambientes da casa. Enquanto isso faça fervorosamente alguma oração. Quando o fogo se extinguir termine este procedimento de limpeza, voltando a fazê-lo no dia seguinte. Terminados os nove dias com o enxofre, faça o mesmo processo com o açúcar.

## **PRÁTICAS DIÁRIAS**

### **Exercícios em Estado de Vigília**

Estes devem ser combinados com os outros exercícios noturnos mas devem ser feitos durante o dia.

Exercício I

#### **O Ponto**

Este exercício servirá para fortalecer sua força de vontade, sua auto-observação e concentração.

A técnica consiste em fixar seus olhos em um ponto pré-determinado, por um período de alguns minutos, sem que seus olhos, nem

sua mente, desviem-se dele.

É muito importante a auto-observação durante este processo; esteja desperto para perceber quando seus olhos se desviarem do exercício proposto (ponto), pois neste mesmo instante sua mente estará divagando por pensamentos que nada terão a ver com a prática; será contra isso que você vai lutar.

## Prática

Em uma parede clara e absolutamente vazia, coloque um pequeno círculo negro feito de qualquer material posicione-se em frente dele, sentado a uma distância de mais ou menos 2 a 3 metros, sem que seus olhos vejam nada mais do que a parede e o círculo. Permaneça observando-o por alguns minutos.

Quando perceber que seus olhos desviaram-se do ponto, busque quais eram as imagens presentes; observe-os e verá com surpresa que a mente buscava não estar ali presente, foi divagando para outros assuntos muitas vezes fúteis, banais, e que a atenção dada à prática caiu no esquecimento.

Esteja atento, desperto, use da observação, perceba como a mente foge, ausenta-se; após isso, libere os pensamentos, retornando novamente à prática.

Repita várias vezes, até ter a certeza de que poderá conscientemente controlar os pensamentos divagantes e involuntários e ter a capacidade de fixação temporária no ponto pela visão. Só depois de conseguir isso poderá passar pelas fases seguintes.

## Exercício II

Faça dois quadrados em qualquer tipo de papel. Um deve ser negro e possuir mais ou menos 10x10 cm, o outro branco tendo 5 x 5 cm. Cole o quadrado branco no centro do quadrado negro. Fixe-o em uma parede clara,

deixando o quadrado branco na altura de seus olhos. Sente-se em frente dele a uma distância de mais ou menos 2 metros; relaxe; fechando os olhos por alguns minutos. Imagine uma tela negra e fique assim por alguns momentos. Abra então os olhos e olhe para dentro da figura fixamente por uns 2 minutos, procurando não piscar; contemple-a. até que possivelmente veja ao redor do quadrado branco interno uma borda luminosa, após isso, afaste vagarosamente os olhos da figura e fixe-os na parede branca. Aparecerá nesta uma imagem posterior (quadrado negro). Observe atentamente esta figura até que ela se apague. Feche novamente os olhos e recrie mentalmente a figura, procurando mantê-la com muita nitidez em sua tela mental por alguns minutos. Repita novamente a prática.

## Exercício III

### **Técnica do Balanço**

Sentado confortavelmente, relaxe...

Sinta como se estivesse sentado em um banco de balanço, destes que se encontram nos parques.

Imagine suas mãos tocarem o aço frio das correntes e alguém atrás de você o empurra suavemente; sinta muito lentamente cada detalhe; você vai subindo lentamente, vai voltando, e o balanço vai alcançando alturas cada vez maiores. E a velocidade deste movimento também vai aumentando

## Exercício IV

### **Técnica do Balão**

Sentado de olhos fechados, sinta seu corpo como sendo de uma matéria elástica. Busque sentir isso em cada parte de seu corpo.

Faça algumas respirações profundas e lentas, prenda o ar por alguns instantes, soltando muito vagorosamente.

Visualize agora que a cada respiração você vai inchando e expandindo para todos os lados, cada vez mais, chegando quase a flutuar.

## Exercício V

Imagine-se crescendo, tornando-se seu real tamanho, crescendo, abarcando este lugar, crescendo, englobando sua casa, seu bairro, sua cidade, e assim infinitamente. E após ter conseguido sentir o que este exercício propôs, retorne ao seu estado original; só então abra os olhos e dê por terminada esta prática.

## Exercício VI

### **Redução e Expansão**

Consiga um pequeno objeto, focalize nele sua atenção. Veja cada detalhe deste. De olhos fechados, imagine como seria este objeto visto do ângulo de um ser menor do que ele, imagine ser este Ser e explore este novo mundo. Se não conseguir fazer-se diminuir, imagine que o objeto aumenta de tamanho, a tal ponto que possa subir sobre ele.

## **POLARIZAÇÃO DAS MÃOS**

Temos em nosso corpo um lado positivo e outro negativo, um doa e o outro recebe, um é ativo, o outro, passivo, são correntes energéticas que fluem infinitamente fazendo-nos interagir energeticamente com o meio em que vivemos, em maior ou menor grau, dependendo do nível de consciência que tenhamos desta força.

Em nossas mãos, temos a esquerda como receptora e a direita como doadora. O trabalho de polarização das mãos tem sua importância, na medida em que o projetor, quando no plano astral ou até mesmo no físico, poderá auxiliar em vários níveis os irmãos seres e situações, utilizando-se de si mesmo como canal desta força, qualificando-a mentalmente e assim fazendo uso consciente desta energia para o bem dos demais.

### Exercício VII

Sente-se, coloque suas mãos sobre as coxas, entre em teu silêncio e relaxe.

Levante as mãos abertas em forma de concha uma à frente da outra até a altura do coração, afaste-as uns 10 cm, imagine que cada uma delas possui um pólo como se fosse um ímã. Faça um movimento de vai-e-vem lentamente, uma contra a outra, busque sentir que uma repele a outra. Após conseguir que isso se realize, busque sentir que uma atrai a outra.

Com esta prática irá desenvolver a capacidade de direcionar para onde desejar esta energia grandiosa, capaz de realizar muitas maravilhas.

### Exercício VIII

## **Negar-se a si Mesmo**

De olhos fechados. Recostado em uma cadeira, relaxe respirando profundamente várias e várias vezes. Após sentir que está tranquilo e em paz, repita estas afirmações pausadamente:

Tenho um corpo físico,

Tenho um corpo emocional

Tenho um corpo mental

Todos estes corpos são meus instrumentos,

Manifesto-me por eles, mas nenhum deles sou eu,

Eu não sou meu corpo físico (repetir 3 vezes).

Eu não sou meu corpo emocional não sou minhas emoções (repetir 3 vezes).

Não sou meu corpo mental minha mente é meu instrumento, eu não sou meus pensamentos (repetir 3 vezes).

Eu sou o ser que está por detrás de meus corpos inferiores (repetir 7 vezes).

Exercício IX

### **A Auto-observação**

Recordar-se de si mesmo encontrar-se sem identificar-se com os pormenores ao nosso redor, observar sem se influenciar, por mais que pareça impossível adentrar ao íntimo e descobrir-se, desfazer-se dos velhos conceitos e ter a coragem de mudar, observando as falhas que possuímos, é nisto que a auto-observação se resume. O ato de observar-se é um instrumento indispensável na evolução espiritual, meio para a transformação de si. Para isto é exigida uma atenção dinâmica, observando

como os diferentes “defeitos” manifestam-se durante o dia e quais os momentos em que isto ocorre, e por que ocorrem.

A simples observação do “defeito” não fará com que ele transforme-se em um sentimento ou qualidade contrários, mas sua identificação contínua e sua vontade de vencer tal sentimento inferior auxiliarão neste trabalho.

Esta prática será um apoio na progressão espiritual valioso instrumento de identificação dos falsos Eus.

## **PRÁTICA**

Esta exigirá muita atenção, pois pegará você desprevenido.

Você agora é um espectador de si mesmo. Enquanto está andando na rua ou trabalhando, uma infinidade de pensamentos correm em sua mente; observe-os, observe-se, algo acontece dentro de você, vozes internas lhe falam quase que despercebidas, vozes que encabeçam legiões de elementos que foram adquiridos durante milênios. Falam de medo, de raiva, de desejos, traumas, dramas, desculpas mentiras, etc. Nossa própria criação

Que dizem?

O que querem?

Por que me comandam?

De onde vem estes pensamentos? serão realmente meus?

Deparamo-nos com uma situação.

Uma compra, por exemplo. Algo dentro de nós grita

Eu preciso disto!

Precisa?

Eu quero isto! será?

Alguém nos insulta.

Quem é este para me falar deste jeito? Grita a voz interna.

Revide! Continua a voz.

Quem realmente nos fala?

Parece assustador, mas temos outros dentro de nós mesmos, que praticamente nos comandam e de senhores passamos a ser seus servos. Adentre o seu templo e expulse os “mercadores” que o corrompe.

Energicamente diga NÃO. Pergunte o que fazem aí e ordene-os a sair, pois não os quer mais controlando sua vida.

Exercício X

### **A Repetição de um ato**

No processo do sono, o corpo astral tende a repetir inconscientemente por alguns momentos certos atos que porventura tenhamos feito repetidas vezes durante o dia, especialmente se este ato é algo novo para nós. Por exemplo em meus tempos de infância lembro-me de ter ganho um violão. Após passar o dia inteiro em acordes desafinados com este instrumento lembro-me que durante a noite o processo repetia-se. Sonhei com o instrumento, com seu som e uma infinidade de detalhes relacionados a este ato.

O que proponho é criarmos um gesto ou símbolo acompanhado de uma pergunta que se repetirá durante vários momentos do dia.

Um gesto que aprendi, em uma certa ordem esotérica, foi a de puxar um dos dedos da mão e perguntar mentalmente:

Estou acordado ou dormindo?

Isto será repetido durante o processo de vigília, várias e várias vezes durante o dia, em seu trabalho, no ônibus, nas filas dos bancos, etc. Pratique

a repetição do ato, pois quando estiver dormindo e adentrar em seus sonhos, repetirá inconscientemente este gesto, e se tudo correr certo, terá uma maravilhosa experiência.

## Exercício XI

### **A Projeção pela sede**

Tente permanecer sedento o dia todo, evite ingerir líquidos em geral água, suco, refrigerante, chá, qualquer bebida; frutas, sopa, caldos etc.

A noite, antes de dormir, ponha uma pequena pitada de sal na boca; você vai dormir com sede, mantendo o desejo de tomar água. Adormeça pensando em um copo de água.

## Exercício XII

### **Observação da vela**

Focalização direta, sem desviar-se, consciente sobre um só objetivo.

#### Condições

Isole-se em um quarto fechado completamente escuro onde você não seja perturbado durante este processo. Use roupas folgadas e leves. Coloque uma vela acesa sobre um prato. Com as mãos sobre as coxas e o tronco ereto, sente-se confortável a uns três metros de distância da vela; fixe, atentamente, sua atenção na vela acesa à frente, concentre-se de olhos bem abertos para a vela, até perder toda a conscientização do resto do mundo físico ao seu redor.

Busque atingir o ponto onde existirá somente você e a vela. Quando sentir a sua consciência normal tornar-se suspensa, ou sentir uma pequena sonolência, imagine ou visualize-se se movendo para fora do corpo, indo em direção a vela acesa.

Repita isto mais algumas vezes.

## Exercício XIII

### **Circulação Interna de Energias**

Visualize mentalmente um pequeno ponto energético brilhante em forma de esfera se concentrando dentro da sua cabeça.

Concentre-se nesta energia e a faça descer, suavemente. Essa esfera de energia vai descendo lentamente na extensão do pescoço, ombros, tórax, ao mesmo tempo, braços, abdômem. Continua descendo e chega até os órgãos sexuais e nádegas, se aproximando das coxas. Agora ela desce pelas coxas, pernas e chega nos pés. Ao chegar nos pés, visualize a energia fazendo o percurso contrário, ou seja, dos pés à cabeça. Quando chegar novamente a cabeça, visualize essa energia descendo novamente até os pés pelo mesmo percurso, só que desta vez mais acelerado.

Continue fazendo esse percurso de ida e volta, este movimento de “vai-e-vem” vai acelerando cada vez mais, até ficar tão veloz que a energia parece vibrar pelo corpo inteiro.

## Exercício XIV

### **Viagem Mental**

Este exercício será feito aproveitando-se de algum caminho ou trecho que você faz com frequência. Servirá para treinar sua memória, visualização e localização espacial.

#### Prática

Sente-se junto à janela do veículo em que você estiver e observe cuidadosamente o que está vendo, todo o cenário, as ruas, prédios, lojas, etc. Nos primeiros dias sente-se de um lado do veículo observando atentamente este lado. Faça assim durante aproximadamente uma semana.

Logo, na semana seguinte, comece a fazer este trajeto de olhos fechados, construindo as imagens dos arredores, prevendo cada curva, situando-se no espaço em que se encontra, visualizando o lugar em que está passando.

Na semana posterior, repita todo o primeiro procedimento, mas estando agora do outro lado do veículo.

## Exercício XV

### **Dança Centralizadora**

Somos capazes de fazer mental e fisicamente várias coisas. Esta capacidade causa-nos uma divisão, uma dispersão de energia, ou seja, não estamos totalmente concentrados em algo cem por cento e por isso muitas coisas nos fogem à atenção, em especial aos mundos internos ou supra-sensíveis.

Para a observação ou encontro com este mundo interior foi criada esta dança. Ela reúne vários movimentos ou funções que dividem nossa atenção. O objetivo é fazer com que a mente possa ocupar-se por alguns momentos, mas de maneira controlada, com todas as funções que possa suportar ou fazer, “movimentos e funções que executamos diariamente” e desta forma criar um vácuo, um momentum, onde abre-se um caminho entre você e seu íntimo.

A contemplação do íntimo leva-nos a um nível superior de realidade. Mesmo que isso não seja observado a priori, esta ligação com certeza estará se dando em níveis internos, e em algum outro momento será percebida.

### Prática

Fique de pé, em frente a um espelho, se tiver, que tome todo o seu corpo.

Comece a bater palmas ritmicamente, várias vezes... vire a cabeça de um lado para o outro continuamente...Dê pequenos pulos com uma perna de cada vez, como se estivesse correndo moderadamente...Cante alguma

música...Pisque os olhos...se ainda conseguir fazer outra qualquer ação, faça, mas nenhum dos outros movimentos deve parar.

Esta prática pode causar o que chamo de curto-circuito mental. As inúmeras tarefas executadas, todas de uma só vez, ocasionam um momento de esgotamento cerebral o que conscientemente irá parar a mente, causando um vazio.

Exercício XVI

### **Travamento mental**

Sentado, levante a perna direita, a alguns centímetros do chão. Faça movimentos com a perna em sentido horário. Enquanto isso, levante seu braço direito para frente e desenhe no ar o número 6 várias vezes sem parar o movimento da perna.

## **SENSIBILIZANDO OS SENTIDOS**

### Exercícios para Desenvolver a Visão Anterior

Não há o que impressione mais a visão do que as cores e as formas, apesar de estarmos tão acostumados com elas que nem as percebamos conscientemente, nem damos o seu real valor.

Os exercícios que seguem buscam tornar-nos conscientes deste universo imenso que são as cores e as formas, trazendo-as para dentro de nós.

## **AS CORES E AS FORMAS**

### Exercício I

Recorte pequenas figuras geométricas simples, no material que quiser.

Cada forma deve possuir uma das 7 cores do espectro.

Assim, sobre um fundo branco, observe cada uma das figuras atentamente. Os olhos devem deslizar sobre a cor, observando juntamente sua forma até que se cansem.

Mentalmente e de olhos fechados, traduza a fidelidade da forma e da cor no plano mental sem que esta apresente nenhum enevoado ou desfocalização, pois isso significaria uma falta de maior concentração nesta prática.

### Exercício II

Em frente a uma parede branca, tomaremos nas mãos uma das figuras do exercício anterior. Observaremos com atenção sua forma e sua cor. Voltaremos o rosto à parede e com os olhos abertos visualizaremos a figura observada. Será o mesmo que imaginar o objeto, mas estaremos de olhos abertos, como se olhássemos para dentro, para nossa tela mental.

Muitas vezes nos encontramos assim, estamos andando na rua, paramos em frente a uma vitrine e contemplamos algo como uma roupa, por exemplo. Já imaginamos como ficaríamos nesta, o que outras pessoas iriam dizer e assim por diante. Por alguns momentos não percebemos o que está acontecendo ao nosso redor, esquecemos do mundo e viajamos em nossos pensamentos.

O processo aqui é o mesmo, mas com uma única diferença, estaremos despertos, diferente do que acontece no caso anterior, quando estamos perdidos em nossos pensamentos, vendo imagens que nos chegam não sabemos de onde.

### Exercício III

#### **Pintando a Casa**

Em uma posição confortável feche os olhos e vá mentalmente até algum cômodo de sua casa que possua o menor número de objetos ou móveis, ou visualize um muro branco.

Imagine em sua mão um pincel largo e ao seu redor muitas latas de tinta com as cores que você quiser. Comece então a pintar este lugar, uma cor de cada vez. visualize. Observe como ficaria este recinto em vermelho ou verde. Enfim, crie. Abuse da imaginação.

### Exercício IV

#### **Para a Dificuldade da Observação de uma Cor**

Muitas vezes, no princípio das práticas com as cores, não conseguimos trazer à mente a cor que desejamos visualizar. Para auxiliar neste processo poderíamos usar da memória, lembrando de algum objeto ou lugar que possua esta cor. Por exemplo, desejo visualizar a cor verde, mas não consigo!

Lembro-me de um campo verde, busco focalizar minha atenção no gramado deste campo, aproximando-me mentalmente dele, sentindo a gama de sua vibração.

## **OUTRO METODO**

Por onde andar no decorrer de seu dia, busque observar a cor a qual encontra dificuldade de visualizar, nos carros, nas casas, na paisagem, etc.

Ao chegar em sua casa, busque lembrar o que viu, passando pelos lugares que percorreu, visualizando os objetos e coisas pelas quais passou e que continham a cor que está trabalhando. Se necessário passe a semana, o mês inteiro fazendo isso, até conseguir.

## AS FORMAS

### Exercício V

Consiga alguns objetos de formas simples, coloque-os em um saco escuro ou que não permita ver seu conteúdo. Pondo sua mão neste invólucro, vá tateando os objetos, um a um e deixe sua mente criar a visão do objetos, observe que sua mente está tentando traduzir a forma que sente pelo toque, em uma imagem mental tridimensional até tornar visível mentalmente o objeto em que se está tocando.

### Exercício VI

#### **Despertando o Chakra da visão**

A clarividência é a faculdade de ver com o olho interior. visão espiritual ou terceira visão, os mundos, dimensões etc...

Está ligada ao Chakra do entrececho, ou a raiz do nariz. Um dos processos para o desenvolvimento deste Chakra é a vocalização da vogal I. Deve-se sentar confortavelmente, respirar profundamente e vocalizá-lo com força, assim: I I I I I I I I I...

### Exercício VII

Observe a chama de uma vela na altura dos olhos a uma distância de mais ou menos 40 cm, em um aposento escuro por um período no mínimo de 5 minutos. Apague então a vela e fixe o olhar para algum lugar deste recinto. Você verá com isto a imagem da chama da vela gravada na retina de seus olhos; observe-a até que desapareça. Refaça novamente o exercício. Ele estará fazendo com que sua mente acostume-se com a possibilidade da clarividência.

### Exercício VIII

#### **Observando o Prana**

O prana, dos hindus, o *chi* ou *qi* dos chineses, o *ki* dos japoneses, *propriedade vital* de Bichat, o *magnetismo animal* de Mesmer, o *fluido vital* dos espíritas, e atualmente *energia* pelo movimento da Nova Era, É o princípio, potência ativa, que produz todos os fenômenos vitais. Tudo o que existe está submerso neste oceano etéreo, infinito, que é o Prana. No plano físico, é a vitalidade, a energia integrante que coordena as moléculas e células físicas e as reúne num organismo definido; é o "Sopro da Vida" no organismo, ou antes, a porção do Sopro da vida universal, de que organismo humano se apropria durante o breve período de tempo que denominamos "Vida".

Sem a presença de Prâna, não poderia existir corpo físico formando um todo completo, agindo como uma só entidade; sem Prâna, o corpo seria, quando muito, um agregado de células independentes. Prâna as reúne e as associa num todo único e complexo Prâna é absorvido por todos os organismos vivos; uma determinada quantidade de Prâna é necessária para a sua existência; não é, pois, de maneira alguma, um produto da vida.

## **Prática**

Em um dia claro de sol fique de costas para o Astro Rei e observe o espaço entre o céu e a terra; não olhe para o infinito espaço, mas para dentro dele, entre ele. Serão vistos pequenos pontos que aos poucos e com a prática irão brilhar cada vez mais, conforme nos concentremos até que se tornem como pequenos sóis. Aos poucos veremos alguns, depois milhões deles, como glóbulos de vida buscando manifestar-se em alguma forma.

## **Exercício IX**

### **Para Fortalecer a vontade e a visão Interior**

A natureza da mente é estar sempre em movimento, de um objeto para o outro, de um lugar para o outro e assim por diante. Olhar fixamente para um objeto não só com os olhos, mas com a mente focalizada, significa não permitir que a atenção seja direcionada para outro lugar e então a mente para, não existirá movimento, e quando não há movimento, o pensamento desaparece.

## Prática

Em um aposento escuro, coloque em sua frente um pequeno espelho o suficiente para refletir o seu rosto. Acenda uma vela em uma das laterais do espelho. mas de modo que a imagem da vela não apareça no espelho apenas sua claridade, que deve iluminar seu rosto.

Fixe então seu olhar, nos olhos de sua imagem, evitando piscar. Fique assim por alguns segundos. Observe atentamente o que acontece...

Quando piscar faça novamente, repetidas vezes

## Exercício X

### **NO ESCURO**

Estando você em um quarto totalmente escuro, sente-se confortavelmente em uma cadeira, relaxe por alguns instantes. Busque ficar de frente a uma parede, estando de olhos abertos.

Tente não piscar por um longo período, dirija o olhar na direção do entrececho. Poderá ocorrer certa apreensão do que pode acontecer, até o medo poderá participar desta prática, mas não se prenda a isso. Tenha em mente somente uma coisa.

Desejo ver ! desejo ver !

Nesta prática, poderá ser percebido por alguns um falatório mental como a mente vagueia de um pensamento para outro. Seja um observador consciente, apenas observe cada pensamento e o libere em seguida, verá que um próximo pensamento já toma conta do antigo e assim por diante. Tente reduzir este fluxo contínuo, assim como o volume baixa o som, busque fazer o mesmo com os pensamentos.

### **SENSIBILIZANDO O TATO**

Esta prática consiste em perceber a matéria, tocando-a de forma mental sem utilizar as mãos físicas, até o ponto em que no simples olhar o objeto possa sentir suas qualidades ou particularidades, se é quente ou frio, flexível, áspero, seco, pontiagudo, etc.

Mas, para isso, precisamos aprender a sentir. Trazer o sentimento particular do objeto até dentro de nós.

Todas essas práticas, apesar de simples, impressionam a mente, retiram-na do eixo físico-concreto e a colocam no eixo físico-mental.

Deve-se usar a princípio materiais com características bem distintas para que desta forma possa a mente ser impressionada mais rapidamente.

## Exercício I

### **Técnicas Para Desenvolver o Sentido do Toque**

Consiga vários objetos com peculiaridades diferentes e marcantes, como por exemplo uma lixa, uma palha de aço, um retalho de seda e outros quaisquer na qual a mente e as mãos possam ser bem suscetíveis.

Experimente deslizar seus dedos sobre a superfície de uma palha de aço; repita várias vezes essa experiência. Logo experimente o mesmo processo sobre as superfícies de outro material completamente diferente como um retalho de cetim. A mente instantaneamente sentirá a diferença e a registrará.

Busque outros tipos de sentir opostos, como o frio e o quente, seco e molhado...

Depois de ter conhecido muitas das diferenças, vamos passar para o próximo estágio.

## Exercício II

Coloque em sua frente um dos objetos utilizados na prática anterior. Sente-se e observe-o atentamente. Imagine que sua mão irá de encontro a este objeto, não faça isso fisicamente, estirando-a suavemente. Sua mente deve buscar em seus registros como seria este toque, como seria tocar na água, bloco de gelo, ponta de uma agulha, pedaço de madeira, etc. Examine os detalhes físicos do objeto. Procure quaisquer rachaduras, entalhes ou detalhes, peculiaridades incomuns.

Depois de familiarizar-se com o objeto (mentalmente) por meio da mão esticada, pressione o objeto com as pontas dos dedos, também mentalmente. Poderá encontrar alguma resistência mental. Empurre um pouco mais, e suavemente vencerá a resistência que estiver sentindo.

Procure fazer com que sua mão atravesse o objeto. Continue fazendo pressão até que isso se realize.

Variação:

Tente tocar um objeto distante, chão, parede, porta ou outros, que você vê como estando longe do seu braço físico. Tente atingir o objeto. Realize o processo de estiramento, sinta-se esticando o braço, sem levanta-lo ou abaixá-lo fisicamente.

Faça este Exercício até sentir que atingiu o objetivo dessa prática.

Variação:

Tente imaginar tocando o fogo, ar, água e terra

## **SENSIBILIZANDO O OUVIDO INTERNO**

Exercício I

### **Despertando o Chakra da Audição**

Chama-se clariaudiência o poder de ouvir nos mundos internos ou sutis. Esta faculdade está ligada ao Chakra da laringe que está situado na garganta.

Um dos processos para despertar este chakra é através da vocalização da vogal

E.

Deve-se sentar confortavelmente, respirar profundamente e vocalizá-lo com força, assim varias vezes:

EEEEEEEEEE...

Exercício II

Reproduzindo um som Internamente

Cada coisa ou objeto possui seu som particular, um automóvel, a cachoeira, vento, fogo. Cada qual possui sua particularidade. Após escutar um som, busque reproduzi-lo o mais fielmente possível, até que realmente possa reproduzi-lo dentro de si. Comece com sons simples e breves como o

de uma campainha ou o de algum animal. Passe então para a fase musical na qual escutará pequenos trechos de músicas, preferencialmente instrumental, e os absorverá até o ponto em que poderá escutá-los internamente.

O exercício estará finalmente vencido quando puder reproduzi-lo mentalmente o som que quiser.

Para a continuidade deste, reproduza o som das vozes de pessoas conhecidas e até o da sua própria voz.

Visto que muitas vezes não conseguimos de imediato traduzir mentalmente nossa própria voz, pode se usar de uma pequena técnica: cite pequenos monossílabos verbalmente. Escute-os atentamente várias e várias vezes, prestando muita atenção quando for traduzir o som; imagine juntamente sua escrita, por exemplo, escute o som e imagine escrever a palavra. Isso servirá como um apoio ao exercício proposto. Assim serão feitas palavras maiores e então frases inteiras.

### Exercício III

Podemos começar escutando uma de nossas músicas preferidas. Preferencialmente instrumental. Irá passear por entre ela, como se caminhasse por um jardim, onde teria que observar cada flor ou pássaro. Assim observe os detalhes de cada instrumento, descobrindo como cada um toca, quantos instrumentos são etc.

Viaje por cada nota, cada som, entregue-se completamente à música, mas não durma.

Esta prática pode também ser ampliada e feita no aparente silêncio. Vamos escutando nossos sons internos, expandindo a atenção às coisas ao redor, até a rua, até as pessoas desta rua, os carros. É um passeio pelos sons em que a audição estará voltada para onde estiver nossa atenção.

## **PRÁTICAS NOTURNAS**

## PARA ANTES DE DORMIR

Estas práticas devem ser feitas todas as noites. De preferência, siga a que lhe mais convém no momento, mas ela deve ser executada por um período mínimo de uma semana.

### Exercício I

#### **Técnica da Rede**

Deitado, relaxe profundamente. Procure sentir como se estivesse em uma rede, imagine-se balançar, muito lentamente, várias e várias vezes, de um lado para o outro; de início um pequeno balanço que vai gradativamente aumentando, aumentando, tornando-se cada vez mais espaçoso este balançar. Então, adormeça fazendo esta prática.

## Exercício II

### **O segundo Andar**

Deitado de lado, olhos fechados.

Esta prática consiste em que, depois do relaxamento habitual, visualize de olhos fechados o aposento em que te encontras, e em alguma das laterais seja criada mentalmente uma escadaria em forma de caracol. Imagine-se então desprender-se do veículo físico e caminhar em direção a esta escadaria; não visualize outro você, sinta-se indo. Subirá devagar e compassadamente cada degrau, até o segundo piso, réplica exata do aposento em que te encontravas.

Andarás por este lugar observando cuidadosamente cada detalhe, que deve ser idêntico ao do primeiro piso.

Após passar algum tempo neste, faça o caminho inverso, descendo a escadaria e retornando ao primeiro piso.

## Exercício III

### **Viagem Mental**

Esta técnica consiste em projetar sua mente a algum lugar distante de seu corpo físico. É uma prática de suma importância, visto que sua mente se acostumará a desprender-se do corpo físico e aceitará mais facilmente outro nível de realidade.

#### Prática

Deitado, olhos fechados, completamente relaxado...

Projete sua atenção para o lado de fora de seu quarto e posteriormente de sua residência, veja mentalmente onde estás, sinta-se realmente aí neste lugar. Observe todos os detalhes, como está o tempo, se está claro ou escuro, frio ou quente, visualize sua casa, etc.

A riqueza de detalhes fará toda a diferença.

Desloque-se então até a residência de algum amigo próximo, “mas não o comunique sobre o que vai fazer. Percorra o trajeto por todos os lugares onde inevitavelmente você passaria, se tivesse que ir fisicamente. Busque encontrar-se com ele, o que ele estaria fazendo neste momento? mostre-se, mexa em seus moveis, aproxime-se dele, segure seu rosto com as duas mãos, diga: Olha, estou aqui! Veja-me!

Fique assim por alguns minutos, feito isso adormeça...

Exercício IV

### **Abrindo a visão Mental**

Deitado, de olhos fechados, relaxar...

Após o relaxamento, imagine-se abrindo os olhos, mas não o faça fisicamente. Observe o teto, as paredes laterais, enfim, tudo o que poderia observar se estivesse nesta posição de olhos abertos. Demore-se um pouco mais nesta observação. E por fim durma assim, imaginando estar de olhos abertos...

Exercício V

### **O Espelho no Teto**

Deitado de olhos fechados, imagine que no teto acima de você existe um grande espelho que toma conta de todo o teto. Veja com riqueza de detalhes toda a cena mentalmente.

Você, os objetos, moveis ao seu redor, contemple demoradamente esta visão e adormeça...

Variação do Exercício1

Imagine um grande espelho no teto de seu quarto, e que a imagem de todo o seu corpo aparece refletida nele. Imagine então que esta imagem, que é a sua, sairá do espelho, flutuando acima de voce.

Exercício VI

### **O som Interno**

No silêncio pode-se ouvir um som especial um silvo suave, algo semelhante ao canto do grilo, que vem de dentro do cérebro. Eu o chamo de “O som de Deus”.

Ele será como uma âncora para o mundo astral

Este som pode ser usado diariamente durante o processo do sono, bastando que o percebamos e se adormeça escutando-o e entregue-se a este som. Quando sentir que está adormecendo, e sentir que o som vibra mais intensamente, levante-se da cama vagarosamente. Antes de sair do quarto dará um pequeno salto, para verificar se flutua no ambiente; se isso não ocorrer, volte à cama e repita esse experimento.

Esta não é uma prática mental; o que aqui se diz deve realmente ser feito.  
Exercício VII

### **Desenvolvimento da visão**

De olhos fechados, observe atentamente o ponto central entre os olhos, ou raiz do nariz. Sinta como que realmente estive de olhos abertos. Com a prática, logo verás como esferas de fogo que daí saem e se estendem ao infinito.

Deverá, com a continuidade e com a prática, ordenar a estas esferas energéticas que fiquem imóveis, que não se projetem para frente, pois assim que conseguir que isso aconteça terá aberto um portal de visão para o plano astral.

É mais conveniente e satisfatório que se faça esta prática, na hora de dormir.

Exercício VIII

### **Afirmação**

Ao deitar, feche os olhos com a intenção de dormir. De olhos fechados e após ter feito as técnicas de relaxamento convencionais, repita mentalmente esta frase várias e várias vezes até dormir.

– Agora irei dormir e sonharei. Quando estiver sonhando, saberei.

## Exercício IX

### **Flutuação**

Deitado, relaxe sua mente e corpo profundamente; neste estado, sinta que de seu plexo solar vai saindo um pequeno fio de fumaça finíssima, muito branca, reluzente e que irá aos poucos tomando a posição horizontal por sobre você a uma distância de mais ou menos 20 cm.

Este fio de fumaça será constante, até que se forme por sobre você uma figura humana na mesma proporção que seu corpo, que irá pairar como um balão, flutuando horizontalmente, preso por este cordão, balançando suavemente de um lado para o outro.

Identifique-se com esta figura, sinta-se ser esta!  
Adormeça...

## Exercício X

### **Técnica Projetiva através da Ativação da Glândula Pineal**

Deitado confortavelmente, de olhos fechados, visualize que o chacra do entreceño, entre os olhos, brilha intensamente. Mantenha essa concentração cerca de três minutos.

Após isso, com a mente serena e faça o seguinte: visualize duas pequenas esferas de luz branca flutuando, uma de cada lado junto aos seus ouvidos. Faça-as pulsar e irradiar energia para dentro deles. Permaneça

assim por mais alguns minutos. A seguir, faça essas pequenas esferas luminosas penetrar, uma de cada lado, ao mesmo tempo, nos dois ouvidos, empurrando-as mentalmente para dentro, porém bem devagar, com grande atenção até que estas possam se fundir numa só, bem no centro de seu cérebro. Faça a esfera de luz pulsar internamente como se fosse uma espécie de sol no centro da cabeça. Irradie então um pequeno fecho de luz até o chacra coronário (topo da cabeça), uma segunda linha ao chacra frontal e uma terceira linha até a base da nuca.

Fique assim por algum tempo...

## Exercício XI

### **Técnica Projetiva através de Ativação de um chacra Secundário.**

Deitado, leve a atenção até o dedão do pé direito. Visualize-o esquentando e envolva-o em uma cor alaranjada, como se estivesse em brasa! Permaneça assim por segundos. A seguir, leve a atenção para o dedo mínimo do mesmo pé e faça a mesma coisa com ele, também por cerca de alguns segundos.

Leve a atenção para o pé esquerdo e prossiga com a mesma visualização, primeiro no dedão e depois no dedo mínimo.

A seguir, concentre-se no chacra secundário, logo acima do lábio superior e abaixo do nariz. visualize que ele brilha como ouro. Fique nesse ponto luminoso até cair no sono.

## Exercício XII

## **Técnica do Espiral Giratório**

Relaxe. Mantenha sua atenção primeiro ao chacra coronário, depois ao frontal ao laringeo, ao cardíaco e ao plexo solar.

Imagine que por cima de cada um projeta-se um pequeno espiral, gire-os um por vez sentido horário. Não perdendo o movimento do anterior até que todos girem simultaneamente, mentalize juntamente ao girar cada espiral o som da letra s, prolongando-se, assim:

ssssssssss...

Este giro deverá ser o mais veloz possível. É aconselhável que tais visualizações durem em média 5 minutos, e feitos durante umas 2 semanas.

Se cair no sono antes de completar a seqüência, recomendo fazer os Exercícios sentado, e após, refazê-los deitado.

### Exercício XIII

#### **Estado vibracional**

Visualizar um cristal esférico de múltiplas faces, do tamanho de um pequeno círculo. Este interpenetra a glândula pineal; faça-o girar o mais rápido que puder no sentido horário, na horizontal em relação à cabeça.

Imagine que dele se projeta um turbilhão de energias transparentes multicoloridas.

### Exercício XIV

#### **Construção de um Sonho**

Tente manter ao máximo sua consciência enquanto entra no processo de adormecimento. Force-se a ficar consciente. Experimente manter um braço levantado, e quando ele começar a cair (você está adormecendo), lembre-se de que está consciente.

Crie um sonho para si. Um sonho em que você esteja fazendo algo de que goste e que você esteja em primeiro plano. Construa-o mentalmente todos os dias, firme esse sonho em seu subconsciente. Crie riqueza de detalhes, acrescente situações, recorde-se deles todos os dias, até que consiga sonhar o sonho construído.

Lembre-se deste quando for dormir, mantenha a consciência. Veja o sonho começar e identifique-se com este.

## Exercício XV

Deitado, eleve os pensamentos e entregue-se a um estado de paz.

leve a atenção para as plantas dos pés e visualize uma camada de energia amarelo-dourado aderida nelas com cerca de uns três centímetros de espessura.

Mantenha a atenção nessa camada luminosa por cerca de três minutos. leve a atenção para as palmas das mãos e visualize esta mesma camada luminosa aderida nelas também. Mantenha a atenção na luminosidade das mãos por cerca de três minutos.

Preste atenção na luminosidade das plantas dos pés e das palmas das mãos ao mesmo tempo. Fique assim por cerca de dois minutos.

Leve a atenção para o meio do peito. Visualize uma esfera luminosa crescendo dentro desta região (semelhante a um sol). Preste atenção, ao mesmo tempo, na massa luminosa das plantas dos pés, das mãos e no sol peitoral.

Leve a atenção para o topo da cabeça (chakra coronário) e transforme seu cabelo em massa luminosa e espalhe-a suavemente pela cabeça. Entregue-se às sensações decorrentes dessa prática e mergulhe serenamente na luz de seu próprio ser.

## Exercício XVI

Deitado em decúbito dorsal relaxe o corpo na cama.

Mantenha sua atenção no plexo solar por algum tempo. Procure agora dividir seu corpo em duas partes, deste plexo para cima (parte superior do Corpo) e para baixo (parte inferior do corpo).

Visualize que a parte inferior do seu corpo se transforma em água corrente. E ao mesmo tempo visualize que a parte superior do seu corpo se transforma em fogo.

Faça isso por alguns minutos na hora de dormir.

#### Exercício XVII

Adormeça imaginando que você respira pelos ouvidos. O ar entra e sai por eles, até o sono chegar.

#### Exercício XVIII

Adormeça imaginando uma barra horizontal (de cor azul fosforescente) por sobre sua linha de visão.

#### Exercício XIX

### **Técnica da Rotação**

Procure virar-se lentamente (mentalmente) como se procurasse outra posição na cama. Não tente ajudar-se a virar com braços ou pernas.

Comece com a parte superior do corpo, cabeça e ombros em primeiro lugar. Busque mexer-se vagarosamente exercendo uma pressão mental suave. Se assim não o fizer poderá soltar-se e começará a girar em vários ângulos. Esse gesto poderá ser um tanto perturbador porque você poderá perder a orientação e terá de dispensar algum tempo para retornar ao exercício proposto.

A medida que for realizando essa prática, gire lentamente até sentir que ficou cara a cara com seu corpo físico.

Uma vez nesta posição, cesse a rotação, pense então em flutuar para cima, afastando-se do corpo físico, deixando-o para trás lentamente, em direção às estrelas.

## Exercício XXI

### **Técnica da Corda com Nós**

É uma técnica de projeção muito eficiente; tudo será imaginação tátil ou seja, sentir-se fazendo.

Para subir a corda, tenha em mente a ação de subida. Sinta-se como se estivesse realmente puxando uma corda, agarre-se entre os nós, mas sem permitir que seus músculos tomem parte nisso, pois será tudo mental.

É importantíssimo tomar uma decisão firme de fazê-lo. Então focalize toda a sua energia mental em um único ponto, para um único propósito, SUBIR...

Então, vá para a cama, relaxe profundamente, como você normalmente faria antes de dormir. E comece a subir puxando os nós da corda.

## Exercício XXII

### **Técnica da velocidade**

Deite-se confortavelmente em decúbito dorsal (barriga para cima), relaxe, procurando manter uma respiração tranquila.

Imagine-se em primeira pessoa, ou seja (não se imagine, imagine-se no local), flutuando paralelamente a uma estrada, com o queixo quase tocando o asfalto. Imagine que está aumentando a velocidade gradativamente. Perceba como o asfalto se movimenta passando por você rapidamente.

Procure sentir o maior número de detalhes possível, o vento que passa velozmente pelo seu corpo, a paisagem ao redor que passa rapidamente...Entregue-se a idéia de que está voando a uma velocidade inimaginável e durma...

Impregue-se da idéia de velocidade.

## **MANTRAS DE PROJEÇÃO**

Existem em certas ordens esotéricas Mantras (combinações de letras que formam palavras ou frases, que atuam em nosso interior e psique de alguma forma específica)

Estes que apresento, são entoados infinitas vezes mentalmente. No momento de dormir, e poderá servir para que aconteça um despertar interior e favorecerá a projeção astral ou a lembrança do que aconteceu enquanto estava dormindo.

LIFAROS LIFAROS LICANTO LIGORIA

Recita-se assim:

LIII...FAAAA...ROOSSS...

LIII...FAAAA...ROOSSSS

LIII...CANNN..TOOO...

LIII...GOOOOO...RIIIAAA...

No momento de acordar, trate de não se mexer e de olhos fechados busque lembrar do que sonhou.

## OUTRO MANTRA

FARAON Recita-se assim: FAA...RRAA...OOONNNN...

## Técnica da Recordação

Na passagem do mundo astral para o físico, ou seja, do estado do sono para o despertar, a mente perde porcentagem muito grande de informações, do muito que vivenciou neste nível. É recomendável que se faça algum tipo de exercício de memorização para fazer com que a mente não perca essas informações muito sutis e que o simples acordar faz desvanecer.

## Exercício I

No momento de dormir repasse mentalmente tudo o que ocorreu em seu dia, lembre cada momento, mas visualize isso em movimento retrógrado, veja o último momento antes de deitar-se e vá retrocedendo até o instante em que seu dia iniciou. Busque com isto, aproveitando também esta prática, fazer uma auto-observação dos atos feitos por você neste dia, buscando os pontos em que acha que de alguma forma seu ego ou defeitos falaram mais alto do que sua própria vontade e como você poderia de alguma forma ter modificado ou tratado o problema de um modo mais elevado.

## Exercício II

Sente-se, faça algumas respirações para acalmar a mente, olhe para a sua direita e observe o que aí está, olhe para a esquerda, para trás e para a frente, estude minuciosamente o ambiente em que se encontra. Feche os olhos, tente lembrar-se de todos os objetos ao seu redor, recrie mentalmente este lugar. Vire imaginariamente a cabeça para o lado esquerdo, busque na memória quais são os abjetos dispostos neste ponto, faça isto com todos os

lados buscando lembrar-se de todos os objetos que puder, visualizando exatamente em suas formas definidas sem nenhuma névoa ou borrão, pois isso denotaria que precisa de mais concentração.

## **CICLO DE TÉCNICAS CONSECUTIVAS DE ESCAPE ASTRAL**

Enquanto muitas técnicas são realizadas em estado de vigília, outras são experimentadas quando se vai dormir, levando ao estado de sonolência, expansão da consciência ou meditação. Estas que apresento agora, são executadas quando já se dormiu e estamos voltando do sono para o estado de vigília. A prática consiste em aplicar uma série de pequenas técnicas ao longo de um minuto, até que uma delas possa dar um “start” no processo projetivo consciente, tornando-se possível, em seguida, separar-se do corpo.

### **Prática**

Desperte pelo menos uma hora antes do que já está acostumado. Preferencialmente que este dia, seja um dia em que você não tenha nenhum compromisso, esteja despreocupado com o horário. Quando acordar, você deve levantar e realizar uma breve tarefa do tipo, beber água, ir ao banheiro, ler uma frase em um livro, ir até a janela e dar uma olhada no dia ou qualquer outra coisa breve e tão logo voltar para a cama, mantendo ainda o sono. Não faça qualquer técnica na noite anterior, apenas durma esperando acordar na manhã seguinte.

Depois de acordado por 5 a 10 minutos no máximo, volte para a cama e busque novamente dormir, sabendo que a partir de agora irá iniciar a realização dos ciclos de técnicas já treinado anteriormente. Cada despertar que ocorrer deverá ser naturalmente. Deixe o quarto com uma tênue iluminação e mantenha-se em um ambiente tranquilo. Volte a dormir e fique atento aos despertares que poderão ocorrer durante este período de tempo. Cada vez que perceber que está acordando, tente não se mover, mantendo fechados os olhos, e inicie imediatamente as técnicas de escape. Para cada despertar uma tentativa, se a tentativa for frustrada, volte a dormir com a

intenção de que quando acordar irá tentar novamente. Faça várias tentativas ao longo de uma única manhã, mas lembre-se, quando sentir que a técnica esta surtindo algum efeito, intensifique-a um pouco mais e logo tente realizar a SEPARAÇÃO de seu corpo, simplesmente ficando de pé, rolando para fora da cama, ou flutuando para cima ou laterais. Tente fazê-lo sem mover seus músculos físicos. Lembre-se que o movimento será sentido como se fosse um movimento físico normal. Quando chegar o momento, não pense muito, apenas levante ou role. Não perca estes primeiros segundos após o despertar.

### **Técnicas de escape:**

Dedique-se pelo menos 10 minutos do seu dia para treinar, assim o método será melhor lembrado e funcionará melhor quando você realmente ira usa-la na parte da manhã. Todas as técnicas abaixo poderão ser utilizadas no espaço de tempo total da prática de um minuto ao acordar, com mais ou menos 5 segundos para cada técnica aplicada. Mesmo que uma técnica não surta efeito da primeira vez, poderá funcionar em um próximo momento ou no próximo despertar. É exatamente por isso que é necessário alternar as técnicas, realizando não menos que 04 ciclos completos, mas tudo dentro de mais ou menos um minuto.

## **Rotação**

Tente imaginar-se, o mais real possível, girando para uma lado e depois para o outro, do pescoço para os pés. Se nenhuma sensação surgir, mude rapidamente para a próxima técnica. Se alguma sensação for sentida, concentre sua atenção sobre esta técnica e gire de forma ainda mais decidida. Tão logo a sensação de rotação se torne estável e real, você deve tentar novamente a separação, como indicado anteriormente, usando a sensação como ponto de partida para a separação do corpo físico.

## **Nadador**

Imagine que você está nadando ou realizando gestos de nadar com os braços. Sinta os movimentos, mas não o realize. Se nada acontecer, mude para a próxima técnica. Se surgir alguma sensação, intensifique-as. Depois, a verdadeira sensação do movimento de nadar surgirá. Neste momento você precisará empregar a técnica de separação, levantando ou rolado para fora da cama. Use as sensações que forem aparecendo como um ponto de partida.

## **Observação Imagens**

De olhos fechados, observe o espaço diante de seus olhos por até 5 segundos. Se nada ocorrer, mude para outra técnica. Se aparecer qualquer imagem, continue observando até que a mesma se torne real o suficiente para você. Uma vez que a imagem se tornou clara, tente a separação ou deixe ser puxado para dentro da imagem. Não dê muita importância aos detalhes da imagem, apenas a observe no geral.

## **Visualização da mão**

Imagine que você está esfregando suas mãos em frente de seus olhos. Tente vê-las, e até mesmo ouvir o som de uma friccionando na outra. Se nada acontecer, mude para a próxima técnica.

## **Movimento Mental**

Tente mexer as mãos ou os pés mentalmente, sem mover um músculo sequer, tente sentir mentalmente o movimento. Movendo-os, intensamente, para cima e para baixo, para a esquerda e para a direita e assim por diante. Se nada ocorrer, mude para outra técnica. Se uma sensação de movimento real de repente surgir, concentre sua atenção sobre a técnica, tentando aumentar a amplitude tanto quanto você puder. Quando a amplitude do movimento chegar aos pelo menos 10 centímetros, tente imediatamente a separação de seu corpo, começando a partir das sensações decorrentes da técnica.

## **Audição Interna**

No despertar permaneça imóvel e com os olhos fechados. Tente ouvir um som proveniente do interior de sua cabeça, como o canto de um grilo. Faça isso por 3 a 5 segundos, sem se mover e sem abrir os olhos. Se nada acontecer, mude para outra técnica. Se algum som similar a um zumbido, assobio, tilintar, ou mesmo um som melodioso ocorrer, fique atento. O som poderá aumentar e a técnica de separação poderá ser tentada.

As técnicas que aqui foram apresentadas não são imutáveis, fixas ou infalíveis, mas são esboços de métodos que talvez mais tarde venham a complementar técnicas pessoais ou auxiliar a descobrir seus próprios métodos de projeção.

Um exercício usado por uma pessoa com resultado positivo pode não ter o mesmo efeito em outra. Algumas pessoas são mais sensíveis ao som, outras às cores, outras ainda às formas, outros a ritualísticas.

Por isso descubra qual o seu método mais eficaz, dedique-se a este mais plenamente e aos outros mais compassadamente. Acredito que em algum momento, com o decorrer das práticas, haverá o instante no qual você saberá, pois é inconfundível, que realmente acontecerá o "ACORDAR", o saber indescritível em seu íntimo de algo que diz: — Está acontecendo! É possível!

**Contato com o autor:**  
**publickmail@gmail.com**