




Técnicas e Práticas Projetivas e Bioenergéticas

**Prático, direto,
objetivo e ilustrado**

Iniciante - intermediário - avançado



www.consciencial.org



**Técnicas e Práticas
Projetivas e Bioenergéticas**
Simples, direto, objetivo e ilustrado
Nível iniciante e intermediário

Intuída espiritualmente pelos espíritos da
Fraternidade da Cruz e do Triângulo, obra anímica e mediúnica.

Autores intrafísicos Dalton Campos Roque e Andréa Lúcia da Silva

Coleção Coração da Consciência
ISC - Instituto de Sensibilização Consciencial
www.consciencial.org

Curitiba
Editora ISC
2014

Técnicas e Práticas Projetivas e Bioenergéticas

Autores intrafísicos: Dalton Campos Roque e Andréa Lúcia da Silva.

Autores espirituais: espíritos da Fraternidade da Cruz e do Triângulo.

Editoração eletrônica, composição e diagramação: Dalton Campos Roque.

Supervisão gráfica e editorial: Dalton Campos Roque e Andréa Lúcia da Silva.

Capa: Andréa Lúcia da Silva e Dalton Campos Roque.

Revisão temática e conceitual: Andréa Lúcia da Silva.

Revisão ortográfica e gramatical: Andréa Lúcia da Silva.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – Nos termos da Lei de Direitos Autorais (Lei nº. 9.610, de 19 de fevereiro de 1998), é proibida a reprodução desta obra, em qualquer idioma, total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio, seja ele eletrônico ou mecânico, inclusive através de processos xerográficos e de fotocópia, scanner ou gravação, sem explícita permissão, por escrito, dos autores. Os textos de terceiros, seus autores possuem seus respectivos direitos autorais. É permitida a transcrição e divulgação de pequenos trechos, desde que citados o nome do livro, dos autores e o endereço do *site* dos mesmos: <http://www.consciencial.org>.

Editora ISC – Instituto de Sensibilização Consciencial.

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

Copyright: Dalton Campos Roque. Registro Nº. 378.491. Livro 702. Folha 151. Biblioteca Nacional, RJ – ISBN – 1ª edição e-book: 2014, Curitiba, PR, Brasil.

FICHA CATALOGRÁFICA

<p>Técnicas e Práticas Projetivas e Bioenergéticas/ autores espirituais : espíritos da Fraternidade da Cruz e do Triângulo ; au- tores intrafísicos Dalton Campos Roque e Andréa Lúcia da Silva. – Curitiba : Edição do autor, 2014. 190 pgs ou 3,04 Kb ; Kindle. – (Coração da consciência).</p> <p>ISBN</p> <p>1. Espiritismo. 2. Obras psicografadas. 3. Ciências ocultas. I. Roque, Dal- ton Campos. III. Silva, Andréa Lúcia da.</p> <p>GUIAD-616.398</p>
--

Sumário

INTRODUÇÃO

DEDICATÓRIA

PREFÁCIO – PELOS AMIGOS ESPIRITUAIS DO AUTOR ENCARNADO

A FRATERNIDADE DA CRUZ E DO TRIÂNGULO

CONSIDERAÇÕES INICIAIS

CAPÍTULO 1 – CONCEITOS BÁSICOS

- 1. O HOLOSSOMA**
- 2. OS PLANOS DENSIONAIS**
- 3. CHACRAS PARACHACRAS E AFINS**
- 4. OS PARACHACRAS**
- 5. A TELA BÚDICA**
- 6. OS NÁDIS**
- 7. O QUE É PARAPSIQUISMO**
- 8. O QUE É SINALÉTICA PARAPSÍQUICA**
- 9. AS DENSIDADES ENERGÉTICAS E OS CORPOS**
- 10. O QUE É ENERGIA**
- 11. AS BIOENERGIAS**
- 12. EXPERIÊNCIAS EVIDENCIAM AS BIOENERGIAS**
- 13. A RELAÇÃO DO AMOR COM AS ENERGIAS BIOCONSCIENCIAIS**
- 14. AS PRÁTICAS BIOENERGÉTICAS OU BIOCONSCIENCIAIS**
- 15. A DIFERENÇA ENTRE DEFESA BIOENERGÉTICA E DEFESA PENSÊNICA**
- 16. SUA ENERGIA É SEU CARTÃO DE VISITAS**
- 17. O PASSE**
- 18. O PASSE A TRÊS**
- 19. O CORPO ASTRAL**
- 20. O CORPO MENTAL**
- 21. O CORDÃO DE PRATA E CORDÃO DE OURO**
- 22. É FÁCIL VER O CORDÃO DE PRATA?**
- 23. A PSICOSFERA**
- 24. O LASTRO DO PROJETOR**
- 25. OS CHACRAS E O LASTRO DO PROJETOR**
- 26. RECARGA BIOENERGÉTICA PROJETIVA RÁPIDA**
- 27. A INFLUÊNCIA DO CHACRA CARDÍACO NA PROJEÇÃO ASTRAL**
- 28. ALGUNS MITOS SOBRE PROJEÇÃO**
- 29. A MOBILIZAÇÃO BÁSICA DE ENERGIAS E O ESTADO VIBRACIONAL**
- 30. OS MANTRAS E BIJA MANTRAS**
- 31. A CATALEPSIA PROJETIVA**
- 32. PENSENE HOLOPENSE E EGRÉGORA**

CAPÍTULO 2 – TÉCNICAS BIOENERGÉTICAS

- 1. EXERCÍCIO EXPANSÃO DO CORAÇÃO**
- 2. EXERCÍCIO RECARREGANDO AS ENERGIAS**
- 3. EXERCÍCIO DA CURA E AUTO CURA**
- 4. EXERCÍCIO DE AUTOPROTEÇÃO BIOENERGÉTICA E ESPIRITUAL**
- 5. EXERCÍCIO ASCENSÃO DA CONSCIÊNCIA**
- 6. EXERCÍCIO EU SOU UMA CONSCIÊNCIA**
- 7. EXERCÍCIO DO SÉTIMO RAIOS E A CHAMA VIOLETA**
- 8. EXERCÍCIO ASSISTENCIAL E DOAÇÃO BIOENERGÉTICA**
- 9. EXERCÍCIO DE CONEXÃO ESPIRITUAL SUTIL OU CONSCIÊNCIA CRÍSTICA**
- 10. EXERCÍCIO DE LIMPEZA E SUTILIZAÇÃO DO DUPLO ETÉRICO E PSICOSSOMA**
- 11. EXERCÍCIO TÉCNICA DO DIÁLOGO COM O CHACRA**
- 12. EXERCÍCIO FRONTAL CORONÁRIO**

CAPÍTULO 3 – TÉCNICAS PROJETIVAS

- 1. TÉCNICA DA MENTALIZAÇÃO CRIATIVA**
- 2. TÉCNICA DA VISUALIZAÇÃO CRIATIVA**
- 3. TÉCNICA DA LIMPEZA DO LASTRO**
- 4. TÉCNICA DO PORTAL INTERDIMENSIONAL**
- 5. TÉCNICA DO RELAXAMENTO MUSCULAR**
- 6. TÉCNICA DA SATURAÇÃO MENTAL**
- 7. TÉCNICA DA VONTADE CONSCIENTE**
- 8. TÉCNICA DO OM NO FRONTAL**
- 9. DOZE TÉCNICAS RESUMIDAS**
 - A) TÉCNICA DO PULINHO**
 - B) TÉCNICA DA AURA DOS LIVROS**
 - C) TÉCNICA DO MANTRA RAMATÍS**
 - D) TÉCNICA DOS YANTRAS**
 - E) TÉCNICA DAS IMAGENS PROJETIVAS**
 - F) TÉCNICA DA HIPNAGOGIA**
 - G) TÉCNICA DA CLARIVIDÊNCIA**
 - H) TÉCNICA DA TROCA JUSTA**
 - I) TÉCNICA DA LUZ DOURADA**
 - J) TÉCNICA DE ESTICAR O DEDO**
 - K) TÉCNICA DA GLÂNDULA PINEAL**
 - L) TÉCNICA DA ESTRELA DE CINCO PONTAS**
- ESCLARECIMENTOS GERAIS**
- POSSÍVEIS DÚVIDAS**

CONCLUSÃO

Introdução

Dedicatória

Dedicamos este livro as pessoas que possuem força de vontade, a ousadia de experimentar e a paciência espiritual de perseverar.

Os autores

NOSSOS PRODUTOS E SERVIÇOS:

Livros impressos: <http://clube.consciencial.org>

Livros digitais: <http://ebooks.consciencial.org>

Práticas Bioenergéticas para PC Windows: <https://www.consciencial.com.br/aura-chacras>

Práticas Bioenergéticas para Mobiles: <https://www.consciencial.com.br/guias-auras-chacras>

Áudios de Práticas Conscienciais: <https://www.consciencial.com.br/audios>

Glossário

Se você possui alguma dúvida quanto aos termos utilizados neste livro / e-book, eles estão explicados aqui:

www.consciencial.org/glossario

Redes sociais

- [Facebook.com/consciencial](https://www.facebook.com/consciencial)
- www.youtube.com/daltonroque

Prezado leitor de e-books

Primeiramente desejamos agradecer a aquisição deste e-book, sua confecção nos deu bastante trabalho. No entanto, desejamos comunicar que os leitores de e-books (e-readers, tablets), sejam eles quais forem os modelos, não são padronizados e muito menos o são os formatos ou tamanhos dos e-books.

Existe uma infinidade de e-readers e tablets que deixam qualquer um tonto ao tentar escolher para obter boa adequação a suas necessidades.

Este e-book irá apresentar pequenas falhas devido às diferenças de formato dos leitores de e-books ou os chamados e-readers, mas não iremos deixar o leitor na mão. Quando as imagens apresentarem “deformações” pedimos ao leitor que tente modificar a orientação de seu equipamento de “retrato” para “paisagem”, ou seja, “em pé” para “deitado” a verificar melhor sistema de visualização

Qualquer dúvida, qualquer imagem, gráfico, tabela que ficar obscurecida ou mesmo dúvida em algum tópico, teremos o maior prazer em responder.

Poderemos enviar por e-mail imagem ou trecho que ficou ilegível para o leitor. Nosso compromisso é com a espiritualidade maior e a satisfação de nosso cliente, cujo consideramos parceiro evolutivo.

Então pedimos desculpas antecipadas e convidamos o leitor a visitar nosso site www.consciencial.org. Lá você poderá fazer contato conosco e obter uma resposta direta, objetiva e pessoal para sua dúvida quanto ao conteúdo específico do livro.

Fique com nosso cordial abraço e boa leitura.

Dalton e Andréa

Prefácio – pelos amigos espirituais do autor encarnado

Geralmente as pessoas a escolherem um livro se preocupam mais com os nomes dos autores e dos espíritos que assinam que com o conteúdo propriamente dito. E conteúdo questionável é o que não falta, principalmente na internet e ainda mais pirateado.

Não temos nomes a revelar, senão um trabalho de equipe espiritualista e universalista da Grande Fraternidade da Cruz e do Triângulo.

Quando se fala em dharma ou em programação existencial, isto tem um peso quase mágico meio místico, nas massas que desconhecem a naturalidade desse processo, e até mesmo em grupos técnicos, que por possuírem apenas conhecimento teórico, não o vivenciam no foro íntimo de seu parapsiquismo.

Ter uma bênção, uma missão de vida, um objetivo espiritual digno é algo simples e de acesso quase imediato a todos, e isto não faz de ninguém guru ou melhor que os outros.

Todos possuem bons amigos espirituais se se situarem em elevada faixa de sintonia psíquica e emocional. Quem teve o esforço existencial de se manter em boa sintonia nas vidas passadas, hoje recebe o mérito de reencarnar com um dharma ou programação existencial e são muitos e cada vez mais.

São sementes. Sim, são sementes que podem germinar ou não, florir ou não, dar frutos ou não. Os frutos podem ser boa qualidade ou não. Há uma infinita variante de resultados no decorrer das vidas dos tarefeiros existenciais.

Não esperamos milagres ou como está na moda dizer “saltos quânticos”, mas sim boa vontade, prática e perseverança eterna – orai, vigiai e praticai.

Amparadores ou amigos espirituais, são também seres em evolução e terão que encarnar um dia, e você leitor e este autor encarnado, terão que se tornar amparadores noutro dia algures. É a lei do retorno ou carma natural da evolução consciencial.

Seus amparadores tiveram que ter muita paciência com você, e claro, você

terá que ter muita paciência com eles, cada qual em seu contexto cármico-evolutivo.

Os conceitos, objetivos e motivos da evolução, nós não sabemos quais são, ninguém sabe, mas temos que evoluir juntos, e concordamos, não é mesmo fácil!

Assim, toda semente, cada gota de luz que se intenciona lançar pela alma de qualquer um, estaremos nós lá presentes em nome do amor, da renúncia e da abnegação como anônimos tarefeiros do infinito e do Eterno, a investir nas consciências para que em cada momento possamos extrair o melhor delas sem exigir perfeição.

Aceite esta mui modesta obra como um carinho humilde do suor de seu autor encarnado Dalton e desses tão humildes amparadores que nele depositam suas esperanças já que ele rende alguma luz.

As obras que estimulem a movimentação da luz com objetivos elevados entre os homens são sempre bem-vindas.

Paz e Luz!

Amparadores do dharma do casal Dalton e Andréa

A Fraternidade da Cruz e do Triângulo

A Cruz representa o Ocidente, baseado nos ensinamentos de Jesus. O Triângulo, o lado místico oriental.

A Rosa, uma adaptação ocidental das flores chamadas lótus, comuns na Índia. O lótus ou a rosa se abrindo representam os chacras se despertando e se abrindo.

Esta obra recebeu a didática dos autores intrafísicos, a sabedoria dos amigos espirituais da Fraternidade da Cruz e do Triângulo^[1], a fim de divulgar amplo e abrangente conhecimento espiritual universalista, sem delongas, misticismos^[2] ou complicações desnecessárias, de forma leve e acessível a todos, sem perder a profundidade e a qualidade.

Por Dalton Campos Roque



Considerações Iniciais

Estes textos já estavam escritos há muitos anos. Estavam didática e estruturalmente separados em 3 livros, dos quais até agora - dezembro de 2013 - havia lançado apenas um, que foi o livro Estudos Espiritualistas – Desvendando os caminhos.

Portanto, o leitor que já adquiriu tal livro irá ver que um pequeno trecho das práticas da citada obra aqui, e o leitor dos futuros 2 livros da série Estudos Espiritualistas irá se deparar com pequeno trecho destes aqui novamente.

Isto não é “enchimento de linguiça”, pois não me falta conteúdo relevante para escrever e nem me falta acesso mediúnico e projetivo a espíritos elevados, bons sítios extrafísicos e egrégoras sutis. Realmente não tenho dificuldade disso, me é muito fluente e espontâneo, sou criativo, bem humorado e uma montanha de boas ideias.

Mas aprendi certa forma de didática com o meu irmão maior o espírito Ramatís. Se você conhecer as obras mais antigas de Ramatís você irá observar uma coisa muito poderosa nelas: a didática e uma explicação clara e nítida para a maioria das pessoas.

Irá reparar aquele velho modelo de perguntas e respostas e um método de redundância, onde o médium às vezes pergunta quase a mesma coisa de 3 formas diferentes fazendo com que Ramatís responda de 3 formas diferentes ampliando o campo, o leque da explicação respondida, enriquecendo o leitor e fazendo-o fixar melhor o assunto.

O aprendizado é um processo de repetição, assim se formam novas sinapses no cérebro fortalecendo nossa intelectualidade e cabedal evolutivo.

Mas claro, se evoluímos de forma técnica, didática e consciencial aqui no meio físico isso é muito mais potente e ampliado no habitat extrafísicos, ou seja, os espíritos evoluídos evoluem ainda mais “rápido^[3]”

Deste ponto concluímos que os espíritos também mudam, melhoram-se, evoluem e aplicam técnicas e métodos mais evoluídos a cada dia, a cada minuto. Assim também é Ramatís entre todos os outros mestres.

E claro, quando o médium é mais preparado no aspecto didático eles, os mentores, se valem disso também. Eu costumo dizer – e acho isto muito óbvio – que estes bons espíritos é que se adaptam aos médiuns, pois nós em geral somos limitados e incompetentes para nos adaptarmos a alguém maior, melhor e mais evoluído do que nós.

O que os mentores evoluídos fazem? Se o médium desenha, eles usam o talento de desenho e pintura, se o médium esculpe, eles usam a condição da escultura, se o médium é projetor consciente, eles utilizam isto, se o médium sabe informática, eles utilizam esta capacidade, se é professor e sabe fazer esquemas, ser didático, desenhar e usar bem o computador, eles utilizam tudo isto também, e assim por diante.

Estamos na era da informação, da multimídia, da didática, do autodidatismo, da comunicabilidade, por que não usar isto para ajudar a humanidade a evoluir? Os mentores se valem disso através dos talentos e competências de seus médiuns.

Só mesmo um néscio para imaginar que uma entidade de boa estirpe sideral seja uma estátua de granito consciencial que não pode mudar, não possa evoluir.

Então, tendo este ponto de vista, temos que saber como pensa e sente nosso público alvo, nossos leitores. Todos hoje em dia querem ser práticos, rápidos, objetivos demais e sem firulas. Todos querem resultados mais rápidos aplicando menos esforço e tempo.

Para este perfil de leitor focado mais nas práticas bioenergéticas, nós reunimos algum conteúdo neste pequeno e fino livro.

Mas é claro, não nos furtamos a dar o recado espiritual quanto à futilidade dos fenômenos quando buscados de forma vazia e aos egos do poder, diante da magna experiência real e importante da evolução da consciência.

Às vezes os mais jovens procuram os fenômenos mediúnicos e projetivos em resposta aos egos da vaidade e do poder, e quanto a isto fica nosso alerta: nunca dá em nada! Apenas as frustrações decepcionantes.

Quanto aos mais velhos, muitas vezes estão tentando seguir ou se adequar a

um grupo, mestre ou autor, procurando estas práticas, e embora o façam com certa tranquilidade, se o enfoque não for espiritual, também não será suficiente.

As técnicas e práticas bioenergéticas e projetivas estimulam a inteligência parapsíquica que impulsiona as ativações espirituais e seus processos energéticos codificados por sintonias específicas.

Cada um tem sua identidade bioenergética, ou seja, de sua malha particular de energias (chacras, nádis, parachacras, paranádis, telas etéricas), e nesta, suas sinaléticas, suas características, seus bloqueios, suas facilidades e talentos e elas são diferentes em cada um.

Não possuímos uma frequência ou apenas um padrão vibratório. Podemos até ter uma frequência fundamental de criação, mas isto é uma especulação hipotética que se perde numa espécie de filosofia mística que não nos traz objetividade imediata. Aquela coisa da mônada, da nota fundamental da criação do ser.

Esta obra é focada em objetividade e curto prazo, em disciplina e perseverança, em método, e claro, em espiritualidade diária, lúcida e consciente.

Eu, o autor encarnado, Dalton, particularmente detesto os misticismos enganadores da New Age e seus métodos fast-food vendidos a preços caros (ou baratos), que enganam néscios e incautos, que desejam comprar poder e vaidade num ou em três finais de semana de cursos cheios de firulas.

Poucos desejam despende a imprescindível força de vontade e disciplina diária para obter resultados permanentes em longo prazo que nosso pequeno livro propõe.

Sim, você pode simplesmente aplicar as técnicas intensamente que aqui propomos sem se preocupar com conteúdos mais profundos ou espiritualidade, mas nossa proposta e conselho é mais responsável e profundo.

A leviandade evolutiva é direito de cada um, mas é dever dos mestres, seus médiuns, amigos e colegas serem claros neste recado da espiritualidade

maior.

E para terminar quem deseja estudar mais profundamente os processos bioenergéticos e evolutivos do ser humano adquira a coleção de livros Estudos Espiritualistas de nossa autoria.

– Os Autores

Capítulo 1

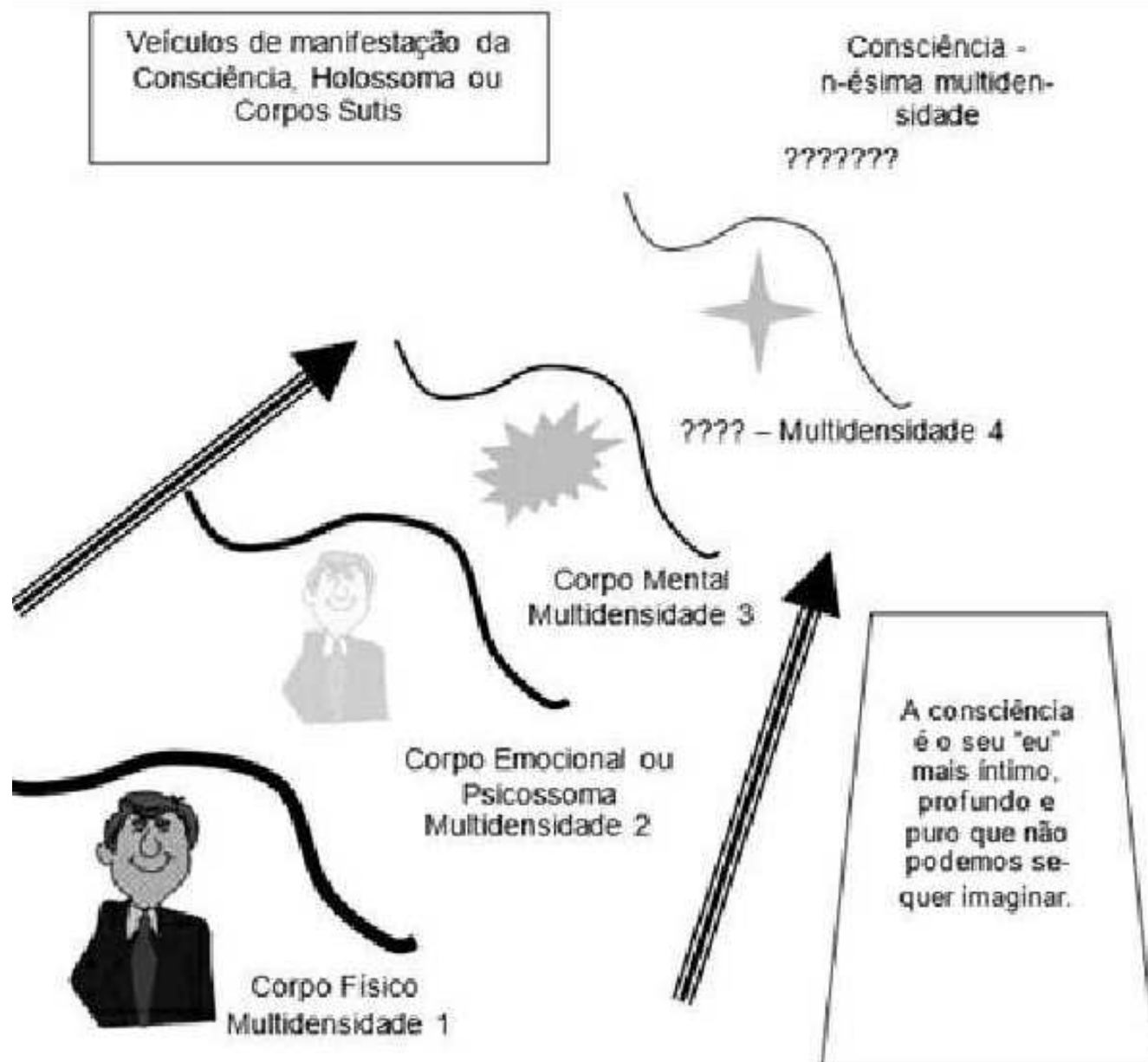
Conceitos Básicos

Aprendendo sobre os veículos
de manifestação da consciência
e as bases espirituais da
evolução consciencial

Capítulo 1 – Conceitos Básicos

1. O holossoma

O holossoma ou conjunto de corpos sutis do ser humano se compõe de: corpo físico (soma), corpo astral (psicossoma) e corpo mental (mentalsoma). O invólucro energético é o duplo etérico (corpo vital ou energossoma).



Os Espíritas tratam o psicossoma por PERISPÍRITO e há outras linhas de estudo e pensamento que dão outros nomes conforme a época e o lugar em que se contextualizam. Mas isto não importa desde que o praticante entenda a ideia geral do processo.

O corpo energético é o conjunto dos chacras e no corpo astral encontramos o conjunto de parachacras. É nos corpos sutis astral e mental que se manifesta nossos carmas, sejam positivos ou negativos.

Temos vários corpos, onde o mais denso e conhecido é o corpo físico. Permeando este corpo, temos o duplo etérico (que embora por muitos chamado de corpo energético^[4] ou bioenergético é apenas um apêndice do corpo físico – duplo etérico), em seguida permeando aos anteriores o psicossoma ou corpo astral e a seguir também permeando todos os anteriores o corpo mental ou mentalssoma.

O duplo etérico (energossoma) liga o corpo físico ao perispírito (psicossoma ou corpo emocional), que é uma cópia exata do físico, mas habitando uma dimensão^[5] (nível de densidade) superior e mais sutil.

O corpo emocional, corpo astral ou psicossoma, é interligado ao físico também pelo duplo etérico. Este corpo é vulgarmente chamado de espírito, pois quando o ser humano desencarna, ele perde o corpo físico e o duplo etérico (com ressalvas), só restando o psicossoma (corpo emocional ou espírito).

Acima do psicossoma e numa “dimensão” (densidade) mais sutil ainda temos o corpo mental ou mentalssoma. Este é interligado ao psicossoma através do cordão de ouro^[6], e o psicossoma é interligado ao físico através do cordão de prata, que é um feixe de filamentos bioenergéticos. O cordão de ouro é metafórico e não existe de fato.

O corpo mental (Teosofia) também é denominado mentalssoma (Conscienciologia), manomayakosha (Vedanta) ou corpo dos pensamentos simplesmente.

Na verdade podemos considerar que possuímos outros corpos. Esta

separação é meramente didática. Se você for estudar a [7]Teosofia e o Budismo, irá descobrir que eles descrevem outros corpos. O que houve foi uma simplificação didática para poder explicar com mais facilidade aos interessados na matéria aqui no ocidente. O conjunto de todos os nossos corpos ou veículos de manifestação da consciência chama-se holossoma. A lógica indica que possuímos diversos corpos cada um mais sutil que o anterior numa escala infinita.

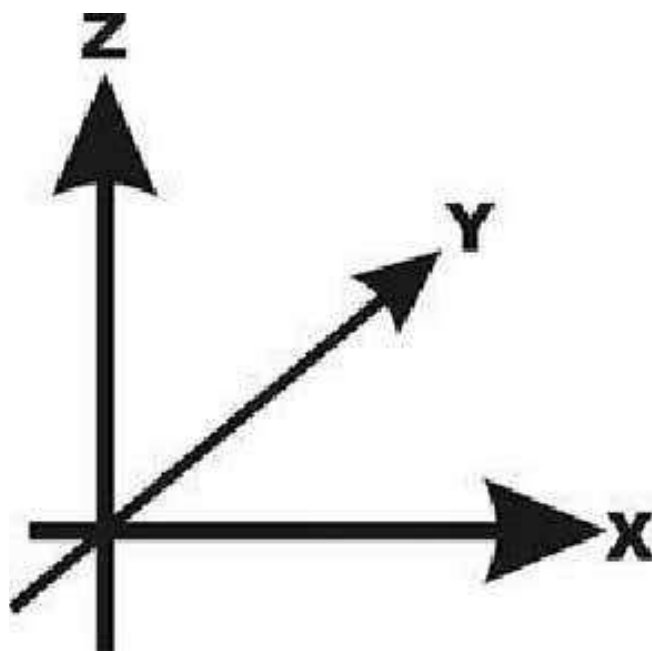
2. Os planos densionais

A palavra multidimensionalidade é a contração de *muitas + dimensões*, que no espiritualismo se refere aos planos sutis ou espirituais (três dimensões para cima) sobrepostos.

A física estuda a possibilidade de existirem outras dimensões. Os físicos chegaram à conclusão que, para o universo ser sustentável matematicamente, ele precisa necessariamente ter onze dimensões (teoria das supercordas), mas isto ainda é limitante (Paradigma Cartesiano), pois preferimos uma abordagem menos ortodoxa e mais tendente ao Paradigma Consciencial.

Parece que as dimensões que os físicos pesquisam e especulam - Paradigma Cartesiano - não tenham relação com a multidimensionalidade observada sob a ótica do Paradigma Consciencial (espiritualismo), portanto precisamos de um termo para definir claramente esta distinção.

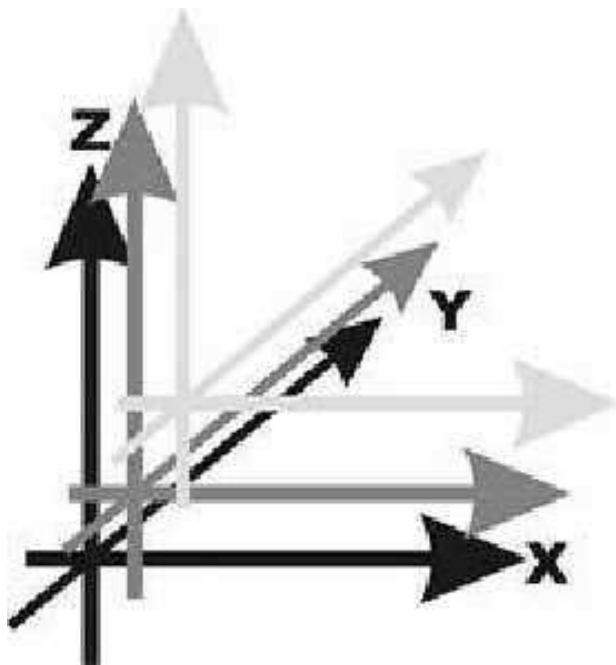
O “plano” espiritual (ou plano extrafísico) tem mais de três dimensões [8] (3D – largura, altura e comprimento) e está “acima” de nosso plano intrafísico (ou físico – a mesma coisa).



Os eixos X, Y e Z representam o plano cartesiano físico-matemático para nos situar no espaço e no tempo. São representações abstratas que correspondem a certo nível da realidade. Basicamente representa o espaço. Mas recordamos que de fato a física moderna (2013) aceita a teoria de 11 dimensões físicas, embora só percebamos quatro.

O próximo esquema desenha três planos dos 3 eixos sobrepostos. O eixo preto representa o espaço ocupado pelo corpo físico, o cinza representa o “espaço” vibratório do corpo astral e o cinza claro o “espaço” vibratório do corpo mental.

Repare que são exatamente iguais em forma, “local” e tamanho estes 3 eixos, variando apenas o plano dimensional ou vibração energética que cada um ocupa. Do mais escuro para o mais claro as frequências energéticas vão subindo ou se utilizando.

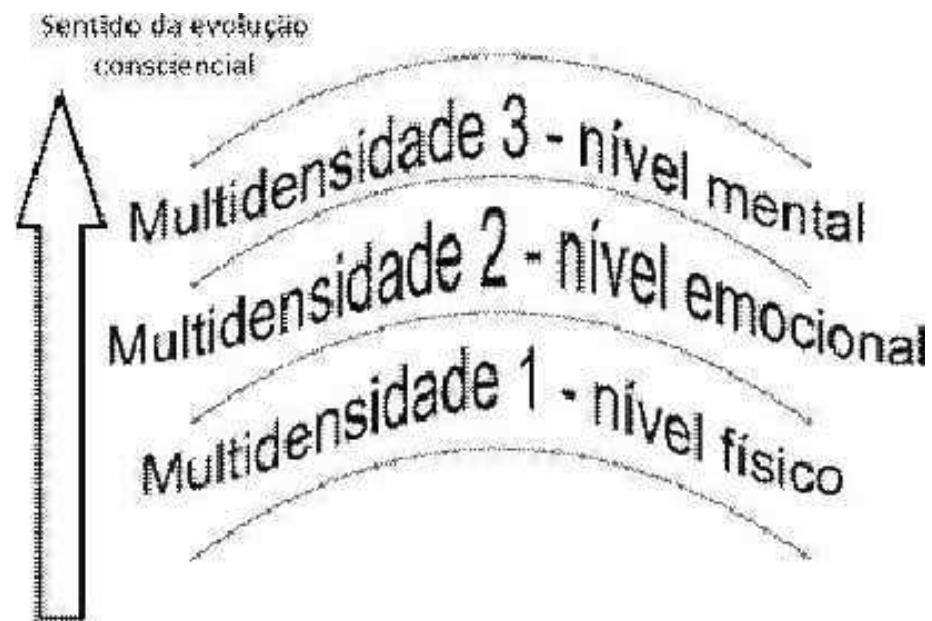


A questão é: temos vários corpos encaixados vibracionalmente uns dentro dos outros se interpermeando. Estes corpos embora sejam representados de forma separada, na verdade eles **NÃO** são assim. Eles são contínuos. Cada um é a continuidade do outro formando uma escala, um gradiente do mais denso para o mais sutil indo ao infinito.

Os únicos dois sistemas que se destacam do conjunto é o corpo físico que se desintegra após a morte e o veículo energético (duplo etérico) que também se dissipa depois do desencarne, sobrando o corpo astral e os subsequentes.

Sabemos que algumas linhas como Budismo e outras subdividem (ou vão além) em 7 corpos, mas achamos isso irrelevante. Sejam 3 ou sejam 7, todos os esquemas são meramente didáticos e representam apenas uma fração da realidade. Assim podemos dividir e subdividir (ou ir além) os corpos sutis em quantos quisermos, não importa, desde que entendamos a ideia geral.

O plano intrafísico (nível 1 de densidade), plano astral imediato (nível 2 de densidade). Estes planos seriam graus de DENSIDADE ou níveis de densidade energética diferentes, sequenciais, gradativos, interpermeantes, e explicando grosso modo, sobrepostos como cascas de uma cebola ou mesmo lâminas de transparência umas sobre as outras. A rigor tudo é uma questão de vibração energética e não existe “cima” ou “baixo” e nem “dentro” ou “fora”. Utilizamos as palavras de referência espacial apenas por questões didáticas.



Se esta hipótese que levantamos agora for correta, temos que criar um novo termo para substituir multidimensionalidade espiritual ante a multidimensionalidade científica (11 dimensões estudadas pela física). O termo pode e deve ser melhorado, talvez multidensidade – vários níveis de densidade energética ou vários planos espirituais: astral, mental, etc.

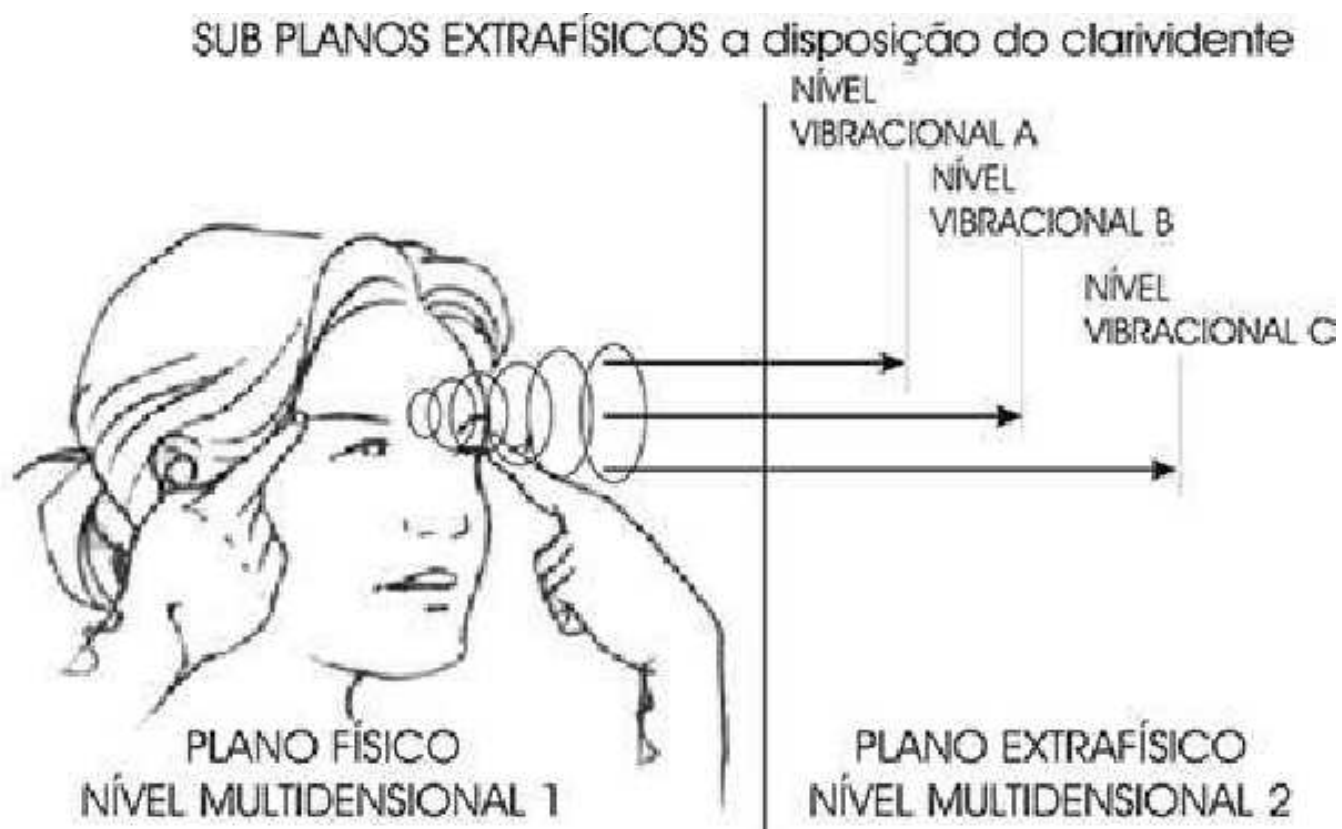
Esta expressão (multidimensionalidade) é muito utilizada nos meios espiritualistas para tentar explicar as várias dimensões sobrepostas a que agora sugerimos multidensidade – usamos novo termo para criar uma distinção prática.

Percebemos um universo tetradimensional (tetra se refere a 4) que é o espaço-tempo bem explicado pela Física, mas existem outras dimensões microscópicas imperceptíveis a olho nu e “observadas” apenas por cálculos matemáticos. As três primeiras dimensões são: o comprimento, a largura e

por fim a altura. A quarta dimensão onde também estamos vivendo é o tempo.

Se para três dimensões possuímos três eixos, e ao sair do corpo (viagem astral) continuamos com a sensação de três dimensões (mesmo “subindo” um nível ou plano), estando próximo ao corpo físico, ou seja, sem se deslocar da origem, supomos que tenha modificado apenas o grau de sutileza “material”, sutileza energética ou de multidensidade, ainda estaremos habitando as mesmas coordenadas dimensionais intrafísicas, embora alterando as coordenadas multidimensionais (derivado de multidensidades).

Os clarividentes conseguem ver algumas multidensidades acima da que vivemos. Os projetores, pessoas que saem do corpo quando adormecem, vão visitar a “segunda densidade [\[9\]](#)” com seu corpo astral. Os espíritos [\[10\]](#) também vivem nesta dimensão (ou nível dimensional). Densidade intrafísica: nível um; densidade astral: nível dois; densidade mental: nível três e assim sucessivamente.



Vários projetores conscientes afirmam que no astral (nível dois) enxergaram mais de três dimensões ao mesmo tempo, ou seja, se o máximo que

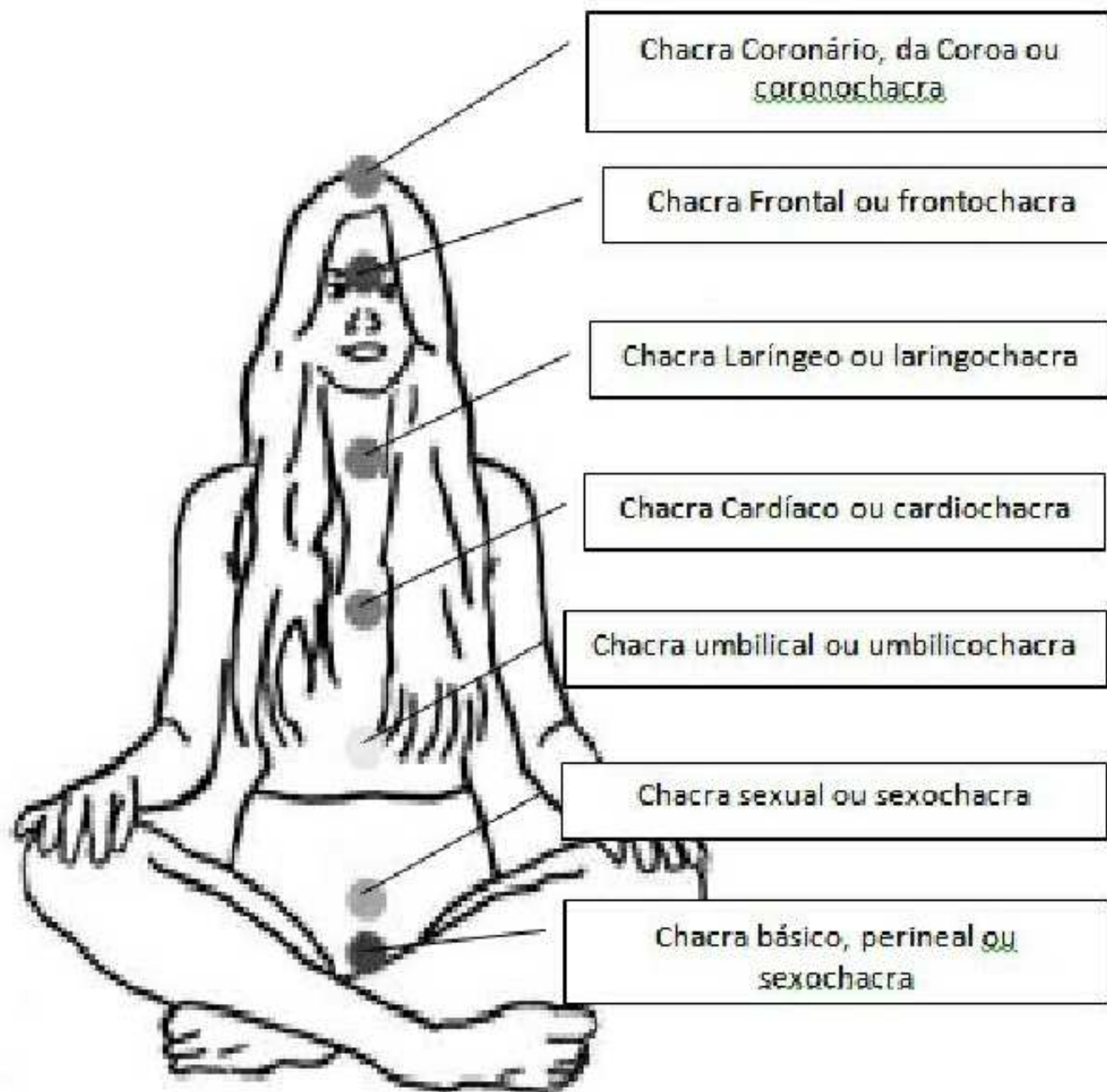
conseguimos enxergar aqui no físico são três lados de um cubo, no astral pode-se “enxergar mais lados”, conforme se sobe no nível de densidade.

Então multidensidade designa o nível das energias do veículo em que se manifesta a consciência num dado momento. Quanto mais sutalidade, mais subo na escala “densional”, e sob o velho ângulo “multidimensional” mais eixos no “gráfico matemático^[11]” surgem.

As percepções conscienciais do elemento hipotético em questão vão aumentando e ele vai *percebendo* novos eixos neste “gráfico matemático”. Podemos descrever didaticamente que estamos nos percebendo em 4D (espaço-tempo) ou primeiro nível de densidade, embora estejamos vivendo em todos os níveis (planos) de energia ou densidade (níveis densionais) e apenas não percebemos isto.

Sem querer complicar mais o que já é difícil, densidade tem a ver com blocos de partículas, então estamos falando também em frequências. Partículas são ondas e ondas têm frequências. E tudo isto tem a ver com densidade, que tem a ver com as forças de coesão moleculares (no intrafísico e no extrafísico). O intrafísico, ou seja, o aqui e o agora do escritor e do leitor são o nível de densidade um e o extrafísico, o astral, todos os outros níveis de densidade (multidensidade) até infinito (Deus).

3. Chacras parachacras e afins



O desenvolvimento dos chacras atua nas mediunidades, experiências fora do corpo do praticante. O desenvolvimento sentimental dos parachacras proporciona uma série de efeitos sutis e superimportantes no bem estar consciencial e na qualidade de vida espiritual do ser.

Para entender melhor este co-relacionamento e associação com o lado psíquico e espiritual dos chacras, precisamos aprofundar o entendimento sobre os chacras e sua relação com faixas vibratórias de nossa existência cotidiana. Ao analisar a virtude e o defeito do chacra e seu respectivo parachakra, imediatamente descobriremos que o mantra adequado irá ativar as virtudes e diluir os defeitos citados [\[12\]](#) a seguir:

- **Chakra Básico** - Governa a dimensão física e todos os aspectos sólidos do

corpo, mantém a matriz das energias-terra (energias telúricas ou geoenergias). O chacra básico energiza e fortalece o corpo, sendo responsável pelo seu bem estar físico. É o centro de energia através do qual se experimenta "luta ou fuga".

Relaciona-se com a energia primitiva e com as necessidades básicas de sobrevivência. Este chacra dá energia ao corpo físico, controlando o medo e monitora a saúde em geral. O Centro fundamental ou chacra básico controla o mundo dos instintos, o consciente, segundo Carl G. Jung.

Virtude respectiva: autoimagem sadia, autoconfiança, pés no chão, adequação social, planejamento estratégico, procura de metas. A pessoa que o tem bem energizado possui um sentido prático de vida, prazer de viver, senso de administração, pé no chão, objetividade, ideias bem definidas e fecundas e projetos realizáveis.

Defeito respectivo: complexo de inferioridade, baixa autoestima, insegurança, medo de viver, sentimento de fuga, inadequação social, preguiça, etc.

Use o mantra DAKINI para desenvolver uma prosperidade que é saudável, para retirar o medo de viver, a negação do prazer e para as fobias. Exemplo: síndrome do pânico.

- **Chacra sexual** – Centro das emoções e energia sexual, forças criativas, ação desintoxicante, desprendimento, livre fluxo dos sentimentos.

Virtude respectiva: emoções controladas e calmas, porém variadas. Franqueza e naturalidade, sentimentos espontâneos, ações criativas, admiração e entusiasmo pela vida.

Defeito respectivo: Demasiado emocional, amor possessivo, paixão descontrolada, ciúme. Negação ou recusa da sexualidade, sexualidade grosseira e viciante, perda da admiração pelas maravilhas da vida. Sexualidade sem amor, falta de flexibilidade, intransigência.

Use o mantra RAKINI para trabalhar bloqueios emocionais da troca sexual e do lidar com o prazer da vida (em todos os níveis, não apenas no sexual).

Para equilibrar a exacerbação emocional e controlar os picos de euforia e os vales de depressão.

- **Chakra Umbilical** - É considerado o chacra das emoções mais densas (ataques de raiva e ciúmes e mediocridades em geral) e, por isso mesmo, bastante visado por entidades desequilibradas e também nos trabalhos de desobsessão. Centro de força, vitalidade, relacionamento ativo com o exterior, sede da personalidade. Identidade pessoal, purificador dos instintos e desejos. Manifestador emocional, receptor e transmissor de vibrações. Maior ponto de expressão da manifestação do ego.

Virtude respectiva: Flexibilidade quanto às energias, abertura à mudanças (neofilia). Sensação de paz e harmonia interior. Aceitação de si e dos outros. Proteção de vibrações negativas e irradiação de positivas. A pessoa sabe lidar bem com as próprias bioenergias.

Defeito respectivo: Atado, com medo de deixar que as coisas se manifestem (neofobia). Necessidade de controlar as coisas com seu ponto de vista. Inquietação e insatisfação. Enorme impulso de atividade. Dificuldade para relaxar. Nervosismo, irritação, má digestão de fundo nervoso. Desânimo e abatimento. Esquiva, medo de novas experiências. Repressão dos sentimentos, busca exagerada de reconhecimento, dificuldade em lidar com as próprias bioenergias.

Use o mantra LAKINI para os bloqueios das expressões do ego e atuar na esfera superior disso tudo. Para desenvolver a humildade e a serenidade. Para conviver bem no meio de energias antagônicas.

- **Chakra Cardíaco** – Com o despertar deste chacra desenvolve-se a eloquência, domina-se a linguagem, a poesia. Controla-se os sentidos e as funções físicas. Adquire maior poder de cura através das mãos. Tem por característica a consciência do “Eu”. Produz uma personalidade compreensiva, generosa e altruísta. Surge o líder nato.

Virtude respectiva: Compaixão, capacidade de perdoar, intuição. Otimismo e bom humor constantes. Grande amor pela humanidade (carma coletivo).

Capacidades de cura surgem e de eloquência (capacidade de convencer as pessoas).

Defeito respectivo: Coração empedernido, fechado, desespero. Espera de reconhecimento pelo amor dado. Frieza afetiva. Incapacidade de receber amor. Embaraço e desdém diante do que é meigo, suave ou poético. Sarcasmo.

Use KAKINE para trabalhar o medo de amar, medo da entrega.

- **Chakra Laríngeo** - Centro da capacidade de expressão humana. Comunicação e inspiração. Autorreflexão, consciência do corpo mental.

Virtude respectiva: Razão, lógica, flexibilidade, empatia. Expressão livre dos sentimentos, comunicabilidade ampla, pensamentos e conhecimentos. Honestidade interior. Capacidade de ouvir os outros. Fidelidade a si mesmo. Saber dizer não. Não se deixar envolver e influenciar. Comunicação direta com os seres de outras dimensões da existência. Independência interior.

Defeito respectivo: Rigidez, preconceitos, não aceitação do ponto de vista alheio, intransigência. Dificuldade para refletir sobre os próprios sentimentos. Expressar emoções sob forma de ações imponderadas. Enclausuramento na própria intelectualidade e racionalismo. Palavreado, linguagem rude e fria. Manipulação dos outros. Excesso de retórica e eternas justificativas.

O mantra SHAKINI trabalha a expressão psíquica ou sentimental. Um exemplo é aquela pessoa que ama, mas sente dificuldade em confessar que ama e expressar este amor.

- **Chakra Frontal** - Relaciona-se com determinação e força de vontade, autocontrole, paciência, capacidade de perdoar e bem-aventurança. Sede das forças mentais mais elevadas, discernimento intelectual, memória, vontade, percepção consciente do ser, força do pensamento. Criação de novas realidades. Cura, clarividência, clariaudiência, intuição.

Virtude respectiva: Razão, lógica desenvolvidos. Intelecto desperto,

destreza mental, habilidade de visualização mental, compreensão intuitiva. Capacidade de abstrair. Mente aberta para as verdades abstratas ou místicas. Idealismo, sonhos e pensamentos. Percepção extra-sensorial. Universalismo, competência de síntese, visão de conjunto, desapego a linhas de pensamento e ortodoxias em geral.

Defeito respectivo: Rigidez, preconceitos, não aceitação do ponto de vista alheio. Intelecto e razão ultra valorizados. Arrogância intelectual. Negação do espiritual. Paixão por linhas de pensamento, necessidade de se sentir "mais evoluído". Esquecimento. Pensamentos obscuros e emaranhados, orientados por padrões emocionais. Apresenta dificuldade de viver a sua realidade, vendo e ouvindo somente aquilo que lhe é conveniente e processando transformações indevidas na interpretação das situações e conceitos dos seus desequilíbrios. HAKINI trabalhará os bloqueios emocionais neste chacra. Esta é a diferença entre conhecimento e sabedoria.

4. Os parachacras

Normalmente, quando utilizamos o prefixo para nos estudos espiritualistas, estamos fazendo referência à dimensão astral, extrafísica ou o plano referente à multidensidade 2.

Parachacras ou chacras astrais são adstritos ao psicossoma, perispírito ou corpo emocional. Quando desencarnamos, os chacras etéri-cos (ou chacras bioenergéticos) se desvanecem. Contudo, quando estamos, na dimensão astral, livres do soma (corpo físico), temos apenas parachacras, ou seja, chacras astrais, os chacras do psicossoma.



Imagem retirada do GUIA Apometria

Os chacras se acham situados nos vários corpos espirituais (extrafísicos). Temos, assim, centros etéricos, astrais, etc. Charles Webster Leadbeater (escritor de diversos livros da Teosofia pela Editora Pensamento), faz sempre referência aos chacras etéricos (ou simplesmente chacras), mencionando, no entanto, os astrais.

André Luiz (espírito) os estuda no corpo astral. Essas diferenças devem ser levadas em conta, porque uns são construídos com matéria etérica (corpo bioenergético) e outros com matéria astral (corpo astral, corpo emocional, psicossoma).

Os chacras estão situados na superfície do duplo etérico (a cerca de seis milímetros da superfície do corpo físico), mas com seu talo saindo a partir do principal nádi chamado sushumna, dentro da coluna vertebral, daí o porquê de algumas práticas bioenergéticas e meditações exigirem a coluna reta e vertical.



Imagem retirada do GUIA Apometria

Os chacras transferem para o físico as quantidades inerentes aos chacras astrais. Por outro lado, determinados fatos físicos repercutem pelos chacras até os chacras astrais, alterando-os, de modo que, em próxima encarnação, esta alteração se expressará em forma de bênção, desequilíbrio ou enfermidade. As viciações mentais provocam também graves alterações nos centros de força.

5. A tela búdica

A Tela Búdica é uma válvula-filtro bioenergético-consciencial que controla o fluxo de influência e comunicação entre os chacras e seus respectivos parachacras. Também chamado de Tela Atômica, Tela Etérica, porém o nome Tela Búdica não é propício, pois se refere a Buda ou algo búdico (iluminado). Então aconselhamos utilizar o termo TELA ETÉRICA.

Por meio de excesso de esforço do praticante, uma forma de viver desequilibrada através de vícios, promiscuidades, viciação mental, essa tela

pode ser avariada, trazendo consequências negativas aos parachacras, a ricochetearem aos chacras. Ela regula qualidade e quantidade das energias em diversos níveis de sutileza e densidade. As telas etéricas também são reguladas pelos mentores para controlar pontos cármicos negativos específicos.

Quando pensamos em um filtro, logo imaginamos algo simples, como uma peneira, um filtro para café, mas quanto à Tela Etérica, não é tão simples assim. Como filtro regulador interdimensional, ela deixa passar bioenergias em um nível de sutileza e bloqueia outros níveis. A Tela Etérica está relacionada com o nível de consciência do indivíduo, da paranormalidade e de sua inter-relação cármica (seu carma pessoal ou egocarma).

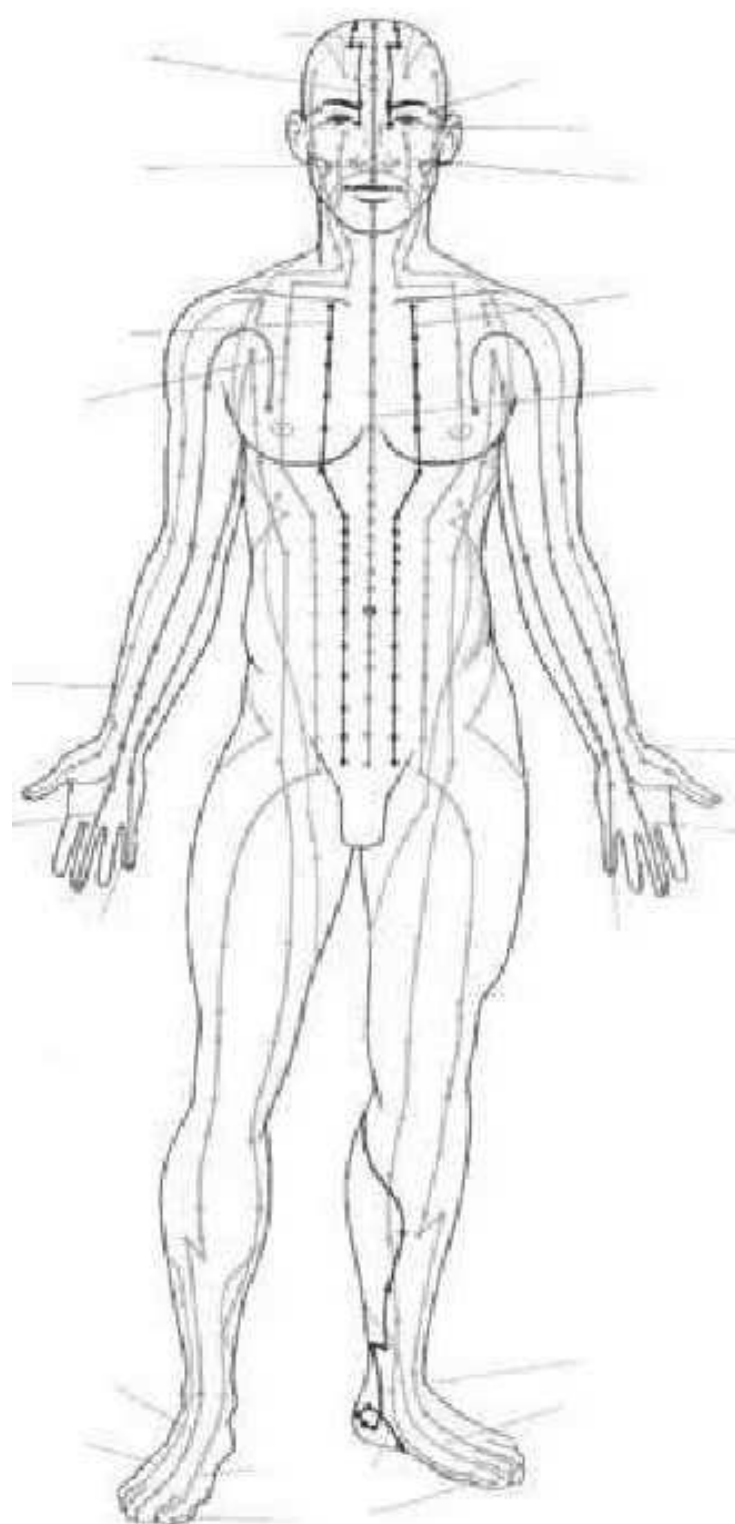
6. Os nádis

Os nádis são linhas de força ou condutos bioenergéticos que não devem ser confundidas com os nervos ou plexos do corpo físico. São condutores de energia. Os estudos de Motoyama (Teoria dos Chacras, Ed. Pensamento) indicam que eles podem ser comparados aos meridianos sobre os quais trabalha a acupuntura.

Os nádis / meridianos não são órgãos físicos, são canais de fluxo de energias dentro do duplo etérico, por consequência dentro do corpo físico concomitante também. Há quem faça questão de dizer que eles não são similares a tubos de água onde ora há água e ora não há. O fluxo de energias é contínuo e permanente e justo este fluxo dinâmico é que “desenha” os nádis / meridianos.

A seguir uma visão geral e bem rústica de alguns nádis e na sequência outra imagem de alguns meridianos do corpo. Retiramos da segunda imagem a classificação dos meridianos para imagem ficar mais clara.





No corpo etérico (duplo etérico, holochakra, energossoma), denominado também pelos teosofistas de corpo físico invisível (porque nasce com o corpo físico e com ele desaparece), os nadis se apresentam como se fossem milhares de finos filamentos de gás néon, na visão de um clarividente, entrecruzando-o em toda sua extensão.

O número deles difere na literatura hindu, pelo que se atribui um caráter esotérico às quantidades apontadas: 72.000, 550.000, 720.000. Os mais importantes são sushumna, ida e pingala, sendo que sushumna está dentro

da coluna e é mais importante que todos os demais e é responsável pela subida do fenômeno da kundalini – no momento vamos nos dispensar de falar mais profundamente sobre isto.

Michel Coquet (francês, pesquisador do hinduísmo, budismo, da filosofia oriental e praticante do Zen) esclarece:

Cada nádi tem uma natureza quántupla e encerra cinco fibras de energia estreitamente ligadas no interior de uma bainha que os recobre. Estes filamentos de energia são unidos uns aos outros em relações transversais.

Cinco tipos de energia formam uma unidade. Tomados em seu conjunto, formam a própria bainha etérica. Por meio desses cinco canais correm os cinco pranas maiores, vitalizando todo o organismo humano.

7. O que é Parapsiquismo

O parapsiquismo é uma condição natural do ser humano, uma condição evolutiva. O prefixo “PARA” deseja dizer além de. Se o psíquico (psique - alma) é o natural, normal, rotineiro e cotidiano, o evento parapsíquico vai, e está além do paradigma convencional ou ortodoxo (newtoniano-cartesiano).

O parapsiquismo e a paranormalidade são estudadas pela Parapsicologia, pela Conscienciologia, pela Gnose, pela Rosacruz, pela Teosofia, pelo Espiritismo e por diversas outras linhas espiritualistas. Todos possuímos um grau de parapsiquismo relativo, pois é algo fisiológico, e faz parte do ser humano. Todos possuímos intuição, já vivenciamos uma telepatia, uma precognição, um dejavu (pronuncia-se dejavi), um sonho premonitório, experimentamos uma coincidência (sincronicidade) na vida, etc.

O manifestar parapsíquico é a vivência de eventos captados e experienciados por sentidos extras, além dos cinco sentidos básicos conhecidos (percepção extra-sensorial). Todos possuímos um grau de percepção pessoal e relativo, maior ou menor.

Quem percebe mais, possui mais sentidos, quem percebe menos possui menos sentidos, dividindo os seres humanos em paradigmas (os que percebem menos – materialistas, céticos, agnósticos, dogmáticos, *misticóides* diversos, adoradores de ETs, messiânicos, etc. – e os que percebem mais).

Quanto mais evoluída é a pessoa, mais sentidos ela desenvolve, mas no meio deste caminho relativo e complexo, há pessoas com mais sentidos desenvolvidos baixa moral e baixo caráter, criando um paradoxo diante do que escrevi. As virtudes humanas se desenvolvem aos poucos e numa sequência não linear causando estes paradoxos.

Cada um de nós possui um grau relativo de sensibilidade espiritual (mediunidade - por favor, não associar ao espiritismo ou a qualquer religião), e de projetabilidade (capacidade de se desprender do corpo físico) e são eventos parapsíquicos. Concluindo, cada um de nós é um pouco paranormal e assim expressa um grau de parapsiquismo.

8. O que é Sinalética Parapsíquica

Todos temos particularidades íntimas diferentes de outras pessoas. Não é apenas a impressão digital, a nossa percepção parapsíquica ou parapercepção, emite sinais pessoais característicos, quando aparece um assediador ou um amparador, quando as energias estão boas ou ruins, quando captamos algum sinal, quando alguém muito querido em local distante sofre, etc.

Pode ser um peso na nuca, uma pressão no abdome, a testa latejando, a coxa direita anestesia e vibra, sente o chacra coronário, bocejos, lacrimejamento, arrepios, etc. Poderíamos teorizar milhões deles, e você pode ter um deles ou mais combinados, separados, misturados, etc. Cabe a você se auto observar e começar a aprender consigo próprio.

9. As densidades energéticas e os corpos

Sempre ouço falar de um e outro que leu tal livro ou leu na internet ou ouviu tal palestra sobre seres da quinta dimensão, ETs cujos corpos são físicos, mas são invisíveis para nós, que certos espíritos são mais densos do que nossos corpos aqui no físico. Isto não tem sentido algum, está totalmente errado. Por mais denso que seja um espírito, um corpo astral qualquer, ele não pode ser mais denso que um corpo físico. É simples questão de escala, de proporção. Suponhamos que tais espíritos ou corpos astrais de ETs fossem assim tão densos, então é óbvio que eles seriam

visíveis a todos naturalmente. Portanto, está desmistificado este absurdo.

10. O que é energia

Energia é força, vitalidade, é a capacidade de gerar alguma ação ou trabalho. No universo existem basicamente dois tipos de energias: *energia imanente* (EI) e *energia consciencial* (EC). A energia imanente é a mesma coisa que a *energia cósmica*, é a mais pura e é encontrada no vácuo sideral, mas ela permeia o tempo e o espaço e todos nós estamos contidos nela. A *energia consciencial* (EC) é fruto da energia imanente (EI) que captamos do cosmos através dos chacras e a formatamos com as características pessoais através de nossos pensamentos e sentimentos.

Enquanto a energia imanente é impessoal e totalmente neutra (nem boa, nem má), a energia consciencial é pessoal e guarda características próprias. Se uma pessoa boa exterioriza energias conscienciais, estas também serão boas, enquanto a simétrica também é verdadeira. A qualidade das bioenergias de uma pessoa independe da linha de pensamento [\[13\]](#) que ela frequenta, mas depende de seus sentimentos (foro íntimo).

Quando a energia imanente atinge a atmosfera do Planeta, ela já carrega as características do ar, ou seja, se torna uma energia aérea. Quando atinge a terra, se torna energia telúrica e assim por diante.

Outros termos para Energia Imanente:

- Prana – Índia (sopro vital)
- Chi – China (força vital)
- Ki – Japão (força vital)
- Fluido vital – Europa (eflúvio)
- Orgoni – EUA
- Rá – Egito antigo

Na natureza tudo é energia, fato desvendado por Einstein na famosa equação que correlaciona matéria e energia: $E=mc^2$ (mostra a relação entre energia (E) (em qualquer forma) e a massa (m) de um corpo). Embora nossa argumentação possa ser chamada de “rasteira” usando a ciência para tentar

endossar o espiritualismo, a equação deve ser válida para outros estados mais sutis de energia - hipótese.

A matéria é *energia condensada*; a energia é matéria em estado radiante. Logo, “tudo” é energia em graus variados de densidade. Desde o sutil até o mais denso, tudo é energético e natural. No universo existem apenas duas substâncias: a Consciência (a causa ou princípio) e a energia (o efeito ou consequência). A energia é derivada da Consciência. A Consciência não é energia e é incognoscível.

11. As bioenergias

Este termo está sendo utilizado também na ciência cartesiana para designar a produção de meios para energias renováveis: energia solar, eólica, combustível derivado da cana-de-açúcar (biocombustível), etc., mas sua utilização mais antiga e tradicional (*bioenergias*, ou mesmo *bio-energias*) é comum nos meios não materialistas e nos estudos da consciência em geral e é a ela que iremos nos referir. Portanto, urge a necessidade de atualizarmos o termo bioenergias para energias bioconscienciais.

Bioenergias, ou melhor, ENERGIAS BIOCONSCIENCIAIS são as energias transformadas pelas formas de vida animal. Captamos energias provenientes do ar, da terra, da água e dos alimentos. Uma vez absorvida, ela adquire as características do “recipiente” que a contém, ou seja, as características de quem a captou. Após captarmos energias provenientes do cosmos, do ar, da terra e dos alimentos, a exteriorizamos naturalmente, seja conversando, pensando, amando. Estas são energias bioconscienciais.

As bioconscienciais vêm da nossa consciência, características pessoais (virtudes e defeitos) e vontade. Quando alguém vai a algum lugar receber uma bênção, um passe, uma simpatia, um descarrego, uma cura espiritual, ser “benzido” ou bento, um tratamento de Reiki, uma Cura Prânica, um Johrei, uma pajelança ou qualquer outra coisa, está recebendo energia de alguém que está doando.

Quando você vai ao acupunturista (aquele que trata com agulhas, esferas ou *laser*), ao técnico de digitopressura ele está tratando seu corpo energético,

chamado *duplo etérico, holochakra, energossoma* ou *corpo fluídico*.

Quando você faz Yoga, Tai Chi, Meditação, técnicas respiratórias (pranayamas) você está otimizando sua capacidade de absorção bioenergética.

Alguns médiuns com esta energia conseguem operar prodígios de cura (presentes em muitas religiões e também fora delas). Todos têm uma energia com diversas características, basicamente *quantidade e qualidade*.

Temos um veículo bioenergético que recebe vários nomes conforme a linha que o estuda: *duplo etérico* (Teosofia), *corpo vital* (Rosacruz), *pranamayakosha* (Vedanta), *energossoma* (Conscienciologia), *corpo bioplásmico* ou *corpo bioplasmático* (Parapsicologia russa) ou simplesmente *corpo energético* (pesquisadores ocidentais).

Quanto mais pessimista ou de menor autoestima, pior o campo bioconsciencial da pessoa portadora. Quanto mais otimista, melhor o campo bioconsciencial. Convém chamar a atenção para um fato importante: as bioenergias de cada ser independem da religião, loja ou instituição que ela frequenta, inclusive do vocabulário específico da sua linha consciencial (religião, filosofia espiritual, neociência ou para ciência de pesquisas extrafísicas). Alguém de uma linha considerada “atrasada” pode possuir bioenergias muito melhores que alguém de outra linha considerada “avançada”. Ninguém muda o campo bioenergético só porque troca a terminologia ou o grupo que frequenta.

É preciso alterar e elevar o padrão de sentimentos e pensamentos. O resto é ornamentação, transformações *cosméticas* e não necessariamente *cosmoéticas*.

A energia imanente em si não é boa nem ruim. A aplicação da mesma é que pode ser boa ou ruim. Energizar é o mesmo que fluidificar ou pranificar.

Quanto à bioenergia nós podemos manipulá-las de três formas:

- Circulação energética (no interior)
- Absorção energética (de fora para dentro)
- Exteriorização energética (de dentro para fora)

A característica principal das bioenergias é sua fluidez. A água é um fluído, assim como também o são os gases.

A Ação dos Espíritos Sobre os Fluidos – *Por Edvaldo Kulcheski*^[14]:

“É com o pensamento e a vontade que os espíritos agem sobre os fluidos (e não manipulando, como o fazemos com os elementos materiais). Na ‘grande oficina ou laboratório da vida espiritual’, os Espíritos:

*Imprimem direção aos fluidos (aglomeram, combinam, dispersam);
Mudam suas propriedades (como os químicos fazem com nossa matéria);
Formam conjuntos com determinada aparência, forma, cor.*

A ação dos espíritos sobre os fluidos pode ser inconsciente por que basta pensar e sentir algo para causar efeitos sobre eles. Dessa mesma forma ocorre conosco no mundo físico, porque mesmo estando encarnados continuamos impregnando, e na grande maioria de forma inconsciente, os fluidos com as energias que criamos através dos pensamentos e dos sentimentos. Mas também pode o espírito agir conscientemente sobre os fluidos, sabendo o que realiza e como o fenômeno se processa.”

12. Experiências evidenciam as bioenergias

É fato constatado em laboratório^[15] o efeito benéfico das bioenergias em diversas circunstâncias. Nas curas obtidas através de grupos de orações por religiosos e espiritualistas cheios de fé^[16], imbuída de sentimentos e pensamentos saudáveis. Notam-se à saciedade efeitos em plantas, e na água. Há infinidade de possibilidades experimentais.

Portanto, a cura proveniente das orações já não é mais milagre (no sentido de consistir em fenômeno sobrenatural e incompreensível pela lógica racional), mas fato constatado pela Ciência, embora esta não saiba como. Tudo é natural, tudo faz parte da natureza, e o que não é explicado hoje, amanhã será dissecado pela Ciência à exaustão.

Pesquisa de cientista japonês sugere^[17] que cristais indicam qualidade da água^[18]:

“O cientista japonês Masaru Emoto visitou a região da Bacia da Prata ente 5 e 11 de abril. Ele colheu amostras do rio Tietê e seus afluentes para usá-las em sua pesquisa sobre ocorrências de cristais na água. O estudo concluiu que a estrutura cristalina da água pode refletir os efeitos e atitudes da humanidade. O cientista também realizou

conferências nas cidades visitadas, São Paulo, Carapicuíba, Itu, Piracicaba e Araraquara. O convite a Emoto foi feito pelo Movimento Grito das Águas, Fórum Social das Águas e pelo vereador do PT de Araraquara, Carlos Nascimento.”

“Durante a visita à Bacia da Prata, o cientista foi acompanhado pelo coordenador do Movimento Grito das Águas, Leonardo Moretti. Os ativistas do movimento coletaram água para análise do grau de contaminação. Moretti lançou nas cidades por onde passaram o livro "Grito das Águas". Ele foi um dos coordenadores do Fórum Social das Águas 2003, em Cotia (SP), entre 16 e 23 de março deste ano e atua também como secretário geral da Internacional Global Water Coalition, iGWC, com sede na França.”

“Nas conferências realizadas na região, o cientista japonês defendeu a teoria de que os cristais indicam a qualidade da água, ou seja, a beleza estática dos cristais reflete a qualidade da água. Ele expôs outra experiência que vem provocando uma revolução no meio científico: a obtenção de melhoria na qualidade da água submetendo amostras à música e às palavras.”

“O cientista levará às autoridades japonesas o dossiê entregue por ambientalistas sobre as fraudes ambientais nas obras de despoluição e rebaixamento da calha do rio Tietê, financiadas pela agência de cooperação do governo japonês (JBIC) e pelo BID.”

“Durante a passagem do coordenador do Movimento Grito das Águas, Leonardo Morelli, e do cientista japonês, Masaru Emoto, o prefeito de Araraquara, Edinho Silva (PT), marcou a realização do Fórum Social das Águas do Guarani em outubro deste ano. Entre os principais objetivos do encontro estão a discussão de medidas de proteção ao Aquífero Guarani, que tem uma de suas áreas de recarga situada na cidade.”

“Mais informações sobre o cientista japonês Masaru Emoto e fotos dos cristais de água no site www.hado.net - (dez/2007).”

13. A relação do amor com as energias bioconscienciais

As energias bioconscienciais não possuem necessariamente o amor, mas todo amor carrega energias bioconscienciais, e quanto mais elevado, mais sutil será. É por isso que existem tantos técnicos cheios de conhecimento, tantos intelectuais espiritualistas, mas frios (e até sarcásticos) no trato com o semelhante e incompetentes para tratar, cuidar e assistir as pessoas (sejam aqueles e estes encarnados ou desencarnados).

Estes técnicos efetuam sua autodefesa bioenergética na marra e até dominam bem as bioenergias, mas pela incompetência na fraternidade, não servem para tarefas assistenciais nos umbrais junto com os amparadores, mantendo-se em seu egoísmo umbilical e nem para a Assistência Energética a distância diária, também chamado Passe no Escuro. Além do mais as

peças excessivamente intelectuais possuem de forma generalizada a característica de serem muito teóricas e pouco práticas.

14. As práticas bioenergéticas ou bioconscienciais

Até bem poucos anos atrás, meditação e bioenergias (energias bioconscienciais) eram tidas como assuntos e ocupações de místicos, pelos cétricos que tinham “discernimento”. Após vinte e cinco anos ou mais que a meditação veio do Oriente para o Ocidente, diversas pesquisas científicas sérias e convencionais comprovaram repetida e cansativamente os benefícios da prática meditativa oriental, cujos efeitos transcendem o mero misticismo e devoções religiosas. O mesmo aconteceu com as energias bioconscienciais. No início era comum ouvimos deboches pelos cétricos "conscientes" e “lúcidos”: "As energias não estão boas."

Atualmente (ano-base: 2012), a acupuntura, os pontos bioenergéticos e os nãdis são reconhecidos pela Medicina ocidental de vanguarda e pela Medicina oriental milenar. Esses pontos chamam-se *chacras* (*chakra*, se preferir) e são utilizados não somente pela acupuntura, mas por vários tipos de massagens, cujos benefícios são inegáveis e comprovados.

Os chineses já sabiam disso milhares de anos atrás e os hinduístas também, mas no Ocidente tudo tem de ser comprovado cientificamente. O cientista japonês Masaru Emoto, utilizando fotos dos cristais de água, deu uma nova perspectiva *neocientífica* quanto à real influência da influência humana.

A literatura diverge quanto ao número de chacras (pontos energéticos) no corpo humano. Alguns dizem 88.000, outros 75.000 ou 250.000, acreditamos que haja um chakra para cada poro do corpo.

Sabemos com certeza que existem sete chacras maiores e principais. Segundo o famoso psicólogo Carl Gustav Jung, não são apenas chacras, mas *centros de consciência*. As pessoas mais densas, rudes e animalizadas possuem a consciência focada nos centros inferiores. As mais espiritualizadas e sutis, nos centros superiores, mas a “consciência^[19]” em si é sempre distribuída em todos os centros. Quanto mais espiritualizado o indivíduo, mais consciência tem de seus chacras e sabe utilizá-los com

desenvoltura e sabedoria, apesar de algumas ressalvas dentro desta ideia [\[20\]](#).

Diversas escolas e linhas de pensamento falam sobre experiências fora do corpo, corpos sutis, cordão de prata, amparadores, mentores, Magos Negros e chacras, mas muito poucas ensinam o estudante a trabalhar e desenvolver os seus chacras de forma sadia e independente.

Pensando nisto estamos desenvolvendo uma série de obras sadias para conscientizar as pessoas acerca das bioenergias, *carmas* e *dharmas*. As pessoas possuem imensa dificuldade de visualizar e de se concentrar no que não veem. Por isso, as imagens ajudam bastante o interessado a estudar e a mentalizar. Assim fomos espiritualmente orientados utilizando nossos conhecimentos de informática e computação gráfica a criarmos GUIAs de práticas bioenergéticas em forma audiovisual.

15. A diferença entre defesa bioenergética e defesa pensênica

Percebemos a dificuldade em atualizar o termo bioenergias para energias bioconscienciais. Sabemos que com muito menos que isto as pessoas já fazem confusão. Então, a sugestão já foi dada e fica registrada. Não temos a necessidade de impor termos ou neologismos e muito menos de intelectualizar ou dificultar o entendimento do conhecimento consciencial. Acreditamos apenas que a didática e a ciência necessitam de organização, conceitos e definições nítidas, razoáveis e distintas para elucidar e não para confundir as pessoas. Doravante, nesta obra manteremos o termo “bioenergia” e seus derivados e algumas vezes repetiremos “energia bioconsciencial” e seus derivados, para fazer uma transição mais suave de uma expressão para a que sugerimos na mente das pessoas.

As defesas bioenergéticas são práticas baseadas em técnicas relacionadas aos chacras, mobilização das bioenergias de diversas formas. Qualquer um pode utilizar, depende apenas de aprender e depois persistir até se desenvolver a contento. É como fazer “musculação de energias”. As práticas bioenergéticas por si só mantêm a aura limpa e afastam os espíritos doentes na base da expulsão, sem assistencialidade, sem tratá-los. É como um jato de água fria em alta pressão. Quando a pessoa se torna um verdadeiro

craque em mobilização energética e a utiliza quase constantemente, pode gerar um auto triunfalismo (complexo de invencível), ele se torna agressivo energeticamente e acaba afastando as pessoas ao redor dele. O que acontece é que esse indivíduo sempre se safa das obsessões, mas não será bom parceiro dos espíritos benfazejos que estão do lado dele a fim de promoverem a assistencialidade extrafísica.

A defesa pensênica (defesa pela qualidade dos pensamentos) não é para qualquer um e demora muito tempo para se aprender. Exige autocontrole e disciplina. Uma vez aprendida, fica estabelecida para a eternidade e transforma-se em bagagem permanente da consciência.

É a escola dos bons pensamentos, que gera boas energias de amor. Os bons pensenes^[21] qualificam a energia, as práticas bioenergéticas, mas a mobilização pura e simplesmente, não! É por isso que muitos religiosos, mesmo as mais simples “ovelhas do Senhor”, muitas vezes são muito mais eficazes em assistencialidade e cosmoética do que técnicos e intelectuais que mobilizam as bioenergias, conhecem chacras, magia e efetuam projeção consciente. É um paradoxo evolutivo: Deus não dá asas ao tatu, senão ele furaria o céu.

Ser um técnico é fácil, exercer amor é difícil, mas na realidade temos de aprender a fazer as duas coisas e utilizar os dois recursos evolutivos. Assim estaremos sendo evoluídos de verdade.

16. Sua energia é seu cartão de visitas

Você pode tomar banho, colocar perfume, usar uma roupa bela e cara, falsear seu comportamento, postura e modo de falar ou mesmo de sorrir. Você pode tentar enganar a você mesmo e a todos, mas nada mascara suas energias, sua aura e o que você exala em seu campo invisível. Você, seus medos, suas ideias e atos inconfessáveis são escancaradamente revelados por suas energias a clarividentes e psicometristas competentes, sem falar que somos todos *livros abertos* aos amparadores e assediadores e não temos como nos esconder. Suas energias são seu cartão de visita mais autêntico e escancarado.

17. O passe

A palavra passe foi criada por Frans Anton Mesmer oitenta anos antes do surgimento do espiritismo. Devido à grande utilização deste termo pelo espiritismo, a umbanda e o candomblé, a maioria das pessoas desinformadas, associa o termo passe a alguma destas religiões. O passe é um termo que significa passar, transmitir ou doar bioenergias. O termo passe magnético, utilizado por muitos, não tem muito sentido, pois magnetismo se refere a “ímã” que não é o caso humano.

Então qualquer pessoa, de qualquer religião ou mesmo sem possuir nenhuma, pode dar um passe em qualquer coisa ou animal, incluindo aí pessoas. Você pode energizar uma planta, seu bichinho de estimação, uma pessoa amada, um parente e até você mesmo, num gesto que chama-se auto passe. Já que o passe é a transmissão de um fluido vital, que todos nós possuímos, até o ateu pode e deve se valer deste, pois é uma questão de fisiologia, de física e não crença, fé, doutrina ou religião.

18. O passe a três

Também chamado de “Passe Escalonado”. Os amparadores, que são sutis não conseguem baixar sua sintonia o suficiente para assistir a alguns encarnados ou desencarnados. Existe uma distância de sintonia entre amparadores e o sujeito (paciente) neste caso.

Eles (os amparadores) precisam de um projetor projetado fora do corpo que possui energias mais densas pelo fato de estar encarnado (energias do corpo de carne).

Imagine que o espírito doente esteja denso com uma energia de densidade 3. Os amparadores são sutis e possuem uma energia 1 muito mais sutil e elevada, então eles pegam um projetor, que no caso se encaixa bem como energia 2 e faz a ponte entre os dois e a assistência extrafísica poderá ser realizada.

Isto chama-se Passe a Três (passe gradativo ou escalonado) que na verdade não passa de uma comum e rotineira assistência extrafísica.

Na imagem a seguir você vê um espírito, um projetor com cordão de prata e uma mulher encarnada que recebe o passe do espírito e mais o projetor juntos, daí passe a três ou escalonado.



Imagem retirada
do GUIA Viagem
Astral

19. O corpo astral

Sinônimos: corpo espiritual (Cristianismo; Paulo de Tarso, Cor. I , Cap. 15, vers: 44), também denominado corpo astral (Teosofia), perispírito (Espiritismo), psicossoma (Projeciologia),

corpo de luz (Ocultismo), corpo psíquico (Rosacruz), corpo bardo (Tibetanos), thanki (Chineses), kha (Iniciados Egípcios) ou corpo não-físico (pesquisadores ocidentais).

Temos dentro do que se conhece, vários corpos de manifestação e o psicossoma é apenas um deles. Este costuma ser uma duplicata do corpo físico, podendo sofrer alterações. Manifesta-se numa “dimensão” mais sutil que a dimensão física.

Cada veículo de manifestação da consciência apresenta uma frequência natural de vibração, e o psicossoma, que está dentro do corpo humano, quando tem a sua frequência aumentada atingindo sua vibração natural, se liberta das vibrações do organismo denso, ocorrendo a projeção da consciência (viagem astral). Aí ocorre um processo de ressonância causando

o desençaixe dos corpos.

No estado de vigília física ordinária, sendo o corpo absolutamente real para a consciência, esta não se conscientiza do psicossoma. Fenômeno semelhante acontece quando a consciência no psicossoma, também absolutamente real quando projetada no plano extrafísico, não percebe a existência do corpo humano, a não ser no caso da visão do corpo humano à frente em momento de lucidez, situação rara.

A partir de diversas práticas bioenergéticas pode-se conseguir a projeção do psicossoma, mais conhecida como viagem astral. Existem exercícios diversos com mantras, meditação, visualização criativa que podem nos ajudar a sair do corpo de forma mais consciente, mas a melhor é trabalhar as bioenergias diariamente de forma paciente e disciplinada.

O psicossoma está interligado ao corpo físico através de um cordão energético denominado cordão de prata, que o retorna em segurança após as projeções do mesmo. Na verdade é um “cabo” composto por vários filamentos energéticos. A capacidade projetiva é a capacidade de distensão do cordão de prata do projetor. Há projetores que só se projetam próximos ao corpo humano, dentro do quarto de dormir, sem jamais se projetarem a ambientes distantes. É provável que sejam pessoas com energia mais densa (maioria esmagadora da humanidade).

Dentre as características da para-anatomia do psicossoma destacam-se: formato; centros de força; composição; estrutura; luminosidade; aura; volume; massa; densidade; etc. [\[22\]](#)

A maioria dos homens tem autoconsciência do corpo, mas não tem autoconsciência quanto ao psicossoma. Embora todos possuem e usem um psicossoma, poucos apresentam autoconsciência quanto a este veículo, por não conseguirem controlá-lo corretamente, e nem funcionam nele com plena lucidez e desenvoltura, fora do corpo, mas à medida que formos evoluindo todos teremos autoconsciência deste veículo, assim como tomamos consciência que existimos.

Imagem retirada do GUIA Viagem Astral



20. O corpo mental

O corpo mental, já descrito nos veículos de manifestação da consciência, é o

corpo mais sutil, elevado e superior que se conhece do ser humano. Da mesma forma que há projeções de corpo astral, com mais raridade há projeções do corpo mental. Este nível energético ou vibracional transcende o tempo e o espaço, portanto, já fica difícil explicar, conceituar ou imaginar o que é e como funciona e todo e qualquer nome ou conceito será sempre do ponto de vista intelectual, temporal, linear e limitado. Algumas linhas de pensamento dividem o corpo mental em duas partes: superior e inferior. O Mental Superior (ou Mental Abstrato) é a inteligência sem forma ligada ao cosmos, e o Mental Inferior (ou Mental Concreto) é a inteligência ligada ao cérebro, à intelectualidade e ainda possui alguma forma.

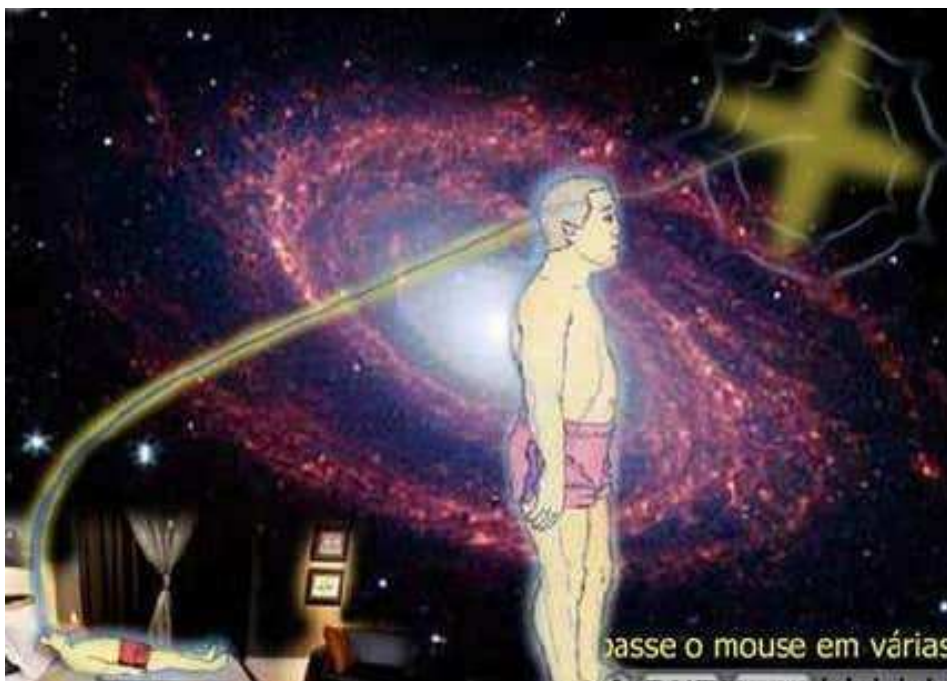


Imagem retirada do
GUIA Viagem Astral

21. O cordão de prata e cordão de ouro

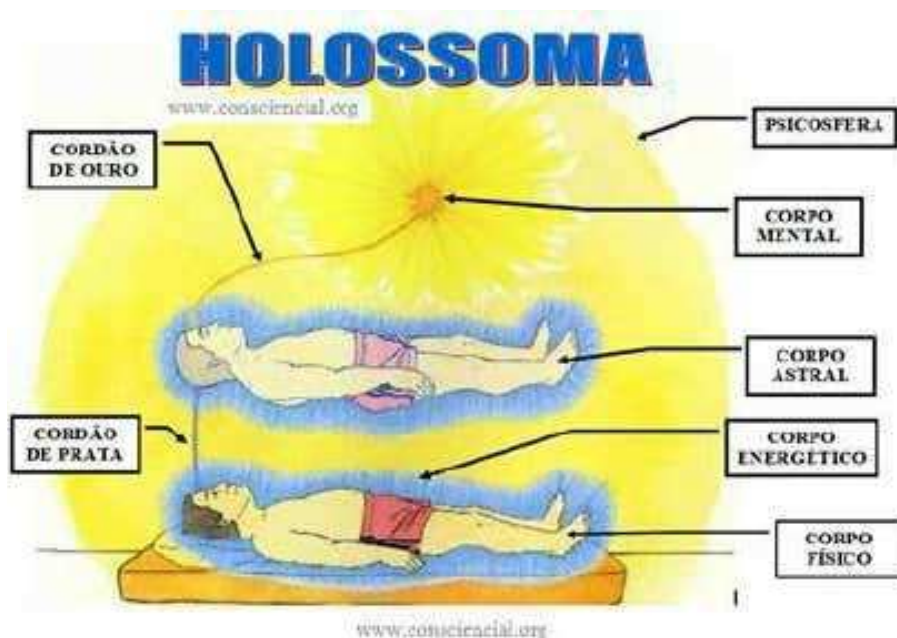
O cordão de prata é um termo que se refere à conexão (ligação) bioenergética dos dois corpos mais básicos do ser humano: o corpo físico e o corpo astral.

Pode ser também chamado de cordão astral, cordão fluídico, cabo astral, cordão de luz, laço vital, fio de prata, cordão perispirítico, teia de prata, cordão luminoso, cordão vital, cordão energético, laço aeriforme, etc. Como ele é energético não há perigo de se romper numa projeção (experiência fora do corpo), e possui extensibilidade infinita, ou seja, pode se “esticar” a distâncias inimagináveis. É chamado de cordão prata devido a sua cor prateada. É citado claramente na Bíblia em Eclesiastes Capítulo 12 Versículo 6.

O cordão de ouro também é uma conexão bioenergética entre o corpo astral e o corpo mental. Como ele é muito sutil, não chega a ser visível, então esta denominação é alegórica.

Quanto ao termo cordão de cobre, se refere ao cordão de prata dentro dos limites da psicofera (4 metros de distância do cardiochakra). O cordão de prata sofre mudança de várias cores, conforme densidade do projetor, seu lastro de energias no momento e conforme local observado do cordão, seja mais para perto do corpo físico ou mais perto do psicossoma (corpo astral). Quanto mais próximo ao corpo físico mais carregado das cores vermelho e laranja (cor de cobre), e quanto mais distante do corpo mais carregado das cores azul, verde, branco, prateado e violeta.

22. É fácil ver o cordão de prata?



Não! A maioria dos projetores não o viu. Há um paradoxo aqui. Para ver o cordão de prata ele precisa estar lastreado. O local onde ele está lastreado, conforme revelamos anteriormente, é

próximo ao corpo físico, ou seja, dentro da psicofera. É justamente dentro da psicofera que a lucidez é mínima, dificultando a percepção do cordão de prata pelo projetor. Quando o projetor está mais distante do corpo, menos lastreado, mais lúcido, poderia observar com consciência e lucidez o cordão de prata, que por sua vez está muito sutil e difícil de ser visto.

23. A psicofera

Psicofera é a atmosfera psíquica de um ser encarnado ou aura psicofísica. Perfaz uns 4 metros de raio (8 m de diâmetro) a partir do coração do indivíduo, que é o centro de gravidade bioenergético do ser humano. Na verdade não formata uma esfera perfeita, tendo a forma elipcial (forma de elipse), ou seja, indo um pouco mais que os 4 metros no sentido vertical do corpo. Este campo é a área de atuação mais forte para o cordão de prata. Muitos projetores não conseguem se projetar além desse limite, mas isto é uma questão de densidade, pois a psicofera é o raio de ação e domínio do cordão de prata sobre o psicossoma do projetor.

Quando as bioenergias estão muito densas, o cordão de prata as transmite para o psicossoma. Basta que o projetor exteriorize energias mesmo estando fora do corpo ou enviando de volta as energias densas para o corpo apagado na cama por um ato de vontade e tentar sair novamente.

Há projetores que “batem” as paracabeças na “parede” da psicofera e retornam, não obtendo a projeção. Há projetores que sentem um puxão na

nuca pensando que estão sendo puxados por algum assediador, mas é apenas o cordão de prata que sai pela paranuca. A maioria da humanidade dorme sonâmbula fora do corpo dentro deste perímetro chamado psicossfera.

Imagem retirada do
GUIA Viagem Astral

24. O lastro do projetor

Lastro é a quantidade de bioenergias que o projetor carrega através do cordão de prata, para o psicossoma. Dessa



forma você poderia observar, caso o projetor estivesse sutil (com pouco lastro), seu cordão estaria “fino” próximo ao psicossoma e “grosso” próximo ao corpo físico. Caso o projetor esteja denso (com muito lastro), seu cordão de prata estaria “grosso” próximo ao psicossoma e “fino” próximo ao corpo físico. Observe, que “grosso” e “fino” não se referem apenas a diâmetro ou tamanho físico, mas a densidade bioenergética.

Quanto maior o lastro (mais denso), menor a lucidez extrafísica do projetor, condição excelente para trabalhos de assistência espiritual pesada (normalmente nos umbrais). Quanto menor o lastro (mais sutil), maior a lucidez extrafísica, condição excelente para estudar, visitar colônias espirituais e assistir palestras fora do corpo.

O ideal é que o candidato a projetor, ao deitar se ofereça a seu amigo espiritual (amparador) que o utilize para assistência, e quando isto se tornar uma rotina e a oferta for sincera e do fundo do coração, o projetor comece a ganhar seus “prêmios”, como visita a colônias extrafísicas, participação em cursos e palestras no astral.

25. Os chacras e o lastro do projetor

Toda a humanidade se projeta, ou melhor, se desprende do corpo físico ao dormir, mas permanece presa ao limite da psicofera (raio de 4 metros do peito do corpo físico do projetor). Isto é uma projeção muito limitada em que se enquadra a maioria esmagadora de toda a humanidade. Há quem faça distinção entre projeção e desdobramento. Define-se desdobramento como a saída do corpo, permanecendo dentro da psicofera, e a projeção astral ou extrafísica, como a saída para longe bem além desses limites.

Como temos sete chacras principais, cada um com suas características próprias, vamos analisar os três chacras principais mais próximos a terra. O chacra básico é responsável pelo apego, a possessividade, ao egoísmo e materialismo. O chacra sexual é ligado ao sexo, à vaidade, ao ciúme. O chacra umbilical é ligado à violência, ao egocentrismo, a alimentação, ao conhecimento arrogante, ao intelectualismo frio, etc. São os chacras responsáveis pela desgraça humana. O nível de consciência de 98% da população se encontra aí. Conclui-se que estes três chacras são responsáveis pela densidade bioenergética da humanidade, fazendo com que fiquem presos ao limite da psicofera ao se desprender do corpo físico. Se os três chacras inferiores analisados estiverem bem, o candidato a projetor sairá com facilidade dos limites da psicofera.

26. Recarga bioenergética projetiva rápida

Os projetores são indispensáveis nos trabalhos de assistência nos planos densos do umbral. A energia animal e a conexão do cordão de prata dão este subsídio ao projetor que os desencarnados não possuem. Em casos críticos em que o nível bioenergético do projetor começa a diminuir num momento de assistência, conforme o caso, pode fazer com que os amparadores do mesmo o retornem ao corpo rapidamente, e o retirem de volta, para retornar projetado ao local da assistência como recarga de emergência. O simples fato do psicossoma experimentar uma coincidência no corpo físico já o recarrega imediatamente, porém esta explicação síntese está sujeita a “n” variáveis complexas.

27. A influência do chacra cardíaco na projeção astral

Caso os três chacras inferiores estejam mais ou menos bem, o quarto chacra (cardíaco) irá prevalecer na projeção da consciência. Se o projetor for afetivo e amoroso sua projeção será elevada podendo ir a planos mais sutis e elevados (o cardíaco induz uma cor rosa nos chacras inferiores). Mas se contiver ódio no coração sua projeção o levará a planos densos (umbral).

28. Alguns mitos sobre projeção



- ***“A meditação atrapalha a projeção consciente”*** – Este mito é justificado dizendo que *“a projeção é de dentro para fora”* e como *“a meditação é de fora para dentro”*, há uma força contrária atrapalhando a saída do corpo. Mas o erro é que se limitaram a visão da condição espacial e não enxergaram a condição consciencial. Do ponto de vista consciencial a meditação é de fora para dentro, mas não afeta as questões espaciais. Aliás, muito pelo contrário, quem já praticou meditação com disciplina, regularidade e por prazo mínimo, sabe que ela auxilia as saídas do corpo (experiência pessoal).
- ***“A projeção é perigosa”*** – medo incutido por teóricos que nunca tiveram uma projeção lúcida sequer e por grupos que mesmo diante da era da informação, insistem em reter o conhecimento fechado, para que seus discípulos os obedeçam, paguem pelos ensinamentos e os sirvam.
- ***“Você poderá morrer, um Mago Negro poderá cortar seu cordão de prata”*** – O cordão de prata não é físico, ele é energético. Então como poderá ser cortado? Só o carma poderá romper qualquer cordão de prata.
- ***“Um espírito poderá ocupar seu corpo”*** – O primeiro fato é que nem

mesmo na mediunidade de incorporação há a entrada de algum espírito no corpo do médium, apenas acoplamento áurico. E além do mais, dois corpos não podem ocupar o mesmo local no espaço e na mesma dimensão (multidensidade).

- ***“Deve-se fazer jejum sexual para se projetar bem”*** – A prática indica justamente o contrário, pois a relação sexual retira o lastro bioenergético do respectivo chacra aliviando o percipiente e também evitando as vampirizações de intenção sexual. Existe prática projetiva baseada em sexualidade.
- ***“Não coma carne vermelha para se projetar”*** – a alimentação como rotina de vida influencia sim, mas de forma particular e contextual relativa, pois o que faz mal a um, faz muito bem a outro, demonstrando na prática o contrário. Portanto não é sábio tentar manter esta errônea regra radical. A alimentação que prejudica a projeção é a densa, exagerada e próxima da hora de se deitar. É recomendado aos candidatos a projetores não ingerirem comidas gordurosas e oleosas nas 3 horas próximas ao deitar como: café, amendoim, castanhas, nozes e chocolate, pois estes bloqueiam o chacra umbilical lastreando o projetor.
- ***“Coma carne vermelha para fazer assistência no umbral”*** – Outra regra que também não funciona, face à realidade de conhecermos vários vegetarianos de excelente competência projetiva, que fazem excelente trabalho de resgate extrafísico em planos densos (umbralinos). Não estamos discutindo nutrição e nem o fator saúde, que também é relativa e particular.
- ***“Fumar atrapalha a projeção”*** – Infelizmente fumar não atrapalha a projeção. Eu adoraria dizer o contrário, pois detesto o fumo. O que acontece é que fumar bloqueia as energias do cardiochacra causando infarto, contamina o laringochacra e outras consequências.
- ***“Não existe sonho fora do corpo”*** – há muitos projetores inconscientes que estão dormindo fora do corpo e literalmente sonhando como autômatos condicionados.

- ***“Você pode se projetar, se perder e não voltar”*** – não há como se perder, pois o cordão de prata sempre retornará o projetor em segurança.
- ***“O cordão de prata pode se enroscar”*** – como o cordão é energético e não físico, não há perigo de se enroscar em nada.
- ***“O cordão de prata pode se partir”*** – se nem os maus espíritos e os magos negros podem romper seu cordão de prata, muito menos acontecerá sozinho por efeito de esticção.

29. A Mobilização Básica de Energias e o Estado Vibracional

A MBE pode e deve ser utilizada para limpar a aura, chacras e nádis. É também uma forma de defesa energética temporária. Ela é uma técnica de circular as energias de seu corpo e duplo etérico com força e concentração utilizando a força de vontade. Concentra-se uma esfera energética pulsante e luminosa descendo e subindo por dentro e fora de seu corpo. Inicia-se devagar e vai-se aumentando a velocidade.

Portanto, deve ser feita sempre antes de se entrar e após sair de qualquer ambiente, seja do trabalho, casa, bares, boates, local de esportes, qualquer lugar mesmo, sem exceção.

Antes de adormecer é fundamental e obrigatório. Antes de qualquer trabalho espiritual solitário ou em grupo também. Antes de uma oração ou meditação também. Antes de efetuar a MBE, para facilitar deve-se exteriorizar energias no ambiente.



Afirmamos que deve-se fazer a MBE em vários lugares, mas esta EXTERIORIZAÇÃO de energias NÃO, apenas em locais mais protegidos como sua casa, local de trabalho ou grupo de estudos.

A MBE pode e deve ser praticada em qualquer lugar e hora sem distinção: sentado, de pé, deitado, caminhando, fazendo isso ou aquilo, mas a exteriorização apenas em locais mais limpos e protegidos.

A seguir ilustramos e animamos diversas posições para inspirar o estudante a praticar a MBE.

A MBE é o início, mas quando em estágio avançada se tornará Estado Vibracional ou EV.

EV deitado:



A seguir EV de pé:



O EV propriamente dito acontece quando se atinge muita potência e velocidade.

30. Os mantras e bija mantras

Mantras são pensamentos de poder. Alguns dizem que são “palavras de poder”, mas o mantra pode ser pensado e não precisa ser falado, funciona de forma igual, então não é palavra de poder é pensamento de poder.

Mantras evocam padrões de energias, qualidades, virtudes, potências e poderes conforme sua sintonia. São como senhas vibracionais ou senhas energéticas para se acessar mentalmente alguma coisa que se deseja “ser”, sentir, mudar, melhorar, evoluir, etc.

Os mantras são largamente utilizados para impulsionar os efeitos das práticas bioenergéticas e as práticas projetivas. Eles são mentalizados nos chacras. Como cada um dos sete chacras principais possuem certas características, se soubermos combinar a característica de evocação do mantra com a característica do chacra, assim teremos um empuxo muito mais potente como resultado da prática.

As orações que tão bem conhecemos também são mantras, elas evocam certos sentimentos, energias e virtudes. Os mantras podem ser pensados, falados, cantados assim como as orações.

Bija quer dizer semente, é uma espécie de núcleo ou síntese de um mantra maior para ficar mais fácil lembrar e utilizar, assim são os bija mantras.

A seguir uma pequena tabela que correlaciona cada bija mantra com cada um dos seis chacras principais. Atente que o sétimo chacra no cocuruto da cabeça não possui nem mantra e nem bija mantra por ser muito superior, muito sutil, muito elevado.

Chacra	Bijamantra
Básico	LAM
Sexual	VAM
Umbilical	RAM “R”
Cardíaco	YAM
Laríngeo	HAM “RR”

Frontal	OM
---------	----

Parachakra	Mantra
Básico	Dakini
Sexual	Rakini
Umbilical	Lakini
Cardíaco	Kakini
Laríngeo	Shakini
Frontal	Hakini

31. A catalepsia projetiva

Catalepsia projetiva é um estado super desconfortável, as vezes a pessoa pensa que está morta. Quando o corpo astral (psicossoma) se desloca alguns centímetros apenas, está meio dentro do corpo e meio fora do corpo, experimentando alguma consciência e sentimento do corpo físico, mas num estado que parece um sonho. Tentamos controlar o corpo, mexer um membro, acordar e levantar e não conseguimos. Chega a dar desespero. Mas é algo normal e natural. É desconfortável, mas comum. Nesta situação temos que tentar respirar profundamente para acordar ou mexer apenas a ponta de um dedinho.

Por outro lado é a melhor situação para sair do corpo consciente. Se você estiver em catalepsia lembre-se de se concentrar em “quero sair do corpo agora”.

32. Pensene Holopense e Egrégora

Um pensene é um pensamento decorrente de um sentimento, o qual, por sua vez, produz uma energia, moldada pela qualidade do pensamento que a concebeu.

Um conjunto de pensenes forma uma bolha bioenergética maior: o holopensene – positivo ou negativo, fugaz (efêmero) ou consolidado (duradouro).

Seguindo essa linha de raciocínio, a forma-pensamento consiste em um

morfofensene.

Holopenseses, Egrégoras

Na psicosfera terrestre, onde, desde tempos imemoriais, coexistem correntes de pensamentos, sentimentos e energias voltadas ao bem e ao mal, ao elevado e ao primitivo, ao relevante e ao fútil, sobejam as mais diversas espécies de holopenseses.

O holopensene constitui o gênero de que a egrégora é espécie. Todas as egrégoras são holopenseses. Todavia, nem todos os holopenseses são egrégoras.

O vocábulo egrégora, a propósito, vem do grego egrégorien (= “velar” ou “cuidar”). Apenas são egrégoras os holopenseses elevadíssimos, consolidados ao longo de séculos e milênios de sadia exteriorização de bioenergias, feita por muitos espíritos, desencarnados e encarnados, terrestres e até extraterrestres. Correspondem a bolhas de bioenergias gravitantes na aura do Planeta, a vibrarem em dada sintonia, invocáveis por meio de mantras, yantras ou simples pensamentos positivos, ressonantes a partir de uma vontade determinada.

Em suma, tão-somente o holopensene de altíssimo valor espiritual e cosmoético, sedimentado no transcurso de milênios e séculos, ajusta-se ao figura de uma egrégora. Daí porque não existe “egrégora negativa” (expressão tão errada quanto “subir para baixo” ou “descer para cima”), nem “egrégora fugaz” (um holopensene fugaz pode ser até positivo, mas nunca será egrégora, porque não possui pensamentos, sentimentos e energias já consolidados – caso contrário, não seria fugaz, isto é, efêmero).

Capítulo 2

Técnicas Bioenergéticas

Toda e qualquer prática bioenergética
impulsiona a mediunidade e as
possibilidades projetivas conscientes
do praticante, o resto é
perseverança e disciplina.

Capítulo 2 – Técnicas Bioenergéticas

Estas práticas são totalmente sadias e indicadas para qualquer pessoa ou grupo, podendo e devendo ser realizadas para iniciar as práticas solitárias independentes ou em grupo por livre pensadores em diversas circunstâncias e contextos a saber: evangelho no lar, culto no lar, passe no escuro, tarefa energética pessoal, limpeza da aura, chacras e nâdis, reuniões e estudos de grupos espiritualistas, candidatos a projeções astrais conscientes, estudiosos, pesquisadores, antes de adormecer, ao levantar, etc. Qualquer pessoa, em qualquer estado de saúde pode realizá-las sem qualquer contraindicação.

Em grupos elas poderão ser dirigidas em voz alta por um líder. Você ainda poderá alterá-las a gosto, adicionar ou retirar partes que achar conveniente, porém nos foram inspiradas por espíritos amigos, a fim de obter-se o melhor rendimento final, sem devaneios tolos ou misticismos néscios.

Você pode praticá-los com ou sem música suave de fundo, com ou sem um incenso suave, sozinho ou em grupo, mas sempre com objetivos nobres e sentimentos elevados, para não sofrer repercussões negativas. Sugerimos ambiente em meia luz, para ajudar no relaxamento inicial e na assistência extrafísica, mas se preferir a escuridão ou luz plena esteja à vontade.

Muito cuidado, nunca pratique dirigindo ou lidando com máquinas perigosas que possam lhe ferir ou a terceiros, pois estas práticas induzem estados modificados de consciência, alteram a frequência das ondas cerebrais e podem produzir profundo relaxamento e expansão de consciência, tenha juízo e seja maduro!

Garanto ao leitor que todas estas práticas eu vivenciei mais ou menos vezes, e não estou sendo apenas teórico. Ao final de todas as práticas, relaxe e retorne devagar, fazendo pequenos movimentos com as extremidades do corpo, até retomar o estado de vigília, e só então depois de alguns minutos, quando se sentir lúcido, desperto e atento volte a sua rotina e necessidades ou se for o caso relaxe e durma.

Quando as práticas são efetuadas em grupo, é comum a pessoa que dirige os trabalhos, ao final, perguntar a cada um como foi sua sintomática

pessoal. Cada um descreve como vivenciou o exercício, as facilidades, efeitos e dificuldades que encontrou. Assim todos podem compartilhar das experiências do grupo. Em grupos muito grandes, para não perder muito tempo, peça aos integrantes que conversem entre si e troquem experiências.

Estas práticas se fundamentam em vários atributos de sua consciência, seja a visualização, a imaginação ou a concentração, etc. Você o praticante interessado deve verificar, quais são os seus talentos e tendências, a fim de descobrir qual o seu melhor atributo, onde seja mais versátil, a fim de utilizá-lo como recurso principal.

1. Exercício Expansão do Coração

Posição: sentado ou de pé.

Estado: relaxado e atento.

Objetivo: desbloquear o chacra cardíaco.

Foco: Chacra coronário, nádi sushunma e chacra cardíaco.

Horário sugerido: qualquer

Tempo previsto: 15 a 20 minutos

Características: o exercício além de desbloquear o chacra cardíaco, ajuda a desbloquear o chacra coronário e a recarregar as “baterias” bioenergéticas do indivíduo.

Detalhes: Segundo a escritora e clarividente Ilza Silva e seu marido Roberto Epifânio, 97% das pessoas entrevistadas numa pesquisa, estavam com o cardiochacra bloqueado. Este é o principal problema da humanidade: falta de amor! Vide livro Diagnóstico Bioenergético dos autores citados.

Prática Expansão do Coração

- De pé ou sentado, para que sua coluna se mantenha na posição vertical, inicie um relaxamento.
- Evoque seu amparador e eleve seus pensamentos o máximo que conseguir.
- Exteriorize um pouco de energias para o ambiente e depois efetue uma BEM – Mobilização Básica de Energias.
- Estenda seu chacra coronário para o alto. Vá até as estrelas, seja dia ou seja noite.
- Com seu chacra coronário, encontre o vazio do espaço sideral lá no infinito.
- Comece a captar Energia Imanente do vácuo cósmico.
- Aos poucos esta energia vem descendo pelo conduto do chacra coronário até encontrar sua cabeça, penetra-la, atingir a glândula pineal no meio do cérebro, continuar descendo...
- ...Atingir a raiz do chacra laríngeo, continuar descendo...
- ...Atingir a raiz do chacra cardíaco e injetar energias neste ponto sem

parar.

- Você continua a captar energia imanente pelo chacra coronário, de forma a alimentar a raiz do cardíaco sem parar. Neste ponto vai formando-se uma bola de energias de cor dourada, que vai crescendo gradualmente conforme recebe cada vez mais energias.
- Ela vai ficando tão grande que ocupa toda caixa torácica e começa a sair pela frente do peito e pelas costas.
- Esta bola bioenergética de luz dourada, vibra e pulsa intensamente e faz que seu peito e costas se sintam mornos e energizados.
- Esta bola está pulsando e vibrando tanto, que parece que vai explodir a qualquer momento, mas você a segura de forma que ela continua a receber energias do infinito.
- Você continua mantendo-a firme a extremos até que não aguenta mais segurá-la,
- E como um jato intenso e descontrolado de bioenergias, ela explode pelo peito, saindo como uma cascata de luz pelo chacra cardíaco fazendo seu peito vibrar como um sol.
- Mesmo assim você continua a captar energias com o chacra coronário sem parar, fazendo o mesmo trajeto, de forma que as energias mantenham o percurso até o chacra cardíaco e saiam pela frente de seu peito.
- Você irá manter esta situação por uns 15 minutos, captando pelo coronário e exteriorizando pelo cardíaco até terminar o exercício e retornar devagar.

2. Exercício Recarregando as Energias

Posição: sentado, mas de preferência de pé.

Estado: relaxado e atento.

Objetivo: recarregar o holochakra e se sentir disposto e ativado

Foco: todos os chacras, nádi sushunma, chakra cardíaco e coronário

Horário sugerido: de dia, em ambiente aberto e de preferência com sol. Não obrigatório.

Tempo previsto: 10 a 15 minutos

Características: o exercício efetua uma recarga rápida e eficiente através do chakra básico e do chakra coronário, captando energias telúricas e sutis. Se sua intuição priorizar energias mais sutis (do alto) ou mais densas (de baixo), siga-a.

Detalhes: A captação de energias variadas, sejam densas ou sutis, garante a reposição do que você está precisando, sem necessidade de diagnóstico anterior. Ao captar energias você deve tomar certos cuidados. Tem que garantir estar num lugar sadio e positivo. Num cemitério ou dentro de um lotação não é lugar para captar energias do ambiente. Eu posso estar num ambiente negativo, mas me concentrar em outro ambiente sadio, que esteja à distância, e captar energias de uma cachoeira distante, por exemplo.

Prática Recarregando as Energias

- De pé e atento e de preferência ao ar aberto, relaxe e mantenha-se ereto.
- Instale um MBE
- Expanda seu chakra básico em direção a terra. Ele deverá estender-se até atingir o núcleo do planeta, onde se encontra o magma, metal e rochas derretidas.
- Expanda seu chakra coronário em direção ao infinito do espaço sideral.
- Do alto seu coronário começa a absorver energias da cor azul, enquanto seu chakra básico começa a absorver energias da cor vermelha simultaneamente.
- Estas cores, ou melhor, bioenergias se encontram em seu coração se

misturando e reluzindo em multicores cintilantes, belas e agradáveis.

- Enquanto isto você continua a captar energias pelos dois lados sem parar, mantendo a concentração em paralelo com o relaxamento. Se você ficar tenso a prática renderá menos. Se for preciso, relaxe novamente e reinicie a prática com calma.
- Se desejar absorver mais energias ainda, estenda as mãos na frente do corpo com as palmas para baixo. Agora vire uma palma para cima e outra para baixo, não importa qual.
- Com a palma que estiver virada para cima, você também absorverá energias azuis e com a palma para baixo você absorverá energias vermelhas, enquanto mantém os chacras trabalhando e captando energias.
- Permaneça o tempo que desejar. Quanto mais permanecer, mais recarregado ficará.

3. Exercício da Cura e Auto cura

Posição: qualquer uma, mas de preferência deitado e bem relaxado.

Estado: relaxado e atento.

Objetivo: obter auto e heterocura

Foco: qualquer parte do corpo sua ou de outrem que não esteja sadio

Horário sugerido: qualquer um

Tempo previsto: 10 minutos ou menos

Características: o exercício utiliza as bioenergias de amor e saúde na cor rosa, baseando-se na persistência e continuidade diária, afinal, “angu de um dia não engorda cachorro”.

Detalhes: O praticante poderá usar em si mesmo, aliás este é o objetivo maior da prática, pois na realidade não existe cura, apenas auto cura. Quando você vai a um médico, ele é apenas um agente catalisador de sua cura. Não é o médico, o remédio, o santo, a promessa ou o milagre que te cura, é você mesmo quando aprende o que deveria espiritualmente. Se você achar 10 minutos muito tempo, poderá fazer por 3 ou 5 minutos, o mais importante é fazê-lo TODOS OS DIAS para o resto da vida. Assim além de corretiva, a prática funcionará como preventiva. É grátis, não depende de ninguém, você poderá fazê-lo andando, no ônibus, no trabalho, na cama, no chuveiro, no cinema, e onde mais quiser. Basta ser discreto, despistar e ninguém irá perceber. É como se estivesse fazendo uma automassagem bem suave. Não há mais desculpa para não fazer. Você poderá enviar bioenergias do mesmo teor de cura, para qualquer pessoa doente situado perto ou longe de você.

Prática da Cura e Auto cura

- Efetue os procedimentos padrão de relaxamento e elevação de consciência numa posição confortável.
- Levante as palmas das mãos, você poderá estar de olhos abertos ou fechados. Se estiver em casa tranquilo, mantenha os olhos fechados.
- Imagine duas nuvens de cor rosa em volta de suas mãos.
- Procure vê-las com clareza, textura e cor.

- Movimente suas mãos lentamente, faça movimentos circulares e mantenha as nuvens nas mãos.
- Observe que quando as movimenta, as nuvens deixam rastros bioenergéticos rosas no ar, como caudas de cometas no espaço.
- Esta cor rosa brilha e cintila. Ela vai ficando mais forte adquirindo amor e saúde.
- Junte as palmas das mãos em frente ao peito e mentalize ainda mais forte as nuvens rosas se agrupando e envolvendo-as. Fique assim por alguns momentos...
- Agora leve as duas mãos na parte do corpo que deseja curar, seja na cabeça, nos olhos, nos pés, no ombro direito, qualquer lugar que seja, e fique ali por alguns momentos...
- Mentalize as nuvens de suas mãos entrando no órgão que deseja curar, banhando-o por dentro e por fora.
- Após alguns momentos imagine o órgão sorrindo sadio e agradecido.
- Repita o procedimento todos os dias para o resto da vida e lembre-se que quanto mais fazê-lo melhor.

4. Exercício de Autoproteção Bioenergética e Espiritual

Posição: qualquer uma.

Estado: qualquer um, seja relaxado, tenso, tranquilo ou atento.

Objetivo: se proteger de energias negativas de outras pessoas e espíritos, e se estiver sujo, se limpar.

Foco: todo o holochakra e aura.

Horário sugerido: qualquer um e a todo o momento.

Tempo previsto: 10 minutos ou menos.

Características: o exercício começa de dentro para fora sempre. Agora que você conhece bem o chacra cardíaco, lembre-se bem do talo dele, ou seja, onde ele nasce dentro da coluna no centro do peito, e não em cima do coração. Este será o ponto de atenção inicial para praticar o exercício. Haverá uma expansão bioenergética de dentro para fora iniciando no talo do cardíaco. Esta expansão deverá ser pequena e discreta, e não algo expandido demais e aberto, afinal o objetivo não é doar energias, mas se proteger.

Detalhes: O que acontece é que as energias espúrias e deletérias entram através de buracos na aura, sejam de pessoas próximas ou distantes e assediadores próximos. Estes buracos se devem a vários fatores: emoções densas, maus pensamentos, problemas de saúde física e mental, que podem ser evitados com a estruturação e manutenção de uma aura forte, limpa e sadia, que vibra o tempo todo positivamente, conforme a sintonia de nossos pensamentos. Assim, é certo que pensamentos positivos, de amor, gratidão e esperança, são sempre a melhor proteção. Esta prática é quase tão boa quanto à do EV, mas como estas práticas são algo muito pessoal, cada um se dá melhor com uma, estamos colocando opções diferentes para todos os gostos.

Prática de Autoproteção Bioenergética e Espiritual

- Não importa onde, como e com quem esteja e nem como esteja. Basta que queira se proteger bioenergeticamente.
- Suponha sua aura natural com 30 centímetros. Portanto se dividida em 3

partes ou auras, cada uma teria cerca de 10 cm.

- Mentalize uma luz alaranjada (cor da vitalidade), iniciando dentro do talo do cardiochakra e se expandindo para fora gradualmente...
- ...Até que ocupe todo seu corpo por dentro. Esta luz é firme e forte e permeia todo seu corpo. Mantenha-a firme, mentalizando por alguns instantes.
- Logo após, expanda-a mais uns 10 centímetros para fora e a firme o máximo que puder.
- Sua aura alaranjada continuará sempre firme e do mesmo tamanho durante o resto da prática. Mantenha-a!
- Uma segunda aura começa a surgir, também de dentro do talo do cardiochakra, mas agora na cor azul.
- Ela também começa a se expandir igualmente à aura anterior, até ocupar todo seu corpo.
- Ela continua a se expandir para fora de seu corpo até atingir os 10 centímetros da primeira aura alaranjada.
- Ela continua a se expandir até mais 10 centímetros para fora além da aura alaranjada, perfazendo um total de 20 cm de distância de sua pele.
- Mentalize e firme-a por alguns instantes, sem perder da mente a primeira aura alaranjada.
- Agora temos duas auras sobrepostas nos protegendo, a primeira na cor alaranjada com 10 cm e a segunda, azul com 20 cm. Mantenha as duas bem firmes.
- Mentalize uma terceira aura violeta surgindo do mesmo local das duas anteriores e se expandindo bem devagar até ficar a 30 cm de sua pele.
- Depois de uma certa prática esta mentalização ficará tão fácil que você criará as 3 auras simultaneamente em segundos, até mesmo caminhando e conversando com uma pessoa. Use-a sempre para se proteger.

5. Exercício Ascensão da Consciência

Posição: deitado, sentado ou de pé, como preferir

Estado: relaxado

Objetivo: aumento do pleno potencial bioenergético, lucidez e nível de consciência

Foco: todos os sete chacras principais

Horário sugerido: qualquer horário e lugar, até mesmo caminhando, no ônibus ou no meio da multidão.

Tempo previsto: 20 minutos, ou quanto mais desejar

Características: o exercício visa o desbloqueio de todos os chacras de baixo para cima, mas foca os principais

Detalhes: este é um exercício que favorece a abertura gradual da kundalini e deve ser feito em estado sereno-alerta, sem concentração excessiva. Utilizaremos os bijamantras e suas respectivas cores para dinamizar os chacras. Quando for praticar este exercício em locais movimentados ou caminhando, pode ir direto ao cerne do exercício, se não conseguir se lembrar de todas as etapas.

Prática Ascensão da Consciência

- Relaxe bastante e tome consciência de cada um dos sete chacras principais começando do básico
- Tente expandir seu holochakra meio metro para fora de sua pele, sem ultrapassar este limite
- Faça o MBE por algum tempo e tente entrar em EV
- Relaxe novamente e tome consciência de cada um dos 7 chacras principais começando do básico e terminando no coronário. Tente sentir cada chacra e não somente imaginá-lo. Amplie os limites de sua sensibilidade.
- Os sete chacras principais são interconectados por um canal vertical centra, dentro de nossa coluna, através do nádi sushumna.
- Agora concentre-se suavemente no chacra básico.
- Imagine este chacra vermelho e pulsante por uns 30 segundos.

- Depois jogue o bijamantra LAM nele sem que ele perca a pulsação e a cor vermelha e se concentre.
- Imagine como se o chacra fosse sua mente, sua consciência, sua voz e estivesse exteriorizando o mantra. É como se você visse e falasse por este chacra. Continue!
- Agora pare e vá para o próximo chacra, o sexual e repita o procedimento utilizando o bijamantra **VAM** e a cor **laranja**.
- Faça em cada chacra o mesmo exercício, utilizando os respectivos bijamantras e cores até chegar ao coronário sem nenhuma pressa. Chacra umbilical, bija RAM e cor amarelo, chacra cardíaco, bija YAM e cor verde, chacra laríngeo bija HAM e cor azul, chacra frontal bija OM e cor índigo, e por fim chacra coronário OM, cor branca.
- Repita este procedimento de vibrar os sete chacras por três vezes com muita calma, dando ênfase nos chacras que menos sentir.
- Lembremos que a maioria da humanidade apresenta o chacra cardíaco bloqueado e o número de infartos têm aumentado, portanto capriche neste chacra. Ele é o chacra responsável pelo aumento do nível de consciência na nossa humanidade.
 - Repita este exercício uma vez ao dia pelo resto de sua vida, e se for assíduo, detectará sensíveis resultados, em um ou dois meses.

6. Exercício Eu Sou uma Consciência

Posição: a gosto

Estado: sereno-alerta

Objetivo: aumento do nível de consciência

Foco: sua consciência e autoconhecimento

Horário sugerido: a gosto, mais produtivo antes de adormecer

Tempo previsto: 5 minutos

Características: o exercício visa ampliar o nível de consciência com objetivo e simplicidade

Detalhes: este não é um exercício bioenergético, mas um exercício consciencial, muito indicado para abertura de grupos de estudo. Este exercício praticado no decorrer do tempo elimina o medo da morte, melhora a projetabilidade, amplia os estados mentais e conscienciais de

forma geral.

Prática Eu Sou uma Consciência

- Bem acomodado repita para si mentalmente muitas vezes: EU SOU UMA CONSCIÊNCIA! Eu Sou! Eu Sou uma Consciência eterna e imortal! Eu Sou! EU SOU UMA CONSCIÊNCIA! Eu Sou! Eu Sou uma Consciência eterna e imortal! Eu Sou! EU SOU UMA CONSCIÊNCIA! Eu Sou! Eu Sou uma Consciência eterna e imortal! Eu Sou! EU SOU UMA CONSCIÊNCIA! Eu Sou! Eu Sou uma Consciência eterna e imortal! Eu Sou! ...

7. Exercício do Sétimo Raio e a Chama Violeta

Posição: Este exercício pode ser feito de pé, sentado ou deitado. Para quem está deitado, o processo é o mesmo, porém as chamas se movimentam sempre no sentido vertical e não crescem para cima, mas se alongam no sentido da cabeça, a fim de envolver todo o corpo do praticante.

Estado: relaxado.

Objetivo: limpeza, purificação bioenergética e elevação do nível de consciência.

Foco: todo holochakra e sua consciência

Horário sugerido: qualquer um

Tempo previsto: 15 minutos

Características: Este exercício não possui objetivo de “queimar o carma” como acreditam alguns misticóides, pois isto é impossível. O carma não se queima, se quita com trabalho produtivo em prol dos irmãos de vida. Se fosse assim, eu ficaria dentro de casa praticando este exercício o tempo todo, sem praticar qualquer caridade, ou me relacionar com as pessoas. Ainda faria bastante bobagens, adquirindo carma, pois seria fácil queimá-lo com um exerciciozinho depois. Muito cômodo né?

Detalhes: este exercício me foi inspirado mediunicamente. Cheguei a ver um holofote violeta que estava acima de minha cabeça projetando uma luz violeta em meu peito. Depois cheguei a ver uma bola de luz branquíssima com aura violeta, que se movimentava fazendo uma lenta translação circular no sentido horário.

Depois de um breve intervalo, a bola começou a fazer um oito, várias vezes, antes de desvanecer. Toda esta visão não foi com os olhos do rosto e nem clarividência. Mantive os olhos fechados durante todo o exercício. Foi visto com os olhos da intuição. Ao final do exercício senti emoção e lágrimas. Não faço a menor ideia de quem me passou este exercício, mas percebi que desejava que eu o escrevesse para as pessoas - 19/01/2004.

Prática Sétimo Raio e a Chama Violeta

- Imagine uma chama violeta suave, fria, mas firme iniciando por seus pés.
- A chama vai crescendo em altura e largura até atingir o alto de sua

cabeça.

- Todo seu corpo está envolvido pela chama violeta, que te limpa e te protege, ampliando sua lucidez consciencial e dinamizando todos os chacras de seu corpo energético.
- Enquanto a chama surge em seus pés, e aumenta vagarosamente, você recita mentalmente ou em voz alta: Eu Sou a Chama Violeta! Eu Sou o Sétimo Raio! Eu Sou uma Consciência! Eu Sou! E repita várias vezes.

8. Exercício Assistencial e Doação Bioenergética

Posição: sentado, deitado ou recostado na cama.

Estado: relaxado e sem devaneios. Ambiente preferencialmente com pouca luz e se possível no escuro.

Objetivo: assistência bioenergética a consciências intrafísicas (pessoas) e extrafísicas (espíritos) necessitados.

Foco: simplesmente doar sem julgar ou se preocupar com os efeitos.

Horário sugerido: entre 18:00 e 21:00 horas. Este é o período do estresse, da volta para casa, e é o intervalo onde ocorre o maior número de desencarnes no respectivo fuso horário.

Tempo previsto: 20 minutos no mínimo, preferencialmente 30 minutos.

Características: o exercício visa quitação de carma negativo pessoal através da assistência espiritual por meio das bioenergias, que transcendem o espaço e o tempo. A tenepes é fundamentalmente baseada nesta prática, mas é mais séria, comprometida e complexa, conforme já explicamos antes no capítulo um.

Detalhes: este é o exercício que mais gosto, devido sua simplicidade e objetividade, e que mais prático no silêncio discreto de meu lar, todas as noites, na cama, antes de adormecer. Não uso mantras, orações, muletas ou quaisquer rituais. Relaxo, evoco meu amparador, elevo meus pensamentos em Deus, e solto luz e bioenergias pelo peito (cardiochakra), e por todo o corpo, para grupos específicos, conforme minha intuição, e para a toda a humanidade indistintamente e a paz mundial.

Com um pouco mais de prática, quando você estiver de fato sentindo (não imaginando) as bioenergias, você sentirá cada chacra pular e pulsar literalmente, criando sensações de coceira, frio, calor ou ardência, entre outras parapercepções.

Prática Assistencial e Doação Bioenergética

- Bem acomodado, relaxe...
- Evoque seu amparador pessoal
- Eleve seus pensamentos a Deus, Jesus, Buda, Krishna, Serenão ou o que

for melhor a você e suas crenças e afinidades pessoais, não importa.

- Imagine e sinta uma luz dourada saindo de seu corpo e ocupando o espaço de toda sala ou quarto onde estiver.
- Instale um EV com intensa vontade.
- Volte a exteriorizar a luz dourada no quarto por alguns instantes...
- Volte a instalar o EV por uns instantes e depois pare.
- Erga as mãos de forma que as palmas fiquem para frente. Exteriorize bioenergias com os chacras das palmas das mãos, denominados chacras palmares. Você pode apoiar os cotovelos se desejar para não se cansar, já que irá ficar 20 ou 30 minutos nesta posição e em silêncio.
- Você poderá se mover, se ajeitar, mas não deve perder a sintonia com seu amparador. Confiando em sua intuição, que melhorará progressivamente com o tempo, você poderá direcionar as bioenergias para grupos específicos, como hospitais, asilos, creches, umbrais, ambiente de trabalho, governantes, países em conflito, cemitérios, etc.
- Não há mistério e nem complicação. Esta é uma das práticas que realizadas com sentimento elevado, aumentam a mediunidade e a projetabilidade do indivíduo como um todo.

9. Exercício de conexão espiritual sutil ou Consciência Crística

Antes é importante fazer uma elucidação madura: “Crística ou Crístico” não tem nada a ver com Cristo ou com Jesus especificamente, mas com uma egrégora mais ampla. O problema é que as culturas de locais e épocas são muito bairristas, limitadas e perdem uma visão de amplitude e universalismo. Para nós os autores são sinônimos os termos: crístico, búdico, dhármico, islâmico, justiça cósmica, amor impessoal, entre outras incontáveis expressões. Todo e qualquer mestre, iluminado, avatar é apenas uma minipeça de um amor incomensurável Maior Imanente.

Introdução – é indicado que o praticante conheça pelo menos o nome e o local dos sete chacras principais do sistema energético humano.

Posição: olhos fechados, sentado ou de pé.

Estado: relaxado e atento.

Objetivo: aumento da conexão espiritual, do nível de consciência e transformação das emoções em sentimentos, busca do equilíbrio emocional.

Foco: chakra coronário e cardíaco.

Sinônimos: chakra coronário - cocuruto; ligado à glândula pineal;

Bijamantra: "OM". / Chakra cardíaco; Coração; ligado à glândula timo;

Bijamantra: "YAM". Nota: Na verdade o coronário não contém bijamantra, é apenas uma improvisação.

Horário sugerido: pode ser praticado em qualquer horário.

Tempo previsto: 20 minutos, mas pode ser esticado a gosto e conforme a necessidade pessoal.

Características: o exercício evoca as falanges ligadas aos avatares que já reencarnaram no planeta Terra através do mantra Consciência Crística – sinônimo: Consciência Búdica, etc.

Detalhes: Vindo do Rio de Janeiro para São Pedro da Aldeia – RJ, dentro de um ônibus, eu estava relaxado e me sentindo bem, quando me veio na cabeça à expressão: Consciência Crística. Sentindo-me muito bem, possuído por um estado sereno alerta, fiquei mediunizado ante ao acoplamento surpresa de algum espírito de luz. Dentro do ônibus em pleno movimento,

senti-me transparente e com peito fluorescente, tal qual uma água-viva.

Meu cardiochakra (chakra do amor) dilatou. Dentro de meu peito pulsava, viva e independente de minha vontade, bola fulgurante de luz branca por dentro e azulada por fora. Sua expansão pulsante e viva saia pelo peito e pelas costas, exteriorizando uma reconfortante e pacífica energia morna, que me serenizava. Imediatamente me fiz cúmplice anímico deste evento mediúnico, e reforcei este pensamento-sentimento de amor, luz e paz. Nunca senti meu cardiochakra tão vivo, forte e gostoso, que trabalhava intenso, sem que eu fizesse qualquer força. Concomitantemente ressoava em meu peito de forma lenta, firme, clara e repetidamente o mantra: *Consciência Crística*.

Interessante, o mantra era uma espécie de ser vivo “um em dois”. Ele vibrava autossuficiente em minha mente e coração, mas era um só. Incorporado desta clareza espiritual, reforcei-o com calma e vontade, procurando aumentar a intensidade do processo, o que consegui algumas vezes, tomando intensos e prazerosos banhos de energia, que me permeavam e logo em seguida saiam de mim suavemente.

Algumas vezes a emoção tomou conta de mim, fato que não me agravava, devido à intensa serenidade desta energia de amor e equilíbrio que me permeavam. Sem fazer força, mas procurando manter a sintonia sempre elevada, tentei segurar o máximo tempo que consegui esta simbiose espiritual, a fim de servir, no que fosse possível, aos amigos da espiritualidade.

Acredito que obtive sucesso e me senti lisonjeado, sem perder a humildade, lembrando-me sempre que não sou nada. Assim, além de ter vivenciado este evento legal, também me sinto feliz em relatá-lo nestas linhas tão simples. Este evento se passou em 28 de dezembro de 2003, dentro de um ônibus e foi redigido dois dias depois, em plena praia do Forte, em Cabo Frio – RJ, observando as areias brancas e um mar maravilhoso, embaixo da sombra de um quiosque.

Prática conexão espiritual sutil ou Consciência Crística

- a. Relaxe bastante e eleve seus pensamentos o máximo que conseguir.

- b. Peça amparo espiritual.
- c. Perceba suas bioenergias e deixe-as fluírem naturalmente.
- d. Exteriorize um pouco de bioenergias para o ambiente por alguns minutos por todos os seus chacras sem fazer força. Para isto imagine-se e sinta-se como se fosse uma lâmpada viva soltando luzes e energias para todos os lados sem tensões, com suavidade...
- e. Uma poderosa coluna de energia branca desce do espaço sideral sobre você, e atinge seu chacra coronário situado no alto de sua cabeça. Ela é uma coluna que vem do infinito, com um diâmetro grande, que envolve todo seu corpo e penetra seu chacra coronário com firmeza, porém com brandura.
- f. Seu corpo é totalmente permeado e envolvido por esta poderosa e inexaurível fonte de amor imperecível que desce do cosmos.
- g. Através de seu chacra coronário esta energia atinge a glândula pineal no centro de seu cérebro e a faz brilhar em tom azulado e continua a descer em seu corpo.
- h. Atinge também seu chacra laríngeo situado na base da garganta fazendo dilatá-lo e pulsá-lo bem vibrante e suave, e continua a descer...
- i. Enquanto aquela coluna já envolve todo o seu ser por dentro e por fora, da cabeça aos pés, o raio bioenergético mais intenso, que desceu por seu coronário, atinge seu objetivo que é o chacra cardíaco bem no centro do peito. Eles estão relativamente alinhados verticalmente.
- j. Você começa a entoar dentro do chacra cardíaco o mantra Consciência Cósmica, firme, lenta e repetidamente. Para isto, imagine sua boca pronunciando o mantra dentro de seu peito...
- k. Uma pequena bola de luz branca se forma dentro de seu peito, e começa a se dilatar lentamente, exalando uma temperatura morna, doce e agradável. Mantenha o mantra...
- l. A bola de luz continua a se dilatar lentamente até ocupar o interior de toda sua caixa torácica. Mantenha o mantra...
- m. Ela continua a se dilatar saindo pelo peito e costas cada vez mais tomando por fora uma cor azulada e mantendo por dentro a cor original branca. Mantenha o mantra.
- n. Ela continua a se dilatar sem limites até envolver seu corpo como uma grande bola de luz enquanto você mantém o mantra sem parar.
- o. Seu cardiochacra situado no centro do peito se transforma num doce sol

fulgurante cheio de amor e brandura carinhosa e confortável. Mantenha esta sintonia e concentração tanto quanto puder.

- p. Depois que passar vá retornando devagar e lentamente mova as extremidades do corpo.
- q. OBS.: Esta prática poderá ser visualizada com efeitos multimídia e interatividade no GUIA Práticas Bioenergéticas Volume I para computador no Consciencial.Org.

10. Exercício de limpeza e utilização do duplo etérico e psicossoma

Introdução – chacras são pontos de trocas de energia situados em nosso corpo físico. Parachacras são os pontos equivalentes situados no corpo astral que são duplicatas. São as duplicatas astrais dos chacras.

Posição: olhos fechados, sentado ou deitado, mas de preferência deitado.

Estado: relaxado e atento, sereno e alerta e sem devaneios.

Objetivo: limpeza do duplo etérico e utilização do psicossoma (ou corpo astral).

Foco: todos os chacras e parachacras.

Precauções: providenciar não ser incomodado.

Horário sugerido: à noite ao deitar, mas pode ser praticado em qualquer horário.

Tempo previsto: 20 minutos, mas pode ser esticado a gosto e conforme a necessidade pessoal.

Características: o exercício parte do pressuposto que se está denso e sujo bioenergeticamente. Pode ser guiado por terceiros ou por si mesmo mentalmente depois de memorizada a prática.

Detalhes: o exercício poderá ser mais focado em determinado chacra conforme necessidade do paciente, e praticando deitado terá maior facilidade de mirar os focos em cada chacra principal especificamente. Este exercício me foi passado intuitivamente por amigos espirituais em 18/07/2004.

Prática limpeza e utilização do duplo etérico e psicossoma

- a. Para sucesso do exercício é absolutamente necessário sinceridade, humildade, vontade intensa de se melhorar e trilhar um caminho de bem...
- b. Relaxe e feche os olhos. Eleve os pensamentos, peça amparo espiritual.
- c. Exteriorize um pouco de bioenergias para o ambiente por alguns minutos por todos os seus chacras sem fazer força.
- d. Seu corpo é todo de material translúcido, semitransparente...
- e. Se estiver se sentindo bem física, psíquica e energeticamente não

obedeça à próxima instrução. - Faça de conta que você está com as energias densas, com a aura opaca...

- f. Nem por isto você se sente mal. Estas são como nódoas ou manchas cármica e bioenergéticas que você possui no momento por alguma razão...
- g. Você está sentado ou deitado onde a cadeira ou cama exalam energias brancas para seu corpo...
- h. Imagine e sinta vários espíritos amigos e de luz em volta de você...
- i. Há um tubo de luz branca no alto, próximo ao teto, acima de você. Logo soltará alguns flocos de energia branca, que parecem algodão etérico, a cair em cima dos chacras que sua intuição escolherá. Se estiver com muitas dúvidas então observe estes flocos de energia branca caindo dentro de todos os sete chacras principais...
- j. Sua vontade sincera neste exercício vai liberar de você um quantum de bioenergias, que os amparadores reutilizarão para processar os flocos de energia...
- k. Lembre-se, seu corpo é de semitransparente, não é sólido, ele é etérico como se fosse constituído de fumaça branca. Ele será coberto e atravessado pelos flocos, a fim de limpá-lo...
- l. Relaxe, mas concentre-se! Você continua de olhos fechados sentindo-se bem...
- m. Seu corpo está clareando cada vez mais e os flocos brancos continuam a cair e a limpar seu corpo, energias, chacras e aura...
- n. Os flocos começam a absorver as energias densas, que estejam em sua aura e chacras. Enquanto isto acontece, seu corpo começa a clarear e os flocos a escurecer. Seu corpo vai ficando claro, transparente e luminoso e os flocos escuros vão evaporando até sumirem...
- o. Mais flocos continuam a cair...
- p. O tubo vagarosamente vai derramando mais e mais flocos por sobre seu corpo...
- q. Você vai sendo recoberto por uma montanha de flocos limpantes e inteligentes...
- r. Seu corpo torna-se um corpo de luz fulgurante da cabeça aos pés. Você é uma potente lâmpada fluorescente viva, leve, suave e semitransparente...
- s. Seu corpo está tão limpo, claro e leve que começa a flutuar...

- t. A luz que emana de você ocupa todo o ambiente e jorra em todas as direções. Expande-se aos limites da sala, quarto ou salão em que se encontra, e continua a crescer até iluminar todo o bairro, aumenta até encobrir toda a cidade, expande até todo o país, até todo planeta...
- u. Pensa, sinta e evoque os melhores e mais puros sentimentos e os emane para toda humanidade...
- v. Permaneça o tempo que desejar. Se fizer deitado será melhor ainda e poderá dormir em seguida.

OBS.: Uma prática similar a esta poderá ser visualizada com efeitos multimídia e interatividade no GUIA multimídia Práticas Bioenergéticas Volume I. Consciencial.Org.

11. Exercício técnica do diálogo com o chacra

Posição: olhos fechados, sentado ou deitado, mas de preferência recostado na cama ou poltrona confortável.

Estado: relaxado e atento, sereno e alerta e sem devaneios.

Objetivo: aumentar o nível de consciência, aumento da lucidez, espiritualidade, força de vontade, a intuição, melhorar a clarividência e rememoração quanto às projeções, abrir os canais espirituais mais elevados, incremento de energia nos chacras e a melhor circulação das energias pelo corpo e a aura.

Foco: chacra frontal. Situado um pouco acima do centro entre as sobrancelhas.

Precauções: Ninguém deve fazer uma prática assim com intenções negativas ou posturas levianas.

Sinônimos: chacra frontal, frontochacra, "Centro de comando". Ligado à glândula hipófise (pituitária); Bijamantra: "OM".

Horário sugerido: à noite ao deitar, mas pode ser praticado em qualquer horário desde que com calma e sem pressa.

Tempo previsto: 15 minutos, mas pode ser esticado a gosto e conforme a necessidade pessoal.

Características: Concentração suave e evocação de mantras.

Detalhes Se você praticar de 15 a 10 minutos uma vez ao dia, irá abrir seus canais espirituais gradativamente. Forçar este exercício é desaconselhável, pode gerar dores de cabeça. É uma prática envolvida de afeto e suavidade e não adianta fazê-la mecanicamente. Não efetue esta prática imediatamente antes de dirigir ou operar máquinas perigosas.

Na verdade o poder deste exercício está no desenvolver conjunto de 3 chacras importantes: o frontal, o cardíaco e o coronário. Os outros serão trabalhados por tabela, de forma induzida e subliminar.

O amor e afeto trabalham o chacra cardíaco e a espiritualidade elevada trabalha o coronário. Portanto não é um exercício de um mero mentalizar luz ou forçar energia, os sentimentos elevados têm que estar presentes!

Este exercício me foi passado fora do corpo esta noite (12/05/2004), aproveitando o mantra que eu já conhecia eclodindo em bloco durante uma aula de yoga pela manhã, e me foi induzido durante a aula, quando senti toda a dinâmica.

Prática diálogo com o chacra

- a. Sentado, após relaxar por uns 3 minutos, leve a consciência para o centro da testa sem fazer força. É importante manter a serenidade durante o exercício. Deve-se procurar não concentrar-se em excesso e nem devanear. Uma concentração suave e harmônica traz conforto, suavidade nos conectando com o cosmos.
- b. Exteriorize um pouco de bioenergias para o ambiente por alguns minutos por todos os seus chacras sem fazer força. Solte luz por todos os lados e poros com suavidade e ternura...
- c. Sinta seu corpo, sinta a fluência de suas energias...
- d. Procure sentir a dinâmica de suas energias por algum tempo.
- e. Agora, o mais difícil, sinta onde estão os seus pensamentos.
- f. Mentalize um suave halo de luz clara saindo de seu chacra frontal (não importa a cor).
- g. Converse com seu chacra frontal como se ele fosse um grande e velho amigo.
- h. O afeto, a amizade e a confiança nele são fortes...
- i. Você falando a ele (seja sincero nos sentimentos):

_Como vai?

_Saiba que gosto muito de você!

_Na verdade eu te amo!

_Podemos e devemos trabalhar juntos.

_Sei que ambos desejamos aprender a amar a humanidade.

_Desejamos com infinita força, servir com compaixão.

- j. Dê uma pausa e “ouça” as respostas (ou o silêncio) de seu “amigo”...
- k. Perceba o seu tamanho, cor, fluxo e outras impressões quaisquer.
- l. O grau de lucidez espiritual aumentará. Poderá ocorrer elevação de sentimentos ou mesmo alguns rompantes de emoção, entregue-se, seu amigo é um “anjo” de Deus, é um “mestre” para você. Não deixe que

alguma emoção o desconcentre, este exercício é patrocinado por amparadores legais, que desejam a Paz na Terra, e quando iniciá-lo em qualquer lugar e horário, os amigos espirituais correrão em seu auxílio de forma contundente.

- m. Você irá evocar com afeto e profundo amor o mantra SHIVA NETRA dentro de seu amigo, o chacra frontal.
- n. Imagine-o como um rodado, ou mesmo um pequeno tufão de energia luminosa que sai de sua testa.
- o. Repita o mantra mentalmente várias vezes com concentração suave e sinta as repercussões. Poderá sentir flashes luminosos, não abra os olhos durante o exercício. Se você obtiver bons resultados, prossiga pelo tempo que desejar, mas jamais force.
- p. Uma outra variação desta prática é trocar o mantra para KRISHINA OM em substituição a SHIVA NETRA. Há possibilidades que o praticante se afinize mais com um mantra do que outro. Consciencial.Org.

12. Exercício frontal coronário

Posição: olhos fechados, sentado.

Estado: relaxado e atento.

Objetivo: aumento da lucidez, desbloqueio específico dos chacras.

Foco: chacra coronário e frontal.

Sinônimos: chacra coronário, lótus das mil pétalas. Ligado à glândula pineal. Chacra frontal (do sânscrito: "Ajñā": "Centro de comando"); - ligado à glândula hipófise ou pituitária; Bijamantra: "OM".

Horário sugerido: pode ser praticado em qualquer horário.

Tempo previsto: 10 minutos, mas pode ser esticado a gosto e conforme a necessidade pessoal.

Características: o exercício desbloqueia o frontal, o coronário, ativa a glândula pineal e a glândula hipófise.

Detalhes: este é um exercício clássico utilizado em muitos locais.

Prática frontal coronário

- a. Relaxe bastante e eleve seus pensamentos o máximo que conseguir...
- b. Exteriorize bioenergias para todo o ambiente através de todos os seus chacras como se fosse uma grande lâmpada viva emanando suave luz branca para o ambiente...
- c. Exteriorize bioenergias pelo frontal (testa), projetando a frente e acima, fazendo uma curva, até que o feixe bioenergético caia em cima do coronário, entre verticalmente na cabeça, atingindo a glândula hipófise no meio do cérebro e voltando a sair pelo frontal em circuito fechado contínuo.
- d. Esta prática é circuito fechado de energias dentro da cabeça. O feixe de energias sai da testa e entra pelo cocuruto percorrendo como numa semicircunferência.
- e. OBS.: Esta prática poderá ser visualizada no GUIA multimídia Práticas Bioenergéticas Volume I. Consciencial.Org.

Capítulo 3

Técnicas Projetivas

A projeção é um fenômeno anímico
que depende da vontade e disciplina
eterna do praticante

Capítulo 3 – Técnicas Projetivas

Estas práticas são isentas de quaisquer perigos. Porém, ainda é comum, em pleno século XXI vemos professores de algumas escolas, incutirem medos em seus alunos, proferindo que há risco de desencarne. Temos nos projetado a vida inteira e até hoje estamos aqui. Nenhum projetor encontrou até hoje (estou entre eles há 13 anos) algum espírito no astral, que relatou, sem faltar com a verdade, que desencarnou porque alguém “cortou” seu cordão de prata. A inquisição já acabou, mas os *teoricões* ainda não. *Teoricões* são intelectuais e bons argumentadores sem prática, que apaixonados, se apegam a livros, autores e gurus, por não possuírem experiência pessoal.

Qualquer pessoa pode realizá-los sem qualquer contraindicação. Não há idade mínima para as práticas, e há muitas crianças que vivenciam projeções lúcidas espontaneamente, por ser um fato comum, sadio, natural e fisiológico.

A humanidade se projeta há milênios e até hoje não se dá conta disso. A maioria de nós fica projetado no quarto de dormir, dentro do raio de ação do cordão de prata, que perfaz uma distância de até 4 metros do corpo, chamado psicofera. Embora projetadas, as pessoas estão dormindo, sonâmbulas e apagadas fora do corpo, enredadas nesta bolha pessoal em forma de elipse, por serem demais apegadas a emoções densas e desejos materialistas. Estas consciências estão apagadas para a realidade extrafísica, são sonâmbulos espirituais. Deitam e adormecem angustiadas por seus desejos e frustrações egoístas e materialistas, e “ruminam” estas ideias dormindo e da mesma forma irão acordar pela manhã.

Menos de 1,5%^[23] da humanidade vivencia projeções conscientes, e muitos sentem arrepios ao conversar sobre este assunto. A maioria da humanidade não possui projeção consciente por diversos motivos. Uns por medo, ou seja, por desinformação (tememos o que não conhecemos), e outros por possuírem uma existência trancada. Quem se arrepia e sente repulsa incondicional ao fato fisiológico das projeções para fora do corpo físico e das reencarnações, possui indubitavelmente uma existência trancada.

Desejamos o melhor para a evolução espiritual de nossa casa, nosso planeta Terra. Assim desejamos sinceramente, que estas práticas possam dinamizar suas experiências fora do corpo. Não espere que seja fácil, e nem conquista em curto prazo, os grandes projetores de hoje já praticam esta técnica há algumas vidas.

Não importa a técnica que você escolher como sua predileta, você deve praticá-la diariamente por no mínimo três meses. Não adianta praticar uma técnica nova a cada noite, pois de nada adiantará. Foque em uma e se concentre com vontade, pois segundo conceituados autores, a força de vontade ainda é o maior impulso para tal empreitada.

Uma outra tarefa simples, que somente os mais dedicados e dispostos irão efetuar, é a de separar um pequeno caderno de cabeceira para anotar todos os sonhos pela manhã. Sonhos? Isto mesmo! Vivenciamos os sonhos e as projeções e muitas vezes eles se misturam em nossos devaneios oníricos e memória obtusa. Enquanto não sabemos com clareza distingui-los, iremos anotar tudo pela manhã para dinamizar o processo de rememoração. Se poucas pessoas possuem de fato projeções conscientes, algumas que as possuem, acabam perdendo a memória dos eventos extrafísicos vivenciados, por não os anotarem pela manhã. Portanto, providencie seu caderno e anote tudo, todas as manhãs sem preguiça! Uma segunda opção é utilizar um minigravador. Atualmente existem Pen Drives^[24] que gravam voz (2007).

Ao experimentar qualquer uma das técnicas lembre-se sempre de fazer um exercício bioenergético antes de iniciá-la. Limpe sua aura, seu duplo etérico, exercite suas bioenergias com vontade, e especificamente os setes chacras principais. Limpe seu quarto ou sua base física, onde irá adormecer fazendo um EV e exteriorizando bastante energias. Bioenergias soltas favorecem ao desprendimento do psicossoma (viagem astral).

Existe um incontável número de técnicas. Selecionamos as que consideramos mais práticas, objetivas e eficientes para a maioria das pessoas, portanto, não temos a pretensão de esgotar o assunto bioenergias ou projeções.

Outro detalhe importante que revelam os projetores é a posição de adormecer. De preferência de barriga para cima, estômago semivazio, banho recém tomado, dormir sozinho e sem cobertas pesadas, muito menos cobrir a cabeça. Braços e pernas semi-afastados nesta posição chamada de decúbito dorsal. São sugestões que contribuem para o sucesso da experiência, porém não há regra. Outra sugestão muito bem adequada é estar equilibrado e em dia sexualmente. Lembre-se das muletas que sugerimos para ajudar a relaxar na introdução do capítulo anterior, use-as se desejar.

É recomendado ao deitar, ler sempre alguma literatura sobre experiências fora do corpo, para impregnar a mente do candidato à prática. Recomendamos Viagens Espirituais II de Wagner Borges, Ed. Universalista ou Projeciologia - Panorama das Experiências Fora do Corpo de Waldo Vieira. Quanto mais ler e se informar tanto melhor. Existem listas de discussão excelentes na Internet. Meu site www.consciencial.org também possui alguns artigos importantes sobre experiências fora do corpo, no site www.ippb.org.br você poderá ler livros inteiros de graça sobre o assunto.

As técnicas para se projetar, assim como as práticas bioenergéticas, se baseiam em seus talentos conscienciais, como a concentração, a imaginação, a visualização, etc. Você deve verificar qual é o seu melhor atributo para utilizá-lo como o mais importante para dinamizar suas práticas projetivas.

Estas práticas são isentas de quaisquer perigos. Porém, ainda é comum, em pleno século XXI vermos professores de algumas escolas, incutirem medos em seus alunos, proferindo que há risco de desencarne. Temos nos projetado a vida inteira e até hoje estamos aqui. Nenhum projetor encontrou até hoje (estou entre eles há 20 anos) algum espírito no astral, que relatou, sem faltar com a verdade, que desencarnou porque alguém “cortou” seu cordão de prata. A inquisição já acabou, mas os teóricos ainda não. Teóricos são intelectuais e bons argumentadores sem prática, que apaixonados, se apegam a livros, autores e gurus, por não possuírem experiência pessoal.

Qualquer pessoa pode realizá-los sem qualquer contraindicação. Não há idade mínima para as práticas, e há muitas crianças que vivenciam projeções lúcidas espontaneamente, por ser um fato comum, sadio, natural e fisiológico.

A humanidade se projeta há milênios e até hoje não se dá conta disso. A maioria de nós fica projetado no quarto de dormir, dentro do raio de ação do cordão de prata (raio de ação da psicosfera), que perfaz uma distância de até 4 metros do corpo, chamado psicosfera.

Embora projetadas, as pessoas estão dormindo, sonâmbulas e apagadas fora do corpo, enredadas nesta bolha pessoal em forma de elipse, por serem demais apegadas a emoções densas e desejos materialistas. Estas consciências estão apagadas para a realidade extrafísica, são sonâmbulos espirituais. Deitam e adormecem angustiadas por seus desejos e frustrações egoístas e materialistas, e “ruminam” estas ideias dormindo e da mesma forma irão acordar pela manhã.

Menos de 1,5% da humanidade vivencia projeções conscientes, e muitos sentem arrepios ao conversar sobre este assunto. A maioria da humanidade não possui projeção consciente por diversos motivos. Uns por medo, ou seja, por desinformação (tememos o que não conhecemos), e outros por possuírem uma existência trancada. Quem se arrepia e sente repulsa incondicional ao fato fisiológico das projeções para fora do corpo físico e das reencarnações, possui indubitavelmente uma existência trancada.

Desejamos o melhor para a evolução espiritual de nossa casa, nosso planeta Terra. Assim desejamos sinceramente, que estas práticas possam dinamizar suas experiências fora do corpo. Não espere que seja fácil, e nem conquista em curto prazo, os grandes projetores de hoje já praticam esta técnica há algumas vidas.

Não importa a técnica que você escolher como sua predileta, você deve praticá-la diariamente por no mínimo três meses. Não adianta praticar uma técnica nova a cada noite, pois de nada adiantará. Foque em uma e se concentre com vontade, pois segundo conceituados autores, a força de

vontade ainda é o maior impulso para tal empreitada.

Uma outra tarefa simples, que somente os mais dedicados e dispostos irão efetuar, é a de separar um pequeno caderno de cabeceira para anotar todos os sonhos pela manhã.

Sonhos? Isto mesmo! Vivenciamos os sonhos e as projeções e muitas vezes eles se misturam em nossos devaneios oníricos e memória obtusa. Enquanto não sabemos com clareza distingui-los, iremos anotar tudo pela manhã para dinamizar o processo de rememoração. Se poucas pessoas possuem de fato projeções conscientes, algumas que as possuem, acabam perdendo a memória dos eventos extrafísicos vivenciados, por não os anotarem pela manhã. Portanto, providencie seu caderno e anote tudo, todas as manhãs sem preguiça! Uma segunda opção é utilizar um minigravador. Atualmente existem Pen Drives, Smartphones, I pads, I phones que gravam voz.

Ao experimentar qualquer uma das técnicas lembre-se sempre de fazer um exercício bioenergético antes de iniciá-la. Limpe sua aura, seu duplo etérico, exercite suas bioenergias com vontade, e especificamente os setes chacras principais. Limpe seu quarto ou sua base física, onde irá adormecer fazendo um EV e exteriorizando bastante energias. Bioenergias soltas favorecem ao desprendimento do psicossoma (viagem astral).

Existe um incontável número de técnicas. Selecionamos as que consideramos mais práticas, objetivas e eficientes para a maioria das pessoas, portanto, não temos a pretensão de esgotar o assunto bioenergias ou projeções.

Outro detalhe importante que revelam os projetores é a posição de adormecer. De preferência de barriga para cima, estômago semivazio, banho recém tomado, dormir sozinho e sem cobertas pesadas, muito menos cobrir a cabeça. Braços e pernas semi-afastados nesta posição chamada de decúbito dorsal.

São sugestões que contribuem para o sucesso da experiência, porém não há regra. Outra sugestão muito bem adequada é estar equilibrado e em dia

sexualmente. Lembre-se das muletas que sugerimos para ajudar a relaxar na introdução do capítulo anterior, use-as se desejar.

É recomendado ao deitar, ler sempre alguma literatura sobre experiências fora do corpo, para impregnar a mente do candidato à prática. Recomendamos Viagens Espirituais II de Wagner Borges, Ed. Universalista ou Projeiologia - Panorama das Experiências Fora do Corpo de Waldo Vieira. Quanto mais ler e se informar tanto melhor.

As técnicas para se projetar, assim como as práticas bioenergéticas, se baseiam em seus talentos conscienciais, como a concentração, a imaginação, a visualização, etc. Você deve verificar qual é o seu melhor atributo para utilizá-lo como o mais importante para dinamizar suas práticas projetivas.

Antes de iniciar com as práticas devo relatar uma projeção minha logo a seguir.

Experiência projetiva muito útil

Aconteceu em 30/12/2001 em Barra Velha – Litoral de Santa Catarina em período de férias.

Ontem deitei pedindo ao amparador para fazer assistência, pedi para descer ao mais denso e profundo dos umbrais. Fui sincero e assim foi feito. Tive uma noite agitada, angustiante e pela manhã acordei inquieto, triste e cheio de dúvidas.

Na pousada em Barra Velha enquanto Andréa tomava o banho matutino sentei na cama e fiquei pensativo olhando um ponto fixo no espaço. Eu me perguntava: “O que houve?” Fiquei alguns minutos estáticos ali. Daí a um momento levantei-me e fiquei de pé em frente a um grande espelho e fitei-me.

Por fim fiz-me de novo a pergunta: “O que houve?” Senti imediata expansão de energias e dois “tremeliques” apenas uma sinalética energética e depois me senti mais leve e mais solto.

No mesmo instante vieram às respostas e uma lembrança tênue dos eventos extrafísicos da noite anterior. No trabalho de assistência é impressionante como os assediadores nos conhecem. Conhecem nosso passado (outras vidas), todos os nossos defeitos e erros desta vida também.

A recordação extrafísica foi a seguinte: Eu estava de frente a uns 2 ou 3 obsessores no umbral e eles me destrataavam no que podiam e jogavam todos os meus defeitos em minha cara. É como se você não tivesse o direito de mudar, de tentar melhorar e se transformar em bom. Para eles só contam os defeitos.

Eles pegam até as pequenas coisas (erros) seus e tentam ampliar para te ofender e te humilhar o máximo que puderem.

Moral da História

O amparador amigo chegou e disse para mim:

- 1) Não basta querer ajudar. É preciso saber e poder. Existe muita malícia no ambiente extrafísico e uma infinidade de técnicas para se

- safar, inclusive a do “coração”;
- 2) Para quem quer servir, principalmente em ambientes ultra densos, é melhor não estar lúcido, pois a barra é pesada;
 - 3) Não basta se oferecer para uma tarefa específica. O amparador é quem sabe o que é melhor, cabível e prioritário para você;
 - 4) Servir não é fácil, mas é um ato de amor.

No fim, agradei imensamente a projeção difícil, mas didática, pois aprendi muito e claro, continuo às ordens com humildade e vontade de aprender.

Dalton - Barra Velha – SC – 30/12/2001

Dicas gerais

Você pode alterar as técnicas conforme seu gosto, misturá-las, cortá-las, a fim de adequar a seu perfil pessoal. O importante serão sempre os resultados que obter, mas nenhuma técnica substitui a força de vontade e a disciplina perseverante. E não se espante, as técnicas são simples e curtas, sem muita delonga.

1. Técnica da Mentalização Criativa

Posição: no decorrer do dia a dia sentado e ao deitar.

Estado: concentrado.

Características: esta técnica pode ser chamada de imaginação dirigida, mentalização visual, mentalização criativa, etc. É excelente para quem facilidade de visualização. Quanto mais detalhes e nitidez o praticante conseguir enxergar mentalmente, melhor o resultado. Há pessoas que têm muita dificuldade de visualizar. Veem em preto e branco, de forma plana, nublada ou ofuscada. Para estes com dificuldade eu sugiro o nosso GUIA Práticas Bioenergéticas Volume I com todos os cenários bem coloridos e detalhados visual e sonoramente. A prática consiste em tentar criar um cenário mental tão nítido, colorido e vívido quanto o real da pessoa projetada no teto observando o próprio corpo.

Prática Mentalização Criativa

- A primeira dica é você providenciar que alguém tire uma foto sua dormindo durante madrugada adentro. Se seu amigo ou parente puderem tirar a foto de pé numa cadeira ou tamborete para parecer como se fosse você vendo seu corpo mais do alto. Se você vai usar flash ou não eu não sei, mas a foto não pode ser fingido, tem que ser real.
- Seu corpo sem psicossoma parece morto mesmo e é justo este realismo que você precisa obter. Se for necessário tente várias vezes. Não vá tomar psicotrópico para dormir para tirar a foto, pois assim você permanece próximo ao corpo ou quase dentro dele sem se distanciar, atrapalhando o realismo da coisa.
- Uma vez revelada e ampliada a foto, cole-a em lugar visível sob o ângulo de quem encosta na cama antes de adormecer.
- Fixe à foto todas as noites e imagine a figura, à distância, o ângulo, a perspectiva, iluminação, a palidez do corpo e as diversas nuances do contexto que nem eu posso imaginar.
- Feche os olhos e continue a mentalizar sem depender da foto. Veja e observe os detalhes mentalmente.
- Se imagine projetado no alto do quarto olhando para seu corpo deitado, dormindo profundamente.

- Sinta decisão, segurança e certeza. Muitos projetores perdem a experiência por indecisão, medo e insegurança, então planeje bem antes. Seja frio e calculista. Você não pode se emocionar dentro da psicofera, pois será puxado de volta ao corpo numa fração de segundos.
- Prepare-se para dormir, apague a luz, se desejar fique de lado, não importa, mas continue mentalizando sua saída e principalmente a visão de você projetado e já fora do corpo.
- Insista alguns meses e boa sorte.

2. Técnica da Visualização Criativa

Posição: sentado ou recostado ao deitar.

Estado: concentrado.

Características: vamos usar uma imagem de um yantra para contemplar. Pode ser um yantra de um chacra, de preferência o frontal ou uma mandala bonita. Deve ser agradável, bonito, colorido e do tamanho de uma folha inteira, para ficar bem visível. Cole em local que possa observar bem de meio a dois metros aproximadamente.

Prática Visualização Criativa

- Deite-se recostado na cama com meia luz suficiente para enxergar o yantra. Você poderá mirar um abajur no yantra de forma que você permaneça quase no escuro total.
- Você irá ficar observando o yantra de forma fixa, se movimentando e piscando o mínimo possível, mas sem forçar demais.
- Mantenha-se sereno e alerta.
- Depois de uns dez minutos, imagine que você está pequeno (em miniatura) dentro de sua cabeça e seu chacra frontal é uma janela redonda.
- Dentro de seu cérebro e através da janela de seu chacra frontal você observa aquele yantra com fixação, tranquilidade e nitidez.
- Projete energias pelo frontal até o yantra.
- De dentro de seu cérebro, atrás de sua testa você continua observando o frontal exteriorizar jatos de energias contínuos para o yantra.
- Você estende as palmas das mãos e começa a exteriorizar energias também ajudando e fortalecendo as energias do frontal.
- Você em miniatura dentro do cérebro começa a ficar leve, enquanto continua a exteriorizar energias.
- Você começa a flutuar e a ficar leve...
- Você se transforma em uma fumaça e sai pelo frontal junto com os jatos de energia do mesmo e vai levitando até o yantra.
- Repita a saída do frontal até o máximo de nitidez. Repita várias vezes.
- Boas saídas do corpo.

3. Técnica da Limpeza do Lastro

Posição: sentado ou recostado ao deitar.

Estado: relaxado.

Características: a maioria esmagadora das pessoas se desprende do corpo, sem se projetar para além dos limites da psicosfera. São pessoas egoístas cheias de emoções densas que ficam agarradas ao corpo físico em função das paixões adstritas aos três chacras mais baixos: chacra básico (apego, materialismo, egoísmo, etc.); chacra sexual (ciúme, dominação, autoritarismo, sexualidade exacerbada, etc.) e o chacra umbilical (raiva, inveja, agressividade, competitividade, alimentação densa, etc.). Assim estes três chacras acabam emitindo uma energia densa (lastro) durante o dia e até durante a vida inteira da pessoa, de forma que agregam uma energia muito escura, cinza e marrom na aura das pessoas, não permitindo que saiam dos limites da psicosfera a ir para colônias elevadas e a acessar amparadores legais. Esta prática procura trabalhar estes chacras. Esta prática é ideal para pessoas densas (casca grossa) e inócua para pessoas sutis.

Prática Limpeza do Lastro

- Escolha um dia para iniciar a prática, você irá se preparar durante o dia inteiro para tal empreitada multidimensional.
- Neste dia você não irá tomar café, chocolate, nozes, comer feijoada, carne vermelha ou alimentos densos e gordurosos.
- Irá evitar TV e jornais com notícias violentas, conversar sobre doença morte e problemas. Se quiser alugue um filme espiritualista. No site www.consciencial.org há cerca de 100 sugestões.
- Irá evitar ambientes e pessoas que exaltem suas emoções, raiva, ódio, diferenças pessoais. Pelo contrário você fará durante o dia orações SINCERAS em favor dessas pessoas emanando luz na direção delas. Não é para emanar raiva, mas AMOR e PERDÃO.
- Se quiser faça várias vezes ao dia.
- Evite crises de inveja, ciúme e qualquer atrito. Em certas famílias e ambientes você terá que sair de casa, em certas empresas você terá que esperar chegar domingo.
- No decorrer do dia imponha as mãos sobre cada um destes três chacras

(em momentos separados para cada um) e imagine sair luz de suas palmas em direção a eles, várias vezes.

- Faça seções distintas para o chacra básico, para o sexual e para o umbilical várias vezes durante o dia.
- Tome um banho logo antes de se deitar.
- Trabalhe as bioenergias, limpe sua aura e a atmosfera bioenergética de seu quarto, conforme já explicado em práticas anteriores.
- Dê um passe de ao menos 5 minutos em cada um destes três chacras novamente.
- Leia alguma coisa projetiva.
- Faça uma oração, eleve os pensamentos e evoque seu amparador pessoal.
- Durma leve, emanando amor para toda a humanidade.
- Pense nos astros e nas estrelas, na lua, no sol e na Terra vista de cima.
- Boas experiências!

4. Técnica do Portal Interdimensional

Posição: deitado ou recostado na cama

Estado: relaxado.

Características: os portais são caminhos ou atalhos para dimensões sutis (ou densas) no qual podemos dar um salto. Nosso portal além de caminho interdimensional irá funcionar como um lava jato bioenergético.

Prática Portal Interdimensional

- Deite-se e faça um relaxamento como de praxe.
- Se desejar coloque uma suave música de fundo.
- Você poderá estar recostado para evitar dormir rápido demais e perder a prática ou deitado se conseguir se concentrar até o fim.
- Mentalize muitas luzes coloridas saindo de seu corpo a limpar o ambiente a sua volta.
- Defina um local alvo para atingir na projeção. Pode ser a casa de um amigo, um lugar, uma colônia espiritual, isto é com você.
- Permaneça assim por alguns minutos observando jatos de luz saírem de seu corpo e passem pelo quarto em alta velocidade...
- Sua cama está flutuando no espaço sideral de uma linda noite estrelada de verão.
- Você se sente bem e sorri para as estrelas.
- Nada o incomoda ou perturba seus pensamentos e seu bem-estar.
- Bem no alto distante você observa que um portal luminoso qual um túnel que começa a se abrir.
- Ele vai aumentando aos poucos até ficar enorme.
- A entrada do portal vem baixando e se esticando se aproximando uns 10 metros acima de sua cama que flutua serenamente no espaço cósmico.
- Seu corpo adormece mas sua consciência não!
- Você se desprende do corpo e vai volitando até a entrada do portal.
- Ao se aproximar sente bastante amor, compreensão e segurança. Sente que muitas presenças espirituais invisíveis avançadas estão zelando por você e pelo portal.
- Você entra lentamente no portal e sente jatos de energia reluzente que

vão limpando seu psicossoma e seus parachacras.

- Sua lucidez e estado de alerta vai aumentando.
- Você atravessa todo o portal se sentindo muito melhor e agora vai se concentrar em seu local alvo.
- Boa sorte!

5. Técnica do relaxamento muscular

Posição: deitado em decúbito dorsal (barriga para cima).

Estado: relaxado e sem qualquer ansiedade.

Características: criar um relaxamento profundo em todo corpo, na mente, no duplo etérico para facilitar o desprendimento do psicossoma. É extremamente importante se despir do estado de ansiedade, tanto nesta como em todas as práticas a fim de obter melhor êxito nas projeções. A fim de relaxar o máximo possível você poderá tomar um banho quente antes e colocar uma suave música de fundo. O objetivo é relaxar o corpo e trabalhar as bioenergias. Quanto mais trabalhadas, mais fluidas ficarão, facilitando as saídas do corpo.

Prática relaxamento muscular

- a. Prepare seu caderno de anotações de cabeceira.
- b. Não esteja de estômago cheio.
- c. Use roupas largas e macias sem excesso de cobertas.
- d. Não cubra a cabeça jamais.
- e. Não se deite pensando em apagar, mas em relaxar mantendo a mente alerta.
- f. Leia alguma coisa sobre projeção.
- g. Faça um relaxamento, mas não cochile e nem durma, senão perderá o exercício.
- h. Dinamize sua força de vontade multiplicando por 1000 o desejo de se projetar sem alimentar ansiedades.
- i. Circule as bioenergias faça uma prática bioenergética durante uns 15 ou 20 minutos.
- j. Exteriorize energias em seu ambiente com fartura, por uns 15 minutos.
- k. Evoque seu amparador pessoal e peça ajuda com humildade e sinceridade.
- l. Você pode alternar diversas vezes entre exteriorizar energias e a mobilização básica de energias [\[25\]](#).
- m. Por fim relaxe profundamente sem devanear, e procure permanecer neste estado sem dormir e sem criar tensões o maior tempo que puder, ou seja, entregue seu corpo, mas não entregue a mente.

n. Boa noite, boas projeções!

6. Técnica da saturação mental

Posição: deitado em decúbito dorsal (barriga para cima).

Estado: ao deitar, relaxado.

Características: tire um dia inteiro para se dedicar à projeção, de preferência um domingo. Você fará uma imersão em si mesmo. Se for possível se afaste de todas as pessoas, o ideal seria um sítio, hotel, pousada, local de sossego onde não será incomodado. Isole-se de todas as preocupações. Desligue o celular, evite TV, vídeo e rádio. Pode ouvir músicas bem calmas à vontade. Separe vários livros sobre Projeção da Consciência, GUIAs, incensos, canetas e rascunhos. Computador pode ser utilizado como ferramenta adequada e com parcimônia.

Prepare boa alimentação. Nada de feijoada, chocolate, amendoim, gorduras, prefira frutas, legumes, cereais, sucos naturais, raízes, verduras e coisas leves, como chá e torradas. Evite café, estimulantes como guaraná e refrigerantes, estas coisas interferem nas bioenergias, embora os resultados possam ser relativos. Esta técnica é excelente para ser realizada em grupo por várias pessoas. Embora o clima de descontração tenha que existir, não deve ser em demasia, procurando manter a serenidade no decorrer do dia inteiro. Você pode adequar esta técnica em seu apartamento ou quarto e realizá-lo em centros urbanos densos também.

Prática saturação mental

- a. Uma vez preparado o “acampamento” com todos os recursos é hora de levantar e iniciar o dia.
- b. Ainda na cama, faça exercícios de bioenergia que aprendeu aqui neste livro. Eleve seus pensamentos, faça orações e evoque seu amparador pessoal para lhe ajudar no decorrer deste dia especial.
- c. Após levantar é indispensável um banho. Independente das questões físicas, o banho é fundamental na saúde bioenergética. Às vezes prestamos assistência espiritual no umbral e voltamos com alguns resíduos bioenergéticos que sairão durante o mesmo. Adquira este bom hábito!
- d. Após o desjejum, uma caminhada de pelo menos 30 minutos em ritmo forte, é aconselhado. O exercício físico produz endorfinas, hormônios do

prazer e da motivação de viver e ser feliz. O ideal é o projetor se exercitar diariamente para criar um ritmo crescente e gradual, já que “angu de um dia não engorda cachorro”. Se preferir faça Yoga, Tai Chi, Aeróbica ou o que desejar, mas não exagere. O ritmo é mais importante que a força e a velocidade. Adeque o exercício a seu perfil psicológico. Já soube de pessoas que para meditarem bem, tinham que correr antes, para ajudar a controlar a ansiedade. Use seu discernimento e pondere. Não sou eu, o autor, que vou impor o que é bom para você.

- e. Ao retornar, se desejar pode (e deve) tomar outro banho. É uma prática comum em minha vida. Não levanto sem tomar um bom banho, e quando faço os exercícios, tomo outro no retorno.
- f. Se estiver só, você irá ler tudo que possuir sobre projeção. Portanto não basta um apenas livro, não economize em sua evolução espiritual!
- g. Sempre com caneta e papel do lado, anote todas as suas dúvidas. Anote também suas ideias, às vezes uma ideia ou intuição que você pensa que é sua, é um recadinho legal do amparador.
- h. Durante o dia mergulhe fundo nas questões projetivas e bioenergéticas. Leia, escreva, questione, pense e imagine tudo que puder, sem descanso. Evite desviar o assunto (quando em grupo) e o pensamento (quando só). Se estiver só e desejar leia e fale alto também, a gosto do freguês.
- i. No decorrer do dia faça pelo menos três práticas bioenergéticas, elas descansarão a sua mente e irão revigorar sua vontade.
- j. Para deitar-se prepare seu caderno de anotações de cabeceira.
- k. Não esteja de estômago cheio, use roupas largas e macias sem excesso de cobertas, não cubra a cabeça jamais, não deite-se pensando em apagar, mas em relaxar mantendo a mente alerta.
- l. Faça um relaxamento, mas não cochile e nem durma, senão perderá o exercício.
- m. Circule as bioenergias faça uma MBE – Mobilização Básica de Energias.
- n. Exteriorize energias em seu ambiente com fartura.
- o. Evoque seu amparador pessoal e peça ajuda com humildade e sinceridade.
- p. Adormeça confiante e com vontade.
- q. Boa noite! Boa projeção!

7. Técnica da vontade consciente

Posição: deitado em decúbito dorsal (barriga para cima).

Estado: relaxado.

Características: esta é uma técnica direta e objetiva. Recomendada para pessoas que já conhecem bem a teoria, que sejam confiantes e tenha alguma prática bioenergética.

Prática vontade consciente

- a. Prepare seu caderno de anotações de cabeceira. Não esteja de estômago cheio. Use roupas largas e macias sem excesso de cobertas. Não cubra a cabeça jamais. Não se deite pensando em apagar, mas em relaxar mantendo a mente alerta. Leia alguma coisa sobre projeção.
- b. Circule as bioenergias faça uma Mobilização Básica de Energias ou circulação de energias.
- c. Exteriorize energias em seu ambiente com fartura.
- d. Evoque seu amparador pessoal e peça ajuda com humildade e sinceridade.
- e. Faça um relaxamento, mas não cochile e nem durma, senão perderá o exercício.
- f. Concentre-se em sua vontade. Fortaleça-a!
- g. Sinta certeza íntima que conseguirá. E mesmo que não conseguir na primeira, por persistência irá tentar repetidamente até conseguir.
- h. Abra mão do materialismo nestes breves momentos. Renuncie de forma veemente a matéria, ao sexo, ao dinheiro, a família, as preocupações e quaisquer emoções.
- i. Concentre-se em EU VOU CONSEGUIR SAIR DO CORPO CONSCIENTE!!!! Alimente a convicção sem alimentar ansiedades.
- j. Mentalize isto forte por uns 10 minutos ou mais. No início poderá sentir desconforto, mas é questão de prática. Persista!
- k. Adormeça confiante e com vontade.
- l. Boa noite! Boa projeção!

8. Técnica do OM no frontal

Posição: deitado em decúbito dorsal (barriga para cima) ou recostado na cama.

Estado: relaxado.

Características: melhorar a amplitude do chacra frontal através de um mantra, dinamizando-o. O chacra frontal é um dos responsáveis pela lucidez extrafísica. Embora a lucidez não signifique rememoração, uma coisa é certa, quem não possui lucidez, não obterá rememoração.

Prática OM no frontal

- a. Prepare seu caderno de anotações de cabeceira.
- b. Não esteja de estômago cheio.
- c. Use roupas largas e macias sem excesso de cobertas.
- d. Não cubra a cabeça jamais.
- e. Não deite-se pensando em apagar, mas em relaxar mantendo a mente alerta.
- f. Leia alguma coisa sobre projeção.
- g. Faça um relaxamento, mas não cochile e nem durma, senão perderá o exercício.
- h. Circule as bioenergias faça uma MBE – Mobilização Básica de Energias.
- i. Exteriorize energias em seu ambiente com fartura.
- j. Evoque seu amparador pessoal e peça ajuda com humildade e sinceridade.
- k. Mentalmente entoe o mantra OM no chacra frontal por uns 10 minutos. Sinta sua voz mental sair do frontal ao entoar o mantra.
- l. Se tiver facilidade de visualizar (há pessoas que não têm), uma luz azul escura saindo do frontal enquanto entoa o mantra, melhor. Se a visualização atrapalhar, abandone-a.
- m. Boa noite! Boa projeção!

9. Doze técnicas resumidas

a) Técnica do pulinho

Esta é uma técnica no mínimo constrangedora, chega a ser engraçada. A técnica do pulinho se baseia em autocondicionamento, ou seja, você dá 3 pulinhos muitas e muitas vezes durante o decorrer do dia e se pergunta com atenção: estou no corpo ou fora do corpo?

Quando estiver bem condicionado, a prática estará induzida em sua mente, e numa dada noite qualquer você a fará sem querer fora do corpo e quando der os pulinhos acabará dando um salto enorme projetado e poderá despertar de forma bem lúcida.

Só não deixe alguém lhe ver dando 3 pulinhos e falando sozinho por aí.

b) Técnica da aura dos livros

Adquira alguns livros de projeção e leia-os todos. Escolha os 4 melhores, os que mais gostou e deixe-os na cabeceira da cama. Deixe sempre um em cima do travesseiro após a cama arrumada.

É simples: estes livros irão adquirir uma aura energética que envolverão toda cama o predisporão a projeção astral consciente.

O livro em cima do travesseiro terá que ser retirado na hora de dormir – claro – então obrigará você a ver a capa, a pegá-lo e lembrar do assunto.

E claro, leia-os, releia-os, folheie-os todas as noites! Assim estará usando a técnica da saturação mental, ou seja, impregnando sua mente pelo assunto e se predispondo a projeção lúcida.

c) Técnica do mantra Ramatís

Ramatís é um espírito de alto quilate consciencial que viveu no século IX D.C na Índia e foi conterrâneo de um grande guru oriental chamado Shankara.

Ramatís é um mentor espiritual do Brasil dos que mais auxiliam a projeção astral consciente. Seu nome é um mantra poderoso.

O segredo da prática é entoá-lo dentro do chacra frontal muitas vezes ao deitar desta forma: SRY RAMA-TYS – pronuncia-se: *shiri-rama-tis*.

Há outros mantras projetivos que também podem ser utilizados no chacra frontal, são eles:

- Keshara –
- Dera Danda Uthao –
- Dwidja -

Montagem de uma imagem do Mestre Ramatís:

d) Técnica dos Yantras

Assim como os mantras são pensamentos de poder, os Yantras também o são, só que em forma de imagem. Podem ser símbolos, palavras, mandalas, desenhos, etc.

Existem Yantras e mandalas que são projetivas e podem ser instaladas – pregadas nas paredes – do quarto de dormir. Funcionam com senhas energéticas a uma egrégora projetiva.

Segundo o projetor e escritor Wagner Borges a mandala a seguir induz um estado projetivo e foi retirada de seu excelente livro [Viagem Espiritual II](#) com ilustrações de Glória Costa.

Nota: algumas das famosas ilustrações de Glória Costa para este livro são utilizadas por nós com permissão de tal autor que nós é amigo há muitos anos e apoia nosso trabalho imensamente.

Veja a mandala:

Sente-se confortavelmente. Coloque a mandala à sua frente, em linha reta com seus olhos. Olhe-a fixamente, sem piscar e sem se mexer, por cerca de quatro minutos. Após isso, feche os olhos e tente fixá-la mentalmente. Após isso, deite com a imagem da mandala retida em sua mente e caia no sono pensando nisso.

e) Técnica das imagens projetivas

Os Yantras são usados sob concentração mental, as imagens são utilizadas para saturação mental. Sugere-se pegar diversas imagens de qualidade na internet de saídas do corpo em diversas condições. Escolhas as melhores, as que mais gosta, as que são mais sugestivas e cole em seu quarto. Se morar sozinho e não for inconveniente pode ter mais imagens e espalhar pela casa.

Pode também colocar como fundo de tela de seu computador.

Ao deitar fixe por alguns minutos umas e outras imagens. Ao deitar concentre-se e imagine-se, veja-se saindo de seu corpo e se aproximando do teto. Depois flutuando próximo ao teto do quarto você se vira e observa seu corpo dormindo na cama.

f) Técnica da hipnagogia

Esta técnica é simples e consiste em segurar para não adormecer, mas exige um meio termo. Claro que se nos concentramos demais acabamos ficando tensos e nesta prática você jamais pode entrar na condição de ficar tenso.

Provavelmente esta técnica só funcionará para um número menor de pessoas que conseguem segurar o sono sem ficarem tensas.

Deite-se com a barriga para cima – decúbito dorsal - escolha um dos braços encoste o cotovelo no colchão e suspenda a mão para cima. Relaxe o resto do corpo, vá relaxando e tente sempre manter a mão que escolheu ao alto sem encostar no colchão.

O praticante vai segurando, segurando e num certo momento – difícil de definir – deverá sim relaxar, deixar o braço cair e dormir. Com isto o praticante se manteve mais tempo no estado hipnagógico o que em certos casos pode propiciar uma experiência fora do corpo mais lúcida.

g) Técnica da clarividência

Esta técnica é simples e consiste em pura força de vontade e disciplina. Ela possui um efeito rápido e incrível e exige força, foco e concentração além de abrir a clarividência na marra.

O outro lado é que pode causar extrema tensão e dores de cabeça e outros desconfortos em algumas pessoas. Para mim foi super eficiente e deu resultados na primeira vez que usei, na primeira noite.

Pegue uma folha tamanho ofício em branco e pingue com caneta hidrocor um ponto no meio. Pregue a folha na parede de seu quarto de forma que ao se sentar a um metro e meio dela o ponto fique na altura de seus olhos.

Fixe sem piscar os olhos por 15 minutos no ponto – isto mesmo 15 minutos ou mais e force sem se machucar. Vá aumentando o tempo sem piscar, talvez não consiga nem um minuto na primeira vez. Quanto mais tempo ficar sem piscar mais será aberta sua clarividência que associada a intenção e vontade de se projetar dinamizará sua experiência.

Há uma outra técnica semelhante a esta chamada Técnica da Vela com o mesmo princípio. Pegar um vela, colocar num prato em cima da mesa, sentar-se à frente concentra na chama da vela e o resto é igual. Nesta da vela deve ser na penumbra ou escuridão, com agravante de ter que ter cadeira confortável, mesa, vela, prato, etc. A nossa usando a folha de papel e o ponto são mais simples, práticas e fácil, mas quem julga isto é você.

h) Técnica da troca justa

Os amparadores ou amigos espirituais, estão sempre dispostos a ajudar quem quer evoluir consciencialmente. E eles estão a serviço da humanidade sem qualquer preconceito.

Como o semelhante se atrai – lei energética inviolável – se tivermos um coração sincero e desejarmos ajudar a humanidade também, por sintonia energética iremos atrair estes bons amparadores.

Mas não adianta fingir pois eles “enxergam” dentro de nossas almas e não adianta tentar enganá-los. Ao deitar-se peça amparo espiritual e ofereça-se para servir a humanidade fora do corpo. Se coloque a disposição espiritual dos amparadores.

A troca é seguinte: você se oferece por 3 noites e faz um pedido para treinamento e aprendizado na quarta noite. A troca é 3 para 1, você se oferece 3 vezes e recebe uma.

No entanto, quando chega à sua vez na quarta noite a coisa não acontece de uma vez, ela tem que ir crescendo gradualmente. Você tem que permanecer se oferecendo ao longo dos meses.

Então você irá reparar que seu sono melhorará de qualidade, você acordará mais descansado, mais alegre, mais disposto, procure não brigar, não ofender, não se irritar durante o dia, não ter pensamentos muito densos. Eu sei que é difícil e os amparadores sabem também, mas vá tentando isto para sempre. Quanto melhor for o seu dia, melhor será o resultado de suas projeções a aprendizados a noite.

Assim seu aprendizado, sua lucidez irá aumentando gradualmente. Você irá quitar carma e os rumos de sua vida irão melhorar de forma incrível.

Devo confessar a você que os livros que escrevo me são passados a noite durante as projeções astrais e os escrevo durante o dia.

i) Técnica da luz dourada

Deite-se e relaxe. Faça umas dez ou mais respirações longas, lentas e profundas. Se quiser faça orações. Eleve seus pensamentos as boas intenções de servir a humanidade e vá relaxando o corpo cada vez mais.

Visualize uma luz, dourada que vai emanando vaporosamente de seus pé por alguns segundos. Depois vai lentamente – lentamente mesmo - subindo dos pés à cabeça, à medida que essa luz, vai subindo o seu corpo vai ficando amortecido, relaxado e você mentalmente vai se desconectando de tudo, prestando atenção apenas na luz dourada preenchendo você por completo.

Quando o seu corpo estiver totalmente relaxado, imagine que você começa a evaporar para cima, para fora do corpo, como se você fosse gasoso e começa a escapar do corpo e se não se projetar procure dormir fazendo isso.

j) Técnica de esticar o dedo

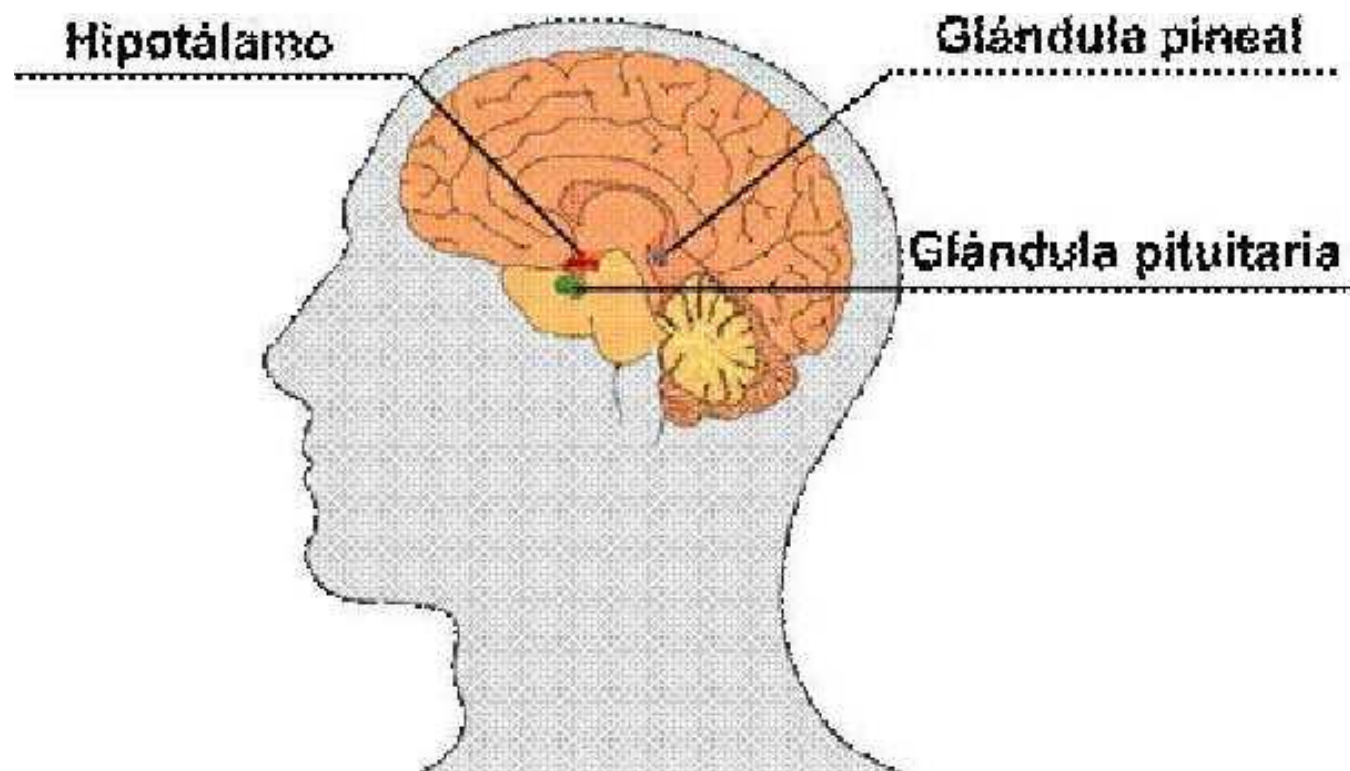
Esta técnica é semelhante à técnica do pulinho, no entanto, ao invés de condicionar a dar os pulinhos, você se condiciona a puxar sempre o mesmo dedo – qualquer dedo, mas sempre o mesmo.

O mecanismo da técnica é que se você estiver projetado e puxar o dedo fora do corpo, este dedo irá esticar, pois o corpo astral é elástico e então isto poderá fazer você despertar no extrafísico.

k) Técnica da glândula pineal

A glândula pineal é a sede do espírito. É ali que se prende principalmente o cordão de prata do projetor. Esta glândula está na vertical abaixo do chacra coronário que se situa no alto da cabeça. Está no centro do cérebro. Favor não confundi-la com a hipófise que está um pouco abaixo e ligeiramente a frente alinhada horizontalmente com o chacra frontal.

Na realidade estas duas glândulas estão próximas.



O que tem que fazer é se imaginar dentro de seu cérebro, como uma miniatura de você, na verdade menor ainda, você vai diminuir tanto que estará dentro de sua glândula pineal.

Então você está dentro da glândula pineal de um gigante que é você mesmo. Estando dentro dela comece a vibrar todo seu corpo numa intensa luz pulsante violeta e prateada que ilumina todo cérebro do gigante por dentro e estimula as funções desta poderosa glândula.

A longo prazo esta técnica tem um resultado incrível.

I) Técnica da estrela de cinco pontas

Esta técnica também se enquadra como a que citamos anteriormente como sendo de Yantra, mas só que este yantra não será desenhado numa tela e colado na parede. Ele será mentalizado dentro do chacra frontal.

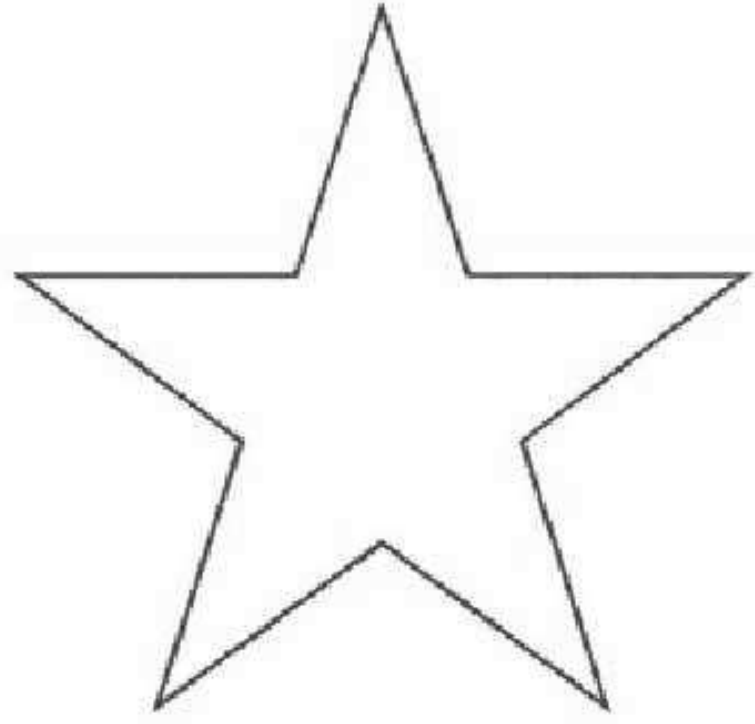
Mentalize uma estrela de cinco pontas branca na sua testa ligeiramente entre seus olhos após deitar-se, relaxar e respirar profundamente algumas vezes.

Não passe para próxima etapa até que visualize mentalmente a estrela bem nítida colada em seu chacra frontal – fique noites e noites nesta fase se for necessário.

Uma vez que a mentalização já está clara, nítida e fácil, vamos a etapa seguinte. Mentalize no centro da estrela de cinco pontas um olho.

Da mesma forma como criou concentração e nitidez com a estrela crie com o olho dentro da estrela e mantenha por muitas noites seguidas.

Quando ficar enjoado da estrela – mas enjoado após muito praticar – pode substituir a estrela por um triângulo azul e no centro deste triângulo também mentalizar o mesmo olho. Mas comece a prática pela estrela, pois ela é mais eficiente, além de ajudar a abrir os canais de energia do praticante chamados kundalini.



Esclarecimentos gerais

Para quem milita no ramo há muitos anos já sabe, mas esta obra é para todos e vamos detalhar bem. Aqui exporemos coisas que os candidatos a projetor consciente devem evitar de forma geral:

- **Deitar de estômago cheio** – se fizer isto além de dormir mal você ficará preso no corpo pelo chacra umbilical, este é o chacra que mais atrapalha os projetores.
- **Comer chocolate antes de deitar-se** – o chocolate além de outras comidas oleosas, bloqueia o chacra umbilical.
- **Deitar-se muito cansado ou tarde** – ao deitar-se cansado terá que ter uma força de vontade 10 vezes maior para efetuar qualquer prática. Quando estiver assim cansado, apenas eleve os pensamentos, ore, se ofereça aos amparadores e durma e esqueça as práticas ostensivas.
- **Cobrir a cabeça** – além de não ser saudável em todos os sentidos, é óbvio que atrapalha a projeção.
- **Roupas pesadas** – durma com roupas leves e largas para que relaxe bem.
- **Emoções fortes** – ter participado de brigas, discussões e situações de emoções densas durante o dia.
- **Honestidade** – ser um corrupto, safado e desonesto durante o dia e achar que vai ter amparo espiritual durante a noite.
- **Filmes densos** – ver filmes densos – terror, pornografia, etc. e ir deitar logo em seguida. Você leva para o sono tudo que vivencia durante o dia, mas principalmente a última hora antes de dormir.
- **Dia pela noite** – salvo em situações especiais, esperar que o sono durante o dia seja tão bom e eficiente a projeção quanto o da noite.
- **Relaxamento** – nós detalhamos bem algumas práticas para auxiliar

os iniciantes, mas é confirmar aqui, antes de qualquer prática, seja bioenergética ou projetiva, deve-se relaxar bem, respirar profundamente 10 ou 20 vezes, elevar os pensamentos e somente então depois efetuar a prática. Portanto, esqueça a condição de fazer práticas correndo ou afobado por qualquer motivo. Nestes casos, apenas ore e eleve os pensamentos.

- **Troca-troca** – achar que trocar de prática toda semana vai levar há algum lugar. Escolha um prática e permaneça nela pelo menos dois meses diariamente, depois então troque para outra qualquer, e por sua vez permaneça mais dois meses e assim por diante. Tem gente ingênua e inocente que quer sair do corpo sem esforço e perseverança, isto é trabalho para uma vida inteira.
- **Intensidade x persistência** – é preferível fazer um pouquinho toda noite para sempre do que fazer 2 horas intensas durante apenas dois meses. A persistência vale mais, exige mais disciplina e equilíbrio.
- **Mal humor** – ser mal humorado e azedo durante o dia e querer se projetar bem. O bom humor é estado consciencial saudável a todos em todas as multidensidades (multidimensões).
- **Medo** – ter medo de espíritos. Tem muita gente mesmo querendo se projetar e morre de medo de espíritos. Neste caso é melhor mudar de área e fazer cursos de culinária, por exemplo.
- **Vida saudável**- claro que tomar um sol, comer bem, praticar algum esporte vai auxiliar imensamente na condição projetiva do ser. Se puder faça sexo sadio também, tudo a favor.
- **Qualidade das energias** – manter a qualidade das energia de sua casa e principalmente do quarto de dormir boas. Tem que estar limpo, arrumado, organizado e com boas energias gravitantes no ar. Festas, comilança, bagunça demais, reunião, falação e desordem embolam as energias e atrapalham. E não adianta depois acender um incenso é preciso exteriorizar energias de amor e paz no ambiente.

- **Energias de novo** – sempre exteriorizar energias antes das práticas e fazer uma limpeza espiritual. Emane energias violetas, depois brancas e depois douradas, cada um por alguns minutos de forma lúcida e concentrada.

Possíveis dúvidas

Projeção tem alguma coisa a ver com religião?

Não. A projeção é fisiológica e natural e existe também em alguns mamíferos. Não é algo para escolhidos ou iniciados, todos deveriam tentar praticá-la. Há muitos relatos na Bíblia e noutros livros sagrados sobre projeção astral.

Posso alterar as práticas?

Pode alterar as práticas a gosto, para inclusive adaptá-las a seu perfil psíquico e emocional. Assim elas poderão render até mais e não há qualquer perigo ou contraindicação.

Posso misturar as práticas?

Pode misturar a vontade entre as nossas citadas neste livro e de outros professores / projetores.

Devo seguir minha intuição?

Sim, prefira seguir sua intuição do que o rigor exato das práticas em si, sejam elas quais forem. Confie em si e em seus amigos espirituais.

Posso dormir com música?

Sim, se ajudar a relaxar também o ajudará a projetar-se. Mas evite músicas densas como funk, heavy metal e similares, não por gosto, mas elas costumam fazer evocações muito negativas.

Posso acender o incenso?

Sim, pode dar um aroma gostoso, mas não espere mais do que isto. Se o incenso o ajuda a relaxar, então o ajudará a projetar-se.

Devo colocar uma suave luz azul?

Se a luz azul for relaxante para você, com certeza ajudará, caso contrário, não.

Tenho que dormir sozinho?

Seria o ideal, mas se não for possível administre a situação. Seja discreto e gentil.

Levar um Passe, Reiki, Johrei e outros me ajudará na projeção?

Sim, poderão ajudar a limpar a aura e dinamizar os chacras. É exatamente isto que fazem os mantras, yantras e imagens, eles dinamizam os chacras favorecendo a projeção.

Curso de projeção irão ajudar?

Sim, poderão ajudar de diversas formas, mas o mais importante além de cursos e livros são as práticas diárias e persistentes.

Devo ter um caderno e um gravador na cabeceira?

Você deve ter autoconhecimento e usá-lo em seu benefício. Há pessoas que mesmo tendo um caderno, jamais o usarão, pois é sua característica. Seja prático, faça um esquema, qualquer que seja ele, mas que você use, não importa qual seja. Escrever os sonhos ajuda sim, mas tem que escrevê-los. Não precisa ser imediatamente ao levantar, só que se deixar para depois irá esquecê-los. Pondere tudo isto e tome sua decisão.

Conclusão

Nenhuma técnica substitui a força de vontade. Nenhuma muleta, ritual ou artifício é maior e melhor que você e sua consciência. Nada funcionará, de fato, se você não entender e sentir o que estiver fazendo. Não adianta praticar nada mecanicamente, repetindo-se igual a um papagaio (como costumam-se rezar três Pai Nossos e duas Ave Marias). É preciso entendimento e concentração, portando-se com humildade e sentimentos elevados.

Nenhum sistema funciona se os objetivos forem levianos e irresponsáveis. Nenhuma proteção funciona com quem não possui bons sentimentos, mesmo sabendo que todos somos falíveis e cheios de defeitos. Não somos “santos”, mas podemos tentar colocar o melhor de nós naquilo que desejamos.

Seu(s) amparador(es) estarão sempre presentes, ajudando-o a limpar (sua aura, por exemplo), a se proteger (inclusive quanto aos ambientes que frequenta), desde que sua sintonia (sentimentos e pensamentos) seja elevada e sutil. Se seus sentimentos, pensamentos e objetivos forem levianos, egoístas ou mesquinhos, você estará evocando e criando conexão ou sintonia com os obsessores (assediadores).

Tudo na vida é relativo e efêmero. Até a Física Quântica inicia a suspeitar disso. Mas há grupos e linhas de pensamento que pregam que seu sistema, métodos e rituais são os melhores. Não acredite! O melhor é a que você se afinizar. Para nós os autores, as melhores muletas, são as mais práticas, objetivas, simples, pequenas e baratas. Há muletas que são enormes e caras, e você tem que pagar para usar: pode ser o Dreamer (aquele gerador de frequências cerebrais – óculos de meditar), pode ser um laboratório enorme que você tem que pagar para usar, pode ser a postura uniformizada de um grupo, pode ser um sistema de falar e escrever (jargão técnico), pode ser um cristal, um incenso, o sinal da cruz, uma vela, um cálice, uma flor, um mantra, um yantra, evocar um avatar, epicentro consciencial ou um Serenão^[26], etc.

Sempre haverá um “sabidão” mais “evoluído” pronto a lhe dar conselhos,

que possui um sistema “melhor” que o seu. Não acredite em nada, pratique você mesmo e obtenha seus resultados, baseados em suas experiências pessoais.

A humildade de mudar demonstra a capacidade de se autotransformar de modo positivo. A melhor forma de servir a Deus é modificar passo a passo, conforme Suas leis dinâmicas, em direção à conduta mais amorosa e sábia.

A mudança é lei imposta pela dinâmica evolutiva. Ninguém permanece imune à evolução consciencial, mas tem o direito de escolher se muda de forma voluntária e sem sofrimento, ou com transformação compulsória, consequência de sofrimento atrás de sofrimento.

Mude a si para que não seja necessário que o mundo o mude.

Embora nossas vivências enfrentem as limitações de dimensão e corpo densos, temos a liberdade de deixar nossas ideias alçarem voo com as asas do coração.

[1] É a fusão de duas Fraternidades do astral no século XIX: A Fraternidade da Cruz, que trabalha no Ocidente e divulga os ensinamentos de Jesus, e a Fraternidade do Triângulo (grupo de espíritos hindus, chineses e gregos), ligada à tradição iniciática e espiritual do Oriente. Seus membros, no astral, usam vestes brancas, com emblemas e cintos de cor azul-clara esverdeada, e sob o peito uma jóia simbólica que perfaz um triângulo em lilás luminoso e contém dentro uma cruz. A principal característica desta respeitável fraternidade é o universalismo.

[2] O verdadeiro sentido da palavra *místico* é *espiritualista*. No entanto, determinados materialistas e conscienciólogos desavisados a confundem com *misticóide*, ou seja, com indivíduos deslumbrados com superstições da *New Age*. Aqui utilizamos *místico* no sentido de *misticóide*. Dentro do sentido real e justo, somos também místicos.

[3] Fiz questão de colocar rápido entre aspas pelo simples motivo que a velocidade de evolução é uma medida de baixo para cima, ou seja, de uma visão de baixo nível, afinal, a evolução é a mesma para todos e chega-se a certo ponto onde a velocidade inexistente, pois nos planos mentais sutis não existe nem tempo, nem espaço e por consequência morre nosso conceito atrasado de “velocidade”. Então este “rápido” é tão relativo que se torna paradoxal e quase se desdiz.

[4] O Duplo Etérico não pode ser considerado corpo, pois não porta a consciência em momento ou situação nenhuma.

[5] Apesar de nossa nova sugestão, por motivos didáticos temos que sempre fazer as duas referências, a antiga e a nova, sob pena de não haver bom entendimento do leitor.

[6] Não de fato, mas apenas didaticamente.

- [7] Livro O Homem Visível e Invisível – C. W. Leadbeater, Ed. Pensamento.
- [8] Quando você sai do corpo, você também tem altura, largura e comprimento. Porém, as leis de inércia são diferentes. Inércia é uma propriedade da matéria.
- [9] Se vivemos na densidade 1 ou primeira densidade (em 3D / 4D), ao nos projetarmos estaremos na densidade 2 ou segunda densidade (ou segundo nível / plano também 3D / 4D), hipoteticamente. Diante desta nova hipótese levantada, temos que ter cautela na terminologia, enquanto não existir razoável consenso.
- [10] Há espíritos em escala infinita de densidade, mas estamos sendo didaticamente simplistas. Esperamos esclarecer melhor no decorrer do tópico.
- [11] O gráfico básico 3D possui três eixos. Adicione um quarto eixo para o tempo e assim sucessivamente. É uma ideia bem abstrata e difícil de entender.
- [12] Todo este conteúdo está muito mais dissecado e aprofundado no GUIA Práticas Bioenergéticas para os Sete Chacras.
- [13] Por mais que isto irrite grupos que sintam a necessidade em se auto denominarem superiores e mais evoluídos, é fato irrefutável.
- [14] GUIA Curso Mediunidade sem Preconceito de Edvaldo Kulcheski com autorização do autor.
- [15] Vide livro Evidências da Sobrevivência, Carlos A. F. Guimarães, Ed. Madras Espírita.
- [16] Folha de São Paulo, Caderno Equilíbrio - 03 de maio de 2007 - Por Mariana Bergel <<http://www1.folha.uol.com.br/fsp/equilibrio/eq0305200705.htm>>. Não importa qual é a crença nem se ela envolve um deus. O fato é que práticas como oração e meditação vêm se tornando, cada vez mais, alvo de estudo de pesquisadores da área da saúde, que investigam, em vários países, os efeitos da fé sobre o organismo humano. [...]
- [17] Embora as pesquisas do Sr. Emoto não sejam ainda consideradas científicas, pois falta o rigoroso controle acadêmico, etc, tomamos este fato como apenas uma evidência. Veja mais em <<http://www.masaru-emoto.net/>> 22/10/2012
- [18] Fonte: <<http://www.muda.org.br/cristais.htm>> - 18/09/2005. Visite também: <http://www.amebrasil.org.br/portugues/artigosb.htm>.
- [19] Consciência não é algo material, mas também não é energia, a rigor não sabemos o que é e onde se encontra, então optamos por neste ponto exato escrever entre aspas.
- [20] As ressalvas se referem ao amor, ou seja, nenhuma técnica é superior ao amor.
- [21] Pense – um PENsamento gera um SENTimento, que por sua vez gera uma ENergia. Esta palavra é uma contração de três, uma síntese bem prática.
- [22] Conforme livro Projeciologia de Waldo Vieira.
- [23] Livro Panorama das Experiências Fora do Corpo – Projeciologia, Waldo Vieira, Ed. IIPC.
- [24] Também designado como Memória USB Flash Drive (ou apelidado de "PenPen"), é um dispositivo de armazenamento de dados para PC constituído por uma memória flash tendo aparência semelhante à de um isqueiro ou chaveiro.
- [25] Esta prática poderá ser visualizada no GUIA Práticas Bioenergéticas Volume I dos mesmos autores <www.consciencial.org>.
- [26] Criaturas super evoluídas, que estão nas últimas reencarnações físicas, mas trabalham em prol da

humanidade discretos e anônimos.