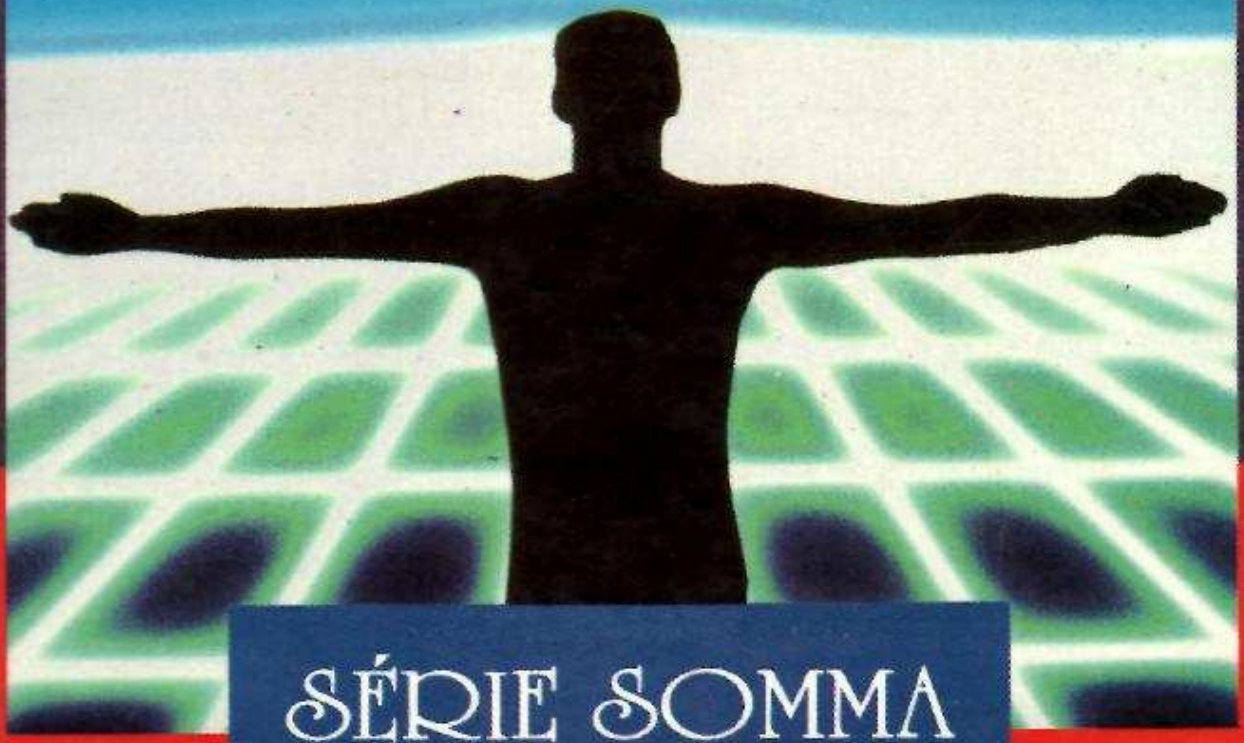
RICK STACK

VIAGEM ASTRAL

As Aventuras Fora do Corpo

30 Dias da Mais Excitante
Experiência de Sua Vida



SÉRIE SOMMA

VIAGEM ASTRAL

"Muitas e profundas aventuras o aguardam! Com este livro, você pode entrar e sair de seu corpo quantas vezes quiser. Um excelente livro de um excelente professor."

— *Robert E Butts*
Co-autor dos SETH BOOKS

Por mais surpreendente que pareça, você *pode* aprender a deixar o seu corpo!

Este simples programa, perfeitamente seguro, lhe mostrará como caminhar através de paredes, sobrevoar o seu bairro, viajar através do tempo e experimentar a maravilha de estar em outras dimensões. Com **Viagem Astral,** praticamente qualquer um pode ter uma experiência extracorporal em 30 dias.

Rick Stack, um professor de metafísica que tem ajudado centenas de estudantes a realizarem suas primeiras experiências fora-do-corpo, começa com uma inovadora análise da metafísica envolvida e conduz o leitor num processo de ajustamento de atitudes e de trabalho onírico que promove e favorece bem-sucedidas viagens astrais. Apresenta em seguida técnicas comprovadas, etapa por etapa, para "sair do corpo" que até principiantes têm usado com facilidade. Descrições do fenômeno extracorporal, desde as perspectivas científicas e pessoal, ajudam o leitor a superar o medo e a saber o que esperar de sua viagem. Capítulos sobre o que fazer quando estiver fora — inclusive encontros com amigos, contatos com eus reencarnacionais, prática de sexo astral e comunicação com guias e mestres — abrem a porta para o divertimento e o valor dessa antiga forma de arte humana.

Com **Viagem Astral,** o leitor pode vivenciar a transbordante sensação de ver-se flutuando ao sair de seu corpo no seu próprio quarto, algo que poucas pessoas podiam fazer à sua vontade — até agora. Com essas extraordinárias técnicas, qualquer viajante disposto a iniciar a viagem pode começar a explorar a verdadeira natureza do nosso complexo universo.

RICK STACK, autor e educador, leciona metafísica e viagem astral nos Estados Unidos e no estrangeiro.

DIGITAL Source

http://groups.google.com.br/group/digitalsource

RICK STACK

VIAGEM ASTRAL

As Aventuras Fora do Corpo

Tradução de
Antônio Silva e Sousa

Editora Campus
SÉRIE SOMMA
Coordenador: Paulo Coelho

Do original:
Out-of body adventures
Copyright © by Richard Stark
© 1391, **Editora Campus Ltda.**

Capa
Otávio Studart

Composição
Forma

Copy-desk
Maira Parulla de Assis

Revisão
Antônio Rainha
Henrique Tarnaposk

Projeto Gráfico
Editora Campus Ltda.

Qualidade internacional a serviço do autor e do leitor nacional.
Rua Barão de Itapagipa 56 Rio Comprido
Telefone: (021) 233 6443 Telex: (021132606 EDCP BR
FAX (021) 2293-5683
20261 Rio de Janeiro RJ Brasil
Endereço Telegráfico: CAMPUSRIO
ISBN 85-7001-660-3
(Edição original: ISBN 0-8092-4560-4, Contemporary Books Inc, Chicago, Illinois)

Ficha Catalográfica
CIPBrasil. Catalogação-na-fonte.
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ.

Stack, Rtck
S773v Viagem astral:as aventuras fora do corpo / Rick Stack; tradução de Antônio Silva e Sousa. — Rio de Janeiro: Campus, 1991.

Tradução de: Out-of-the body adventures.
Bibliografia.
ISBN 85-7001-660-3

1. Projeção astral. I. Titulo. II.Título: As aventuras fora do corpo.

91-0017 CDD - 133.9
CDU - 133.7

9694933291 9876543210

Impressão e acabamento
(com *filmes fornecidos)*
EDITORA SANTUÁRIO
Fone (0125) 36-2140
APARECIDA - SP

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer à minha mulher e agente, Anne Marie O'Farrell, por seu insondável coração e ilimitada energia. Gostaria de agradecer a meus antigos mestres, Jane Roberts e Seth, por sua calorosa amizade, extraordinário discernimento e sabedoria.

Gostaria de agradecer às pessoas que gentilmente me permitiram a utilização de seus sonhos e experiências fora-do-corpo neste livro. Pseudônimos foram usados para todas essas experiências.

Gostaria de agradecer ao meu editor, Stacy Prince, por seu humor e lápis afiados.

E gostaria de agradecer a meu filho recém-nascido, Cody, por ter esperado a conclusão deste livro antes de chegar.

PREFÁCIO

A finalidade do presente livro é transferir o estudo e a prática das experiências fora-do-corpo do domínio dos laboratórios de pesquisa e do misticismo esotérico para as salas de estar e os quartos de dormir do mundo — que é o seu lugar apropriado. Fornece uma abordagem simples e efetiva que qualquer pessoa pode usar para aprender como sair deliberadamente do corpo. Também oferece instruções sobre o modo como extrair o maior proveito de sua viagem. As experiências fora-do-corpo (EFDC) são incrivelmente excitantes, espiritualmente esclarecedoras e *fáceis de realizar.* Se você está disposto a começar partindo do pressuposto de que as suas crenças atuais acerca do universo podem não representar toda a verdade e de que o universo é, na verdade, um mistério a ser explorado com a mesma excitação e capacidade de compreensão que qualquer criança naturalmente possui, posso prometer-lhe uma aventura de que nunca mais se esquecerá.

Mas se é tão fácil sair do corpo, por que é que esse tópico ainda é relativamente esotérico? É muito simples. A grande maioria das pessoas está na total ignorância de sua capacidade natural para sair do corpo porque seus sistemas de crenças não permitem a existência de tais experiências ou consideram-nas, na melhor das hipóteses, uma atividade frívola e vazia. Para os que consideram as experiências fora-do-corpo uma área digna de atenção, a experiência em primeira mão é o caminho mais direto para exploração.

Entretanto, aqueles que desejam empreender uma experiência em primeira mão podem descobrir que suas próprias atitudes são a chave para progredir na aprendizagem de como tornar-se exploradores astrais. Por essa razão, este livro fornece um procedimento passo a passo para criar um clima mental propício à realização dessas extraordinárias jornadas, antes de apresentar técnicas efetivas e descomplicadas que induzem realmente às experiências fora-do-corpo. Esse trabalho preliminar com crenças tem por objetivo alterar certas idéias restritivas e habilitar o leitor a superar medos de — ou resistência a — viajar fora do seu corpo físico.

Para muitas pessoas, o trabalho com crenças e o trabalho

preliminar com sonhos aqui apresentados serão um elemento crucial para o êxito. De quanto tempo precisará para realizar o trabalho preliminar só dependerá de você mesmo. Se já possui alguma experiência de trabalho com os seus sonhos, isso significa uma boa vantagem. Se os seus sistemas de crenças são relativamente positivos e expansivos, nesse caso o trabalho com crenças requerido pode ser mínimo.

Depois de ler este livro, executando o trabalho preliminar e começando a utilizar regularmente as técnicas de indução de experiências fora-do-corpo apresentadas, você pode esperar a realização de sua primeira EFDC no prazo razoável de 30 dias, embora algumas pessoas levem consideravelmente mais tempo. Qualquer um pode fazer tal experiência mas nem todos conseguirão, porque algumas pessoas não concordarão em soltar suficientemente suas crenças limitativas para se permitirem esses tipos de experiências. No entanto, se você sente realmente o desejo, este livro lhe fornecerá os meios.

Eu tenho tido muitas experiências fora-do-corpo e elas enriqueceram minha vida de forma incomensurável. Espero comunicar a importância e o valor dessa área menosprezada do potencial humano. Entretanto, o leitor só poderá apreciar o verdadeiro valor desta forma de arte quando tiver realmente conhecido a experiência de estar numerosas vezes fora de seu próprio corpo. Portanto, o objetivo deste livro é habilitar o leitor a ter não apenas uma mas muitas experiências fora-do-corpo, e a torná-las uma parte freqüente e natural de sua vida. Então começará realmente a entender o que elas significam.

Algum dia, numa cultura mais esclarecida, a arte da viagem interdimensional fora do corpo físico desfrutará de uma posição mais proeminente e respeitada. Algum dia as pessoas explorarão a realidade interior com o mesmo fervor com que exploram a realidade exterior (isto é, o universo físico) e darão assim um gigantesco passo na evolução do entendimento da espécie humana. Como sempre, tais avanços serão realizados por indivíduos cuja energia e curiosidade não serão sufocadas por histórias da carochinha e preconceitos, e que insistirão em descobrir as coisas por si mesmos. Embora eu talvez me veja impossibilitado de responder a todos, adoraria ter notícias das experiências fora-do-corpo dos leitores e sobre que técnicas funcionaram melhor em cada caso. Também ofereço programas de audiocassetes e *worksbops* metafísicos em

várias cidades. Para informações adicionais, podem escrever-me para o seguinte endereço:

Rick Stack P. O. Box l506
Gracie Station
Nova York, NY 10028
EUA

SUMÁRIO

Introdução

Capítulo 1
Fato Científico ou Ficção Científica?

Capítulo 2
Benefícios da Projeção Astral

Capítulo 3
Metafísica Essencial

Capítulo 4
Os ABCs do Uso do Poder
Exercício 1: Trabalho com Crenças em Geral

Capítulo 5
Libertando-se do Medo

Capítulo 6
Renovando o Seu Clima Mental para Experiências Fora-do-Corpo
Exercício 2: Examinando Crenças Pertinentes
Exercício 3: Identificando Crenças Restritivas
Exercício 4: Formulando Afirmações e Visualizações

Capítulo 7
Usando Afirmações e Visualizações para Experiências Fora-do-Corpo
Exercício 5: Usando Suas Afirmações e Visualizações

Capítulo 8
Trabalho com Sonhos

Capítulo 9
O Espectro da Consciência: Experiências Fora-do-Corpo e Sonhos Lúcidos

Capítulo 10
Técnicas Infalíveis para Sair do Corpo
Técnica nº 1: Combinar Sugestões com Condições Favoráveis

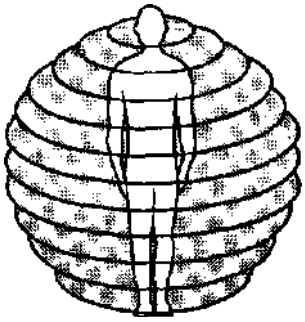
Técnica nº 2: Flutuar a Partir do Estado Hipnagógico
Técnica nº 3: Estranho ao Estranho
Técnica nº 4: A Alegria de Voar
Técnica nº 5: Do Interior para o Exterior

Capítulo 11
O Que Fazer no Mundo Astral

Capítulo 12
Reencarnação e Viagem no Tempo
Exercício 6: Encontrar os Eus Reencarnacionais
Exercício 7: Viajar Através do Tempo
Exercício 8: Visitar o Seu Eu Infantil
Exercício 9: Encontrar um Você Mais Velho
Exercício 10: Vivenciar o Agora Eterno

Notas
Bibliografia

INTRODUÇÃO



Quando era um adolescente, entender o verdadeiro significado da existência tornou-se para mim uma obsessão. Até onde posso lembrar-me, estava curioso a respeito do universo mas, num certo ponto de minha vida, essa curiosidade converteu-se numa insaciável sede. Finalmente, o anseio tornou-se tão forte que eu tinha de obter algumas respostas antes de continuar com o que pensava ser uma vida "normal".

Antes disso, tentara aproveitar a ciência como possível fonte de *entendimento.* Não foi preciso muito tempo para que a perspectiva científica me desapontasse. Nunca esquecerei um certo dia durante o curso de Biologia Avançada 1, no primeiro semestre do meu último ano de colégio. Quando o professor expunha em minúcia algumas das maravilhas da natureza, não pude resistir a perguntar-lhe qual era o propósito maior subentendido no que ele estava descrevendo. O meu professor apenas sorriu e virtualmente virou poeta ao explicar que a minha pergunta era teleológica e, por conseguinte, imprópria para discussão. Bem, eu ignorava o que *teleológico* queria dizer mas fiquei bastante desconcertado ao ver que o meu professor agia como se a pergunta sequer fosse *importante.* Ele prosseguiu com sua lição; eu passei a reavaliar os meus planos para freqüentar Biologia Avançada 2. (Finalmente optei por Escultura 1, uma classe com uma proporção de 20 estudantes do sexo feminino para um do sexo masculino — obviamente um modo muito mais divertido de estudar biologia.)

Quando iniciei o meu primeiro ano na universidade, as sementes do meu descontentamento já tinham atingido enormes proporções.

Achei que a explicação científica de como chegamos aqui beirava as fronteiras do absurdo. Simplificando a coisa: A vida principiou em algum oceano primordial há muito e muito tempo, quando, *por acaso,* a combinação certa de substâncias químicas, elementos e condições se uniu e puf! — nasceu a vida. Até mesmo a impressionante teoria da evolução de Darwin eliminou a necessidade de uma superior inteligência orientadora na equação, sugerindo que as mutações ocorrem *unicamente por acaso* e que só os melhores de cada espécie sobrevivem e prosperam.

Esse "unicamente por acaso" era, com franqueza, demais para o meu gosto. Estariam essas pessoas falando sério? Era realmente essa a conclusão a que tinham chegado os maiores espíritos do nosso tempo? Acreditavam eles realmente que todas as maravilhas incrivelmente intrincadas e engenhosas da natureza eram realizadas sem QUALQUER forma de inteligência cósmica inspiradora? Eu sabia que alguns dos conceitos religiosos formulados pela humanidade ao longo dos anos eram um tanto pueris, mas esse conceito parecia-me igualmente ingênuo e simplista. A perspectiva científica era espetacular para fazer naves espaciais e fornos de microondas, mas quando se abordavam questões mais profundas, ela convertia-se num imenso desapontamento.

Comecei um intenso e, por vezes, turbulento período de estudo. A minha pesquisa percorreu toda a gama desde psicologia, mitologia e religião, até teosofia, gnose, egiptologia e as várias tradições esotéricas de sucessivas eras. Envolvi-me no estudo dos sonhos. Aprendi que os sonhos eram um recurso incrível para o conhecimento e a compreensão. Aprendi que o mundo onírico era uma porta de acesso a outras dimensões da experiência, tão válidas e importantes quanto o mundo que conheço. Comecei praticando o sonho lúcido, a arte de ficar inteiramente desperto dentro do estado onírico e manipular depois, conscientemente, os eventos que ocorrem. Entretanto, não entendi totalmente que estava pré-programando as minhas experiências interiores de acordo com as minhas próprias crenças e convicções.

Foi em 1970 que me caiu nas mãos o meu primeiro livro de Seth. Seth é a personalidade não-física e mestre que falava através da falecida autora Jane Roberts quando ela estava em transe. O material comunicado por Seth foi publicado em 10 volumes até o momento. (Ver a Bibliografia para uma lista desses títulos.) Estava particularmente impressionado com Seth e no começo de 1972 viajei para Elmira, Nova York, com um

casal amigo, a convite de Jane Roberts, a fim de assistir à sua aula semanal de percepção extra-sensorial. Embora os livros de Seth desfrutem hoje de um público razoavelmente vasto, nessa época o interesse pela obra de Jane estava apenas começando, e sua classe consistia em cerca de uma dúzia de estudantes. Jane entrava em transe e "canalizava" Seth, que resultou ser um professor deveras impressionante.

Tornei-me um membro regular da classe de Jane, e fiz a viagem de 10 horas de ida e volta entre Nova York e Elmira praticamente todas as terças-feiras durante vários anos. Dizer que fui afetado por estudar com Jane e Seth é dizer muito pouco, pois como resultado dessas lições comecei a compreender verdadeira e profundamente que cada indivíduo cria sua própria realidade. Também aprendi a escutar a voz do meu *self* íntimo e multidimensional, onde posso encontrar tantas respostas quantas as questões que formulo.

Com o desenvolvimento da minha compreensão metafísica, passei a estar cada vez mais intrigado com as experiências fora-do-corpo. Estava decidido a ampliar os meus conhecimentos nessa área através da experiência em primeira mão. No verão de 1972, descobri acidentalmente um método que me habilitava a induzir experiências fora-do-corpo com relativa facilidade (o leitor aprenderá esse método no Capítulo 12). As minhas primeiras experiências foram tão espantosas que nunca mais as esquecerei.

Estendi-me numa poltrona no meu quarto de dormir e dei a mim mesmo algumas sugestões a respeito de ter uma experiência fora-do-corpo:

> Em seguida percebi que estava num jardim a uns 30 quilômetros do meu apartamento. Costumava brincar nesse jardim quando era criança. Senti-me incrivelmente exultante, cheio de uma energia que literalmente se propagava através do meu corpo em sucessivas ondas. Havia árvores e campos a toda a volta; eram, de algum modo, mais nítidos, mais vivos e mais coloridos do que tudo o que eu já tinha visto. Era como se eu tivesse penetrado numa floresta mágica, exultante de vida. As coisas não pareciam apenas reais, elas pareciam super-reais. Eu estava vibrando de energia, sentindo-me em êxtase mas também muito desorientado. Sabia onde estava mas não como ali chegara. Tinha esquecido que acabara de sentar-me para fazer uma experiência fora-do-corpo. Sentia-me totalmente arrebatado, e acabei por concluir que alguém teria posto LSD ou alguma outra droga na minha bebida. Baixei os olhos e vi que estava sem roupa. Comecei a ficar

preocupado.
Pensei comigo mesmo: "Muito bem. Estou no Alley Pond Park, viajando às custas de alguma estranha droga e estou sem roupa. O que fazer? Como vou regressar a casa? Nem mesmo tenho um trocado para o trem." Assim fiquei perambulando por ali, vibrando, as árvores reluzindo, estranhamente não muito perturbado pelo apuro em que me via. O sol estava começando a despontar e eu não encontrara vivalma no jardim até esse instante. Passei então por um *play-ground* e vi um garotinho brincando dentro dele. Pareceu-me realmente estranho, pois a criança era muito pequena e estava sozinha. Acerquei-me da grade que rodeava o *play-ground* e olhei para o garoto. Havia nele algo de muito estranho. De súbito, ele encarou-me olhos nos olhos e disse: "Este universo é para você!" Lembrei-me instantaneamente de que o meu corpo estava a 30 quilômetros de distância. Eu simplesmente tentara sair do meu corpo e conseguira. Eu estava fora. A excitação e o júbilo apossaram-se de mim. Sem pensar, ergui as mãos para voar e decolei como um foguete. Tivera antes numerosos sonhos de voar mas este era muito diferente. Não parecia ser apenas fruto da minha imaginação. Eu estava voando, revoluteando, pairando acima das árvores do Alley Pond Park. A consciência do ego normal estava inteiramente presente e realizando a mais estupenda jornada de sua vida. Fiquei voando por algum tempo e finalmente aterrissei numa colina relvada. Senti que era tempo de voltar para casa. Fechei os olhos, reclinei-me e disse: "De volta ao Bronx, de volta ao Bronx." Tive uma sensação de movimento e de tremenda velocidade. Vi-me de novo no meu corpo físico. Meus olhos ainda estavam fechados mas eu podia ver através das pálpebras. Estava impressionado! Finalmente, após examinar o meu quarto através das pálpebras durante um minuto ou coisa assim, abri os olhos. Tudo me pareceu algo estranho por uns momentos — como se eu ainda não estivesse inteiramente sintonizado no canal apropriado. Mais um ou dois minutos, e tudo se solidificou e voltou ao normal. Eu estava de volta são e salvo!

Eu estava realmente empolgado com a experiência. Contudo, ainda me sentia insatisfeito porque não tinha *conscientemente* testemunhado a separação do físico e estava decidido a fazê-lo. Continuei praticando a minha técnica recém-descoberta e, por algum tempo, tive experiências fora-do-corpo quase dia sim dia não. Depois de duas semanas, ergui-me do meu corpo no meu quarto de dormir embora retendo plena consciência do que estava ocorrendo o tempo todo.

O meu corpo estava invadido pela sensação de que iria adormecer. Algo insólito estava, porém, ocorrendo, pois sentia-me ainda totalmente desperto. Eu estava literalmente observando meu corpo que adormecia. Pude sentir-

> me percorrendo as várias fases do sono enquanto conservava plena consciência. Era fascinante. Estava ainda no meu corpo mas já não permanecia ligado a ele da maneira normal. Não podia mover os músculos. Meus olhos fechados podiam perfeitamente enxergar o quarto através das pálpebras. Seja como for, eu sabia perfeitamente o que fazer. Decidi que queria mover-me para o alto. Vi com espanto a minha perna não-física, astral, sair da minha perna física, logo seguida pelo resto do meu corpo astral. Fiquei de pé no quarto, diretamente defronte da cadeira que continha o meu corpo físico e logo cruzei a porta para o quarto contíguo. Como de costume, sentia-me tremendamente energizado e exultante. Ocorreu-me que já não precisava mais de portas para me deslocar de um cômodo para o outro e, assim, caminhei através da parede até a sala de estar, sentei-me numa cadeira e caí num acesso de riso. Custava-me crer no que estava acontecendo. Nesse momento, soube, de um modo profundamente intuitivo, que a minha existência era independente do meu corpo físico.

Desde essa época, tenho tido numerosas aventuras fora-do-corpo. Assim como aumentou a minha compreensão da natureza da realidade, o mesmo ocorreu com a qualidade das minhas excursões fora do corpo. Logo comecei compartilhando os meus conhecimentos em cursos sobre experiências fora-do-corpo, material Seth, sonhos e metafísica, os quais administro agora há mais de 10 anos. Decidi escrever este livro quando me apercebi de que a maioria das pessoas acha difícil induzir uma experiência extracorporal, e de que eu poderia oferecer um método que até os principiantes pudessem usar com relativa facilidade.

Para facilitar a aprendizagem de como induzir experiências fora-do-corpo, é importante desenvolver um entendimento da metafísica e o impacto de nossas próprias atitudes. As crenças fundamentais sobre o modo como o universo funciona afetarão tanto a capacidade de induzir experiências fora-do-corpo quanto os tipos de experiências que se terá. Por essas razões, este livro deve ser lido estritamente na ordem em que se apresenta; não salte logo para os exercícios, antes de ter concluído o seu trabalho de crença.

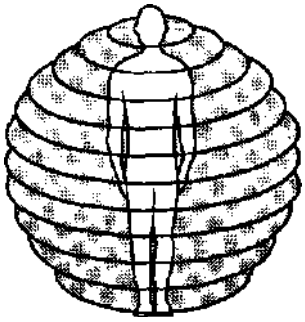
Conforme mencionado antes, o tempo necessário para completar o trabalho preliminar variará de acordo com o indivíduo. Quando o leitor tiver concluído o seu trabalho preparatório, passe para as técnicas de indução da experiência fora-do-corpo. Programe-se para fazê-las diariamente durante um mês. Repito: é razoável supor que você terá a sua primeira EFDC dentro das primeiras 30 provas práticas. Essa

expectativa, de fato, pode ajudá-lo a realizar a sua primeira experiência fora-do-corpo. Haverá, porém, considerável variação nesse ponto. Algumas pessoas podem sair depois de apenas meia dúzia de provas, enquanto outras poderão continuar exercitando-se por várias semanas. Se você for persistente e determinado, terá êxito.

Um outro fator a ter presente é o seu ambiente geral e estado de espírito. Se o seu trabalho é de natureza estressante ou se está, de uma forma ou de outra, envolvido num estilo de vida provocador de ansiedade, isso poderá interferir no seu trabalho com a experiência fora-do-corpo. Se for esse o caso, talvez seja aconselhável começar trabalhando com as técnicas de indução durante as férias, a fim de que possa praticá-las facilmente todos os dias num ambiente descontraído. Uma outra alternativa para os que têm uma semana de trabalho febril é praticar as técnicas de indução durante 15 fins de semana consecutivos, o que lhes proporcionará um todo de 30 ensaios. Embora não seja ideal, é uma opção para aqueles que a necessitem. Se o programa de fins de semana não produzir resultados, poderá ter que criar um tempo extra para praticar todos os dias durante um certo período, a fim de manter o pique. Uma vez que tenha começado, não pare mais — tente incorporar o trabalho EFDC em seu programa de atividades cotidianas numa base contínua.

CAPÍTULO 1

FATO CIENTÍFICO OU FICÇÃO CIENTÍFICA?



A crença de que todos possuímos alguma espécie de alma não-física faz parte da grande maioria das religiões do mundo. Experiências extracorporais têm sido relatadas durante séculos por todas as culturas no planeta. Há numerosas descrições de pessoas que deixaram seus corpos e cujas "aparições" foram subseqüentemente vistas por outras. Também há inúmeras descrições de experiências fora-do-corpo em que pessoas puderam perceber objetos que estavam a considerável distância de seus corpos físicos; tais percepções foram depois confirmadas.

Oliver Fox descreveu um exemplo de tal experiência em sua obra clássica, *Astral Projection: A Record of Out-of-the-Body Experiences*.[1] Numa noite de verão em 1905, uma amiga, Elsie, apareceu no quarto dele enquanto ela estava fora-do-corpo. Pela manhã desse dia, Elsie informara-o de que iria fazer isso. Fox, que pensava também estar provavelmente em sua "contraparte astral" nesse dia, viu uma "grande nuvem de formato ovóide e de uma luminosidade azulada intensamente brilhante" com Elsie no centro. Elsie parecia perfeitamente sólida quando correu os dedos ao longo da escrivaninha de Fox e o encarou. Na noite

[1] Oliver Fox, *Astral Projection: A Record of Out-of-the-Body Experiences* (Secaucus, N. J.: Citadel Press, 1962), pp. 56-60.

seguinte, Fox encontrou-se com Elsie, que lhe disse em termos muito claros que, na noite anterior, tinha ido dormir e decidido entrar no quarto dele. Elsie pôde descrever com exatidão grande parte do conteúdo do quarto, inclusive a localização dos móveis e de vários objetos. Ela viu até que a escrivaninha dele tinha uma aresta dourada, apesar da afirmação de Fox de que era um filete dourado, não uma aresta. Ela insistiu em que tinha sentido a aresta, e Fox insistiu em que conhecia a sua própria escrivaninha. Mais tarde, Fox examinou a escrivaninha e descobriu a aresta que Elsie descrevera. Fox tinha a certeza de que Elsie nunca estivera no quarto dele enquanto em seu corpo físico, e de que tampouco lhe descrevera alguma vez o conteúdo que afirmava ter visto.

Um outro exemplo provém de um indivíduo chamado Carl, que freqüentou algumas das minhas aulas *e workshops.* Carl tinha acabado de voar para a Califórnia, depois de concordar na manhã desse mesmo dia em que tentaria reunir-se com um amigo nessa noite num sonho ou numa experiência fora-do-corpo. Seu amigo vivia em Nova Jersey. Por volta das 4 horas da manhã, Carl tentou induzir uma EFDC.

Meus ouvidos retiniram. Deixei o som aumentar até um certo ponto e então ergui-me simplesmente do meu corpo. Ao ser içado, entrei completamente numa outra dimensão. Já não estava no mesmo quarto, o que me deixou confuso. No começo pensei: "Como é que vou chegar a Nova Jersey ?" Tentei pensar em todos os modos normais e racionais de fazê-lo. Ouvi então uma voz que disse: "Você não precisa fazer nada disso. Concentre-se nesse seu amigo e o encontrará." Assim, fechei os olhos e concentrei-me, e de súbito o rosto dele surgiu na minha frente. Ele estava sentado com os olhos fechados, como que em meditação. Eu tinha consciência de estar no quarto dele mas não podia ver as circunjacências. Quanto mais me concentrava nele, mais pensava que ele sabia estar eu ali. Mas o meu amigo não parecia ser capaz de voltar-se e olhar para mim. Eu o chamava repetidas vezes em voz alta: "Veja, estou fora-do-corpo, estou na Califórnia." Tentava fazê-lo entender. Aparentemente, ele sabia que eu ali estava mas não podia voltar-se e encarar-me. Fiz isso durante uns bons 30 segundos, tentando chegar até ele. Finalmente, quando abriu os olhos e voltou-se na minha direção, a cena dissipou-se e eu estava de volta na cama na Califórnia.

Falei com ele no dia seguinte e apurei que ele estivera realmente

sentado e meditando, tal como eu o vira, na mesma hora em que estive fora do meu corpo. Eram 7 horas da manhã onde ele estava e 4 horas da manhã onde eu estava. Ele disse pensar que eu estivesse adormecido a essa hora e tinha o pensamento concentrado em mim.

As duas principais interpretações do que realmente acontece durante uma experiência fora-do-corpo são a teoria *extra-somática* e a teoria *intra-somáticas.* A teoria extra-somática postula que durante uma EFDC alguma parte significativa do participante deixa realmente o corpo físico e fica flutuando em algum lugar fora dele. Por seu turno, a teoria intra-somática afirma que nenhuma parte significativa do participante deixa o corpo físico durante uma EFDC.

Uma tendência popular na comunidade cientifica consiste em explicar as experiências fora-do-corpo em que as pessoas afirmam ter estado num certo lugar e ser capazes de descrever com exatidão o que ali viram dizendo tratar-se "apenas" de ESP (percepção extra-sensorial). Mas acontece que qualquer percepção realizada sem o uso dos sentidos físicos normais é extra-sensorial. Portanto, aqueles que deixam seus corpos e percebem acuradamente um lugar distante devem, por definição, estar usando ESP, quer uma parte de sua personalidade deixe realmente ou não o corpo!

Um estudo notável realizado por Osis e McCormick envolveu um indivíduo fora-do-corpo tentando ver um alvo que estava contido num dispositivo de imagem óptica e só podia ser observado de uma localização específica.[2] O alvo era um quadro composto de numerosos elementos. Esses elementos não estavam fisicamente unidos em qualquer lugar no interior do aparelho. Se olhássemos através do visor de um ponto diretamente frontal ao aparelho, entretanto, os vários elementos do alvo final juntavam-se como numa ilusão óptica. O sujeito EFDC, Alex Tanous, foi instruído para projetar para dentro do quarto com o alvo, que estava a muitos quartos de distância, e tentar vê-lo. Nesse meio tempo, os experimentadores tentaram medir os efeitos físicos na localização do alvo (efeitos que podem ser causados pela presença extracorporal do sujeito). Eles colocaram discos sensores numa câmara blindada no local de observação. Os sensores eram capazes de captar movimentos ou vibrações muito pequenos que gerariam depois

[2] K. Osis e D. McCormick, "Kinetic Effects at the Ostensible Location of an Out of Body Projection during Perceptual Testing." *Journal of the American Society for Psychical Research* 74 (1980): pp. 319-329.

impulsos elétricos em tensiômetros extremamente sensíveis. Portanto, esses tensiômetros habilitaram os experimentadores a registrar cada mudança minúscula na vibração dos discos sensores. Tanous foi induzido a crer que os tensiômetros estavam sendo usados unicamente para uma tarefa ulterior, a fim de reduzir a possibilidade de que ele tentasse deliberadamente afetar os sensores enquanto procurava ver o dispositivo de imagem óptica.

Osis e McCormick pensaram que a experiência fora-do-corpo poderia ser um estado que flutuava no tocante ao grau de externalização; quer dizer, podem existir graus diversos de clareza ou intensidade no estado de fora-do-corpo. Os pesquisadores formularam a hipótese de que, quando o sujeito EFDC estava mais totalmente fora e, por conseguinte, apto a ver o alvo com maior precisão, haveria maior efeito mecânico (físico) causado pela presença fora-do-corpo do sujeito do que no caso deste estar menos fora e, portanto, menos capaz de ter uma visão acurada do alvo.

Os resultados do estudo de Osis-McCormick corroboraram a hipótese por eles formulada de que "podem ocorrer efeitos cinéticos ostensivamente não-intencionais como subprodutos da visão fora-do-corpo estreitamente localizada". Por outras palavras, movimentos ou efeitos físicos aparentemente involuntários podem ocorrer quando alguém vê alguma coisa num local específico enquanto experimenta a sensação de estar fora-do-corpo. O nível de ativação do tensiômetro que ocorreu quando o sujeito estava vendo o alvo e registrou "acertos" foi significativamente superior ao de quando o sujeito "errou". Essa conclusão fornece algum apoio ao conceito de que a maior vibração dos discos sensores foi causada por alguma porção exteriorizada da personalidade do sujeito.

Pelo que tenho entendido, a comunidade científica não tem atualmente a menor pressa em dar continuidade a estudos como o que acabei de descrever. Poder-se-ia pensar que o volumoso material episódico relatando experiências fora-do-corpo, em conjunção com estudos (embora relativamente poucos) que proporcionam algum apoio à teoria extra-somática, era razão bastante para que a comunidade científica começasse a acordar. Isso parece estar ocorrendo aqui e ali, mas num ritmo muito lento.

Um outro estudo que eu gostaria de mencionar sucintamente foi

realizado por Morris, Harary, Janis, Hartwell e Roll.[3] Os pesquisadores queriam apurar se um indivíduo que tem uma experiência fora-do-corpo poderá ser detectado num local remoto por intermédio de detectores físicos, animais ou humanos. Num procedimento, os detectores humanos foram informados de que seriam visitados duas vezes pelo sujeito, enquanto fora de seu corpo, durante um período de 40 minutos. Os detectores humanos mostraram uma tendência significativa para reagir à alegada presença fora-do-corpo durante essa parte do experimento. O outro procedimento que usou detectores humanos consistia em dois curtos períodos durante os quais o sujeito visitaria no estado fora-do-corpo e dois períodos de controle de extensão equivalente. Os detectores humanos não reagiram significativamente mais durante os períodos EFDC do que nos períodos de controle nessa parte do experimento.

Um dos detectores animais, um gato, estava significativamente mais calado e menos ativo durante os períodos EFDC do que nos períodos de controle. O sujeito, Harary, "foi instruído para 'visitar' o gato, experimentando acariciá-lo e brincar com ele", enquanto fora do seu corpo. O gato esteve ativo durante o período de base (as observações preliminares) e nos períodos de controle, mas tornou-se extremamente sossegado durante os períodos EFDC. O gato miou 37 vezes no decorrer dos oito períodos de controle mas não vocalizou nem uma única vez durante os períodos EFDC. Num segundo estudo com o gato, os experimentadores desejaram ver se ele podia orientar-se para uma direção específica onde Harary se encontrava de visita enquanto fora-do-corpo. Os resultados gerais foram estatisticamente insignificantes, mas um dos experimentadores, que estava observando o gato, informou ver uma imagem do sujeito no seu monitor de televisão no trecho que o sujeito estava visitando enquanto fora-do-corpo. O experimentador não tinha conhecimento de que trecho se presumia que o sujeito iria visitar e tampouco sabia qual era o período de controle e qual o período de EFDC.

Menciono tais estudos apenas para enfatizar que já foi realizado algum trabalho neste campo que é difícil invalidar, embora muitas pessoas continuem ignorando-os deliberada-mente. A comunidade científica, como um todo, é incrivelmente resistente ao conceito de

[3] R. Morris, S. Harary, J. Janis, J. Hartwell e W. G. Roll, "Studies of Communication During Out of Body Experiences." *Journal of the American Society for Psychical Research* 72 (1978): pp.1-21.

existência não-física. A percepção extra-sensorial, tudo bem; mas as experiências fora-do-corpo parecem realmente desafiar o modo como muitas pessoas pensam.

Um outro fenômeno que corrobora a validade da experiência não-física são os sonhos mútuos ou EFDCs mútuas. Duas ou mais pessoas encontram-se num sonho ou experiência fora-do-corpo; após seu regresso à realidade física, elas recordam as mesmas conversas e experiências. Um exemplo de tal experimento está incluído no livro de Fox.[4] Fox e dois amigos, Slade e Elkington, decidiram encontrar-se em Southhampton Common nessa noite em seus sonhos. Fox sonhou que se reuniu com Elkington no local específico e ambos perceberam estar sonhando. Comentaram sobre a conspícua ausência do terceiro amigo. No dia seguinte, Fox perguntou a Elkington se tinha sonhado na noite anterior. Elkington respondeu ter-se encontrado com Fox no local combinado e ter compreendido que estava sonhando, "mas Slade não compareceu ao encontro. Só tivemos tempo de nos saudar mutuamente e de comentar sobre essa ausência, e o sonho logo terminou". Slade contou mais tarde a Fox que não tivera nenhum sonho em toda essa noite. Aos que levantam a questão de que o encontro dos sonhantes era esperado de antemão, Fox lembra que *todos os três* esperavam encontrar-se.

Um exemplo de EFDC mútua pode ser lido no livro autobiográfico de Richard Bach, *The Bridge Across Forever*.[5] Após cerca de seis meses de prática, Bach e sua mulher, Leslie, realizaram seu primeiro fora-de-corpo mútuo. Bach viu-se sentado no ar acima de sua cama e vislumbrou uma "radiante forma a flutuar" perto dele, à sua direita. Era Leslie, e podiam comunicar-se em palavras. Ela lhe disse que já estava fora e que o tinha persuadido a sair. Flutuaram juntos rente ao teto e continuaram compartilhando de uma experiência memorável. Foram abruptamente acordados por um de seus gatos e alguns instantes depois relembraram simultaneamente sua viagem. Segundo Bach, "Depois da prática do primeiro ano, podíamos nos reunir fora do corpo diversas vezes por mês; a suspeita de que éramos visitantes no planeta avolumou-se até podermos sorrir um para o outro, observadores interessados, no meio do noticiário da noite."

O fenômeno de sonhos mútuos e de experiências fora-do-corpo em

[4] Fox, *Astral Projection*, p. 47.
[5] Richard Bach, *The Bridge Across Forever* (Nova York, William Morrow & Co., Inc., 1984) pp. 376-379.

comum proporciona uma pequena dose de apoio ao conceito de experiência não-física objetiva. Como se trata de algo que não pode ser facilmente realizado num laboratório, é freqüentemente varrido para debaixo do tapete ou minimizado como sendo apenas uma forma de telepatia ou de clarividência.

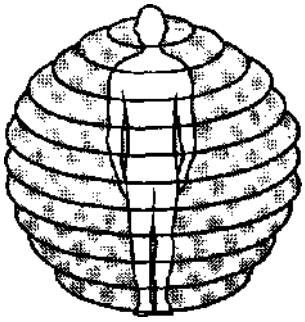
No presente livro, estudaremos a arte de deixar o corpo de uma perspectiva mais subjetiva do que propriamente científica. Com todo o devido respeito, a estrutura da pesquisa e investigação científica é, simplesmente, restritiva demais para aspirantes a exploradores astrais. O domínio da ciência ocupa-se de efeitos observáveis e mensuráveis através dos sentidos físicos. Quando os cientistas investigam fenômenos como as experiências fora-do-corpo, estão basicamente limitados a tratar de experiências não-físicas desde uma perspectiva física. Eles só podem registrar descrições daqueles que têm tais experiências, medir efeitos que podem ser produzidos na realidade física, tentar detectar fisicamente o "corpo" não-físico, etc.

Para investigar verdadeiramente as experiências fora-do-corpo, deve-se estar disposto a transigir ou até mesmo a abandonar as regras da investigação científica. Muito do que nós, seres humanos, podemos aprender através da exploração da realidade interior não pode sequer ser posto em palavras, e muito menos ser cientificamente provado. *A verdadeira exploração dessa antiga forma de arte está no fazer.* Podemos obter respostas. Podemos ter experiências culminantes de conhecimento e sabedoria que enriquecerão as nossas vidas e os nossos seres. Mas para conseguir isso, podemos ter que deixar para trás alguns dos antigos quadros de referência.

O maior valor no estudo das experiências fora-do-corpo tem pouquíssimo a ver com eletroencefalogramas, rápidos movimentos oculares ou mesmo a habilidade para descrever uma montanha a muitos milhares de quilômetros de distância. O maior valor está na imensa satisfação de se estar fora do nosso próprio corpo, nas compreensões intuitivas recebidas, e nos vislumbres dos mistérios do universo que estão ao alcance do explorador audacioso.

CAPÍTULO 2

BENEFÍCIOS DA PROJEÇÃO ASTRAL



Alguns dos leitores talvez nunca tenham tido uma experiência fora-do-corpo. Quer nos apercebamos disso ou não, entretanto, todos nós já estivemos fora dos nossos corpos em numerosas ocasiões durante o sono. Pesquisas realizadas por Hart, Green, Haraldsson e outros, indicam que a experiência fora-do-corpo não é uma ocorrência rara.[1] De acordo com a minha própria experiência com pessoas interessadas na metafísica, porém, parece que relativamente poucas desenvolveram a capacidade de induzir essas experiências de um modo voluntário.

Mas por que iria alguém querer aprender como deixar deliberadamente seu próprio corpo? No final das contas, todos teremos de o deixar, de qualquer jeito, então por que a pressa? E mesmo que possamos aprender como viajar fora dos nossos corpos, quem garante que seremos capazes de encontrar o nosso caminho de volta?

Por outro lado, se é verdade que as pessoas podem aprender a induzir experiências fora-do-corpo, talvez seja possível ter acesso a toda uma nova e vasta área de potencial humano — uma área que poderá elucidar algumas das indagações fundamentais que a humanidade sempre formulou. A morte é o fim ou apenas um outro começo? Se

[1] S. Blackmore, *Beyondthe Body* (Londres: Paladin Grafton Books, 1983), pp. 82-93 Reimpresso em 1986. Originalmente publicado na Grã-Bretanha por William Heinemann Ltd., 1982.

sobrevivemos à morte, em que grau ainda nos conheceremos como sendo nós mesmos? Qual é a finalidade suprema subjacente em nossas vidas neste fascinante e às vezes turbulento planeta? O que é que realmente se passa aqui?

As explorações extracorporais podem expandir tremendamente o nosso entendimento acerca da vida e do universo. Para aqueles leitores que tiveram pouca ou nenhuma experiência nessa atividade, é importante notar sobre que espécie de experiência estamos realmente falando. *Não* estamos falando de alguma vaga alucinação. *Estamos* falando a respeito da realização de um estado de total clareza e viva sensibilidade enquanto fora do próprio corpo.

Quando nos encontramos plenamente conscientes fora do nosso corpo e a sensação é *tão real* quanto a nossa experiência física normal, esse é o momento em que paramos para refletir sobre o que está acontecendo, Se tivemos essa experiência por várias vezes, fica difícil rejeitá-la como um mero acaso ou produto fantasioso da nossa imaginação, e é muito possível que comecemos alterando o modo de encarar o universo. Essas experiências são com freqüência tão extraordinárias e poderosas que podem afetar alguns dos nossos mais fundamentais sistemas de crenças.

APRENDENDO A CONVIVER COM A VIDA ETERNA

As pessoas que tiveram uma vivida experiência fora-do-corpo consideram-na uma das mais intensas experiências de suas vidas. A EFDC proporciona-lhes uma natural e excitante oportunidade para vivenciar sua identidade independente da forma física, enquanto ainda estão vivas. Seus sistemas de crenças a respeito da morte são, com freqüência, radicalmente alterados. Conheceram realmente a sensação de estar vivas e conscientes, de um modo inequívoco, embora aparentemente desligadas de seus corpos físicos. Se bem que suas experiências não constituam prova científica, essas pessoas sentem, na grande maioria das vezes, dispor agora de um *conhecimento* que, simplesmente, não possuíam antes: o de que a existência delas não é dependente de seus corpos físicos. Para os indivíduos que temem a morte, essas experiências resultam freqüentemente numa significativa redução desse temor. Aqueles que já acreditam na vida depois da morte

podem descobrir que suas explorações fora do corpo as habilitam a compreender isso num nível muito mais profundo e emocional.

Um novo sistema de crenças a respeito da morte pode exercer um efeito verdadeiramente poderoso sobre o modo como vivemos as nossas vidas. Para mim, foi somente depois que tive experiências fora-do-corpo que comecei, de fato, a compreender que esta realidade física é apenas uma etapa no caminho de nossa maior existência. Muitas pessoas passam pela vida temendo a morte ou pensando que a morte não as preocupa agora e, por conseguinte, deixam escapar a oportunidade de adquirir grande sabedoria e as mais vastas perspectivas decorrentes do uso da morte como mestra.

Como resultado das experiências fora-do-corpo que tenho tido ao longo dos anos, posso agora afirmar com toda a sinceridade que pouco ou nenhum medo tenho da morte. Pelo contrário, estou realmente aguardando-a e espero que ela seja excitante e divertida. Isso não significa que eu esteja com muita pressa em deixar esta realidade, pois não estou, em absoluto. Apenas sei, num nível intuitivo, que quando chegar a minha hora de deixar esta realidade, ver-me-ei fora do meu corpo físico, plenamente vivo, plenamente consciente, conhecendo-me ainda como eu mesmo e pronto para a festa.

Só quando compreendi que o jogo não terminou e ainda tem outros tempos a serem jogados é que pude encarar a morte de frente, por assim dizer, e escutar realmente seus ensinamentos. Como deixei de temê-la ou de me sentir inquieto a seu respeito, sou mais propenso a enfocar a realidade da transitoriedade da vida e a usá-la como fonte de inspiração. Esse enfoque faz-me querer maximizar a vida em todos os aspectos. Ajuda-me a entender que os momentos que passo junto das pessoas a quem amo são totalmente ímpares, são momentos únicos, e mesmo que os conheça em outros tempos ou outros universos, as coisas nunca mais voltarão a ser inteiramente as mesmas. Ajuda-me a eliminar por completo todos os absurdos, todas as tolices e ninharias, tão fáceis de pensarmos que são importantes. Ajuda-me a saborear e a usar a minha energia em vez de malbaratá-la. Ajuda-me a abandonar as preocupações e a desfrutar o meu dia.

Procuro muitas vezes lembrar-me deliberadamente de como as nossas vidas físicas são, na verdade, temporárias. Embora também acredite que cada momento é eterno, os momentos dos nossos dias

representam o ponto de nossa viva atividade; cada um deles é único e precioso. Se desperdiçamos esses momentos, se procrastinamos, se não nos esforçamos por obter o que amamos e por tentar fazer as coisas que queremos, só temos que nos queixar de nós mesmos.

A percepção corrente de que a morte não é o fim pode afetar todo o nosso modo de agir. Quando realmente compreendemos que iremos viver para sempre, talvez descubramos estar propensos a corrigir o rumo de alguns dos nossos objetivos e aspirações. Se o jogo vai realmente continuar *ad infinitum*, compreender o propósito maior da nossa participação nele torna-se uma questão ainda mais importante.

Repetimos: não estamos falando aqui acerca do entendimento intelectual apenas, mas sobre uma compreensão emocional e profunda de que a nossa identidade sobreviverá à morte. A experiência fora-do-corpo pode transmitir essa compreensão emocional de um modo que dificilmente será comparável a qualquer experiência exclusivamente física.

PRATICANDO PARA O DIA DA TRANSIÇÃO

Um número surpreendentemente vasto de pessoas que estiveram à beira da morte ou foram consideradas clinicamente mortas e depois se restabeleceram tem relatado experiências de quase-morte (EQM) que são relativamente coerentes. Um dos elementos da EQM clássica é uma experiência extracorporal. Num estudo, 37% de uma amostra de pessoas que tinham estado à beira da morte passaram por algo muito semelhante a uma experiência fora-do-corpo antes de serem reanimadas.[2] Não é incomum para pessoas que tiveram EQMs relatar que se viram pairando em seus quartos de hospital e olhando para seus corpos físicos antes de passar à fase seguinte da EQM.

É conveniente que nos familiarizemos também com o estado extracorporal, pois é com o que iremos ter que lidar imediatamente após a morte. Acredito que os que estão familiarizados e são favoráveis às experiências fora-do-corpo encontrarão toda a experiência da morte muito menos desorientadora. No final das contas, não morremos todos os dias e uma pequena preparação facilitará uma viagem mais amena e

[2] K. Ring, *Life at Death* (Nova York: Coward, McCann & Geoghegan, 1980), p. 45.

mais agradável.

O CAMINHO PARA O CONHECIMENTO

É cada vez maior o número de pessoas desencantadas com os sistemas de crença fundamentais em que a nossa civilização se apóia. Muitas deixaram de ficar satisfeitas com os velhos mitos, regras e mandamentos das religiões convencionais ou com a limitada estrutura do entendimento oferecida pela ciência. As pessoas começaram buscando respostas em outros domínios. Mais cedo ou mais tarde, os estudiosos da metafísica voltarão suas atenções para a possibilidade de dimensões da experiência que estão fora do domínio dos nossos sentidos físicos normais. A experiência fora-do-corpo é uma sedutora e óbvia opção para quem tentar uma completa e sensível exploração do que realmente faz o universo pulsar.

Sem dúvida, um dos mais valiosos benefícios decorrentes da prática de EFDCs é que pode propiciar o acesso a experiências de conhecimento direto e aos domínios mais íntimos da existência a que todos, por fim, retornaremos. A par de uma nova percepção consciente de vida e morte, a experiência fora-do-corpo pode fornecer-nos uma noção empírica do que a realidade física verdadeiramente é, pois quando saltitamos literalmente para lá e para cá entre dois mundos, começamos a sentir e a saber que a nossa realidade vígil normal está bem longe de ser *tão* sólida quanto pensávamos anteriormente.

É claro, os físicos já sabem que a matéria não é sólida. Eles afirmaram e reafirmaram que tudo o que nos cerca — edifícios, cadeiras, até os nossos corpos — é composto de espaço e átomos. Somos informados de que os átomos são, na realidade, um turbilhão de partículas subatômicas movendo-se a velocidades inimagináveis. A matéria, dizem-nos, é fundamentalmente equivalente à energia. Assim, todos nós somos seres de energia, vivendo num surpreendente universo de energia.

As experiências fora-do-corpo também podem ajudar a aumentar a nossa compreensão intuitiva sobre o que está acontecendo realmente aqui. Seremos capazes de pressentir, de um modo que, em última instância, não pode ser traduzido em palavras, que o mundo *físico* é, na realidade, apenas um canal no multidimensional e cósmico aparelho de

televisão. Estamos sintonizados para uma faixa especifica de freqüências e isso é tudo o que percebemos a maior parte do tempo. Aprender a deixar o corpo é como descobrir pela primeira vez que podemos mudar de canal em nosso aparelho de televisão.

Há uma enorme diferença entre teorizar acerca de outros mundos e viajar realmente para eles. Quando efetuamos uma viagem interdimensional, incluindo as sensações que a acompanham, as novas experiências de como o universo realmente é podem tornar-se uma parte de nós. Isso significa *ir* muito além da compreensão intelectual. A própria experiência pode *mudar-nos.* Pode enriquecer as cores dos nossos dias. O conhecimento que se pode obter é *como uma* cobertura através da qual se olha, às vezes, para que possamos ver o mundo sob uma luz bruxuleante, mais expansiva e translúcida.

Em suma, o trabalho da EFDC é uma opção óbvia para quem estiver interessado em explorar o complexo e misterioso universo de energia *onde todos* habitamos. Com a prática, pode-se usá-la efetivamente como porta para o conhecimento intuitivo e para as experiências de conhecimento direto.

Uma vez na posse dos elementos básicos, pode-se passar literalmente um dia no campo enquanto fora-do-corpo. As oportunidades educacionais *são* abundantes. Por exemplo, pode-se simplesmente pedir para encontrar um guia ou um mestre. Ou pode-se tomar a decisão de enfrentar cara a cara um eu reencarnacional. Talvez você prefira viajar para uma estrela distante ou atravessar caminhando a parede do seu quarto de dormir. Ou talvez tenha meditado sobre a possibilidade de viajar no tempo e gostasse de explorar os séculos em primeira *mão.* Espero que *as* minhas palavras não soem como as de um agente de viagens quando digo que tudo isso e muito mais pode ficar ao seu alcance se se inscrever para esta aventura. E inscrever-se significa simplesmente dedicar algum tempo e energia à aprendizagem da arte da viagem astral.

DIVERTIMENTO E JOGOS

Disse antes que a prática da EFDC é educativa, inspiradora e prática. Eu acrescentaria agora que talvez a mais óbvia razão para praticar as experiências fora-do-corpo é que é incrivelmente divertido.

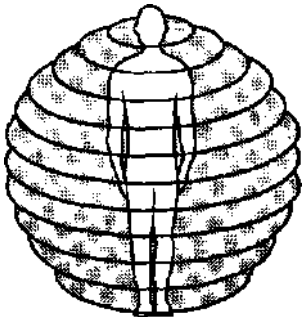
Refiro-me à diversão com D maiúsculo. Tenho tido algumas das mais excitantes e extasiantes experiências de minha vida enquanto fora do meu corpo.

A nossa ilimitada energia e a alegria natural da nossa existência estão sempre presentes, se nos permitirmos senti-las. De algum modo, a espécie de experiências que podemos ter enquanto fora dos nossos corpos pode ajudar a reavivar uma percepção aguda da magia do universo — físico e não-físico. Embora esqueçamos às vezes de como é espantoso existirmos em corpos que sabem como caminhar, respirar, crescer e curar-se, há coisas que podemos fazer para ajudar-nos a estar novamente em contato com o nosso mais íntimo conhecimento. Jogar pode ajudar-nos a fazer isso, pois quando jogamos temos maior acesso a esse conhecimento interior.

Existem muitos "jogos" diferentes que podem ser realizados a fim de se entrar em contato com a alegria e a sabedoria que são nosso legítimo direito de nascença. Um deles é o jogo de deixar o corpo físico com plena consciência. Para se adquirir proficiência nesse jogo, é importante praticá-lo com uma atitude lúdica. Desse modo, a pessoa aprenderá, sem dúvida, num ritmo acelerado e divertir-se-á pelo caminho.

CAPÍTULO 3

METAFÍSICA ESSENCIAL



Se você estimular a sua imaginação com a crença, o desejo e a expectativa, e treiná-la para visualizar seus objetivos de modo que os veja, sinta, ouça, prove e toque, então obterá aquilo que quer.[1]

José Silva

O *Webster's Dictionary* define a *metafísica* como "uma divisão da filosofia que se ocupa da natureza fundamental da realidade e do ser..." Se o leitor quiser aprender como induzir EFDCs, o lugar indicado para começar é pelos seus próprios pressupostos metafísicos, ou seja, suas opiniões e atitudes acerca da sua existência e do seu universo. Os indivíduos que encontram dificuldades em suas tentativas para sair do corpo precisam, de um modo geral, de examinar e alterar seus sistemas de crenças.

É extremamente importante voltar a enfatizar aqui que as experiências que uma pessoa encontra enquanto fora do corpo serão determinadas, em grande parte, por suas atitudes. Uma pessoa com

[1] José Silva, *The Silva Mind Control Method* (Nova York: Simon & Schuster, 1977), p. 61.

crenças extremamente restritivas será provavelmente incapaz de tirar proveito dos benefícios mencionados no capítulo anterior, ainda que aprenda como ter experiências fora-do-corpo. Além disso, os sistemas de crenças poderão muito bem ser o fator mais significativo em decidir se um indivíduo terá ou *não* êxito na aprendizagem de como induzir experiências fora-do-corpo. Entretanto, os sistemas de crenças não são estáticos, a menos que o queiramos. Eles podem ser modificados.

Um dos mais importantes princípios metafísicos que aprendi é que o pensamento gera experiência. Abordaremos em breve esse conceito em maior profundidade mas, por ora, quero apenas mencionar que esse princípio é válido não importa em que dimensão nos encontremos, Se você pensar que a existência fora do seu corpo é improvável ou que o conhecimento intuitivo é de pouco valor, suas convicções poderão impedi-lo de aproveitar os benefícios da experiência fora-do-corpo. Se acreditar firmemente que uma EFDC deve ser alguma forma de alucinação ou que a existência de outras dimensões é uma história da carochinha que não pode ser levada a sério, poderá inibir o conhecimento intuitivo que, caso contrário, estaria ao seu alcance. De fato, suas crenças darão especial colorido tanto à sua experiência quanto ao seu acesso ao conhecimento, quer você esteja dentro ou fora de seu corpo.

Um entendimento básico da metafísica pode tornar muito mais fácil induzir EFDCs e ajudar os exploradores do intimo a tirar o máximo proveito de suas jornadas não-físicas. Se o leitor está planejando viajar para outras dimensões da experiência — ou mesmo que apenas queira sobrevoar o seu próprio bairro — será útil dispor de alguns conceitos básicos como parte de seu treinamento.

O UNIVERSO FÍSICO É APENAS UMA DAS INFINITAS DIMENSÕES QUE EXISTEM.

Quando a nossa consciência está ajustada a uma determinada freqüência de energia, nós estamos aqui. Quando aprendemos como mudar freqüências por intermédio da nossa consciência, descobrir-nos-emos em outros mundos.

Os nossos olhos podem ver somente uma faixa limitada de luz. *Os nossos ouvidos só* podem captar uma certa amplitude de som. Em essência, apenas podemos perceber uma faixa muito exígua das possíveis freqüências de energia existentes. Não é apenas miopia mas uma incrível prova de egoísmo concluir que as ondas de energia, ou freqüências, que percebemos como o nosso mundo são o único mundo. Aprender como deixar o corpo e levar a consciência vígil para *uma* jornada é um modo simples e óbvio de obter provas evidentes e diretas desses outros domínios válidos da existência.

O MUNDO FÍSICO É UMA ESCOLA ELEMENTAR PARA CIDADÃOS CÓSMICOS.

Estamos todos matriculados numa escola primária cósmica e estamos aqui para aprender. No solo fértil da realidade física, o nosso propósito é crescer e desabrochar. E na medida em que formos capazes de tirar proveito disso, somos convidados a gozar dos frutos de nossa própria criatividade e amor.

A nossa experiência cotidiana é também escolar, e estamos aprendendo o ABC do uso da energia universal. Estamos sendo instruídos e treinados para tornarmo-nos cidadãos responsáveis do universo. Somos ainda uma espécie de deuses infantis, aprendendo a dar os nossos primeiros passos para nos tornarmos engenhosos criadores em cooperação com a Mente Universal (ou Deus, ou Tudo O Que É, ou seja qual for o termo que se prefira). Nesse aspecto, cada um de nós já tem acesso a uma energia praticamente ilimitada.

CADA EVENTO EM NOSSA VIDA FOI GRAVADO EM NOSSA EXPERIÊNCIA DE ACORDO COM AS IDÉIAS E PENSAMENTOS QUE POSSUÍMOS EM NOSSA MENTE.

Talvez seja este o mais importante conceito fundamental que nos cumpre entender. Napoleon Hill corrobora essa idéia em seu famoso

livro *Think and Grow Ricb,* no qual diz: "Todos os pensamentos que foram emocionalizados (a que se incutiu sentimento) e misturados com fé começam imediatamente a traduzir-se em seu equivalente físico ou contraparte."[2]

O que focalizamos em nossas mentes torna-se manifesto em nossa experiência. A nossa situação geral de vida, com todos os seus matizes, é um resultado dos pensamentos e idéias em que nos concentramos.

Cada um de nós está aprendendo a como adquirir um certo controle sobre o imenso poder das nossas próprias mentes. Um enfoque freqüente sobre pensamentos e idéias horríveis atrairá experiências semelhantes para a sua vida. Por exemplo, muitas pessoas acreditam que vivemos num mundo de competição selvagem e implacável. Um indivíduo que se apóie fortemente em tal crença descobrirá que as pessoas e os eventos em sua vida pessoal a confirmam. Do mesmo modo, se um indivíduo opta, pelo contrário, por acreditar que a humanidade é inerentemente boa e se concentra nos seus melhores atributos, a sua experiência confirmará esse ponto de vista. A *forma* de *arte* que estamos aprendendo consiste em como avaliar, selecionar e alterar os ingredientes de nossas próprias mentes e criar assim, de um modo deliberado, a nossa própria experiência.

Tudo o que acontece jamais é acidental. Todos os eventos são criados através da imaginação e da crença. Se alguém deixa cair uma moeda do alto de um arranha-céu e "acontece" de ela aterrissar na cabeça do leitor, não é um acidente. Se a sua vida está repleta de amor, trabalho agradável, natureza, saúde e abundância, não é acidental. Se você se converte num bem-sucedido explorador astral, não é acidental. Se foi alguma vez roubado ou de alguma outra forma "vitimado", são os seus próprios medos, sentimentos de desvalia ou fantasias negativas que fazem convergir para a sua vida essas experiências desagradáveis.

Uma das questões que surge para muitas pessoas quando trabalham com essa idéia é o "fardo" de assumir a responsabilidade por todas as coisas em suas vidas. Quando as pessoas se apercebem do poder de seus próprios pensamentos, sentem-se às vezes enervadas por causa disso. Ficam preocupadas e apreensivas a respeito de toda idéia ou fantasia negativa, por ínfima que seja, que se insinue na cabeça delas.

---

[2] Napoleon Hill, *Think and Grow Rich* (Nova York: Fawcett World Library, 1960), p. 50.

Em primeiro lugar, alguns (pretensos) pensamentos negativos ou medos não são tão poderosos que suplantem a influência de um clima mental basicamente positivo. Pensamentos e emoções têm um fluxo natural. Diferentes tipos de pensamentos e emoções deslocam-se e mudam desde que a pessoa não os bloqueie. Somente se ela *se concentrar* em pensamentos e crenças "negativos" é que estará criando dificuldades.

Em segundo lugar, é um fardo muitíssimo maior ser impotente diante dos acontecimentos de sua vida do que assumir a responsabilidade por eles. Criar a sua própria experiência não significa que deva examinar seus fracassos ou fraquezas e depois sentir-se culpado de tudo. Significa, outrossim, que você tem poder — poder para criar mudanças e fazer as coisas mais a seu gosto. Dificilmente se pode chamar a isso de fardo.

A verdadeira compreensão e incorporação desse conceito à vida de um indivíduo representa um marco decisivo em seu crescimento global. É uma das lições mais fundamentais que teremos de aprender durante a nossa permanência na sala de aula chamada realidade física. Entendê-la plenamente pode transformar nossas vidas.

Essa verdade fundamental — de que o pensamento é o arquiteto da experiência — sempre foi acessível ao gênero humano. No momento em que escrevo estas linhas, tal verdade está conquistando um reconhecimento cada vez mais sólido nos círculos da Nova Era e manifesta-se com freqüência na literatura metafísica mais recente. Espero que essa tendência se mantenha, pois se um considerável número de pessoas começar entendendo a natureza de seu poder para dar forma ao seu mundo, assistiremos a uma cura em escala planetária.

Quando eu era mais moço, costumava perguntar-me por que haveria tanta discordância no mundo a respeito de tudo. Como poderemos chegar a alguma conclusão com tantas interpretações diferentes da realidade? Por que as pessoas *acreditam* tão fortemente em suas crenças e convicções? Por que todas elas são tão obstinadas a respeito de seus pontos de vista? Só mais tarde percebi que as pessoas são obstinadas a respeito de seus pontos de vista porque suas experiências sempre lhes fornecem provas em apoio daquilo em que acreditam, seja o que for. Enquanto as pessoas não estabelecerem a conexão entre suas idéias e os eventos de suas vidas, elas estarão fracassando num ponto crucial. O fato de terem provas físicas para

corroborar suas idéias não significa que o modo como encaram as coisas seja o modo como as coisas realmente são ou estão destinadas a ser.

À medida que a nossa compreensão aumenta, aprendemos a reconhecer sistemas de crenças que são mais propícios à existência criativa e à alegria e mais consentâneos com a natureza dos nossos seres. Aprendemos a avançar para dispendiosos quadros de referência sendo flexíveis e realizando experiências com o que melhor funciona para nós.

Estamos preparados para jogar livremente com as nossas idéias, experimentá-las, vê-las materializar-se, reavaliá-las e proceder a mudanças, e para focalizar, de um modo geral, um ponto de vista que nos proporciona uma vida plena. Em qualquer área de nossa vida em que não gostamos do que está acontecendo, podemos criar com a mesma facilidade o desejo que satisfaça o nosso coração.

Mas o que dizer sobre as condições de nascimento, perguntar-se-á. É óbvio que as pessoas nascem em situações profundamente diversas. Acredito que todos escolhemos os nossos pais e as nossas condições de nascimento também de acordo com os nossos próprios objetivos e os dos nossos *eus* "superiores". Existem enormes diferenças neste ponto a respeito de como as várias identidades gostam de aprender e, de acordo com seus respectivos níveis de desenvolvimento, a sabedoria com que efetuam suas escolhas. Entretanto, à medida que evoluímos da infância para a idade adulta, podemos usar o nosso poder para mudar a situação de nossas vidas.

A minha verdadeira introdução nesse conceito de transformação da vida ocorreu quando estava assistindo às aulas de Jane Roberts no início da década de 1970. Seth, o mestre não-físico canalizado através de Jane, falava constantemente da importância de se compreender que cada um de nós cria a sua própria realidade com seus pensamentos, emoções e crenças. É de suprema importância que essa compreensão não seja somente intelectual. Ensinou Seth que, quando afirmamos o nosso próprio ser, confiamos em nossa direção espontânea e compreendemos que a nossa própria realidade é criada num nível emocional, intelectual e intuitivo, a nossa consciência sintonizar-se-á num estado "superior" de funcionamento em que intuição e intelecto se fundem. As compreensões fluirão para a nossa consciência e tornar-se-ão parte integrante de nós próprios. Notaremos que as coisas parecem estar correndo melhor do que nunca. O livro de Jane Roberts, *The Nature of Personal Reality: a Seth*

Book, ocupa-se de todas essas questões e constitui um tratado verdadeiramente excelente sobre a criação de nossas realidades pessoais.[3]

Quando comecei a trabalhar com esses conceitos, descobri haver algo em meu íntimo que vibrava fortemente em ressonância com eles. Entretanto, não acreditei totalmente neles num nível emocional. Não estava disposto a renunciar com facilidade às minhas dúvidas. Queria alguma prova. E a única maneira de provarmos a nós mesmos que possuímos o que equivale a um poder mágico consiste em usar realmente esse poder e ver se ele funciona em nosso benefício.

Comecei então considerando aquelas áreas da minha vida em que me sentia infeliz sobre o que estava acontecendo. Se eu realmente criava a minha própria realidade, isso significava que eu poderia introduzir mudanças nessas áreas. Passei a observar-me para ver se conseguia identificar os pensamentos e emoções que estavam associados aos pontos melindrosos de minha vida. A maior parte deles foi fácil de descobrir, uma vez que eu estava obviamente fornecendo a mim próprio, com freqüência, certas sugestões negativas. Outros foram um pouco mais difíceis de encontrar porque eram pensamentos e emoções que eu tinha mas deixara de "aprovar", motivo pelo qual eram menos evidentes. Mas acabaram, porém, por vir à tona, porquanto prossegui com um decidido e honesto exame de minha mente consciente.

Descobri a origem de pensamentos e ações nas crenças que os motivavam e produziam; passei então a mudar as crenças. Mudar uma crença não é fundamentalmente difícil — mas, é claro, se você acreditar que isso é difícil, é como acabará sendo. É realmente uma questão de controle do seu foco de atenção. Usando técnicas simples de auto-hipnose, você *pode* mudar suas crenças com relativa facilidade, desde que esteja *disposto* a fazê-lo.

Resumindo uma longa história, direi que em todas as áreas onde apliquei esses princípios, o meu poder "mágico" funcionou. Não aconteceu tudo num abrir e fechar de olhos. Levou algum tempo antes que eu começasse realmente a entender, num nível emocional, que tinha esse poder. Gradualmente, porém, à medida que mudava as minhas crenças e via os resultados concretizarem-se repetidas vezes, a crença em

[3] Jane Roberts, *The Nature of Personal Reality: A Seth Book* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1974).

meu próprio poder converteu-se no meu novo *modus operandi.*

Essa magia, diga-se de passagem, é realmente científica. Representa um nível de compreensão científica que está, pura e simplesmente, muito além do nosso nível corrente. Não temos que entender os complexos detalhes de como os nossos corpos se movimentam para movermos os pés. O mesmo ocorre com o uso do nosso poder. A nossa capacidade para criar seja o que for que desejamos em nossas vidas é tão natural em nós quanto as pulsações do coração.

O mundo pessoal em que cada um de nós vive, com todas as suas características ímpares, amigos, seres amados, dramas, desafios, alegrias e mágoas, é um reflexo direto dos nossos próprios estados de espírito, em seus aspectos emocionais e mentais. Se quisermos alterar o nosso cenário externo, devemos aprender como alterar o interno.

Ninguém nos pode provar que as nossas crenças, pensamentos, emoções e frutos da imaginação estão sempre refletidos em nosso mundo. Sei que isso é verdade pela minha própria experiência e conhecimento interior. Cada indivíduo deve aprender essa informação crucial por si mesmo, usando seu próprio e terrível poder de manipular seu mundo pessoal. Quando as pessoas vêem por si mesmas a conexão direta entre o que focalizam em suas mentes e os eventos que integram suas vidas, começarão entendendo que, na verdade, somos todos seres milagrosos, com potenciais e aptidões que estamos principiando agora a descobrir.

Assim que se aprende a simples tecnologia de acesso ao poder pessoal, nada impede que a apliquemos ao trabalho com experiências fora-do-corpo. As EFDCs fornecem uma excelente oportunidade para se praticar a arte de manipular a experiência. Em outras palavras, se você realmente quer sair de seu corpo com plena consciência disso, dispõe do que é necessário para fazer isso acontecer. Qualquer um pode ter experiências fora-do-corpo se estiver disposto a examinar e, se necessário, alterar aquelas crenças que colidem com essa aptidão.

Somos responsáveis pela nossa própria experiência, não importa em que dimensão estejamos. Os nossos pensamentos também criam a nossa realidade no estado fora-do-corpo. De fato, uma das coisas que a literatura EFDC ressalta com certa freqüência é a receptividade aos pensamentos do estado fora-do-corpo.

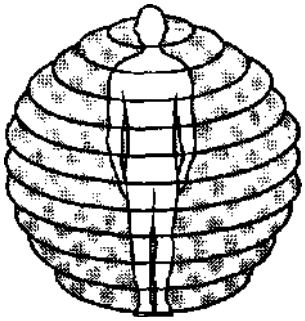
Quando estou fora do meu corpo, parece que os meus

pensamentos criam eventos num ritmo muito mais rápido do que o normal. Parece que em algumas realidades não-físicas, os pensamentos são mais ou menos instantaneamente materializados. O mundo físico parece operar numa cadência mais lenta de materialização, e creio haver uma razão muito importante para isso. Estamos nas fases iniciais do entendimento do nosso poder. A escola elementar conhecida como realidade física tem sido, em certos termos e em certo grau, provada em crianças; foi deliberadamente estabelecida de tal maneira que leva algum tempo antes que um pensamento se materialize. Aqueles pensamentos que estão materializados na realidade física são pensamentos que atingiram um certo nível de concentração e intensidade. Obviamente, nem todos os pensamentos extraviados ou medos são literalmente materializados, ou todos nós estaríamos em sérios apuros!

Acredito que estamos sendo preparados para graduar as dimensões da existência em que pensamentos e emoções se materializam instantaneamente e com uma sutileza que nos surpreenderá. Não estaremos prontos para esses mundos enquanto não nos tornarmos competentes em nosso uso de energia. Aprenderemos, contudo, e realizaremos o imenso potencial que é nossa herança natural.

CAPÍTULO 4

OS ABCs DO USO DO PODER



A imaginação... é um dos agentes motivadores que ajudam a transformar as nossas crenças em experiência física.[1]

Seth

Todas as excitantes possibilidades discutidas no capítulo anterior não passam de um amontoado de palavras enquanto o leitor não tiver tido suas próprias experiências com o poder que constitui seu direito inato. Não é difícil, porém, obter suas próprias evidências. Este capítulo cobrirá sucintamente os fundamentos do trabalho com suas idéias e do modo de acesso ao seu poder pessoal. Os capítulos seguintes mostrarão como utilizar esses princípios a fim de induzir com êxito experiências fora-do-corpo e como obter o máximo proveito de suas excursões não-físicas.

Como o capítulo anterior sugeriu, as nossas idéias não são meras substâncias inertes armazenadas em nosso cérebro físico. Elas são estruturas compostas de uma forma de energia tão real quanto a eletricidade ou as microondas. Essas estruturas produzem pensamentos,

[1] Jane Roberts, *The Nature of Personal Reality: A Seth Book* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1974), p. 65.

emoções e fantasias. A imaginação vibra em ressonância com as idéias. A sua futura experiência será o produto do que você imagina, pensa e sente no presente momento. A sua experiência corrente é o resultado do que você imaginou, pensou e sentiu em passados "momentos presentes". Se você quer criar um futuro significativamente diferente de sua experiência atual, deve começar por reestruturar seu quadro de referência de idéias.

O controle do seu quadro de referência de idéias pode ser dividido em três etapas básicas. Em primeiro lugar, descobrir quais são realmente as suas idéias. Depois, decidir que idéias quer adicionar ou subtrair. Finalmente, reprogramar sua mente de acordo, e mudar o seu clima mental. Isso significa um processo contínuo.

INTROSPECÇÃO

As notícias reanimadoras sobre todo esse procedimento dizem que as nossas idéias são de fácil acesso, desde que estejamos dispostos a ser honestos conosco mesmos.

Provavelmente um dos métodos mais simples para examinar as nossas crenças é acompanhar de perto os nossos pensamentos em vários pontos do dia. As nossas idéias são, mais ou menos, diretamente expressas pelos nossos pensamentos. Em diferentes momentos do dia, observe as várias seqüências de pensamentos em que parece concentrar-se. Que crenças esses pensamentos representam?

Uma outra técnica fácil consiste em simplesmente colocar por escrito suas idéias sobre a área específica que está examinando. Por exemplo, se estiver examinando suas idéias acerca de relações, pode simplesmente escrever um pequeno ensaio sobre o assunto para tentar descobrir se está conservando idéias que já não lhe servem.

Pode desejar começar a trabalhar naquelas áreas em que está claramente descontente. Ou poderá desejar explorar todas *as* áreas importantes de sua vida para poder *então* estimular um crescimento global.

Os sonhos também podem ser uma grande fonte de informação e *insight* acerca do clima mental. Trabalhar com os sonhos numa base regular pode ser imensamente valioso tanto para examinar quanto para

alterar os sistemas de crenças. Discutiremos este ponto com maior detalhe no Capítulo 8.

Caso se sinta inclinado a isso, *você* pode querer usar as suas emoções para descobrir crenças. Com freqüência, os nossos limitados conceitos sobre como "devemos" comportar-nos e o que "devemos" sentir resulta numa repressão seletiva de certas emoções. Pensamos que algumas emoções são inadequadas, outras desaprovamos e algumas simplesmente tememos. Afirmar que a repressão da emoção tem causado à humanidade considerável dificuldade é dizer muito pouco.

Permitir-se sentir toda a gama de suas emoções significa reconhecer e sentir tudo o que estiver sentindo e deixar suas emoções fluírem naturalmente. Ao usar emoções para descobrir crenças, permita-se sentir simples e plenamente uma emoção e depois siga-a até os pensamentos e crenças que surgem em associação com ela. Mudar as crenças mudará as emoções.

Descobrir as suas crenças exige trabalho mas não é uma tarefa inerentemente difícil. Não existe conflito, desafio ou problema em sua vida corrente que você não possa enfrentar e superar. Seja qual for o seu passado, a sua situação atual é um resultado do seu clima "contemporâneo" de crença.

SELECIONAR NOVAS IDÉIAS

Todos nós fomos consideravelmente afetados por nossos pais e professores, bem como pelos sistemas de crenças que nos cercaram enquanto crescíamos. Se ouvimos repetidas vezes uma crença dita por pessoas que são importantes e significativas em nossas vidas, o mais provável é que aceitemos essa crença. Então, essa crença torna-se manifesta em nosso mundo pessoal e acaba ficando mais solidamente enraizada. Muitas dessas crenças podem ter sido aceitas sem o benefício do nosso melhor julgamento crítico.

O modo "usual" de atuação não pode ser parte dessa seleção de novas crenças. Não faz sentido basear unicamente uma seleção na própria experiência, porque a experiência de cada um é um resultado de suas crenças. São necessários novos critérios. Cada um deve encontrar seu próprio caminho com esse material, mas compartilharei com vocês algumas diretrizes que tenho usado: Selecionar idéias que insuflem vida

e beleza em sua experiência; rejeitar idéias que degradem o seu poder ou valor. Selecionar idéias que lhes propiciem o que querem obter; rejeitar idéias que limitem a sua alegria ou impeçam o livre fluxo de sua energia. Escutem as suas intuições. Confiem nelas. Deixem que elas lhes sirvam de guia, juntamente com o intelecto, quando procederem às seleções de crenças.

Por exemplo, se acreditam ser difícil ganhar dinheiro neste mundo, podem desejar mudar essa crença para algo menos restritivo. Tentem acreditar que podem fácil e criativamente atrair a abundância em todas as áreas de sua vida. Se acreditam que a velhice é uma fase imprestável e tortuosa por que se tem de passar, seria sumamente aconselhável que mudassem esse ponto de vista. A sua experiência refletirá *sempre* aquilo em que estiveram concentrando suas idéias e emoções. É preferível expelir aos poucos da mente certas crenças do que continuar sofrendo os efeitos dessas crenças inferiores na vida cotidiana.

Repetimos, isso é um processo contínuo. As crenças que escolhemos para nelas nos concentrarmos agora podem não servir aos nossos propósitos em algum ponto futuro; poderemos então selecionar outras novas.

ALTERAÇÕES

Existem modos diferentes de abordar a questão da mudança de idéias, fantasias, pensamentos e emoções, mas em sua maioria são, na realidade, um tipo de auto-hipnose.

Atuamos durante o dia inteiro como os nossos próprios hipnotizadores ao suprirmo-nos constantemente de sugestões mentais. Dizemos para nós próprios que estamos em plena forma ou obesos, ricos ou pobres, cheios de saúde ou doentes, ou algo entre esses extremos. Quando as pessoas passam por uma radical mudança no seu sistema de crenças, como ao tornarem-se membros de um culto ou seita, utilizaram-se usualmente da hipnose, consentindo em ser hipnotizadas para a aceitação de um dogma específico — e continuarão hipnotizando-se para crer nesse dogma. Numa nota mais positiva, quando as pessoas parecem ter, de súbito, melhorado espetacularmente suas auto-imagens, também se utilizaram da auto-hipnose transferindo o foco de seus diálogos interiores para sugestões mais positivas a respeito de si mesmas.

TEMOS O PODER DE NOS HIPNOTIZAR A PONTO DE ACREDITAR EM TUDO O QUE QUEREMOS ACREDITAR, SEJA O QUE FOR.

Por mais assustadoras que essas palavras possam soar, todos possuímos essa aptidão. De fato, estamos continuamente nos hipnotizando para crer naquilo em que freqüentemente acreditamos. Assim, como vêem, mudar de crenças não é basicamente difícil. Parece difícil, às vezes, porque as pessoas são relutantes em renunciar a velhas crenças e em arriscar-se a acolher outras novas. Permitir-se acreditar deliberadamente em algo para o qual ainda não existe evidência física é o oposto do procedimento operativo corrente. A evidência virá, mas só *depois* que foi alterada a crença.

AGINDO DE ACORDO COM SUAS NOVAS CRENÇAS

Quando você reprograma sua mente, novas oportunidades e anseios surgirão em sua vida. Para tirar proveito dessas oportunidades, deve começar por basear suas ações nos novos modos de pensar. Deve agir de acordo com os novos anseios a fim de materializá-los.

Eis um exemplo do que quero dizer. Suponhamos que você é solteiro e pretende criar uma relação de amor. Trabalhou na base de suas crenças a respeito de ser digno de amor e de criar as condições propícias a um encontro com a pessoa certa. Através do poder de seus pensamentos, essa criatura especial aparece na confeitaria que você freqüenta. Você ainda não sabe isso, mas essa pessoa já conheceu você através de incontáveis vidas. Você sente um forte impulso para conhecer essa pessoa. Nesse ponto, você pode (a) sorrir e tentar iniciar uma conversa, (b) pedir que lhe passe a mostarda ou (c) fugir como um condenado. Se escolher (c), não conseguirá obviamente o que quer. Apoiar suas crenças com ações é uma parte crucial do processo de materialização.

Trabalharemos em breve com crenças importantes para o seu próximo trabalho com EFDCs. Uma vez efetuado qualquer ajustamento necessário em seus sistemas de crenças, terá que agir de acordo com as

crenças ajustadas a fim de materializar seu objetivo de induzir experiências fora-do-corpo. Por outras palavras, deve coadjuvar seus objetivos EFDC com uma prática sistemática, tal como faria ao aprender qualquer outra especialização.

RESISTÊNCIA À MUDANÇA

Uma outra questão que surge para algumas pessoas é o medo de mudanças em geral. A mudança é algo com que todos nós temos de lidar, de qualquer modo, mas a manipulação ativa da realidade significa acelerar a mudança. É importante, pois, confiarem sua direção espontânea, incluindo as mudanças que ocorrem à medida que você se movimenta livremente pelos caminhos de sua existência. Sua natural energia e intuição indicarão onde você e sua sabedoria interior querem ir. Confiando realmente em si mesmo e soltando-se, você acelera o seu próprio crescimento espiritual e liberta-se de crenças restritivas. Estamos usando neste livro uma abordagem holística para se aprender a arte de induzir experiências fora-do-corpo. Embora a maioria dos exercícios estejam especificamente orientados para as experiências fora-do-corpo, alguma prática de alteração de crenças em geral ajudará o leitor a preparar-se para o trabalho de crença EFDC. A capacidade para manipular deliberadamente o conteúdo de sua mente é uma qualificação inestimável que pode ser usada para obter sucesso com as EFDCs ou em qualquer outra área. Segue-se um exercício geral para trabalhar com crenças.

Exercício nº1: Trabalho com crenças em geral

Você precisa de um lápis e de um caderno.

Procedimento: Selecione algumas áreas da seguinte lista (ou qualquer outra área específica com a qual queira trabalhar). Para cada área, obedeça à ordem das 6 etapas. Trabalhe numa área de cada vez.

Você mesmo
Trabalho
Relacionamentos
Sexo
O seu corpo
O seu mérito
Envelhecimento
Seus filhos
Saúde
Sua intuição
Seu cônjuge
Seu poder
Homens
Mulheres
Dinheiro

1. Escreva alguns parágrafos (ou páginas) descrevendo toda a gama de seus pensamentos, sentimentos e crenças na área que selecionou.

2. Examine com atenção o que escreveu. Procure cristalizar suas crenças em um ou dois enunciados simples e concisos.

3. Usando suas intuições e intelecto, decida que crenças são restritivas ou não lhe servem mais.

4. Para qualquer crença que pense ser restritiva, formule e escreva uma nova crença que seja mais expansiva e positiva. Pode muito bem ser o oposto de sua anterior crença restritiva.

5. Cristalize as suas novas crenças em simples e concisos enunciados ou afirmações. Utilize o tempo presente como se a nova crença já fosse verdadeira. Eis alguns exemplos:

- O meu corpo é aerobicamente apto, muscularmente forte e pleno de energia e saúde.

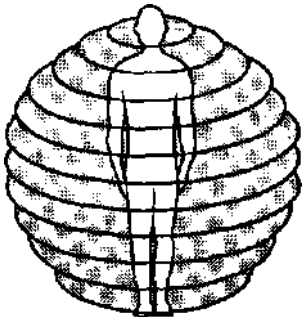
- Sou uma parte importante do universo. Respeito-me e trato-me bem.

- Passo o meu tempo fazendo coisas que gosto de fazer. Esse estilo de vida atrai automaticamente abundância para todas as áreas da minha vida.

6. Dedique alguns minutos por dia para reprogramar-se através da auto-hipnose. Acalme simplesmente sua mente e repita para si mesmo seus enunciados afirmativos. Diga-os com sentimento. Durante esses minutos, permita-se acreditar que se trata de afirmações verdadeiras. Imagine que já realizou tudo o que quer.

CAPÍTULO 5

LIBERTANDO-SE DO MEDO



De um modo geral, a única coisa que está entre um indivíduo e a aprendizagem de como induzir experiências fora-do-corpo são as atitudes que ele adota. Algumas pessoas, por exemplo, podem pensar que a prática de deixar o corpo está mexendo com forças que não se destinam a ser tocadas nem manipuladas. No fim das contas, de acordo *com os* modos mais convencionais de pensamento, os praticantes de EFDCs parecem estar deixando seus corpos antes da hora fixada.

Muitos de nós, senão a maioria, fomos criados num ambiente de crenças que não inclui a validade dessas "estranhas" experiências. Com efeito, tais atividades poderiam ser consideradas francamente deletérias pelas religiões convencionais ou fundamentalistas. Entretanto, apesar do preconceito religioso e científico, as pessoas persistem em relatar essas excursões etéreas, e os parapsicólogos continuam verificando que a espécie humana possui aptidões para-normais.

Muitos que experimentaram uma breve e involuntária EFDC gostariam de realizar outro passeio, só que desta vez com um pouco mais de controle. Depois, temos os que ainda não experimentaram uma EFDC mas estão ansiosos por tentar, seja por curiosidade, por um

impulso para compreender seu universo ou simplesmente por amor à aventura.

Aqueles que desejam aprender esta forma de arte podem descobrir que têm alguns preconceitos religiosos ou científicos a resolver. Podem sentir que certos temores vieram à tona quando começaram praticando com empenho a nova arte. Se não forem dominados, esses temores podem impedir o avanço ou frustrar completamente os esforços desses indivíduos.

Alguns aspirantes a aventureiros astrais podem achar difícil acreditar na possibilidade de vivenciar a experiência com total clareza e consciência fora do corpo físico. Ou talvez pensem que outros podem fazê-lo mas não estão suficientemente em contato com o seu próprio poder pessoal para compreender que também eles podem fazer o mesmo.

Por conseguinte, antes de começarmos a focalizar as técnicas, aprenderemos como criar um ambiente de energia mental que seja propício à indução deliberada de experiências fora-do-corpo. Nunca será demais enfatizar como é fundamental o ambiente mental no tocante à capacidade de indução de EFDCs e à qualidade das experiências geradas. Que técnica uma pessoa decide empregar para deixar o corpo pode não ser o fator mais importante. O fator decisivo para muitas pessoas é a intensidade do seu desejo, o clima mental e a capacidade para usar seu poder com vistas à criação do que querem em suas vidas.

Além disso, é bem provável que ninguém seja capaz de utilizar efetivamente as técnicas de indução EFDC se a sua atmosfera mental for restritiva demais ou toldada pelo medo. Se as suas atitudes atuais não são propícias à indução de EFDCs, tentaremos mudá-las para que o sejam.

Antes de começar o trabalho de crença no próximo capítulo, examinaremos o que é provavelmente o maior obstáculo para muitas pessoas. Esse obstáculo é o medo. Sentir-se inseguro a respeito da indução de experiências extracorporais pode interferir nas tentativas para vivenciá-las. E mesmo que consiga sair, o medo ainda pode insinuar-se pelo caminho. Por vezes, as pessoas não estão sequer cônscias de seus medos até o instante em que começam saindo ou estão realmente fora de seus corpos.

Um caso típico é o de uma EFDC descrita por um dos meus alunos,

John, que teve cerca de meia dúzia de EFDCs involuntárias, a maioria das quais ocorreu enquanto ele dormia ou estava prestes a adormecer.

> Na meia dúzia de vezes em que me encontrei espontaneamente fora do meu corpo físico, geralmente no prazo de um a dois minutos comecei a sentir um medo intenso sem qualquer razão aparente. Quando estou desperto, não sinto o menor medo a esse respeito. Quando estou" realmente vivendo a experiência, algo se apossa de mim. Posso recordar com muita nitidez uma vez em que estava despertando pela manhã, cerca de uma hora antes daquela em que normalmente me levanto, e comecei subindo verticalmente acima da minha cama. Sabia estar fora-do-corpo. Até aí estava calmo e sentindo-me muito bem. Continuei flutuando até atingir o teto. Aí comecei atravessando o teto para entrar no quarto do andar de cima. De súbito, fiquei encalhado no teto. Ignorava que isso pudesse acontecer. Disse para mim mesmo: "Tudo bem, estou fora do meu corpo. Esta é a minha forma astral. Ótimo. Estou no teto, não posso subir nem posso descer. Vou ficar aqui para sempre." Fiquei apavorado, o pânico começou a tomar conta de mim e sentia-me desorientado. Então, reintegrei-me rapidamente ao meu corpo físico e saltei da minha cama física... Outras vezes em que me encontrei fora do meu corpo, no começo ficava curioso e bastante excitado, e feliz por estar fora de novo e ter a oportunidade de fazer experiências nesse estado. Mas essa sensação não durou muito porque comecei a sentir medo outra vez. Isso punha sempre fim à experiência imediatamente e eu refugiava-me às pressas no meu corpo físico. Fico geralmente irritado e frustrado quando a experiência acaba, porque queria continuar por períodos mais longos de tempo... O que é frustrante para mim é que ignoro o motivo do meu medo. É simplesmente uma sensação de medo... Parece ser bastante comum porque tenho amigos que passaram por experiências semelhantes. Queremos ter as experiências e aí a coisa acontece espontaneamente, mas parece haver sempre esse medo do desconhecido.

Segundo parece, na experiência acima, John teve medo de algo específico, isto é, de ficar encalhado para sempre no teto. No entanto, ele ficou amedrontado todas as vezes em que se encontrou fora do corpo; as outras vezes nada tinham a ver com o ficar empacado. Interroguei John a respeito do que é que tinha medo, e ele rejeitou todas as possibilidades que lhe apresentei. Declarou com firmeza ignorar realmente do que tinha medo. "Medo do desconhecido" era a única maneira como podia descrevê-lo. A experiência de John de ficar tolhido no teto era provavelmente o resultado de seus temores subjacentes — algo a que o seu medo mais profundo se ligava, por assim dizer. Um remédio geral que pode ser usado em tais situações é a pessoa lembrar-se de que ela

está criando a situação com seus próprios pensamentos e dizer para si mesma que dispõe de plena liberdade para movimentar-se. Dar-se a si mesma tais sugestões enquanto fora do corpo produz, com freqüência, resultados surpreendentemente imediatos.

Algumas pessoas receiam coisas mais específicas do que John — por exemplo, serem incapazes de encontrar o caminho de volta, defrontarem-se com alguém ou alguma coisa hostil, ou cortarem acidentalmente o alegado "cordão de prata". Todos esses temores são basicamente infundados mas, não obstante, podem interferir na indução de experiências fora-do-corpo. E mesmo que a pessoa consiga sair, deliberada ou espontaneamente, esse gênero de medos pode abortar a experiência ou simplesmente arruinar o seu aspecto lúdico. Assim, se você tem quaisquer crenças orientadas para o medo e que pensa poderem interferir, será muito importante que faça alguns ajustamentos preliminares quando começar o seu trabalho de crença para as experiências fora-do-corpo, no próximo capítulo. E assinale-se que, apesar do medo que John sentia toda a vez que tinha uma EFDC espontânea, sempre se viu de volta ao seu corpo físico, são e salvo.

ENCONTRANDO O CAMINHO DE VOLTA

Algumas pessoas temem que se deixarem seus corpos poderão morrer. Da mesma espécie é o medo de perder-se e ser incapaz de encontrar o caminho de regresso.

Eu nunca tive qualquer problema em regressar ao meu corpo físico. Muitos outros que têm tido numerosas experiências fora-do-corpo, incluindo pessoas como Oliver Fox, Sylvan Muldoon e Robert Monroe, que escreveram livros sobre o assunto, também conseguiram encontrar o caminho de volta a seus corpos — ou não poderiam, obviamente, ter escrito seus livros.

É claro, poderia ser argumentado que, se alguém decidisse deixar seu corpo permanentemente, não andaria por aqui para contar a história. Só posso dizer-lhes que todos nós já deixamos os nossos corpos inúmeras vezes no estado de sono; estamos justamente aprendendo como nos tornarmos mais proficientes e conscientes a esse respeito.

É possível experienciar uma dificuldade temporária, autocriada, no

regresso ao corpo, mas isso deve-se, em geral, à falta de compreensão do indivíduo quanto ao grau em que a experiência responde a seus próprios pensamentos. Se o leitor alguma vez se encontrar nessa situação, simplesmente relaxe e lembre-se de que é o seu próprio pensamento que está causando a dificuldade. Diga para si mesmo que pode voltar ao seu corpo sempre que quiser, visualize seu corpo e decida regressar. Não tardará em ver-se de novo em seu corpo físico, seja como for.

Uma estudante chamada Roseanne, que freqüentava o meu curso sobre experiências extracorporais e sonhos, e necessitava, ao que parece, dominar e resolver certos medos antes de induzir uma EFDC, descreve sua situação.

> Muitas vezes, antes de assistir a estas aulas, comecei tendo uma experiência fora-do-corpo, mas sempre me assustei e acordei com esse sobressalto de terror. Penso que tinha um medo muito forte de morrer. O que normalmente acontecia é que esse tremendo choque de medo, assim que chegava, era como se uma mola me obrigasse a sentar-me na cama. Quando você falou na aula acerca da semelhança entre o estado *post-mortem* e o fora-do-corpo, que a única vez que morremos é quando decidimos morrer e que era perfeitamente seguro praticar fora-dos-corpos, isso realmente me ajudou.

Segue-se a descrição por Roseanne de sua primeira EFDC bem-sucedida. A técnica de indução que ela usou está descrita no Capítulo 10 como Técnica nº 1. Antes de iniciar a experiência, Roseanne sugeriu a si mesma que era seguro sair do corpo e que, quando realmente começasse a deixar seu corpo, lembrar-se-ia de que não ia correr o menor risco.

> Meu corpo estava adormecido mas eu estava consciente e senti que começava a deslocar-me para o alto e para fora do meu corpo. Começou o mesmo medo de sempre e quis acordar depressa mas aí lembrei-me da sugestão e disse para mim mesma: "Não, está tudo bem. Estou segura!" E houve apenas esse pequeno impulso extra, essa espécie de mudança, e eu estava fora do meu corpo. Pairei sobre o meu quarto pela primeira vez. Voltava ao meu corpo por alguns minutos para comprovar que ele ainda ali estava e fiquei saindo e voltando, saindo e voltando. Essa foi a primeira vez.

Parece que duas coisas permitiram a Roseanne ter uma EFDC onde antes ela teria bloqueado a experiência. Em primeiro lugar, Roseanne reduziu o medo de que poderia morrer se tivesse uma EFDC. Em

essência, ela alterou seu sistema de crenças nessa área. Admitido que os indivíduos criam sua própria realidade, segue-se que eles não morrerão enquanto estiverem bem e em pleno uso de suas capacidades. Por conseguinte, deixar deliberadamente o corpo para divertimento e edificação não envolve mais ameaças do que caminhar até o armazém da esquina. Roseanne informou que seus sentimentos mudaram para a convicção de que "a morte não é algo que nos acontece — nós é que escolhemos o que vai acontecer".

Em segundo lugar, como parte do seu método de indução, Roseanne usou sugestões que visavam suas preocupações específicas. Ela deu-se essas sugestões em dois pontos essenciais: pouco antes da tentativa de EFDC e de novo no momento exato em que começou alçando-se do seu corpo. As sugestões que você dá a si mesmo uma vez fora do corpo podem com freqüência apresentar excelentes resultados e, neste caso, era isso o que Roseanne precisava para transpor a última barreira.

Roseanne tem tido subseqüentemente mais experiências fora-do-corpo utilizando o mesmo método e sugestões. Na maioria dessas ocasiões, ela permaneceu em seu quarto. Após a primeira experiência, ficou evidente que ela passou a sentir-se mais à vontade a respeito da coisa toda. A sua série de aventuras fora-do-corpo culminou numa EFDC em que deixou de sentir a necessidade de lembrar-se de que estava em segurança; ela agora sabia que estava. Durante essa experiência, aventurou-se a sair pela primeira vez pela janela do seu quarto e a sobrevoar seu bairro.

DEMÔNIOS, DRAGÕES E OUTROS CONVIVAS INDESEJÁVEIS

Um outro medo que as pessoas têm é o de encontrar espíritos hostis — demônios e coisas parecidas — enquanto estiverem fora do corpo. Isso suscita algumas questões interessantes. Uma vez que criamos a nossa realidade através dos nossos pensamentos, se acreditamos fortemente em tais criaturas fantasmagóricas, então é concebível que possamos engendrá-las e depois depararmos-nos com as nossas próprias criações. Não se tratará realmente de demônios, é claro, porque os

demônios não existem *per se.* Não terão qualquer poder sobre nós e as nossas idéias, pensamentos e emoções pessoais que determinam a nossa experiência — seja qual for a dimensão em que nos encontremos. Se o leitor alguma vez se encontrar nessa situação, diga simplesmente que criou a sua própria realidade e que está seguro; depois deseje sorte ao seu visitante "inamistoso" e continue tratando de sua vida.

Jane Roberts descreve uma EFDC em *The Seth Material,* onde uma "enorme coisa negra, como uma forma humana inchada e enevoada", a atacou e ela "correu de volta para o seu corpo".[1] Mais tarde, Seth explicou que Jane tinha gerado a criatura com seus próprios medos e havia montado a experiência de modo que pudesse lutar contra ela e expulsar o que acreditava serem os elementos maléficos ou negativos de sua própria personalidade. Seth explicou que, de uma perspectiva mais ampla, o mal não existe. A criatura que Jane produziu não era maléfica mas um fruto da sua crença. Uma vez que Jane retirasse sua energia do ser recém-criado, este deixaria de ter qualquer realidade para ela. (Continuaria, porém, tendo sua realidade própria. Nada do que é criado é jamais extinto. Quaisquer seres a que damos vida com os nossos pensamentos continuarão aprendendo e crescendo como todos os seres.) Seth sugeriu ainda que como o mal, em termos mais amplos, realmente não existe, Jane estaria a salvo em suas viagens fora-do-corpo. Contudo, era importante para Jane lembrar que o mal não existe realmente. Seth recomendou que Jane usasse a frase "Que a paz esteja convosco" se se defrontasse com qualquer dessas criações próprias ou de outros.

Por vezes, você mesmo cria fantasmas durante uma EFDC, mesmo quando não existe absolutamente nada a temer. Eis uma de minhas próprias experiências nessa área:

> Flutuei para fora do meu corpo no meu quarto. Um amigo estava guiando-me e disse: "A janela". Transpus a janela flutuando. Vi a imagem de uma mulher também flutuando lá fora. Voltei para a casa e entrei num outro quarto, sempre flutuando, e percebi que podia movimentar-me à vontade. Estava tentando lembrar-me de alguma coisa do outro quarto como uma prova. E então, sem qualquer razão aparente, comecei a pensar em demônios. Fui subindo aos poucos e fiquei assustado. Mas não via nada que pudesse ser motivo de pavor; estava tudo na minha cabeça. Fechei os meus olhos não-físicos e não consegui abri-los de novo. Sentia um peso opressivo.

[1] Jane Roberts, *The Seth Material* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, 1970), pp. 177-179.

Então lembrei-me de que crio a minha própria realidade e de que nada havia a temer. Tudo ficou instantaneamente bem de novo. Sentia-me crepitar com energia elétrica e decidi parar e acalmar-me. Voltei para o meu corpo físico.

As crenças de um indivíduo acerca da segurança da prática de EFDCs estão freqüentemente entrelaçadas com seus sistemas de crenças fundamentais em áreas tais como o bem e o mal e o poder pessoal. Se o indivíduo não se sente seguro a respeito de sua realidade cotidiana normal, é muito provável que ele não se sinta seguro vagueando pelo universo sem um corpo físico. Se pensar que o mundo físico é dominado pelo mal, o mais provável é que essa crença seja transportada para os seus sentimentos a respeito da experiência não-física. Seja qual for a razão, se você não se sentir seguro a respeito de induzir EFDCs, é quase certo que não ficará suficientemente descontraído para conseguir isso.

De um modo geral, se um indivíduo está cheio de medo, deprimido, tenso, ou vê o mundo como um lugar impregnado de mal, o melhor para ele será adiar as viagens interiores que estivemos discutindo até que essas questões sejam esclarecidas e um clima mental mais positivo seja realizado. A realidade não-física é tão sensível ao pensamento que um quadro mental extremamente negativo pode resultar em experiências que só sirvam para reforçar o "negativismo".

A ALEGADA EXISTÊNCIA DE UM CORDÃO DE PRATA

Um outro conceito que gostaria de abordar é o do cordão de prata mencionado em alguma literatura EFDC. Esse cordão liga presumivelmente o nosso corpo astral ao corpo físico, e pode estender-se infinitamente para acomodar-nos em nossas viagens. Foi dito que quando um indivíduo está pronto para morrer, esse cordão é, de alguma forma, cortado. Depois de tomarem conhecimento dessa teoria, algumas pessoas ficaram temendo que o cordão de prata lhes pudesse ser cortado por acidente durante uma experiência fora-do-corpo. Esse é justamente o gênero de pensamento alarmista a evitar.

Eu nunca vi qualquer cordão enquanto fora do corpo. Algumas pessoas dizem que o viram e outras dizem que não. Não acredito que exista qualquer perigo de não regressar, com cordão ou sem cordão,

pelos motivos já mencionados. De fato, creio que o cordão de prata é provavelmente um modo confortável de interpretar uma conexão entre a consciência errante e o corpo físico e é criado, portanto, por algumas pessoas quando estão tendo uma experiência extra-corporal.

É por isso que considero tão importante ser o que designo como *freelancer* nas explorações interiores. Algumas pessoas que viajam fora-do-corpo não conseguem entender como seus próprios conceitos restritivos estão inextricavelmente ligados ao que elas experimentam. Esses conceitos podem ser qualquer coisa desde o medo irracional até o dogma popular. Se você entrar numa livraria especializada em ocultismo, por exemplo, e ler um texto sobre metafísica, mais cedo ou mais tarde deparar-se-á com sistemas de crença restritivos que prescrevem regras estritas para uma exploração interior. É importante perceber que a experiência de Cada pessoa na realidade física e não-física é única e reflete diretamente seus próprios sistemas de crença. Portanto, recomendo aos aspirantes a exploradores astrais que evitem quaisquer sistemas rígidos de crenças acerca das EFDCs e procedam sempre com o espírito aberto.

Quando ouvia Seth nas aulas de Jane Roberts, lembro-me de que ele nos encorajava a sentirmo-nos confiantes a respeito das tentativas de experiências fora-do-corpo. De fito, em todos esses anos em que conheci Seth, não me recordo de que ele tenha alguma vez dito fosse o que fosse de assustador ou negativo a respeito da EFDC. Num livro recém-publicado contendo algumas das mais antigas sessões de Seth deparei-me, entretanto, com algumas raras "precauções" por ele formuladas. Nesse livro, *Seth, Dreams and Projection of Consciousness*, Seth analisa as diferentes formas ou estágios de consciência em que podemos encontrar-nos enquanto fora-do-corpo. A forma ou estágio da consciência mais difícil de realizar e manter envolve aquelas viagens mais divorciadas da realidade física. Sublinha Seth que as imagens que você encontra em tais viagens "não são mais alucinações" do que os objetos físicos do seu quarto. Afirma que para evitar o perigo é importante "respeitar a realidade em que [essas imagens] existem... Você está seguro enquanto não misturar as coisas. Pode explorar livremente, e isso é tudo".[2]

Esse é um bom conselho, de um modo geral, mas não pretende

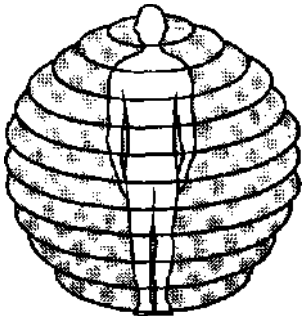
[2] Jane Roberts, *Seth, Dreams and Projection of Consciousness* (Walpole, N.H.: Stillpoint Publishing, 1986), pp. 315-348.

reforçar uma atitude receosa em relação à EFDC. Simplesmente, mantenha uma atitude de respeito onde quer que vá, e poderá sentir-se livre para voar por aí e divertir-se, com alegria no coração.

Certa vez, acordei no meio da noite sentindo uma estranha e poderosa energia em meu corpo e no quarto. Era algo tão irresistível que fiquei assustado. Mencionei essa experiência a Jane Roberts na aula da semana seguinte. Num dado momento, Seth voltou-se abruptamente para mim e disse: "Você descobrirá por si mesmo a forma de relaxar a respeito da realidade interior, tal como freqüentemente relaxa a respeito da realidade externa. Não existe diferença, veja. Você não fica aterrorizado toda vez que atravessa uma rua, embora haja trânsito intenso, de modo que não há necessidade de ficar assustado quando está caminhando por alguma tranqüila estrada rural interior, onde o único trânsito é o seu próprio."

CAPÍTULO 6

RENOVANDO O SEU CLIMA MENTAL PARA EXPERIÊNCIAS FORA-DO-CORPO



O que se segue é uma série de exercícios planejados para dar um determinado tratamento a sistemas de crenças específicos que são importantes para o nosso trabalho com EFDCs. Preparei perguntas para ajudar no exame das crenças em numerosas áreas, assim como exercícios para reestruturar e alterar crenças, sempre que necessário.

Esse trabalho exigirá algum tempo e esforço. Para muitos, porém, a alteração das atitudes mentais e emocionais restritivas que cercam a EFDC será a chave para o êxito. Para a maioria desses exercícios, o leitor precisará de um caderno, lápis ou caneta, e um lugar tranqüilo onde não seja perturbado.

EXPLORANDO CRENÇAS QUE PODEM AFETAR SUA CAPACIDADE PARA INDUZIR EFDCs

Exercício nº 2: Examinando crenças pertinentes

Procedimento: Instale-se confortavelmente. Respire fundo, inspirando lentamente por várias vezes, e despeje o espírito. Depois de ler estas instruções até o fim, veja a primeira área de assuntos a seguir e as questões que se lhe seguem imediatamente. Escreva as questões no seu caderno, num espaço destinado a essa área de assuntos. Considere as questões mentalmente. Deixe as respostas promanarem de seus pensamentos e sentimentos. Comece então a escrever as respostas no espaço reservado para elas no seu caderno. Não se apresse. Seja sincero consigo mesmo. Procure examinar toda a gama de suas crenças na área. Se descobrir que alimenta idéias conflitantes numa certa área, escreva ambos os lados. Deixe seus pensamentos fluírem e escreva tudo o que quiser. Tome tanto tempo e utilize tanto papel quanto o necessário para ser minucioso em suas respostas. Avance na sua própria cadência. Se for necessária mais de uma sessão para cobrir todas as áreas, ótimo. Se as ler rapidamente e com desenvoltura num par de horas, ótimo também — desde que tenha examinado honestamente toda a gama de seus pensamentos em cada área.

Quando tiver terminado com a primeira área de assuntos e questões, esvazie a mente, preparando-a para a área seguinte. Prossiga até ter coberto todas as áreas.

Área de Assunto 1 : A VIAGEM DE VOLTA

Sente-se intranqüilo a respeito de deixar seu corpo porque pensa que poderia acabar não voltando? Desenvolva e explique o seu pensamento.

Área de assunto 2: GRAU DE DIFICULDADE

De um modo geral, acredita que induzir experiências fora-do-corpo é fácil ou difícil, e em que medida? Explique.

Especificamente, até que ponto considera que será fácil ou difícil para *você* induzir EFDCs totalmente conscientes? Por que tem essa impressão?

Área de assunto 3: TALENTO NECESSÁRIO COMO CONDIÇÃO PRÉVIA

Acredita que realizar EFDCs requer alguma espécie de talento? Explique.

Em que medida acredita possuir o que é necessário para tornar-se um aventureiro astral?

Área de assunto 4: SENTIMENTO DE SEGURANÇA

Até que ponto se sente seguro na vida? Elabore. Considera que o mundo é um lugar ameaçador? Especificamente, do que é que tem medo no seu mundo?

Área de assunto 5: SEGURANÇA E EFDCs

Até que ponto se sente seguro ao deixar seu corpo?

Acha que deixar o corpo poderá ser perigoso de algum modo?

Elabore.

Área de assunto 6: FORA DOS LIMITES

Em que grau acha que a indução deliberada de EFDCs é uma atividade natural ou antinatural? Explique. Existe alguma dúvida em sua mente sobre a sensatez de mexer nesse material? Explique.

Área de assunto 7: DESEJO

Em que medida você realmente quer ter essas experiências?

Em que medida o seu desejo é forte? Por que é que deseja deixar o seu corpo?

Área de assunto 8: VALOR

Que importância atribui a esse trabalho?

Que classificação daria a esse trabalho, comparado com o valor de outros trabalhos em sua vida?

Especificamente, por que pensa que esse trabalho é importante?

Área de assunto 9: ENVOLVIMENTO

Está disposto a conferir a esse trabalho alguma prioridade em sua vida?

Está pronto para dedicar tempo e energia ao trabalho tom EFDCs?
Que prioridade está disposto a dar a esse projeto?

Área de assunto 10: BEM E MAL
Descreva suas idéias a respeito do bem e do mal.
Acredita existirem forças maléficas lá fora sobre as quais deveríamos preocupar-nos?
De que modo as suas crenças sobre bem e mal poderiam afetar seu próximo trabalho com EFDCs?

Área de assunto 11: DONO DE SEU PODER
O que acredita a respeito do seu poder para criar sua própria realidade?
Em que áreas de sua vida se sente impotente?
Em que grau sente deter o domínio de seu próprio poder e estar apto a usá-lo a fim de trazer para a sua vida tudo o que quer?

Área de assunto 12: OUTRAS CRENÇAS RESTRITIVAS
Escreva quaisquer outras crenças restritivas ou questões que possam acudir-lhe ao espírito enquanto pensa a respeito de realizar EFDCs.

Exercício nº 3: Identificando crenças restritivas

O passo seguinte consiste em identificar crenças que são ou obviamente restritivas ou que poderiam ser aperfeiçoadas. Para esse fim, use as suas respostas às perguntas acima e quaisquer outros *insights* ou intuições que venham à tona. Eis alguns exemplos de crenças restritivas típicas:

- Não é fácil induzir experiências fora-do-corpo.

- Se deixar o meu corpo, talvez me perca e nunca seja capaz de encontrar o meu caminho de volta.

- Nunca fui particularmente sensível a forças mentais, de modo que tenho minhas dúvidas de que seja bom em tais experiências.

- Provavelmente deveríamos todos ficar quietos no lugar em que fomos postos e a que pertencemos.

Procedimento: Escreva o título de cada área de assunto no alto de uma folha de papel, um assunto por página. Começando pela primeira área de assunto, leia na íntegra todas as suas respostas às questões. Na correspondente folha de papel, escreva uma declaração simples expressando sua crença nessa área tão clara e concisamente quanto possível. Como existem várias questões na maioria das áreas, poderá necessitar de mais de uma declaração para cobrir suas crenças em certas áreas. Caso tenha idéias conflitantes, escreva ambas. A idéia, entretanto, é identificar com nitidez suas crenças em cada área, e tentar esclarecê-las e cristalizá-las em uma ou duas declarações em linguagem comum.

PLANEJANDO UM AMBIENTE MENTAL SOB MEDIDA

Nesta seção, você formulará afirmações e visualizações que usará para alterar as suas antigas crenças. A idéia, é claro, consiste em escolher novas crenças que correspondam exatamente ao que quer realizar com as EFDCs. No caso de certas atitudes obviamente restritivas, você poderá desejar começar focalizando uma nova crença que é mais ou menos o oposto direto da antiga. Em outros casos, as mudanças podem ser mais sutis. Poderá simplesmente precisar de ajustar a antiga idéia de modo a ampliá-la até o seu nível seguinte de desenvolvimento nessa área.

As afirmações que estará planejando são formas concisas das crenças que quer aceitar. São declarações de crenças que pode usar durante os exercícios do tipo de auto-hipnose. Quando estiver planejando uma afirmação, é muito importante selecionar uma crença que represente verdadeiramente a etapa seguinte em seu processo de crescimento nessa área. Se a sua nova crença não lhe permitir suficiente crescimento — não for bastante para a sua expansão — a afirmação

poderá, na realidade, entediá-lo. Por outro lado, se escolher uma nova crença que representa para você uma extensão tão grande que não sinta realmente ser possível abrangê-la toda, nesse caso poderá ser difícil para você aceitá-la. Portanto, escolha uma crença cuja amplitude esteja ao seu alcance controlar por agora. Poderá depois ampliá-la mais, quando você atualizar sua afirmação em data ulterior.

Quando você muda suas crenças, é importante que entenda por que razão suas antigas crenças são restritivas e veja os erros que estava cometendo em seu pensamento. Anote algumas razões pelas quais pensa que a nova crença é ou pode ser verdadeira para você e a antiga não era. Reflita sobre isso. Deste modo, quando começar a concentrar-se nos seus novos exercícios de afirmação de crença, estará corroborando a sua posição com lógica e sólida argumentação; isso ajuda-lo-á a aceitar a nova crença.

Já discutimos algumas das 12 áreas de assuntos em capítulos anteriores. Tenho mais alguns comentários a respeito de algumas das outras áreas de assunto, antes de passarmos ao trabalho de criar afirmações e visualizações.

Grau de Dificuldade: Você sentirá provavelmente a quantidade exata de dificuldade em induzir EFDCs que esperava encontrar. Portanto, o seu exercício de afirmação de crença deve levá-lo a esperar pouca ou nenhuma dificuldade.

Talento Necessário como Condição Prévia: A facilidade em induzir EFDCs tem muito menos a ver com o talento do que com as atitudes e a determinação do praticante. Embora algumas pessoas sejam dotadas de talento na área, o talento *não é* um requisito prévio. A aptidão para deixar o corpo é um potencial humano *inato*. Desenvolver esse potencial é o mesmo que desenvolver qualquer outra aptidão: 1% de inspiração e 99% de transpiração.

Sentir-se Seguro: No Capítulo 5, discutimos o sentimento de segurança a respeito de se sair do corpo. E quanto a sentir-se seguro no seu mundo do dia-a-dia? Isso também pode ter um impacto no seu trabalho EFDC. Se houver uma elevada dose de ansiedade em sua consciência cotidiana, essa ansiedade pode ser convertida em medo de deixar o corpo. Pode

não ser sequer capaz de apontar do que é que tem medo mas sentir que está simplesmente com temor do desconhecido.

Sentir-se seguro no seu mundo é importante não só para o trabalho com experiências fora-do-corpo mas para a sua plena realização espiritual. Sentir-se sistematicamente ameaçado leva ao cerceamento da energia criativa. É verdade que somos freqüentemente bombardeados pelos jornais e programas de TV que tentam a todo o instante dizer-nos como somos impotentes para influenciar os acontecimentos num mundo perigoso. Não temos, porém, de aceitar essa conversa fiada. Quando entendemos que possuímos o poder de criar uma realidade pessoalmente segura através do uso engenhoso do nosso foco de atenção, podemos sintonizar-nos para um clima mental que promova o crescimento do nosso ser. Portanto, se você se sentir impotente ou ameaçado em sua vida cotidiana, é importante lembrar-se de que tem o poder de criar uma realidade de segurança pessoal. Planejar e usar um exercício de afirmação de crença para esse efeito ajuda-lo-á em seu trabalho EFDC, além de proporcionar muitos outros benefícios. Uma amostra de afirmação nessa área seria: "Eu crio a minha realidade, e estou absolutamente seguro de todo o mal para sempre."

Desejo e Envolvimento: Para muitas pessoas, a espécie de trabalho de que estamos falando envolve um uso consideravelmente diferente de suas consciências. Manter a bola rolando pode exigir uma certa persistência. Se você alimentar o seu desejo, aumentará suas chances de êxito. As perguntas formuladas nessas áreas de assuntos propõem-se ajudar a aferir os seus atuais desejos e compromissos. O desejo não é estático. Usando afirmações e visualizações, você pode ampliar o nível do seu desejo. A idéia é ficar tão excitado quanto possível a respeito desse trabalho. A intensidade do seu desejo e envolvimento produzirá os resultados que você quer. Uma amostra de afirmação nessas áreas poderia ser algo como: "Estou realmente excitado a respeito das experiências fora-do-corpo. Estou 100% empenhado em trabalhar com HFDCs e treino-me diariamente."

Bem e Mal: Acredito ser muito importante entender que, para aventuras tanto fora como dentro do corpo, o mal é realmente uma coisa que não

existe. O que percebemos como efeitos maléficos é o resultado de "doença" espiritual e mental. Acreditar que está certo dominar e ferir outros ou violentar o meio ambiente é uma forma de tal doença. Nesses termos, o planeta como um todo está bastante doente. Isso não significa, porém, que a espécie humana esteja *fundamentalmente* inclinada para o mal. Aqueles que chegaram a essa conclusão estão sendo vítimas do erro clássico que perpetua a doença global. A "doença" é, na realidade, uma falta de compreensão, um mau uso da energia por indivíduos num certo ponto do caminho que leva ao crescimento e ao desenvolvimento.

É extremamente importante compreender que você é fundamentalmente bom; e que bons são o gênero humano e o universo em que existimos. Essa atitude leva-lo-á a tratar-se a si mesmo e a tratar os outros com amor e respeito, quer dentro ou fora do corpo. Também o fará entender que nada existe de que precise ter medo em suas viagens fora-do-corpo.

Dono do Seu Poder: Você estará tentando usar o poder de seus pensamentos e imaginação a fim de obter êxito na área específica de indução de aventuras fora-do-corpo. Acreditar que possui, de fato, esse poder habilitá-lo-á a dominá-lo de um modo mais total.

Exercício nº 4: Formulando afirmações e visualizações

Procedimento: Para este exercício, precisará das 12 páginas com suas crenças cristalizadas. Comece com a primeira área de assunto. Leia a sua declaração de crença. Use suas intuições e intelecto para decidir se essa crença ainda lhe serve. Se sentir que a crença é restritiva, que pode ser melhorada ou que, simplesmente, deixou de estar de acordo com o que você quer realizar, proceda como indicado. Se estiver inteiramente satisfeito com a sua crença atual na área e com os resultados que ela continua a proporcionar-lhe, não haverá necessidade de mudança. Passe para a área seguinte. Nas áreas em que deseja realizar uma mudança, proceda da seguinte maneira:

Comece formulando mentalmente uma nova crença que substitua a

antiga nessa área. Medite por alguns momentos a seu respeito e depois, na mesma folha de papel, escreva um enunciado simples que expresse a nova crença. Essa é a sua afirmação. Formule o seu enunciado de modo a sentir-se à vontade com ele. Para tanto, faça experiências de redação, escrevendo várias versões até encontrar aquela que sinta ser a correta.

Um detalhe importante a assinalar aqui é que, em geral, as afirmações devem ser formuladas no tempo presente. Por exemplo, suponha que acredita correntemente ser-lhe difícil induzir experiências fora-do-corpo. Algumas afirmações possíveis para contradizer essa crença podem ser nestes termos:

- É fácil para mim ter experiências fora-do-corpo.

- Tenho agora numerosas experiências fora-do-corpo todos os meses (ou semanas).

- Induzo experiências fora-do-corpo rotineiramente e sem o menor esforço.

Depois que decidiu sobre as palavras mais adequadas para expressar sua afirmação de crença, escreva a redação final.

Pense agora numa imagem ou visualização que possa usar com a sua afirmação. Pode criar uma imagem mental, como uma fotografia, que expresse a essência de sua afirmação de crença. Ou talvez prefira usar uma espécie de filme mental, com eventos que se desenrolam em seqüência. De Um modo ou de outro, tente cristalizar a sua visualização numa imagem clara e poderosa do que quer criar. Pode usar Uma visualização literal ou uma simbólica. Por exemplo, talvez queira usar a sua própria imagem flutuando para fora do seu corpo como uma de suas visualizações. Ou, em vez disso, usar a imagem de uma águia pairando sobre as montanhas.

Não existem regras estritas nesse ponto. Cada um procederá a seu modo na realização desses exercícios. Em algumas áreas, poderá até não desejar usar uma visualização. É perfeitamente aceitável usar apenas uma afirmação se sentir que ela se lhe ajusta melhor numa área específica. O mesmo é aplicável ao caso de usar visualizações sem afirmações. Algumas pessoas trabalham melhor com imagens e outras

com enunciados verbais. No entanto, é uma boa idéia usar ambas as coisas, se você se sentir à vontade nos dois casos. Em conjunto, a afirmação e a visualização reforçam-se mutuamente e tornam um exercício mais potente. Quaisquer que sejam as afirmações ou visualizações que produza agora, poderá modificá-las sempre que quiser. É uma boa idéia ir ajustando-as à medida que avança.

Eis um exemplo de simples visualização que poderá usar para reforçar o conceito de que as EFDCs são seguras e de que não há por que preocupar-se a respeito da viagem de regresso:

> Imagine que está agora deslizando de volta ao seu corpo, após ter completado uma experiência fora-do-corpo. Veja-se fazendo isso em sua mente. Regressar ao corpo físico não exige qualquer esforço. Imagine-se dominado pela sensação de total segurança e excitado com a idéia de escrever sobre o que acabou de experimentar.

Eis um outro exemplo. Suponhamos que você acha que induzir EFDCs pode ser uma atividade antinatural ou mórbida. A par de uma afirmação para contradizer essa sugestão, você poderia tentar uma visualização em que a EFDC é retratada como uma coisa natural. Poderia ser algo nos seguintes termos:

> Imagine que todo o mundo deixa freqüentemente o corpo no estado onírico, sem o saber. Veja isso em sua mente. Visualize milhões de pessoas deixando pacificamente seus corpos todas as noites e viajando inconscientemente para as dimensões interiores de seus seres. Imagine o universo ou o seu self superior (ou seja qual for o termo que funciona melhor no seu caso) aprovando os seus esforços para gerar uma percepção consciente dessa dimensão perfeitamente natural do seu ser.

Quando tiver produzido uma visualização para o primeiro assunto em que está trabalhando, descreva-a por escrito abaixo da correspondente afirmação. Continue com o procedimento acima para cada área de assunto que tenha decidido elaborar, até ter uma afirmação e uma visualização finais para cada uma delas.

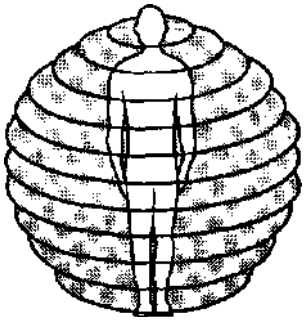
Quando tiver terminado, apanhe uma nova folha de papel e coloque ao alto o título "Afirmações e Visualizações EFDC". Escreva nessa folha as versões finais de todas as afirmações e correspondentes visualizações em que esteve trabalhando, deixando entre elas o espaço

de um par de linhas. Essa folha será usada nos próximos exercícios.

No próximo capítulo, concentrar-nos-emos no modo como usar as suas afirmações e visualizações.

CAPITULO 7

USANDO AFIRMAÇÕES E VISUALIZAÇÕES PARA EXPERIÊNCIAS



Este capítulo apresentará um método simples para usar afirmações e visualizações com o propósito de alterar efetivamente os seus sistemas de crenças. Se você realmente se permitir aceitar a crença de que pode deixar seu corpo com facilidade e de que é seguro fazê-lo, então essa é a realidade que criará. Lembre-se: Cada indivíduo pode optar por focalizar e aceitar quaisquer crenças que queiram.

É despropositado dizer que você não pode mudar suas crenças por causa da experiência pretérita ou do que a sua mente racional concluiu a respeito da realidade. Uma vez que saiba como fazê-lo, mudar crenças não é difícil, a menos que resista deliberadamente à idéia. Se não consentir em reprogramar certas crenças, pelo menos deve ter consciência de que tal decisão é exclusivamente sua.

Se não estiver ainda disposto a aceitar as novas crenças que selecionou no último capítulo, é provável que apresente desculpas por não fazer os próximos exercícios numa base regular. Talvez sinta estar abdicando do seu modo de atuação racionalmente baseado para aceitar uma nova crença antes de contar com qualquer prova física que a apóie. Mas se o pensamento cria experiência — *e efetivamente cria* — um novo

modo de atuação é adequado.

Portanto, vou sugerir agora que você mergulhe nesse trabalho e se solte. Ponha de lado quaisquer dúvidas, por agora, e passe a hipnotizar-se num quadro mental que seja propício ao que quer realizar. Não tem que obliterar por completo suas dúvidas — apenas engavetá-las por algum tempo.

Não se preocupe: Se, em qualquer ponto, não gostar de seu novo trabalho, poderá sempre hipnotizar-se de volta às suas antigas crenças. Uma vez que tenha entendido serem as crenças os seus brinquedos, estará livre para fazer com elas o que quiser.

Como um verdadeiro explorador, confie em que o que está fazendo é importante. Está envolvido num esforço meritório, uma exploração muito necessária de áreas ignoradas da realidade. Deixe-se excitar! Alimente o seu desejo!

Exercício nº 5: Usando suas afirmações e visualizações

Se já estiver familiarizado com as técnicas de afinação ou visualização, precisa apenas aplicá-las às novas crenças que desenvolveu para o seu trabalho EFDC. Segue-se um exemplo de simples exercício de afirmação/visualização.

Procedimento: Reserve um tempo diário para realizar o seu trabalho mental. Escolha um lugar sossegado onde possa sentar-se sem que o perturbem. Respire fundo e lentamente por alguns instantes e diga para si mesmo que tem a mente desanuviada, livre de todos os pensamentos e preocupações. Se quiser, ouça alguma música repousante durante uns minutos, enquanto relaxa sua mente.

Apanhe a folha de papel que contém as versões finais de suas afirmações e visualizações. Comece pela sua primeira afirmação e repita-a em voz alta ou mentalmente. Diga-a com sentimento e vibre com o que está dizendo. Permita-se deliberadamente *acreditar* no que está dizendo, à medida que o diz. Durante o exercício, deve ' 'presumir'' que o que está dizendo *já é verdade.* Deixe-se penetrar por ela. Mantenha exclusivamente o seu foco de atenção no tópico que está sendo abordado. Repita a afirmação por várias vezes e comece então usando a sua visualização, se

tiver alguma. Imagine-a o mais nitidamente que puder. Se estiver visualizando alguma coisa ou situação que quer, imagine que já realizou esse objetivo.

Mesmo que não tenha estabelecido uma visualização, pode usar sua imaginação em estilo livre. Em sua mente, veja o evento que quer que aconteça como se estivesse realmente ocorrendo. Por exemplo, veja-se saindo sem esforço de seu corpo e *sinta* o júbilo e a excitação que acompanham a sua proeza. Se for apropriado, produza o equivalente emocional daquilo em que estiver trabalhando. Por exemplo, suponha que está trabalhando para mudar suas crenças a respeito de segurança quando sai do seu corpo. Enquanto diz verbalmente a si mesmo que é seguro deixar o corpo e imagina-se fazendo isso, também poderá produzir deliberadamente um sentimento de segurança durante o exercício.

Quando tiver completado o seu primeiro exercício, passe para o segundo, depois o terceiro, e assim por diante até ter concluído. Não se requer um determinado prazo de tempo. Por vezes, sobretudo se estiver trabalhando em diversas áreas, levo apenas um minuto ou dois em cada uma delas.

Outras vezes, gastarei entre cinco e 15 minutos só numa área específica. Mas raramente consumo mais de 10 minutos em qualquer exercício. De um modo geral, alguns minutos é tudo o que se precisa para cada área e tudo o que supere os 15 minutos numa área é desnecessário. É freqüente eu fazer umas oito diferentes afirmações em menos de 20 minutos. Experimente com o que funciona melhor no seu caso.

Este tipo de exercício pode ser extremamente potente. E uma aplicação prática do poder que pode ser usado para mudar literalmente o curso de sua vida. Você nada tem a perder se fizer a experiência. É aplicável para a criação consciente em qualquer área.

Algumas "dicas" importantes: Quando se instala para fazer os seus exercícios, reserve alguns minutos para imaginar algo que realiza o trabalho. Quando você dirige o poder de sua imaginação, está domando as tremendas forças criativas da natureza e colocando-as a seu serviço.

É extremamente importante usar tais exercícios de um modo sistemático e consistente — é aí que muita gente se atola. Como pode parecer que esse gênero de trabalho é contrário à natureza, algumas

pessoas têm dificuldade em ser disciplinadas em sua execução. É importante fazer do seu trabalho mental um hábito. Faça os seus exercícios diariamente por algum tempo. Não falhe um único dia. Mais tarde, se saltar um dia ou dois não terá importância. Lembre-se de que tem liberdade de atualizar e mudar seus exercícios sempre que tiver alcançado uma meta, ou simplesmente porque sentiu necessidade de ajustá-los.

Você tem o poder de trazer o que quiser para a sua vida! Faça as suas afirmações e visualizações EFDC durante uma semana, mais ou menos, antes de usar as técnicas de indução do Capítulo 10. Continue realizando o seu trabalho mental diariamente durante todo o período em que estiver exercitando-se na indução de experiências fora-do-corpo. Se novas questões surgirem durante o seu trabalho, use os instrumentos que já adquiriu para examinar as suas crenças a respeito da questão e para reformular suas idéias, se necessário.

Fred, um dos participantes no meu *workshop,* é um exemplo de alguém que usou as afirmações de maneira efetiva para ajudá-lo a induzir uma experiência fora-do-corpo. Segue-se uma descrição de suas experiências:

> Quando ingressei no curso de EFDCs de Rick [Stack], considerei-me um daqueles sujeitos comuns a quem nunca acontece nada fora da rotina. Essa era, em si mesma, uma crença que tinha de mudar. A finalidade do curso era que cada um de nós realizasse alguma espécie de experiência extracorporal dentro do prazo de cinco semanas de aulas. A pressão aí estava.
>
> Foi na noite que antecedeu a penúltima aula que tive, finalmente, uma experiência. Eu estivera usando afirmações para mudar as minhas crenças acerca das EFDCs em geral e das supostas dificuldades que cercam o misterioso processo. Uma das sugestões que estava usando era, simplesmente, "Tenho experiências fora-do-corpo com toda a facilidade e grande lucidez." Nessa noite fui para a cama e comecei usando técnicas de relaxamento e respiração profunda. Dei-me sugestões de indução EFDC (discutidas no Capítulo 10).
>
> Estava descontraído e repousando por alguns instantes quando senti um formigamento na nuca, o qual se propagou pela espinha abaixo até que todo o meu corpo ficou tomado por essa sensação de prurido. Ela cresceu de intensidade. Isso já me ocorrera antes mas nunca soube o que fazer no caso. Algo que Rick me dissera numa das aulas ajudou-me a identificar isso como uma oportunidade para sair do corpo. De modo que continuei concentrando-me na ascensão. Tentei ser jocoso a respeito. Então senti-me

"fechado" e comecei subindo. Pareceu-me quase fácil demais para acreditar. Eu estava consciente e mais atento do que nunca.

Comecei a ficar assustado. Escutava vozes que me diziam: "Perigo, perigo". Sabia, porém, que isso eram os meus próprios temores, e o meu desejo da experiência era forte demais para deixar que eles me detivessem. Passei a dar-me toda a espécie de sugestões positivas, como ' 'Eu tenho poder, eu estou seguro", etc.

Continuei subindo. Já não podia sentir o colchão onde minhas costas repousavam nem ouvir o rádio que estava ligado muito baixo na mesinha-de-cabeceira. Alcancei um certo ponto e a ascensão parou. Comecei a deslocar-me para a frente, rolando e volteando no ar até conseguir, finalmente, ganhar algum controle. Pensei para mim mesmo que devia ter sido muito divertido verem-me dando cambalhotas e fazendo piruetas no ar. Sentia-me como alguém que não sabia nadar mas que é jogado dentro da água e começa a debater-se e a afundar... até descobrir que a água só lhe chega à cintura.

Eu estava me divertindo. As sensações eram fabulosas. Estava totalmente consciente do que acontecia e as sensações eram tão esmagadoras que se torna difícil descrevê-las. Depois de recuperar o controle dos meus movimentos, não voltei a ver nada que me fosse familiar — apenas cores e formas através das quais passava. Continuei me movimentando, e a intensidade da experiência manteve-se.

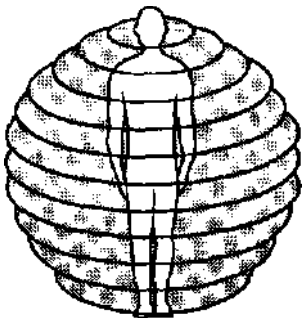
Senti-me satisfeito e vitorioso. Mas por ora era o bastante. Tinha realizado o que queria e o meu desejo agora era voltar para o meu corpo e a minha cama. Com toda a confiança de um piloto experimentado, regressei facilmente ao meu corpo, para minha grande surpresa. Senti-me perfeitamente ajustado e á vontade no meu corpo. Parecia-me saber muito bem como fazer isso. Quis levantar-me em seguida mas tive de aguardar alguns segundos antes de conseguir mexer-me. Finalmente levantei-me e tudo estava acabado. Eu tinha tanta energia que não pude dormir o resto da noite.

Nunca estive adormecido ou num estado onírico quando isso aconteceu. Talvez estivesse ingressando no estado hipnagógico, mas sublinho que não estava adormecido. Estive desperto o tempo todo. Toda a experiência foi como uma viagem em montanha-russa.

O que posso realizar deste ponto em diante será inteiramente de minha responsabilidade. O que foi de suprema importância foi que provei a mim mesmo que essas coisas não acontecem apenas aos outros. Espero repetir a experiência, travando conhecimento com o meu eu mais íntimo e crescendo tanto quanto puder com essa capacidade, porque sei agora que é possível.

CAPÍTULO 8

TRABALHO COM SONHOS



As *técnicas mais* fáceis que conheço para induzir EFDCs envolvem projeção enquanto o corpo está adormecido ou num estado "próximo" do sono. Focalizaremos em breve métodos simples para conseguir isso. Existe, porém, algum trabalho preliminar com sonhos que, para muitos, será um requisito prévio para se tirar o máximo proveito das técnicas que serão apresentadas. Para aqueles leitores que já trabalham com sonhos, boa parte deste capítulo será uma revisão.

Os sonhos são, muito simplesmente, uma porta natural para as dimensões interiores do nosso ser. No estado onírico, viajamos todas as noites para níveis fundos onde bebemos da fonte da energia e do conhecimento, a qual sustenta permanentemente a nossa identidade eterna e em constante crescimento. Recordamos usualmente pouco dessas excursões mais profundas porque elas alcançam dimensões da experiência que são muito diferentes do mundo físico que conhecemos tão bem. Por vezes, os sonhos que recordamos são as nossas próprias tentativas para traduzir essa sabedoria mais profunda para um plano físico que possamos compreender.

Acredito que, no mundo onírico, visitamos com freqüência o passado e o futuro. Comunicamo-nos com outras partes dos nossos seres. Comunicamo-nos com os "eus" reencarnacionais, comparando impressões, trocando informações e deslocando-nos através do tempo com a mesma facilidade com que os nossos corpos físicos respiram.

Recebemos instrução dos nossos "eus" interiores, os maiores "eus" dos quais somos uma parte. E na medida em que temos acesso a tal informação, podemos facilitar a transferência e a incorporação desse saber às nossas vidas físicas.

Os sonhos podem ser usados para muitos fins, incluindo a solução de problemas, o exame de crenças, a aquisição de entendimento sobre situações da vida corrente, promovendo a saúde e a cura, entrando em contato com emoções reprimidas, e muito mais. Entretanto, para auferir todas as vantagens desse recurso, é importante dar aos nossos sonhos a atenção que eles merecem.

Acredito que os nossos eus oníricos são exatamente tão válidos quanto os nossos eus físicos. Eles são uma parcela de nós próprios. O eu sonhante e o eu fisicamente orientado são partes da nossa identidade maior — uma identidade que habita em muitas dimensões. O eu sonhante e o eu vígil estão intimamente relacionados. Fazem parte de um *continuum* do ser e não estão realmente separados. São o mesmo Eu, duas faces da mesma moeda mas existindo em dimensões diferentes. Segue-se a descrição de uma experiência fora-do-corpo que eu tive, na qual parecia como se eu me fundisse com alguma das outras parte do meu ser:

> Vi-me sentado a uma mesa numa sala que não reconheci. Na mesa havia muitas pessoas, inclusive eu próprio. Eu estava completamente acordado e sabia estar fora do meu corpo físico. Estava fascinado por ver como tudo parecia totalmente real. Essa sala era percebida como tão real quanto qualquer outra onde eu tivesse até hoje estado. Eu era eu mesmo e sabia que era eu mesmo; e, no entanto, eu era algo mais, de um certo modo. Senti-me como se estivesse fundido com um outro e mais vasto aspecto do meu eu. Comecei discutindo com as pessoas da mesa sobre a parcela de mim mesmo que habitava a realidade física normal. A discussão gravitou em torno do comportamento e características do meu eu físico. O eu com que me fundira nesse estado parecia ter acesso a uma perspectiva mais esclarecida e sagaz do que aquele que eu normalmente possuía. Parecia saber uma grande quantidade de coisas que eu ignorava; mas agora, que estávamos juntos, alguns dos seus conhecimentos pareciam-me acessíveis. Eu não estava separado desse eu. Esse eu era eu. Era deveras estranho estar sentado a uma mesa não-física que eu sentia ser tão física e sólida quanto qualquer outra na Terra e ouvir-me descrevendo e analisando calmamente o meu eu físico normal com um nível de discernimento que parecia exceder facilmente aquele a que eu estava habituado.

Acredito que na experiência acima fundi-me com o meu eu onírico; que esse eu está bem vivo e alerta, vivendo em dimensões válidas da experiência que todos visitamos noite após noite; que a sua existência e experiência continuam, mesmo quando estamos despertos no mundo físico normal. Com um pouco de prática, podemos aprender a levar a nossa consciência vígil conosco para o estado de sono e assim fundi-la com o nosso "eu onírico", aumentando o fluxo de informação entre os mundos interior e exterior.

O mundo dos nossos sonhos é freqüentemente considerado uma criação de nossa imaginação. Mas, muito pelo contrário, é um caminho de superlativa importância — um caminho que se destina a ser por nós usado para descobrir as dimensões plenas de nossas próprias identidades. E uma estrada que leva às incontáveis dimensões da realidade que algum dia será o nosso permanente campo de atividade lúdica.

Os sonhos fornecem ao eu desperto inestimáveis informações que utilizamos com freqüência, quer recordemos ou não o que sonhamos. A informação pode aparecer em qualquer ponto do dia como uma intuição ou *insight.* Além disso, o estado onírico faz parte do mecanismo pelo qual criamos as nossas vidas. É aí que as tremendas interconexões e logísticas são elaboradas, o que nos habilita a inserir eventos específicos em nossas vidas de acordo com as nossas crenças e em harmonia com as muitas outras pessoas cujas realidades possuem fronteiras comuns.

Se o nosso foco do dia-a-dia é pusilânime ou negativo, o mais provável é que os nossos sonhos reflitam esse tema. Os indivíduos que se vêem nessa situação podem beneficiar-se imenso se reestruturarem seus padrões de pensamento a fim de mudar a tônica de seus dias físicos, assim como de seus sonhos.

Os sonhos podem ajudar-nos às vezes a sair de depressões comunicando-nos conhecimentos oriundos de um nível emocional profundo. Eis um exemplo, extraído dos meus diários, de um sonho que tive há uns 12 anos, quando estava sentindo-me deprimido:

> No sonho, eu sentia-me deprimido a respeito de minha vida e trabalho. Estava assistindo a uma representação teatral. O enredo pretendia expressar duas atitudes ou modos diferentes de conduta. A primeira atitude expressada

envolvia um homem que se queixava a respeito de tudo. Achava que sua vida e seu trabalho eram um pesado fardo. A segunda atitude, ou modo, de atuação era expressa por um homem cantando uma canção extremamente exuberante. A canção era sobre um homem que amava totalmente a vida. Amava o trabalho. A canção continuava para dizer que todo o novo ofício ou aprendizado era uma grande e jubilosa experiência. E então o cantor começou interatuando com o gigantesco público que assistia á representação. Ele entoou as palavras "E Deus teve o Seu dia", e o público todo repetiu "E Deus teve o Seu dia". Depois de duas ou três vezes, ele cantou "E eu tive o meu". A canção era de uma beleza e de uma força extraordinárias. O último verso dizia "Trate-se a si mesmo com o respeito que merece". Eu chorava de emoção.

Quando acordei, o meu estado de espírito tinha mudado por completo. O sonho comunicara-me efetivamente, num nível intuitivo, que cada dia da vida de toda e qualquer pessoa é único, precioso e magnífico. Ter muitos sonhos como esse pode mudar literalmente o rumo de nossas vidas. Entretanto, se não se lembra nem registra esses sonhos, a pessoa diminui sua capacidade para extrair deles o máximo proveito.

O fluxo de informação entre os eus interno e externo pode ser consideravelmente intensificado por uma tentativa deliberada de trabalhar com sonhos. Além disso, trabalhar com sonhos leva diretamente a habilidades que facilitam a indução de experiências fora-do-corpo. Eis, em linhas gerais, como proceder. Em primeiro lugar, desenvolver o hábito de recordar e interpretar os seus sonhos. Depois, experimentar alguma forma de controle dos seus sonhos. Isso prepara o cenário para o *sonho lúcido* (a atividade onírica em que a pessoa percebe estar num sonho) e para o uso efetivo das técnicas de indução de EFDCs. Não existem regras estritas, de modo que cada um deve optar pela técnica que melhor lhe convenha e de acordo com o seu próprio ritmo. Começará m o programa para trabalhar com sonhos.

REGISTRANDO SEUS SONHOS

Quando você realiza o esforço requerido para registrar seus sonhos, está fazendo uma declaração a respeito deles. Está declarando que os considera valiosos. Essa mudança atitude e comportamento põe

automaticamente em movimento mecanismos que levarão à maior comunicação entre os seus eus físico e não-físico.

Antes de poder registrar seus sonhos, deverá recordá-los. Algumas pessoas recordam seus sonhos como uma coisa perfeitamente natural e outras não; mas *todos* sonhamos todas as noites. Em qualquer dos casos, é normalmente uma questão simples recordar sonhos mediante o uso da sugestão.

Antes de adormecer, repita simplesmente qualquer das seguintes sugestões (ou a sua versão pessoal das mesmas várias vezes, mentalmente ou em voz alta:

- Vou recordar os meus sonhos.

- Quando acordar pela manhã, vou recordar os meus sonhos e pô-los por escrito.

- Vou acordar logo em seguida a um sonho e recordá-lo.

- Vou acordar imediatamente após o mais importante (ou o mais divertido, ou o mais excitante, etc.) sonho (ou sonhos) da noite e recordá-lo na íntegra.

Você pode escrever diretamente seus sonhos, ou usar um gravador e escrevê-los mais tarde. Em todo o caso, porém, é importante passá-los para o papel a fim de que possa reportar-se a eles subseqüentemente. Mantenha um diário ou caderno de notas separado para os relatos de sonhos experiências fora-do-corpo (ou um para cada coisa). Há apenas alguns pontos importantes a lembrar acerca do registro de sonhos:

- Mantenha o seu caderno ou gravador ao alcance do lugar onde estiver dormindo.

- Ao acordar de um sonho, não saia da cama. Apanhe o caderno ou gravador, e anote ou grave o sonho imediatamente.

- Registre o sonho com o maior número possível de detalhes, incluindo como se sentia em diferentes pontos do sonho.

- Se quaisquer *insights*, interpretações ou associações lhe ocorrerem enquanto estiver registrando o sonho, anote-os também. Poderá intuir imediatamente que o sonho está lhe proporcionando um *insight* relacionado com algum aspecto específico de sua vida cotidiana.

- Se você está apenas começando a registrar seus sonhos, não fique desanimado se, no início, só se lembrar de fragmentos deles. Anote tudo o que puder lembrar, por mais insignificante ou tolo que pareça. Isso fará com que o fluxo prossiga.

Usar um gravador é conveniente, de fato, sobretudo se você acordar no meio da noite. Eu diria, sem hesitar, que se de gravar os sonhos pelo menos quatro vezes mais rapidamente do que se tivermos de os escrever à mão. É claro, temos de passá-los mais tarde por escrito, de qualquer modo, por isso algumas pessoas preferem fazê-lo imediatamente. Comecei recentemente a datilografar os meus sonhos registrados no gravador, visto que a minha caligrafia de meio da noite é francamente ilegível, mesmo para mim. O uso de um gravador habilitou-me a registrar sonhos em maior detalhe e em maior quantidade.

Se fizer dos sonhos uma prioridade em sua vida, não terá dificuldade em recordá-los e gravá-los. Requer alguma disciplina e empenho, mas vale a pena.

INTERPRETANDO SEUS SONHOS

A interpretação de seus sonhos numa base regular é não só um método inestimável para a obtenção de conhecimento interior; também é um modo de familiarizar a consciência vígil com a realidade interior e promover assim um clima favorável para experiências fora-do-corpo durante o sono.

Creio firmemente naquilo a que chamo *análise "free-lance" de sonhos.* Isso significa que você aprende, ou reaprende, como interpretar seus sonhos baseado em seus próprios sentimentos, pensamentos e intuições.

Quando comecei a interpretar os meus sonhos, fi-lo de acordo com

as idéias de outras pessoas sobre o significado dos vários sonhos. Mais tarde, aprendi que esse método é realmente irrelevante, uma vez que os símbolos significam coisas completamente diferentes para diferentes pessoas. Um touro poderá representar algo assustador para uma pessoa algo repleto de energia para uma outra e ainda um hambúrguer para uma terceira. Tudo depende de como você se sente no sonho e do modo único como os símbolos são usados por você e seu eu sonhante.

Em suma, recomendo que suspenda quaisquer noção preconcebidas a respeito da interpretação de sonhos e proceda, pelo contrário, conforme indico nos parágrafos seguintes.

Pouco depois de ter tido um sonho e de tê-lo registrar sente-se para o reler e interpretar. Se dispuser de tempo, poderá querer anotar sua interpretação imediatamente após ter registrado o sonho. De um modo geral, é uma boa idéia fazer esse trabalho dentro de um ou dois dias, para que possa ainda recordá-lo bem. Alguns sonhos serão tão poderosos que ficarão indelevelmente gravados em sua memória. Outros poderão ser difíceis de recordar com nitidez, a menos que os anote num curto prazo de tempo, dentro de um dia, se possível. Presumimos que cada um de nós tem acesso a uma poderosa fonte interna de informação a que podemos recorrer para fins de acurada interpretação de sonhos. Refiro-me às nossas vozes intuitivas, ao fluxo de *insights* e intuições que está sempre à disposição de cada um se soubermos ouvir. Ao se preparar para interpretar um sonho, use o intelecto *e* a intuição. Pergunte a si mesmo o que é que o sonho está exprimindo ou tentando dizer-lhe, e depois confie simplesmente em sua própria resposta. Esta última parte é muito importante. Quanto mais confiar em suas próprias interpretações intuitivas/intelectuais, mais proficiente se tornará na compreensão de seus sonhos.

É importante não ser literal demais em suas interpretações. Suponhamos, por exemplo, que teve um sonho em que seu patrão o está perseguindo com um machado. Isso não significa necessariamente que o seu patrão esteja empenhado em caçá-lo. Tente obter através dos seus sonhos *insights* sobre que crenças e pensamentos esteve se concentrando. Os sonhos destacam freqüentemente questões e desafios que são parte de sua vida cotidiana. Como você se sentiu durante um sonho como o acima fornecer-lhe-á importantes pistas. Por exemplo, se estava assustado durante a experiência, isso poderá indicar que você esteve recentemente

absorto em pensamentos medonhos. Talvez se sinta ameaçado em sua situação no emprego ou a respeito da situação sua vida em geral. Se tiver regularmente sonhos nos quais perseguido ou atacado, por exemplo, isso pode indicar que precisa trabalhar na área de sentir seu poder e segurança no mundo.

Alguns sonhos nem mesmo necessitam de interpretação *per se. Avaliação de sonho* poderia ser um termo mais adequado do que interpretação para usar nesse gênero de sonhos. Nesses sonhos, podemos receber a informação de um modo extremamente claro e direto. Tudo o que será preciso fazer, nesse caso, é perceber se a informação está refletindo certas crenças ou provém de alguma fonte interior de conhecimento (ou ambas as coisas). Se pressentir que está recebendo importantes informações de um mestre ou de parcelas interiores do seu próprio ser, você tem apenas que prestar atenção e avaliar o conteúdo dessa informação.

Alguns sonhos permitem experimentar emoções que podemos estar reprimindo, até certo ponto, em nossa vida cotidiana. Nesse aspecto, eles podem ser muito terapêuticos. Se você chora ou grita num sonho, ou sente-se invadido por fúria, amor ou terror extremos, isso pode ser o seu modo de permitir-se expressar emoções reprimidas. É claro, se pode identificar emoções específicas que está reprimindo numa base regular, seria benéfico trabalhar com suas crenças nessa área específica.

Francamente, se você tem muitos sonhos assustadores ou emoções recalcadas, isso não será muito vantajoso para o seu próximo trabalho de indução de EFDCs. Se está assustado em sua vida cotidiana, você poderá interferir com o seu próprio eu quando tentar sair do seu corpo. Essas questões podem ser resolvidas usando os métodos descritos nos Capítulos 5 a 7.

DIRIGINDO OS SEUS SONHOS

Uma vez que tenha começado a recordar e registrar os seus sonhos, poderá começar a manipulá-los programando-se antes de adormecer. Pode, por exemplo, desejar programar um sonho que lhe forneça informação específica acerca de um dilema corrente. Ou talvez queira

apenas ter um sonho que lhe levante o ânimo. Pode usar os sonhos com fonte direta de criações artísticas. Pode programar os sonhos para orientação ou informação sobre praticamente qualquer tópico. Os potenciais da realidade interna parecem ilimitados,

A técnica para manipular seus sonhos através da programação prévia é simples. Basicamente, você decide primeiro que espécie de sonho quer ter. Depois formula uma simples sugestão que expresse a essência do sonho desejado. Eis alguns exemplos:

- Esta noite vou ter um sonho que me dará *insight* sobre a decisão que devo tomar amanhã.

- Esta noite vou ter um sonho que me ajudará a obter um insight acerca do meu relacionamento com _____.

- Esta noite vou ter um sonho muito divertido e o aguardarei de excelente humor.

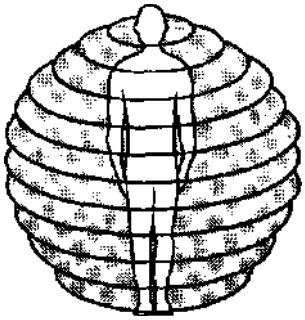
- Esta noite vou ter um sonho que me dará insight sobre o modo como posso melhorar a minha saúde.

- Esta noite vou ter um sonho que me ajudará a retomar o contato com a minha energia.

Faça simplesmente a sugestão pouco antes de dormir. É preferível apresentar suas sugestões *depois* que seu espírito se acalmou e você está extremamente descontraído. Além da sugestão verbal, que pode ser dita em voz alta ou mentalmente, é útil usar a visualização para programar seu sonho desejado. Imagine simplesmente que o sonho aconteceu do modo que você queria que acontecesse. Visualize-o mentalmente com tanta nitidez quanto lhe seja possível, repita as sugestões para sí mesmo durante um minuto, mais ou menos, e entregue-se ao sono. Felizes sonhos!

CAPÍTULO 9

O ESPECTRO DA CONSCIÊNCIA: EXPERIÊNCIAS FORA-DO-CORPO E SONHOS LÚCIDOS



Há uma forte conexão entre sonhos e EFDCs. Para se entender essa conexão, é útil pensar nos vários estados de consciência que os seres humanos experimentam como sendo uma espécie de continuo.

Numa extremidade do contínuo estão sonhos como aqueles que você pode surpreender-se criando rapidamente, instantes antes de acordar. Como foi mencionado há pouco, acredito que nesse tipo de sonho tentamos traduzir conhecimentos adquiridos na realidade não-física em termos físicos, de modo que possamos trazê-los de volta à nossa consciência vígil normal. Essa espécie de sonho é, em certos aspectos, semelhante ao que poderíamos usualmente designar como imaginação. Isso não significa, porém, que tal experiência não tem realidade.

Repito ser minha convicção de que o mundo onírico é uma porta natural para os mundos desconhecidos donde viemos e para os quais estaremos voltando em breve. Podemos, às vezes, encontrar-nos em

paisagens oníricas com muitos elementos imaginários. Em outros sonhos, entretanto, acredito viajarmos para dimensões da existência tão reais quanto o mundo físico, que usualmente temos por ponto pacífico ser o único mundo. Isso tampouco significa que os sonhos com elementos imaginários ou que variam constantemente não tenham qualquer validade, pois têm. Poderíamos afirmar que diferentes tipos de sonhos possuem graus variáveis de realidade — literalmente diferentes gradações de matéria e energia.

Podemos considerar um *sonho lúcido* um "grau superior" de um sonho típico, um passo mais adiante no contínuo. Um sonho lúcido é aquele em que o sonhante percebe estar sonhando. Esse tipo de sonho é, com freqüência, muito intenso e vivido. Uma diferença interessante entre sonhos normais e sonhos lúcidos é que, nestes últimos, a paisagem onírica parece tornar-se mais coerente e menos irreal assim que o sonhante atinge a lucidez.

À medida que nos deslocamos ao longo do nosso contínuo hipotético, chegamos às experiências fora-do-corpo. Esse estado de consciência pode ser dividido, grosso modo, em EFDCs que têm lugar no mundo físico e as que ocorrem em mundos não-físicos. As EFDCs que ocorrem em mundos não-físicos podem ser consideradas um grau superior dos sonhos lúcidos.

Para fins de definição, a principal diferença entre uma EFDC em mundos não-físicos e um sonho lúcido, de um modo geral, parece residir na percepção subjetiva do indivíduo. O sonhante lúcido pensa que está num sonho e que o que está vivenciando é imaginário. Não está cônscio ou não se preocupa no que diz respeito ao paradeiro de seu corpo físico. Entretanto, o indivíduo que passa por uma experiência fora-do-corpo está profundamente cônscio de que se encontra fora de seu corpo físico, sabe onde seu corpo físico está e pensa que o que está experimentando é real.

Acredito que, na grande maioria dos casos, o sonhante lúcido já está baseado fora do corpo e simplesmente não se apercebe disso. Por outras palavras, a maior parte dos sonhos lúcidos são uma forma de EFDC. A bem dizer, acredito que deixamos os nossos corpos todas as noites durante o sono, quer recordemos ou não qualquer tipo de sonho.

O sonho lúcido tem sido, historicamente, um caminho efetivo para a viagem astral. Muitos que aprenderam como deixar seus corpos

começaram por aprender como induzir sonhos lúcidos. Converter um sonho lúcido numa EFDC parecer ser, basicamente, uma questão de perceber que o seu corpo físico está dormindo em algum outro lugar e que você está separado dele.

Penso que, na realidade, é sobre os graus variáveis de percepção dos diferentes estados de consciência que estamos falando. Como sugerimos no Capítulo 1, a própria EFDC pode flutuar em seu grau de exteriorização. Alguns sonhos lúcidos podem começar com sua base de conscientização parcialmente no corpo e parcialmente fora dele, e o grau de exteriorização pode recrudescer à medida que a experiência prossegue e você se concentra mais intensamente no meio ambiente interno. Quando você percebe que está sonhando e também se dá conta de que está fora do seu corpo, esta última percepção eleva ainda mais o seu estado de conscientização de todo o processo em que está envolvido. Isso será mais ou menos equivalente a outras formas da EFDC, como flutuar para fora do seu corpo físico no seu quarto de dormir e testemunhar conscientemente a separação. De fato, pode-se utilizar o sonho lúcido como um ponto de lançamento do qual regressar ao corpo físico e depois flutuar fora dele no seu quarto de dormir, se estiver propenso a isso. Essa técnica é descrita no Capítulo 10. Não que você queira necessariamente ir correndo de volta para o físico, de qualquer modo. Na maioria dos sonhos lúcidos, sua consciência já transferiu sua base de operações para os mundos interiores. Algumas das mais excitantes e educativas excursões fora do corpo têm lugar na realidade não-física.

De um modo geral, as EFDCs são mais coerentes do que os sonhos lúcidos. Em certos aspectos, as EFDCs que ocorrem na realidade física podem parecer francamente "ordinárias". Uma vez fora do seu corpo, você poderá explorar seu lar ou seu bairro, observar que tudo realmente é muito parecido — a não ser pelo fato de que você pode estar voando ou caminhando através de paredes. Mesmo as EFDCs nos mundos interiores parecem, em geral, mais coerentes e menos irreais do que os sonhos lúcidos. Acredito que isso se deve ao estado especial de conhecimento alcançado na experiência fora-do-corpo. Considera-se que os mundos interiores são receptivos. Portanto, quando você percebe que está fora do seu corpo e vivenciando uma realidade válida, essa percepção consente-lhe, em si mesma, compreender (e criar) com maior

clareza.

Em seu livro *Journeys Out of the Body*,[1] Robert Monroe chama *Locale II* a essas dimensões interiores. Postulou ele que *Locale II* é um "meio ambiente não-material com leis de movimento e de matéria só remotamente relacionadas com o mundo físico". E prossegue dizendo que esses locais são habitados por seres inteligentes, e que *Locale II* é "o ambiente natural do Segundo Corpo" (em outras palavras, a forma não-física usada em EFDCs). Uma vez que *Locale II* é para onde o segundo corpo quer "naturalmente" ir, ele para aí será conduzido, ou do contrário aí permanecerá uma boa parte do tempo. Em minha experiência pessoal, observei uma tendência análoga. Mesmo que começasse por alçar-me do meu corpo no meu quarto e explorasse o meu ambiente físico imediato, era freqüente terminar em mundos não-físicos antes do final da experiência.

Penso ser basicamente irrelevante se você se levanta ou não do seu corpo no seu quarto e depois viaja para *Locale II*, ou se, em vez disso, torna-se simplesmente lúcido no estado onírico e depois se apercebe de que está fora do seu corpo. Ambas as experiências são edificantes e, portanto, merecem ser vividas. Praticaremos técnicas que abrangem ambas essas formas de EFDC no Capítulo 10. Aqueles que têm dificuldade em admitir o conceito de outros mundos, poderão querer começar por concentrar-se em EFDCs nas quais se mantêm apegados à realidade física e tentam obter alguma espécie de evidência de que estão fora do corpo.

Neste ponto, o que algumas pessoas parecem perder de vista é o poderoso efeito de sistemas de crenças fundamentais sobre as experiências na realidade não-física. Se você tem uma forte orientação no sentido de acreditar que o mundo físico é o único que deve ser seriamente considerado ou pensado como "real", essa crença impregnará a sua experiência num sonho lúcido ou numa EFDC. A realidade não-física é extremamente receptiva ao pensamento. Rígidos pressupostos podem literalmente bloquear um indivíduo para as experiências intuitivas, de conhecimento direto, acerca da validade dessas dimensões não-físicas.

Algumas pessoas afirmam que a EFDC é, simplesmente, uma

[1] Robert Monroe, *Journeys Out of the Body* (Garden City, N.Y.: Anchor Press/Doubleday, 1977), pp. 73-76.

forma de sonho lúcido. E o sonho lúcido é, em geral, considerado justamente isso — um sonho — ou seja, uma experiência que não tem realidade objetiva e existe apenas na mente do sonhante. Rejeitar as EFDCs como sendo apenas uma outra forma de sonho é um modo simples e confortável de permanecer dentro dos limites dos pressupostos materialistas que ainda predominam em nossa cultura. É muito mais aceitável dizer aos amigos e colegas que sonhou certa vez ter voado para o apartamento de alguém do que declarar que deixou realmente seu corpo (ainda que possa corroborar sua experiência com o fato de que, durante a sua excursão, viu algo que pôde mais tarde verificar!). A realidade da experiência fora-do-corpo é um conceito capaz de abalar os próprios alicerces de crenças há muito acalentadas. E muitíssimo mais fácil dizer que as EFDCs são irreais e apenas uma outra forma de sonho. Não obstante, as EFDCs são reais e já vimos algum apoio científico para esse conceito (no Capitulo 1).

Não há muita concordância quanto ao modo como definir precisamente uma experiência fora-do-corpo. Algumas pessoas consideram uma EFDC uma experiência em que uma pessoa percebe o mundo físico desde um ponto de vista fora do corpo físico. Isso incluiria as EFDCs em que o indivíduo testemunha a separação do corpo e é capaz de ver seu corpo físico do ponto de vista de seu corpo "astral". Outros definem a EFDC como qualquer experiência em que o indivíduo sente que sua mente ou ponto de consciência está fora do seu corpo físico, quer ele esteja percebendo o mundo físico ou alguma outra dimensão da experiência. Isso incluiria as EFDCs que são iniciadas a partir do estado onírico e nas quais o indivíduo pode viajar para mundos interiores ("oníricos") válidos.

Para esclarecer, podemos identificar diversas formas de experiências fora-do-corpo:

1. Ver-se conscientemente flutuando fora do seu corpo físico e permanecendo no universo físico.

2. Ver-se conscientemente flutuando fora do seu corpo físico e viajando em seguida para outras dimensões da experiência.

3. Encontrar-se fora-do-corpo sem ter presenciado a separação do

seu corpo físico,

4. Perceber que está num sonho e depois dar-se conta de que está fora do seu corpo.

5. Perceber simplesmente que está num sonho (neste caso, o mais provável é que já se encontre fora do seu corpo, embora não o saiba).

Eis uma interessante questão a considerar aqui: Onde se situa a consciência vígil normal no nosso hipotético contínuo? Na realidade, esse é um ponto discutível mas, em todo o caso, gostaria de mencionar que, de certa maneira, a EFDC pode oferecer um quadro mais completo da nossa verdadeira identidade do que a consciência vígil normal. Embora a nossa consciência cotidiana pareça bastante coerente, ela está freqüentemente associada a um entendimento limitado do contexto maior em que existimos. A realidade física que percebemos durante o nosso estado vígil normal poderia, pois, ser até concebida como um sonho em que nos concentramos com excessiva intensidade.

Pode-se argumentar que a EFDC inclui freqüentemente uma compreensão intuitiva de que a existência não é dependente do corpo físico e poderia, por conseguinte, ser considerada um grau superior do nosso estado vígil normal. É claro, esse conhecimento — e alguns outros que, aparentemente, são mais acessíveis durante uma EFDC — também pode ser obtido durante a consciência vígil normal, pelo que seria inexato dizer que é intrínseco nas EFDCs apenas. Além disso, como foi mencionado antes, algumas pessoas sufocam o potencial do estado EFDC com pressuposições rígidas. Finalmente, todos os vários estados de conscientização que consideramos são divisões artificiais efetuadas apenas a bem da clareza. O eu sonhante, o eu vígil, o eu EFDC, o eu interior e a alma são todos uma só coisa, e todas as tentativas para encaixá-los em categorias estritas acabarão fracassando. Digamos apenas que a posição relativa da consciência vígil normal em nosso contínuo hipotético depende do ponto de vista de cada um.

Nada disso significa que as pessoas, por vezes, não tenham alucinações enquanto fora-do-corpo; elas têm. Muitas pessoas têm visto objetos, cenários e mesmo os seus próprios corpos enquanto têm EFDCs, só mais tarde descobrindo que suas visões continham poucos ou muitos

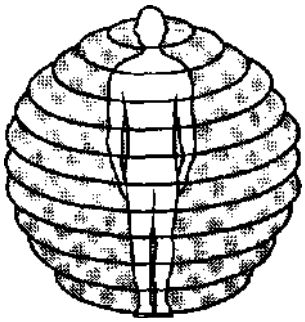
elementos imaginários. Por outro lado, numerosas pessoas têm relatado EFDCs em que puderam descrever com exatidão cenas e eventos físicos que não tinham a menor possibilidade de ser percebidos desde o ponto onde seus corpos físicos se encontravam, com o uso exclusivo de seus sentidos físicos. Pode-se influenciar o grau de elementos alucinatórios que são encontrados enquanto fora-do-corpo solicitando ou ordenando que todas as alucinações desapareçam. É evidente que esse tipo de aptidão, assim como outros que requerem um delicado ajuste, só pode ser aperfeiçoado através da prática.

Em nossa cultura, temos sido treinados para considerar o intelecto a nossa única voz idônea. Bloqueamos o conhecimento intuitivo que é nosso direito inato. Aprendemos a questionar sempre intelectualmente a sabedoria que já possuímos em níveis mais profundos. Aprender a confiar em nosso próprio conhecimento interior e a escutar a nossa intuição é um importante passo em nosso crescimento espiritual. Se confiarmos realmente em nossa intuição e em nossos sentimentos, acabaremos por "saber", pura e simplesmente, que na grande maioria dos nossos sonhos lúcidos já estamos fora do corpo físico. Usando esta teoria como hipótese de trabalho, o leitor estará apto a induzir mais facilmente EFDCs a partir do estado onírico e a abrir-se para experiências e conhecimentos que, caso contrário, poderão ser bloqueados.

A verdadeira arte de sair do seu corpo envolve a aprendizagem de como operar efetivamente onde quer que vá, seja flutuando em redor de sua cama ou viajando na realidade interior. Há toda uma série de diferentes graus de consciência que você pode experimentar enquanto fora do seu corpo. De um modo geral, poderá melhorar o seu grau de clareza consciente através da prática.

CAPÍTULO 10

TÉCNICAS INFALÍVEIS PARA SAIR DO CORPO



Sair do corpo poderá ser uma das mais excitantes aventuras de sua vida. Se está decidido a empreendê-la e não aceita um não por resposta, *você conseguirá!* Lembre-se:

SAIR É FÁCIL!
QUALQUER UM PODE FAZÊ-LO!
TUDO O QUE REALMENTE PRECISA É DO DESEJO!

Em algumas EFDCs, você ver-se-á em seu próprio quarto ou algum outro local do mundo físico presente. Em outras, poderá encontrar-se num tempo diferente e numa dimensão inteiramente diversa. Algumas EFDCs começarão no mundo físico presente e depois mudarão para outras dimensões, ou vice-versa. Com a prática, adquirirá cada vez maior controle e ficará mais familiarizado com o terreno interior.

A DESCOBERTA DA TÉCNICA Nº 1

Existem muitos métodos e sistemas diferentes para obter experiências fora-do-corpo. Muitos deles, porém, ou são ambíguos ou excessivamente complicados. As técnicas que vou descrever são os modos mais simples e mais fáceis que conheço para começar induzindo experiências fora-do-corpo.

A minha técnica favorita foi uma com que me deparei acidentalmente no começo da década de 1970. Nessa época, eu estava realizando experiências com padrões alternados de sono. Dormia poucas horas à noite e tirava um cochilo â tarde.

Certo dia, despertei deliberadamente às 4 horas da manhã, saltei da cama e comecei lendo um livro. Após cerca de 20 minutos, senti que estava tendo dificuldade em manter os olhos abertos. Sentia-me extremamente relaxado. Ocorreu-me que devia estar muito perto de cair no sono e que esse seria um excelente momento para tentar sair do corpo. Assim, estendi-me numa confortável poltrona e comecei dando-me as seguintes sugestões: "Vou ter uma experiência fora-do-corpo. Vou deixar-me cair no sono mas levarei comigo esta consciência vígil para onde quer que vá."

Repeti muitas vezes a sugestão por cerca de um minuto. E tive então a experiência fora-do-corpo descrita na introdução deste livro. Ela marcou a primeira vez em que estive conscientemente fora do meu corpo enquanto permanecia ainda na realidade física. Foi também a primeira vez em que pude decidir o meu regresso ao meu próprio corpo físico e ver o meu quarto através das pálpebras.

Quando comecei usando a Técnica nº 1, não estava ainda familiarizado com a literatura sobre EFDCs. Anos depois, enquanto folheava alguns livros sobre EFDCs, descobri que outros estavam usando com êxito métodos semelhantes. A Técnica nº 1 consiste na seguinte combinação de fatores:

- O indivíduo esteve recentemente adormecido.

- A duração do período de sono foi relativamente curta (algo próximo a 3 1 /2 a 4 horas).

- O indivíduo mantém-se deliberadamente desperto por um breve período de tempo, antes de fazer a tentativa de EFDC.

- O indivíduo faz a tentativa de EFDC momentos antes de romper o dia (ver a explicação a seguir).

- O indivíduo tira proveito desse momento auspicioso formulando-se simples e concisas sugestões destinadas a iniciar uma experiência fora-do-corpo.

Acredito que essa combinação única de fatores funciona bem por muitas razões. O período de sono imediatamente anterior á tentativa EFDC produz um estado energizado porém relaxado. O corpo e a consciência já tiveram um razoável período de repouso. Além disso, como estivemos recentemente adormecidos, a consciência parece estar ainda "próxima" do estado de sono. É como se o fluxo entre consciência interior e exterior continuasse até estarmos totalmente despertos. Como o período de sono imediatamente precedente é encurtado de maneira deliberada, estamos menos estremunhados do que depois de se dormir por longas horas. Além disso, apôs longos períodos de sono, os músculos estão usualmente impacientes por movimento; de um modo geral, o relaxamento muscular é um elemento importante em qualquer tentativa de EFDC.

Permanecer acordado por um breve período imediatamente antes da tentativa parece estimular a consciência vígil normal sem permitir que fique totalmente desperta e se fixe na realidade física. Isso prepara-nos para a "transposição" da percepção consciente normalmente focalizada na realidade física para outras dimensões da experiência.

Seth, meu antigo mestre, afirmava que o período que antecede imediatamente o amanhecer é um tempo de "alta energia". Em minha experiência pessoal, verifiquei que isso é verdade. Não quer dizer que a técnica acima não funciona em outros períodos do dia, porquanto funciona também. O período que antecede o raiar do dia não constitui um elemento essencial mas parece ser particularmente favorável ao movimento entre os mundos interno e externo. Assim, se quiser que todas as coisas possíveis conspirem a seu favor, isso é algo que pode ajudar.

Você pode realizar suas aventuras fora-do-corpo em qualquer lugar onde se sinta suficientemente confortável para dormir em paz e silêncio. Eu comecei fazendo as minhas EFDCs estendido numa poltrona confortável. Cada um tem suas preferências pessoais nesse ponto. Eu achei a poltrona útil porque estabeleceu uma espécie de ritual. Sempre que me estendia nessa poltrona, esperava sair do corpo. Algumas pessoas podem preferir uma posição completamente horizontal, como na cama; outras optam pela posição levemente inclinada do corpo.

Técnica nº 1: Combinar sugestões com condições favoráveis

Com a Técnica nº 1, a sua EFDC será geralmente precedida por uma temporária perda de consciência quando você cair no sono.

1. Planeje dormir cerca de 3 1 / 2 a 4 horas (não mais) e acordar aproximadamente uma hora antes de romper o dia. Regule o seu despertador de acordo.

2. Assim que despertar, salte da cama, espreguice-se um pouco e permaneça de pé por alguns instantes. Para algumas pessoas, pode funcionar melhor ficar de pé apenas alguns minutos mas, para outras, meia hora será o período certo. Experimente com vários períodos entre cinco minutos e meia hora até descobrir qual o que melhor funciona no seu caso.

3. Você pode querer fazer alguma coisa enquanto está acordado mas lembre-se: A idéia é permanecer num estado de ânimo agradável e descontraído. Pode querer ler um livro, ouvir um pouco de música ou fazer alguma outra coisa que o mantenha relaxado. (A propósito, se preferir ler por alguns momentos, escolha uma leitura que o ajude a inspirar-se para a sua tentativa de EFDC. Obviamente, não seria aconselhável ler, por exemplo, uma história de terror.)

4. Depois de ficar em pé de cinco a 30 minutos, instale-se confortavelmente e prepare-se para voltar a dormir — mas

desta vez espere ter uma EFDC.

5. Assim que estiver bem instalado, faça a si mesmo as seguintes sugestões:
   Vou ter uma experiência fora-do-corpo. Vou deixar-me adormecer mas levarei comigo esta consciência desperta para onde quer que vá. Vou deixar o meu corpo com plena consciência disso.

Repita essas sugestões, ou a sua versão pessoal das mesmas nos termos que mais lhe agradem, por diversas vezes. Depois, deixe simplesmente seu espírito levar-se à deriva. Por vezes, estará quase no ponto de adormecer mas poderá acordar abruptamente. Repita as sugestões toda vez que isso ocorrer.

Se as coisas acontecerem de acordo com o planejado, você perderá temporariamente a consciência, ao cair no sono, e depois descobrir-se-á desperto e fora do seu corpo, na realidade física ou na realidade interior. Uma outra possibilidade, entretanto, é que se encontre ainda no corpo mas em estado hipnagógico. O *estado hipnagógico* ocorre logo antes do sono. Nesse estado, embora o corpo já não esteja totalmente acordado, você ainda não está plenamente adormecido. Encontra-se entre a vigília e o sono. Uma vez que tenha aprendido a reconhecer esse estado, pode usá-lo para flutuar para fora do seu corpo, conforme descrito na Técnica nº 2.

Seja brincalhão! Divirta-se! Não leve isso excessivamente a sério. Relaxe e desfrute. Ponha o despertador para 30 a 45 minutos, no caso de cair no sono normal. O despertador lhe propiciará tentar de novo, se assim o desejar. Não se deixe desencorajar facilmente. Talvez tenha que empregar muitas vezes esta técnica antes de obter os resultados desejados. Tome nota de suas experiências imediatamente após tê-las.

A Técnica nº 1 requer uma certa disciplina e empenho, se a pessoa está acostumada a dormir sete ou oito horas. No entanto, é um método particularmente vigoroso e vale a pena o esforço. Nas noites em que não se sente disposto a arrancar-se da cama depois de um par de horas de sono, pode ainda tentar uma EFDC usando uma das seguintes variações abreviadas. Uma vez iniciado o processo, qualquer dessas variações

poderá funcionar. Entretanto, até que tenha sido bem-sucedido em algumas EFDCs, recomendo que concentre sua atenção na versão completa desta técnica, conforme acima descrita.

Variações Abreviadas:

1. Ponha o seu despertador para uma hora antes daquela em que normalmente acorda. Quando acordar, permaneça na cama, reponha o despertador, e depois recoste-se e faça as sugestões EFDC mencionadas acima.

2. Quando acordar espontaneamente de um sonho no meio da noite, anote o sonho e depois faça as sugestões de indução da EFDC antes de voltar a dormir. Se não se lembrar do sonho, fique simplesmente desperto por um minuto e faça as sugestões EFDC. Tente energizar a sua resolução de ter uma EFDC.

2. Faça simplesmente sugestões EFDC antes de adormecer à noite ou antes de um cochilo à tarde.

Técnica nº 2: Flutuar a partir do estado hipnagógico

A Técnica nº 2 concentra-se exclusivamente no uso do estado hipnagógico. O estado hipnagógico é uma plataforma de lançamento ideal para experiências fora-do-corpo. Na Técnica nº 1, você utiliza a sugestão e depois deixa-se perder a consciência ao cair no sono. Na Técnica n° 2, você nunca deixa realmente a sua consciência adormecer, somente o seu corpo físico. Pode ingressar no estado hipnagógico e depois alçar-se do seu corpo no quarto sem perder nunca a consciência do que está acontecendo. O próprio corpo parece entrar num sono mais ou menos normal.

A Técnica nº 2 pode ser empregada a qualquer tempo antes de ir dormir. (Também pode ser usada em conjunto com a Técnica nº 1. Para isso, seguir simplesmente as primeiras quatro etapas da Técnica nº 1 e prosseguir com a Técnica nº 2.)

1. Depois de se ter instalado e estar pronto para dormir, diga a si mesmo que vai surpreender-se no ato de adormecer e depois alçar-se do seu próprio corpo físico. Seja bem claro a respeito do seu intento. Vai deixar que o seu corpo adormeça mas você continuará vígil durante todo o processo. Diga a si mesmo que conservará a consciência mesmo enquanto seu corpo estiver entrando no "transe" do sono. Ora, observar-se a si mesmo adormecendo é como ficar vendo uma panela de água a ferver. Tentar ficar atento demais pode interferir em seus esforços. Portanto, o que se requer é um tipo moderado de vigilância. Relaxe e observe o processo de ingressar no sono. A idéia é aprender a reconhecer as sensações algo estranhas mas distintas que experimenta à medida que o corpo se encaminha para o estado de sono mas, enquanto este se desenrola, você permanece consciente. Num dado momento, perceberá que se encontra no estado hipnagógico, o estado entre a vigília e o sono.

   Uma ligeira variação sobre esse tema é dar-se a si mesmo a sugestão de que vai ficar consciente em meio à transição para o sono. Em vez de "observar-se", sugira que prestará atenção assim que o seu corpo começar sentindo torpor e a partir desse instante deixe seu espírito ser levado à deriva. As suas sugestões poderiam ser algo assim:

   Vou ter uma experiência fora-do-corpo. Vou ficar alerta e consciente logo que começar a cair no sono (ou assim que meu corpo começar a ficar entorpecido).

   OU

   Vou ficar alerta e consciente em meio ao cair no sono e então me alçarei para fora do meu corpo.

2. Uma vez que consiga surpreender-se no ato de passar pelas fases iniciais do sono, isso significa que estará no estado hipnagógico. Você ainda estará em seu corpo mas,

definitivamente, não num estado normal de consciência. Poderá sentir-se como se estivesse paralisado, porquanto não tem mais o controle de seus músculos físicos. Existem, porém, outros músculos "interiores" aguardando suas instruções. Poderá experimentar estranhas sensações de formigamento e ouvir sons fantasmagóricos, sobrenaturais. Seu corpo será invadido pelo torpor. Depois de algumas vezes, no entanto, todas essas sensações tornam-se familiares e informam-no do que está acontecendo. Você poderá ser capaz de ver através das pálpebras. Relaxe e simplesmente decida elevar-se. Isso não é difícil de conseguir. Sentirá nitidamente desprender-se. Entregue-se a essa sensação e saia depressa e com desenvoltura. Se quiser, pode imaginar que é tão leve quanto um balão de hélio quando decide alçar vôo.

INDUZIR SONHOS LÚCIDOS E EFDCS A PARTIR DO ESTADO ONÍRICO

Como anteriormente mencionado, acredito que na maioria dos sonhos lúcidos a consciência já está baseada fora do corpo. A percepção, nesse ponto, de que você está fora do corpo parece transferir a sua consciência para um estado mais ou menos idêntico ao que se obtém com uma técnica de flutuação para fora do corpo, como a Técnica nº 2. Você pode, na verdade, encontrar-se numa paisagem onírica, com muitos elementos imaginários, mas assim que se aperceba de que está fora do corpo, pode transformar a paisagem onírica e projetar-se para onde quer que deseje. Ou talvez não deseje transformar a paisagem onírica por ser possível que já se encontre numa dimensão da experiência que merece ser investigada.

Sempre que se encontrar num sonho lúcido, pode convertê-lo numa experiência fora-do-corpo deliberadamente vivenciada ao perceber que o seu corpo físico está adormecido na cama e você está em alguma outra parte. Diga simplesmente a si mesmo que está fora do seu corpo. Repita-o diversas vezes e conserve essa percepção consciente à medida que progride.

A capacidade de induzir sonhos lúcidos ou EFDCs a partir do

estado onírico é uma função de múltiplos fatores, incluindo a criação de um clima propício à crença, a atenção que presta aos seus sonhos, e o seu desejo e persistência. Uma vez iniciado o processo, você começará esperando ter experiências fora-do-corpo a partir do estado de sono. Assim, poderá desenvolver o hábito de ter EFDCs. Durante os períodos em que está trabalhando para induzir EFDCs, pode muito bem acontecer que as tenha espontaneamente, a partir do estado onírico, mesmo que tenha fracassado durante uma tentativa "oficial". De fato, você pode por vezes esforçar-se excessivamente e interferir de forma negativa, pelo que é sempre uma boa idéia manter-se alegre e divertido a respeito da coisa toda.

Um método óbvio para induzir sonhos lúcidos é dar-se a si mesmo uma sugestão antes de ir dormir. Diga simplesmente que vai acordar dentro de um sonho e perceber que está sonhando. Lembre-se de que pode "converter" sonhos lúcidos em experiências fora-do-corpo.

Técnica nº 3: Estranho ao estranho

Provavelmente uma das maneiras mais comuns de se ficar atento para o fato de nos encontrarmos no estado onírico é quando se percebe que algo muito estranho está acontecendo. Por exemplo, você vê-se trabalhando mas sua escrivaninha está no telhado. Ou está no seu apartamento mas as paredes são de uma cor diferente. Há variações infinitas nesse processo. O objetivo é tentar criar uma disposição mental em que você procura reconhecer claramente essas coisas insólitas ou extravagantes quando ocorrem.

Quando já estiver deitado e prestes a dormir, diga para si mesmo que vai reconhecer algo estranho em seu sonho e perceber que está sonhando. Depois, visualize um cenário simples. Por exemplo, veja-se passeando de um lado para outro em sua casa. De súbito, aperceba-se de que o mobiliário é completamente diferente. Imagine-se então dando-se conta de que está num sonho e dizendo para si mesmo em voz alta: "Estou sonhando! Estou sonhando! Estou fora do meu corpo físico!" Diga isso numerosas vezes. Imagine que, enquanto diz isso para si mesmo, sua consciência torna-se cristalina...

E entregue-se em seguida ao sono.

Técnica nº 4: A alegria de voar

Acredito que na maioria dos sonhos de voar você já está fora do seu corpo, embora nem mesmo se aperceba talvez de que está dormindo. Os sonhantes lúcidos relatam com freqüência que sonhos de voar serviram de indicadores para o fato de se encontrarem no estado onírico. A indução de sonhos de voar é, na realidade, uma variação da Técnica nº 3. Voar sem meios visíveis de sustentação é, sem dúvida, suficientemente estranho para provocar em muita gente uma excitação que leva à vigília interior.

Antes de adormecer, diga a si mesmo que vai voar num sonho e perceber que está fora do corpo. Depois visualize um cenário. Imagine-se pairando alegremente acima de montanhas, de vales luxuriantes ou de qualquer lugar que mais agrade à sua fantasia. Imagine que, enquanto está voando, ocorre-lhe de súbito que deve estar sonhando. Essa percepção aumenta a sua clareza e a sua capacidade de voar. Você agora tem um controle ainda maior do que antes. Imagine-se voando sem esforço enquanto diz em voz alta que está fora do seu corpo! Depois, deixe-se cair no sono e espere divertir-se bastante.

Uma outra variação sobre o tema de reconhecimento de situações estranhas é fazer isso durante um falso despertar. Num falso despertar, você sonha que acordou quando na realidade ainda continua dormindo. Pode até sonhar que saltou da cama e começou relatando por escrito os seus sonhos. Essas experiências podem começar acontecendo espontaneamente enquanto trabalha com seus sonhos. Como a cena do falso despertar (sua casa) lhe é familiar, esse é o momento oportuno para notar os estranhos objetos ou situações que freqüentemente se apresentam e desse modo aperceber-se de que deve estar sonhando. Então, "eleve o grau" de seu estado de consciência dizendo para si mesmo que está fora do corpo.

Ciente de que está fora do corpo e em alguma dimensão "onírica", é chegado o momento de se divertir. Um lugar para onde pode viajar é de volta ao seu corpo físico a fim de experimentar uma elevação. Retornar deliberadamente dos mundos interiores ao seu corpo físico e depois sair deste para flutuar em seu quarto pode realmente ser uma experiência e tanto! Essa técnica é uma prática agradável e excitante mas trata-se

apenas de uma das opções existentes. Você pode não desejar voltar ao mundo físico por enquanto e preferir continuar explorando a realidade interior. Teremos algumas sugestões a fazer nesse sentido no Capítulo 11.

Técnica nº 5: Do interior para o exterior

A Técnica nº 5 é a mais simples possível. Uma vez que tenha elevado o grau de um sonho lúcido ao perceber que está fora-do-corpo, passe a dizer muitas vezes seguidas para si mesmo que está fora do corpo, a fim de intensificar o enfoque e evitar recair num sonho lúcido ou no estado onírico normal. Depois, diga a si mesmo que está voltando ao seu corpo físico sem despertar. Faça simplesmente essa sugestão e decida voltar ao corpo físico. Se quiser, pode visualizar o seu corpo físico enquanto formula para si mesmo a sugestão.

Quando conseguiu voltar ao seu corpo sem acordar, deve encontrar-se numa situação algo semelhante ao estado hipnagógico mencionado antes. Para todos os fins práticos, porém, o seu corpo esteve adormecido o tempo todo, pelo que esse estado não é provavelmente idêntico ao estado transitório. Embora você possa estar de volta às vizinhanças do corpo, pode sentir que ainda não lhe está ligado ou em sintonia com o físico. Talvez se sinta como se estivesse flutuando no interior de seu próprio corpo. Se quiser acordar, pode usar a sugestão para fazê-lo. Mas se quiser voar, esse é um momento especialmente propício. Diga simplesmente que quer voar pelo seu quarto. Aprender a controlar os movimentos é algo que adquirirá com a prática. Há como que um sexto sentido para isso quando se aprende a usar os músculos interiores, e não é difícil.

Eis a descrição de uma interessante EFDC resultante dessa técnica, da autoria de Carl, um participante num curso de cinco semanas que administrei sobre experiências fora-do-corpoe sonhos:

> Estava regando o pátio vizinho de uma pequena casa na Califórnia quando me apercebi de que estava sonhando. Quis ter uma experiência fora-do-corpo, de modo que me coloquei de volta em meu corpo físico. Sabia que o meu corpo estava deitado na cama, em vez de estar no sonho. Meti-me no

meu corpo mas ainda em estado hipnagógico.

Concentrei-me no ruído que vibrava em meus ouvidos, o qual se ampliou até converter-se numa energia que percorreu impetuosamente todo o meu corpo. Eu já sentira isso antes e costumava assustar-me; mas agora compreendia, pelas minhas leituras e aulas, que é possível usar a energia para sair do nosso corpo. Abri meus olhos astrais e pude ver minhas mãos e braços físicos estendidos a meu lado. Lembro-me de ter visto com toda a clareza as minhas mãos astrais diante do meu rosto. Eu estava deitado na cama com os olhos fechados e as minhas mãos físicas não estavam à minha frente; mas podia ver as minhas mãos astrais espalmadas diante de mim, e as via através das minhas pálpebras cerradas. Assim foi que me alcei do meu corpo e acabei numa passagem escura de um edifício que não reconheci.

Havia dois de mim em pé numa rua suja por trás desses edifícios. [Pelo que acontece deste ponto em diante, parece que Carl tinha sido levado de volta para uma esfera não-física.] Eu queria ir para um lado e o meu outro eu queria seguir noutra direção. Segui-o, ao meu outro eu, por um momento, tentando convencê-lo a deixar-me seguir o meu caminho, mas então ele partiu na direção dele, dizendo antes de afastar-se: "Falemos com a primeira pessoa que virmos e digamos-lhe que estamos sonhando."

Deparei-me com uma mulher idosa e perguntei-lhe se podia dizer-me o que é que estava acontecendo. Esperava que ela pudesse ajudar-me, visto que eu estava fora-do-corpo, mas a mulher parecia não ter entendido do que é que eu estava falando. Parou e refletiu sobre isso alguns instantes, até perceber que era verdade. Olhei para seu rosto com muito cuidado, para poder recordá-lo, e nesse momento ela converteu-se numa mulher mais jovem. Depois eu estava falando com uma outra pessoa. Havia gente estranha á minha volta e também a mulher com quem estivera falando antes. Ambos começamos dizendo a toda a gente que víamos que estávamos sonhando, pois ninguém parecia aperceber-se disso. Eu disse a um porteiro, que contou a alguém — e num abrir e fechar de olhos havia uma multidão enorme. Subi por esse corredor e continuei declarando a quem encontrasse pelo caminho que estávamos sonhando. Assim que se deram conta disso, passaram a contá-lo a outros, de modo que tínhamos essa multidão gigantesca diante dessa enorme vitrina — uma grande vitrina nessa enorme passagem ou complexo comercial. Assim, todos tínhamos percebido que estávamos sonhando, e comecei apresentando essas afirmações a respeito de distribuir amor, alegria e compreensão. Gritei essas afirmações e as enviamos para a Rússia. Eu sabia que tirara uma soneca á tarde e dei-me conta de que [a essa hora] todo o mundo estava dormindo na Rússia, de modo que pudemos enviar-lhes essa mensagem. Senti que ela estava sendo transmitida telepaticamente e tinha a sensação de que a energia estava fluindo literalmente da minha voz e através da janela para a Rússia. E havia aquele belo pôr-do-sol que pude ver através da grande vitrina. Eu sabia que meu corpo físico estava deitado na cama. Tinha plena consciência disso, e quando

> terminei as afirmações com a palavra *irmandade,* todas as nossas vozes se ergueram em harmonia; abri então os olhos físicos e escrevi imediatamente tudo isto. Era algo muito poderoso. Você começa por ser capaz de funcionar nesse outro mundo e apercebe-se do poder que tem.

É claro, alguns diriam que a experiência de Carl de decidir voltar para o corpo físico e ver suas mãos astrais através das pálpebras físicas cerradas era apenas um sonho. Contudo, seria muito difícil convencer disso o próprio Carl.

Após exercitar-se por algum tempo, você deve ser capaz de sentir a diferença entre seu corpo físico e uma versão alucinada. Se quiser você mesmo checar isso, poderá desejar organizar seus próprios experimentos de visão fora-do-corpo; trataremos deles no próximo capítulo.

MAIS TÉCNICAS DE SONHO LÚCIDO

Existem muitas outras técnicas para induzir sonhos lúcidos, e eu gostaria de incluir aqui mais algumas. Qualquer técnica que funcione para você, ajudá-lo-á em seu trabalho EFDC. Assim que se aperceber de que está sonhando, está a um passo de se dar também conta de que o seu corpo físico está na cama e de que você pode projetar-se para onde quer que deseje.

Em 1983, Paul Tholey informou a respeito de seu trabalho com técnicas para induzir e manipular sonhos lúcidos.[1] Seu trabalho foi conduzido ao longo de vários anos e Tholey baseou suas técnicas em informações obtidas através de experimentos com mais de 200 indivíduos. Das técnicas por ele descritas, aquela que, segundo parece, foi a mais eficaz, denomina-se a *Técnica de Reflexão.* Nessa técnica, o indivíduo desenvolve uma atitude "crítico-reflexiva" acerca do seu estado corrente de consciência; por outras palavras, o indivíduo interroga-se amiúde sobre que estado de consciência está num dado momento. A idéia, neste caso, é que se contraímos o hábito de indagar em que estado de consciência nos encontramos durante o dia, levaremos conosco essa atitude crítico-reflexiva para o estado onírico. Quando

[1] Paul Tholey, "Techniques for Inducing and Maintaining Lucid *Dreams", Perceptual and Motor Skills* 57 (1983): pp. 79-90.

perguntamos a nós mesmos qual o nosso estado de consciência enquanto se sonha, espera-se que tenhamos percebido estar num sonho.

A pergunta que os participantes nos experimentos de Tholey costumavam fazer era: "Estou sonhando ou não?" Tholey recomenda que façamos essa pergunta a nós mesmos, pelo menos de cinco a dez vezes por dia. Além disso, deveremos repetir essa pergunta instantes antes de adormecer e, durante o dia, naqueles momentos que se assemelham mais a uma experiência onírica (por exemplo, quando algo de surpreendente acontece ou quando se sente emoções fortes). Tholey sugere que, quando se formula a interrogação, se reflita conscientemente sobre o que esteve acontecendo em nosso passado imediato. A razão para isso, de acordo com Tholey, é que assim que se faz uma indagação crítica num sonho, este torna-se geralmente menos bizarro. Por outras palavras, mesmo que se tenha a presença de espírito necessária para fazer a pergunta crítica num sonho, podemos olhar à nossa volta e concluir que *não* estamos num sonho; se tentarmos lembrar, entretanto, do que aconteceu em nosso passado imediato, poderemos recordar experiências incomuns ou notar um lapso de memória, duas alternativas que podem assinalar-nos o fato de nos encontrarmos no estado onírico.

Algumas das outras técnicas que Tholey menciona são muito semelhantes às técnicas hipnagógicas já examinadas. Numa delas, Tholey sugere que nos concentremos nas imagens visuais que nos açodem à mente quando estamos prestes a adormecer e que tentemos reter a lucidez enquanto somos passivamente atraídos para a cena. Numa outra, você concentra-se simplesmente em seu corpo enquanto adormece. Quando o seu corpo se sente imóvel, imagine que tem um outro corpo, este móvel, que pode separar-se do seu corpo imóvel. Tholey reconhece que essa técnica pode produzir experiências fora-do-corpo, mas não acredita que tais experiências sejam reais. Embora eu discorde, obviamente, da posição do autor, considero que as técnicas acima descritas são excelentes.

Uma interessante técnica desenvolvida por Stephen Laberge[2] consiste em contarmos para nós mesmos da seguinte maneira quando estamos prestes a adormecer: "Um, estou sonhando. Dois, estou sonhando", e assim por diante. Daí a instantes, podemos descobrir que

[2] Stephen Laberge, *Lucid Dreaming* (Los Angeles: Jeremy P. Tarcher Inc, 1985). p. 149.

estamos num sonho lúcido.

Laberge desenvolveu uma outra técnica interessante a que deu o nome de *Mnemonic Induction of Lucid Dreams* (MILD)[3] [Indução Mnemônica de Sonhos Lúcidos]. O procedimento básico consiste em acordar de manhã, memorizar um sonho que se acabou de ter e depois fazer a sugestão: "Na próxima vez que estiver sonhando, quero lembrar-me de reconhecer que estou sonhando." Em seguida, visualize-se no mesmo sonho mas imagine que desta vez sabe estar num sonho. Vá repetindo a sugestão e a visualização até que lhe seja muito claro o que está tentando realizar ou até que caia no sono.

OUTRAS TÉCNICAS PARA DEIXAR O CORPO

Muitas outras técnicas para induzir experiências fora-do-corpo têm sido apresentadas ao longo dos anos. Mencionarei mais algumas, embora pense que, de um modo geral, aquelas já descritas são as mais fáceis e as mais efetivas. Recomendo aos principiantes que se concentrem nelas, salvo se estão especialmente atraídos para alguma outra técnica.

Hipnose

Há numerosos videoteipes no mercado projetados para induzir EFDCs usando a hipnose. O indivíduo é hipnotizado e recebe então sugestões para elevar-se ou imaginar-se saindo do corpo físico. O leitor pode tentar essa técnica ou pode adaptar o seu próprio videoteipe. Não entrarei aqui em detalhes sobre as técnicas de auto-hipnose, mas se estiver interessado, as informações sobre o assunto são facilmente acessíveis em qualquer boa livraria.

"Relax"

Algumas pessoas podem induzir EFDCs simplesmente decidindo sair de seus corpos durante um estado de descontração total. Há inúmeros métodos para se obter um estado de descontração ou relaxamento; o leitor já conhece provavelmente muitos, porquanto eles estão ficando bastante populares. Antes de se pôr em estado de "relax",

---

[3] *Ibid.,p.* 155.

faça a sugestão de que vai deixar seu corpo. Depois tente induzir a saída ou imagine-se flutuando fora do corpo, depois de ter alcançado um estado descontraído.

O *relaxamento muscular progressivo (RMP)* é uma excelente técnica de "relax". Consiste em retesar e relaxar alternadamente vários músculos do corpo. Comece por retesar os dedos dos pés; mantenha a tensão por alguns segundos, depois relaxe. Prossiga com o pé todo, depois as panturrilhas, e assim por diante, uma parte de cada vez, até ter alternadamente retesado e relaxado cada porção do seu corpo. Uma variação dessa técnica consiste em concentrar sua mente em cada parte do corpo e relaxar deliberadamente os músculos aí existentes. Continue até ter relaxado cada parte do corpo. Uma vez que esteja num estado de total descontração, passe a tentar elevar-se; ou visualize-se já fora do corpo num local diferente.

Também pode usar as técnicas de meditação ou os exercícios de respiração rítmica. Essas técnicas também podem ajudá-lo a entrar no estado hipnagógico, se usadas momentos antes de adormecer. Um participante num dos meus recentes *workshops* de EFDCs usou uma combinação de alguns desses métodos com grande êxito. Após deitar-se fez mentalmente uma contagem regressiva de 20 a 1 e orientou uma diferente parte de seu corpo para relaxar com cada contagem. Depois empregou uma técnica respiratória para relaxar ainda mais profundamente. Ele inspirava, retinha a respiração numa contagem de novo até 10 e depois expelia o ar aos poucos, enquanto contava de novo até 10. (Isso é muito semelhante a algumas técnicas de respiração iogue.)

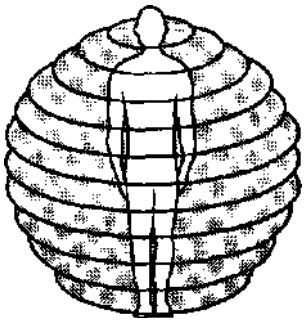
Realizou esse procedimento diversas vezes, até sentir seu corpo entorpecido. Nesse ponto, era capaz de alçar-se para fora do corpo. Assegurou que essa técnica tinha funcionado para ele em numerosas ocasiões, observando que funcionava melhor quando estava cansado mas não sonolento.

Desnecessário dizer (mas direi, de qualquer modo) que as técnicas apresentadas neste capítulo podem não funcionar às primeiras tentativas. Aprender a induzir EFDCs é uma nova habilidade para a maioria das pessoas. Tal como qualquer outra nova habilidade, requer prática para a obtenção de resultados. Contudo, sair do corpo e voar sobre a cidade é realmente um nível fácil de alcançar. Em seu todo, alcançar esse nível de habilidade é mais fácil do que aprender tênis, mas

mais difícil do que aprender gamão. Uma vez inteiramente consciente fora do corpo, as possibilidades de aprendizagem e aventura serão vastas. No próximo capítulo, examinaremos algumas sugestões sobre o que fazer assim que estiver fora!

CAPÍTULO 11

O QUE FAZER NO MUNDO ASTRAL



Digamos que o leitor se encontra fora do seu corpo. O que fazer então? Bem, você pode esperar até estar fora e aí ver o que é que a sua fantasia lhe pede que faça. Perfeito. Ou poderá querer ter meia dúzia de projetos em mente para tentar assim que se encontrar flutuando em alguma parte. Este capítulo inclui algumas atividades sugeridas para levar a efeito na realidade não-física.

Existem mundos e dimensões incontáveis a explorar. Também existem opiniões e dogmas amplamente divergentes a respeito da "geografia" não-física. De um modo geral, recomendo que opte por um caminho próprio, de acordo com suas disponibilidades pessoais. Procure ter sempre presente que você cria a sua própria realidade de acordo com suas crenças, pensamentos, emoções e frutos de sua própria imaginação, seja na realidade física ou não-física.

Em minhas experiências fora-do-corpo, encontrei-me geralmente em alguma espécie de equivalente não-físico do meu corpo físico. Na literatura EFDC, isso é mencionado às vezes como sendo o *duplo.* Algumas pessoas têm relatado EFDCs em que elas eram um ponto de consciência no espaço sem qualquer tipo de corpo. Se a sua experiência

tem ou não um corpo pode ser determinado por aquilo com que você se sente mais confortável. Além disso, há várias teorias acerca de quantos tipos ou graduações diferentes de corpos não-físicos existem.

Faz sentido para mim que as pessoas possam necessitar de diferentes veículos ou formas para realizar coisas diferentes, ou viajar para diferentes dimensões, na realidade não-física. Penso que a coisa mais importante a entender é que a forma que cada um usa enquanto fora do corpo é um reflexo do seu estado de consciência. Quando altera sua consciência a fim de realizar algo, altera-a para a forma que possui essas aptidões. Por exemplo, encontrei-me às vezes fora do corpo numa forma que parecia ser excessivamente densa para poder passar através de uma parede ou janela. Entretanto, dizer para mim mesmo ' 'você pode fazê-lo'' e dispondo-me a isso pareceu-me ser capaz de me dar uma outra forma que podia atravessar facilmente a parede. De fato, a mudança na consciência pareceu mudar a forma ou suas capacidades.

Se você se vê flutuando fora do seu corpo, é óbvio que não está em seu corpo físico normal. Contudo, se se encontra em alguma paisagem não-física, isso nem sempre é tão óbvio. Você pode perceber que está fora do seu corpo mas querer ainda verificar, para ter a certeza. Tenho tido algumas extensas EFDCs em ambientes interiores que se identificaram tanto com a realidade normal que me senti compelido a verificar por várias vezes durante a experiência, embora soubesse que estava fora do corpo. Por vezes, eu tentava flutuar ou queria que acontecesse algo incomum a fim de me certificar de que não estava na realidade física normal. Passava freqüentemente muito tempo tentando explicar a outros que também eles estavam fora do corpo. Não me surpreendia quando alguém não acreditava em mim, porque às vezes parecia realmente não haver diferença nenhuma entre a realidade interior e a exterior.

Quando você começa aprendendo a deixar o seu corpo, poderá levar algum tempo para aprender como manter o foco. Por um curto período, talvez tenha breves experiências em que sai e, passados alguns momentos, reingressa em seu corpo físico. Depois, acabará pegando o jeito com relativa rapidez. Aprenderá a flectir os seus músculos EFDC, e quanto mais praticar, melhor será a experiência. Sempre que sentir que está preparado, poderá tentar algumas das atividades sugeridas a seguir.

ENCONTRO COM O SEU EU INTERIOR

Uma coisa divertida de se fazer, enquanto fora do corpo, é pedir para encontrar-se com o seu eu interior. Quer lhe chamemos *alma, eu superior, deus interno, eu multidimensional* ou alguma outra coisa, cada um de nós é mais do que geralmente pensamos ser. Em nossa cultura, fomos geralmente ensinados a menosprezar ou a desconfiar de nossa própria sabedoria interior. Mas a nossa maior identidade é sempre conosco, e somos uma parte de sua composição. A sabedoria de nossa maior identidade está sempre madura para ser colhida. Ela se comunica conosco através da voz da nossa intuição e de nossas espontâneas inclinações cotidianas.

Como estamos apenas nos estágios iniciais de compreensão da plena extensão dos nossos seres, os nossos conceitos do eu mais vasto são provavelmente meras aproximações da coisa real. Por outras palavras, o seu eu mais amplo talvez não encontre você precisamente nos termos que seriam de sua preferência; é possível que não ocorra uma apresentação formal. O seu eu interior pode ter suas próprias idéias de como quer entrar em contato com você. Um caso ilustrativo um tanto cômico é uma EFDC que tive certa vez, durante a qual tentei conhecer o meu eu interior:

> Eu estava fora do meu corpo e comecei a voar no interior de minha casa. Tentei sair de casa através da parede mas encontrei dificuldade. Avistei uma porta e decidi transpô-la de modo normal. Do lado de fora tudo era vegetação luxuriante e caminhos que se desenrolavam a perder de vista. Pensei comigo mesmo: "É aqui onde quero estar." Senti então um impulso para encontrar o meu eu interior. Gritei: "Onde está o meu eu interior? Quero encontrar o meu eu interior." De súbito, surgiu uma cama na minha frente. Havia alguém na cama, mas escondido sob os lençóis. Encaminhei-me até a cama e arranquei o lençol. Havia outro lençol, de modo que também retirei esse, apenas para descobrir ainda outro. Não importa quantos lençóis retirasse, havia sempre mais e mais. Quando a experiência terminou, tive o *insight* de que eu estava ignorando as numerosas camadas do meu eu mais vasto. Estava procurando um eu interior, mas o eu interior não está estruturado desse modo. O eu interior é composto de numerosas camadas de identidade.

Eis outro exemplo:

> Eu estava fora do corpo, e pedi para conhecer a minha entidade, o meu eu interior. Senti que alguma coisa me tocava, muito suavemente no início. Começou a tocar-me todo. Não era um toque físico. É difícil de descrever, mas o que eu havia tocado era eu mesmo, dilatando-me, expandindo-me. Senti energia e sensações de minha consciência abrindo portas para a vastidão da minha multiidentidade. Estava experimentando a minha multidimensionalidade. Era algo extraordinário mas virtualmente impossível de pôr em palavras.

MESTRES E GUIAS

Quando tiver trabalhado por algum tempo com esse material, é provável que mestres e guias comecem aparecendo espontaneamente em seus sonhos lúcidos e experiências fora-do-corpo. Se quiser providenciar tal encontro, tente pedir um mestre ou guia depois de ter induzido uma EFDC. Receber e trazer informação clara de volta com você pode, no entanto, exigir certa prática.

Eis uma ilustração:

> Solicitei um mestre numa EFDC e, após ouvir alguns sons estranhos, uma figura de aspecto humano surgiu revestida de um material púrpura. No começo fiquei nervoso porque era tudo real demais. Depois acalmei-me um pouco. A figura disse-me para manter minhas mãos abaixadas e segui-lo. Segundo parecia, ele estava indo para algum outro lugar onde surgiria de repente como fizera aqui, e esperava que eu o seguisse. Eu não podia fazer isso. Comecei ficando confuso e ele começou perdendo a paciência. Ele partiu e eu fui incapaz de acompanhá-lo.

Esse tipo de experiência pode ser um pouco frustrante mas faz parte do processo de aprendizagem e, de um modo geral, é divertido. Em outras ocasiões tive conversas com mestres que produziram algumas informações ou conselhos realmente excelentes.

AUMENTAR A CLAREZA DA PERCEPÇÃO CONSCIENTE

Tive certa vez uma experiência fora-do-corpo em que alguém literalmente me puxou para fora do meu corpo pela mão:

> Voei para a Escola Pública 209 em Queens, Nova York. Foi aí que cursei a escola primária e onde freqüentemente voltava com amigos, ao longo dos anos, para jogar basquete. Passei em seguida a aumentar deliberadamente a minha clareza. Concentrei-me em ver, cheirar e ouvir tudo o mais claramente possível. De súbito, foi como se os meus sentidos se conjugassem e, num relâmpago, senti uma extraordinária clareza de consciência. Permaneci por momentos no pátio da escola, sentindo-me tomado de enorme energia e saboreando o ar da noite. O esforço para conjugar os meus sentidos tinha resultado numa intensidade extremamente agradável da sensação de vida. Dificilmente podia conter todo o meu entusiasmo quando decolei como uma espaço-nave e saí voando do pátio da escola.

Este é um excelente exercício para praticar com o objetivo de melhorar seu foco e clareza enquanto está fora do corpo. Concentre simplesmente a sua atenção e tente intensificar o seu nível de sensação e de percepção consciente.

VOANDO PARA A LUA

Ou por que não voar enquanto fora do corpo? Para todos os que sempre quiseram ser astronautas, eis uma oportunidade para voar em torno do sistema solar — e sem precisar sequer de roupas de astronauta! Decida simplesmente visitar o planeta de sua predileção e deixe que a NASA morra de frustração.

ENCONTRANDO AMIGOS

Sempre que você encontra alguém fora-do-corpo — sejam pessoas que conhece atualmente, pessoas que já morreram ou estranhos — é importante entender que as coisas nem sempre são o que parecem. A pessoa com quem você pensa estar se encontrando pode ser sua própria criação ou uma versão alucinada. Ou um mestre pode estar assumindo a forma de alguém que lhe é familiar a fim de se comunicar melhor com

você. Por outro lado, a pessoa que você pensa estar encontrando pode muito bem estar presente. Aprender a distinguir é uma questão de prática e de confiança em sua própria intuição. Se pressente que a pessoa com quem se comunicou estava realmente lá, então confie em si mesmo.

Há muitas maneiras de encontrar amigos enquanto fora-do-corpo. Uma delas é tomar você mesmo a iniciativa, em cujo caso simplesmente se projeta para a casa de uma amiga. Pense em sua amiga e decida ir ao seu encontro. Você poderá até acabar por encontrá-la em seu estado onírico e, se tiver sorte, ela poderá lembrar-se do encontro. Ou poderá terminar no local onde está o corpo físico de sua amiga. Algumas pessoas relataram ser capazes de ver ou detectar o duplo, ou corpo astral, de outrem. Você pode tentar dizer à sua amiga que o espere a uma certa hora a fim de aumentar a possibilidade de realização dessa proeza bastante difícil.

Uma outra abordagem interessante é duas pessoas tentarem encontrar-se enquanto fora-do-corpo. Convença um amigo a colaborar nesse projeto. Você pode querer começar usando simplesmente sugestões antes de dormir. Numa noite fixada de comum acordo, cada um dá-se a sugestão de que vai procurar o outro e encontrá-lo. Se ambos forem persistentes, poderão ser bem-sucedidos, encontrando-se durante o sono, conversando e recordando a mesma experiência.

Um outro método requer que tanto você quanto o seu amigo tenham desenvolvido certa proficiência na indução de EFDCs. A idéia, neste caso, é tentar induzir uma EFDC exatamente ao mesmo tempo e depois ter um encontro algures na realidade física. Por exemplo, ambos concordam em acordar às 4 horas da manhã, sugerem que irão encontrar-se num local físico especificado e tentam deixar seus corpos precisamente às 4;15h.

SEXO ASTRAL

O sexo fora do corpo certamente se qualifica como uma agradável opção quando, se considera o que fazer. Os orgasmos durante sonhos lúcidos ou EFDCs podem ser particularmente intensos. Conforme já se disse, as experiências fora-do-corpo podem ser sentidas como tão reais quanto a realidade física, e isso também se aplica ao sexo. Encontrar uma parceira solícita ou complacente nos mundos interiores não constitui

problema, de um modo geral. Talvez descubra que o eu que você é enquanto fora do corpo parece mais espontâneo do que o usual. No que diz respeito a questões morais, o fato de o sexo fora do corpo constituir-se numa forma de infidelidade, eu terei que recorrer á Quinta Emenda. Se você está afetivamente ligado, não fique surpreendido no caso de sua parceira não se mostrar emocionada ao ouvir a respeito de suas românticas aventuras não-físicas.

DESCOBRINDO ALVOS

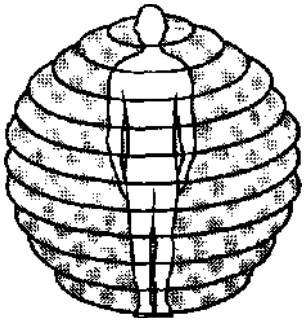
Peça a um amigo ou pessoa da família que coloque um alvo em algum local de sua casa, antes de sua tentativa de EFDC. Por exemplo, pode colar uma fotografia recortada de uma revista na parte interna da porta de um armário. Abra a porta do armário sem olhar para a foto, momentos antes da EFDC. Quando induzir a sua EFDC, tente voar até o armário e ver a foto.

Uma outra maneira de tentar isso é pedir a um amigo que coloque um alvo na casa dele para que, enquanto estiver fora do seu corpo, você possa visitá-lo e tentar descobrir o alvo. Há muitas variações possíveis desse tema.

Estas constituem apenas um número limitado das coisas virtualmente ilimitadas que se pode fazer uma vez que o leitor se encontre fora do seu corpo físico. Sem dúvida descobrirá muitas mais à medida que progredir. No próximo capítulo, discutiremos aventuras fora-do-corpo que exploram a reencarnação e os mistérios do tempo.

CAPÍTULO 12

REENCARNAÇÃO E VIAGEM NO TEMPO



Os físicos vêm nos dizendo há algum tempo que os nossos conceitos sobre a natureza do tempo precisam ser revistos. Parece que os conceitos com os quais fomos criados podem ter muito poucas semelhanças com o que faz realmente o universo pulsar.

De acordo com as teorias de Einstein, se um gêmeo fizer um vôo espacial de ida e volta numa velocidade suficientemente alta, ao regressar será mais novo do que o irmão. Podem ter transcorrido 20 anos para o gêmeo que permaneceu na Terra. Para o gêmeo que viajou pelo espaço a velocidades próximas da velocidade da luz, entretanto, muito menos tempo terá passado. Parece haver estados ou lugares em que o tempo corre mais lentamente do que o normal.

Os interessados no conceito da reencarnação concebem-no usualmente dentro da estrutura de tempo normalmente aceita. Em outras palavras, pensa-se de um modo geral que as vidas são vividas consecutivamente, uma após a outra. Por exemplo, a alma ou eu pode ter assumido um corpo e identidade em, digamos, 1750 e depois ir para a sua vida seguinte em 1850. Se os nossos conceitos de tempo estão distorcidos, porém, o mesmo pode ocorrer também com as nossas teorias

de reencarnação. As vidas podem não ser vividas consecutivamente.

De acordo com Robert Monroe, autor de *Journeys Out of the Body*, o tempo tal como o pensamos não existe nas dimensões não-fisicas para as quais viajamos com freqüência enquanto fora-do-corpo. Monroe afirma que nessas dimensões "existe uma seqüência de eventos, um passado e um futuro, mas nenhuma separação cíclica. Ambos continuam existindo coincidentemente com o 'agora'." [1]

O meu antigo mestre Seth estava de acordo com essa visão do tempo, embora ensinasse que essa era a verdadeira natureza do tempo tanto para a realidade física quanto para a não-física. Seth usava a expressão *tempo simultâneo* para explicar que o passado, presente e futuro existem todos simultaneamente no *agora.* Essa teoria tem algumas ramificações interessantes. Por exemplo, isso significaria que todas as nossas vidas reencarnacionais são vividas ao mesmo tempo. Assim, teoricamente, torna-se possível não só recordar outras vidas mas visitá-las, uma vez que essas vidas ainda prosseguem.

Sejam quais forem as opiniões que o leitor alimenta a esse respeito, se estiver interessado em explorar a reencarnação e a natureza do tempo, a experiência fora-do-corpo oferece consideráveis oportunidades nesses campos. Em alguns estados extracorporais, parece haver acesso a uma certa mobilidade através do tempo que pode resultar em algumas aventuras surpreendentes.

Eis um exemplo de uma memorável experiência que tive. Antes de adormecer, tinha-me dado a sugestão de que receberia alguma informação reencarnacional. Creio que algumas das personalidades reencarnacionais que conheci na experiência seguinte estavam em seus estados oníricos quando as encontrei:

> Vi-me num parque de diversões aguardando na fila para uma das atrações. Era uma máquina do tempo que realmente funcionava, e eu estava perplexo e excitado enquanto esperava a minha vez. Muitos dos meus amigos ali estavam comigo. Ao dobrar a esquina perto da cabine da bilheteria, na entrada, vi dois letreiros. Um dizia *clássica* e o outro dizia *Jazz.* Pensei que nos estava sendo dada uma alternativa de música para ouvir e escolhi a clássica. Quando chegou a minha vez, entrei apressadamente e imediatamente me encontrei voando de um lado para o outro numa câmara. Nesse instante, percebi que estava fora do corpo e fiquei ainda mais

[1] Robert Monroe, *Journeys Out of the Body* (Garden City, N.Y.: Anchor Press/Doubleday, 1977), p. 74.

excitado. Sentia-me totalmente livre, sereno, atento e cheio de energia. Voltei-me para o meu amigo e disse-lhe ter a certeza absoluta de que estávamos fora-do-corpo, porque praticava isso o tempo todo e sentia exatamente o mesmo. O meu amigo queria permanecer na câmara mas eu queria seguir em frente. Abri a porta e passei â sala seguinte. Aí vi um pianista clássico exercitando-se. De fato, foi decididamente inamistoso, tão absorto em seu trabalho que não perdeu tempo para falar comigo. Decidi seguir adiante, abri outra porta e vi-me diante de um corpulento marinheiro que parecia um pirata. Estava sentado com os pés sobre a mesa e uma cerveja ao lado, um ar muito descontraído e á vontade. Era um sujeito barulhento e, num vozeirão, disse que se chamava Charles Anson e estava envolvido na encampação do canal do Panamá. Após uma breve conversa, passei à sala seguinte.

Lá conheci alguém que sei agora ser um tal Henri de Lorraine, duque de Guise, da França do século XVI. Na época, desconhecia esse nome, depreendendo apenas que era um cavalheiro aristocrático da velha França ou da Inglaterra. O que realmente me pareceu esquisito, porém, foi que ele estava assustado por verme. Estava tão apavorado, de fato, que subiu e ficou de pé em cima de uma cadeira, onde parecia sentir-se mais seguro. Falamos um com o outro. Ele parecia pensar que eu era uma espécie de feiticeiro e queria que eu provasse que o era. Achei tudo aquilo muito divertido, estendi as mãos à minha frente, fiz um gesto e materializei uma lâmpada elétrica sobre uma mesa próxima. A lâmpada, que materializei acesa, não parecia tê-lo acalmado. Pelo contrário, mostrava-se cada vez mais transtornado e indicou-me por sinais querer que eu fizesse sumir a lâmpada. Assim fiz. Ele parecia não querer ter muito mais a ver comigo, de modo que o nosso encontro acabou pouco depois.

Cruzei outra porta mas, em vez de me encontrar em outra sala, estava do lado de fora num cenário arborizado. Era tudo de uma incrível limpidez e a sensação de ar livre era gostosa. De súbito, vi um corpulento montanhês caminhando na minha direção. Ele parecia inteiramente à vontade no imenso descampado. Acercamo-nos um do outro até ficarmos muito perto. Ele sabia que eu estava fora do corpo. Trocamos um "olá" e sorrimos. Por qualquer razão, reconheci esse homem. Conhecia-o mas não podia recordar seu nome. Foi uma reunião afetuosa, apesar disso, e abraçamo-nos.

Quando acordei, fui imediatamente ver na enciclopédia se podia encontrar alguma coisa a respeito de Charles Anson. Eu pouco ou nada sabia a respeito da história do Panamá. Não encontrei nada sobre Charles Anson mas descobri que existe uma cidade chamada Ancon no Panamá.

Está situada na Zona do Canal, muito perto da Cidade do Panamá,

na foz do canal do Golfo do Panamá. E toda a área, segundo parece, foi outrora o teatro de atividades de pirataria. Quem sabe se teria ouvido alguma vez citar a cidade de Ancon no colégio ou em algum outro lado. Mas não pude lembrar-me de nada disso.

Uma experiência reencarnacional possui uma certa qualidade que se pode reconhecer com a prática. É um reconhecimento intuitivo. Na experiência acima, foi usada uma sugestão prévia e a máquina do tempo tornou a situação razoavelmente óbvia. Em outras ocasiões, tenho tido experiências espontâneas no estado onírico que pressenti serem reencarnacionais. Em algumas delas, eu era uma outra pessoa, e em outras vi-me simplesmente observando um outro período de tempo.

Eis um outro exemplo de uma EFDC com um tema reencarnacional, fornecido por Carl, um participante em meus *workshops* cujas EFDCs já foram mencionadas em capítulos anteriores. Carl tinha-se dado uma sugestão para obter alguma informação reencarnacional:

> Estava deitado na cama. Saí do meu corpo no quarto (a partir do estado hipnagógico) e decidi que queria ir a algum outro lado. Estivera lendo um livro sobre reencarnação, pelo que estava com esse assunto em mente. Subi através do telhado do meu edifício e depois fiquei pairando sobre a cidade. Quando olhei para baixo, percebi que cada uma das diferentes casas e quadras representavam diferentes períodos de tempo. Sabia que, fosse qual fosse o que escolhesse, eu estaria tendo uma experiência diferente. No começo, foi difícil para mim atravessar o telhado de uma dessas casas. Compreendi que estava tendo dificuldades porque temia recuar no tempo e vivenciar o passado. Decidi que, se não gostasse do que iria ver, sempre podia pular de volta para o meu corpo físico. Assim, concentrei-me em atravessar o telhado e resvalei perfeitamente através dele.
>
> Pareceu-me estar agora na Dinamarca e há muitíssimo tempo atrás. Assim que transpus o telhado tornei-me uma outra pessoa. Era uma mulher e estava vestindo um antigo traje de camponesa. Descia por uma calçada de pedra e sobraçava um cesto. Assustou-me um pouco ser uma pessoa diferente e tudo o mais. Regressei ao meu corpo físico.

Qual o valor de tais experiências? Isso depende muito do seu sistema de crenças. Por exemplo, o cavalheiro aristocrático que encontrei na experiência mencionada deu-me algumas excitantes oportunidades para explorar o significado subjetivo de reencarnação. De muitas fontes, ao longo do tempo, recebi numerosas informações acerca desse eu

reencarnacional. Também recebi informações que me levaram a acreditar que alguns de seus contemporâneos são agora meus contemporâneos. Posso pressentir seu vigor mesmo agora como uma parcela do meu eu total, algo que me está ligado e que, no entanto, não sou eu. Somos identidades independentes; contudo, há trocas de energia e de informação constantes, e não faltam oportunidades de ajuda mútua. Penso que a minha percepção consciente da ligação entre mim e o meu aristocrático amigo ampliou, de qualquer forma, as comunicações que ocorrem naturalmente, em outros níveis, o tempo todo. Realcei o relacionamento que já existia entre nós, e isso enriqueceu a minha vida.

A conexão "coincidente" mencionada antes entre o nome Charles Anson e a cidade panamenha de Ancon não é nada em comparação com alguns casos comprobatórios já publicados. Para os que desejam algo mais concreto em termos de material que corrobore as teorias de reencarnação, muito trabalho já foi realizado por investigadores idôneos. O Dr. Ian Stevenson, que publicou numerosos livros incluindo casos extremamente sugestivos de reencarnação, reuniu até hoje mais de 2.000 casos, a maioria dos quais foi "resolvida".[2] Um caso "resolvido" significa que a "pessoa passada" que alguém afirma ter sido foi rastreada e identificada. Numa recente discussão que tive com James Matlock, bibliotecário e arquivista da Sociedade Americana de Pesquisa do Psíquico, ele explicou-me que os casos que mais corroboram a existência da reencarnação são os "infantis". Matlock fez conferências sobre o assunto na Fundação para a Pesquisa da Natureza do Homem, em julho de 1987, e descreveu naquela altura o seguinte caso "infantil" típico:

> Uma criança, geralmente entre os 2 e 5 anos de idade, começa a falar sobre uma vida pregressa. Pode dizer que era fulano, que vivia em tais e tais condições, em tal e tal lugar, estava casado com tal pessoa, e tinha mor rido de tal maneira. Pode falar sobre a vida anterior e pedir com tamanha insistência que a levem ao lugar dessa vida, que os pais finalmente anuem. Quase sempre, o que a criança esteve dizendo confere com os dados investigados. Além disso, ao viajar para a cidade da vida anterior, a criança pode encontrar seu caminho sem ajuda até seu pregresso lar. Uma vez aí, é capaz de reconhecer pessoas e coisas, e fazer perguntas a respeito de outras. ... Estes [casos infantis] são claramente superiores a todos os outros tipos de

[2] J. G. Matlock, "Reincarnation" (Conferência proferida na Foundation for Research on the Nature of Man, Durham, N. C., julho de 1987).

> casos. Não só as crianças dão freqüentemente abundantes detalhes verificados sobre a vida ou vidas pregressas de que recordam, mas existem aspectos dos casos que vão muito além do mero informativo. As crianças exibem tipicamente comportamentos que são incomuns em suas famílias mas condizentes com as condutas da pessoa anterior sobre quem falam. Os comportamentos podem incluir fortes simpatias e antipatias, predileções e aversões, como nos estilos de vestuário e nas preferências alimentares, e incluir aptidões de vários tipos. ... E isso ainda não é tudo. Pode haver correspondências *físicas* entre o indivíduo e a pessoa cuja vida ele afirma recordar. Essas correspondências físicas vão desde a semelhança geral — a respeito dos olhos, estatura, cor da pele ou do cabelo, etc. — até a presença no indivíduo de nevos e deformidades congênitas. Os sinais de nascença assemelham-se tipicamente no tamanho, formato e posição, a nevos, cicatrizes ou feridas — quase sempre as feridas mortais — das pessoas pregressas. Assim, uma criança que recorda a vida de uma pessoa que morreu em conseqüência de um golpe na cabeça pode ter um sinal de nascença na cabeça. ... É característico dos casos infantis envolverem vidas pregressas somente alguns anos antes e na mesma região geográfica da vida presente. ... Com os outros tipos de casos de reencarnação, os intervalos de tempo e as distâncias são geralmente muito maiores. ... Casos infantis foram e continuam sendo relatados de várias partes do mundo, incluindo a Europa e os Estados Unidos. É um fato, porém, que a grande maioria dos casos — e, de longe, os melhores deles — desenvolvem-se em lugares como a índia, onde a crença na reencarnação é forte. ... Há dados demais, provenientes de casos demais, excessivamente congruentes com a idéia de reencarnação e incompatíveis com qualquer outra idéia, para que qualquer hipótese rival tenha realmente a possibilidade de levar a melhor.[3]

Provar a reencarnação no âmbito do atual quadro científico de referência é uma tarefa extremamente árdua. Não importa com que exatidão alguém descreva uma vida passada que confere; isso poderá sempre ser atribuído a alguma espécie de telepatia ou clarividência. Contudo, se o leitor estiver disposto a abrir sua mente, experimentar um pouco e confiar em seu próprio conhecimento intuitivo, poderá obter suas próprias provas.

O meu objetivo básico em todo este trabalho é aprender como ter acesso a experiências de conhecimento direto. Portanto, não estou francamente preocupado em tentar provar a validade do conceito de reencarnação. Baseado em meu próprio conhecimento, interior e exterior, optei por acreditar na reencarnação e uso-a como uma hipótese de

[3] *Ibid.*

trabalho. Entretanto, sinto que as dimensões plenas do que está realmente envolvido são deveras perturbadoras. Acredito estarmos todos evoluindo no sentido de seres maiores, capazes de acompanhar a trajetória dos nossos diferentes eus, sem deixar de manter ainda a integridade da nossa identidade. Agora mesmo somos parte de um Eu Maior que já está fazendo isso. Algum dia nos uniremos na mesma posição. Aprender a despertar agora para outras partes dos nossos seres é um começo para nos convertermos naquilo que viremos a ser.

Todos nós vivemos muitas vidas. Apenas começamos a entender a natureza de nossas próprias identidades. A integridade do eu único que pensamos ser sempre será alimentada e preservada — e no entanto, todos nós somos realmente múltiplos eus. Para os interessados em explorar essas matérias em primeira mão, eis alguns exercícios práticos.

Exercício nº 6: Encontrar os eus reencarnacionais

Procedimento: Quando você induz ou de algum outro modo se encontra fora-do-corpo, diga para si mesmo que está indo visitar um eu reencarnacional passado. Concentre-se em retroceder no tempo. Se sabe de um eu reencarnacional específico que queira visitar, pense nesse eu, visualize-o em sua mente e decida ir até onde ele está. Concentre sua atenção o mais claramente possível no que está tentando realizar. Se preferir, poderá visitar um eu futuro, em vez de um passado.

Uma outra maneira de tentar isso é simplesmente fazer a si mesmo a sugestão "Vou ter um sonho em que recebo informação reencarnacional", ou outra sugestão similar, momentos antes de ir dormir. Ou tente dar-se a sugestão num estado vígil mas relaxado, num lugar onde possa sentar-se ou deitar-se sem que o perturbem. Mantenha simplesmente seu espírito tranqüilo e aberto para quaisquer impressões que receba.

Exercício nº 7: Viajar através do tempo

Procedimento: Quando induz ou de alguma outra maneira se encontra no estado extracorporal, diga a si mesmo que irá viajar para a sua

própria cidade no ano de 1850 ou, se preferir, 2150 (ou qualquer tempo ou localidade que queira visitar). Diga para si mesmo em voz alta e enquanto fora do corpo, "Estou agora retrocedendo (ou avançando) no tempo". Concentre a sua atenção e sinta que está se deslocando para o destino desejado.

Uma versão mais simples deste exercício é dar-se a si mesmo essas sugestões pouco antes de ir dormir (por exemplo, "Vou ter um sonho em que visito a Inglaterra no século XVII").

Exercício nº 8: Visitar o seu eu infantil

Este exercício pode ser realizado quer de um estado fora-do-corpo ou do estado vígil relaxado, conforme aqui apresentado.

Procedimento: Sente-se ou deite-se num lugar silencioso e escuro. Feche os olhos e respire fundo, em haustos longos e lentos. Com cada exalação, diga a si mesmo que seu corpo está relaxando. Sossegue seu espírito. Solte pensamentos e preocupações. Pense que é uma criança. Escolha uma idade aproximada de que gostou e imagine que a versão infantil de si mesmo ainda está viva no eterno agora. Veja em sua mente o eu infantil. Tente captar a sensação dessa existência como criança. Diga repetidamente para si mesmo que o seu eu infantil está vivo nesse exato momento. Imagine então que está viajando para trás no tempo a fim de visitar o seu eu infantil. Tão nitidamente quanto possível, imagine que chegou e está agora com o seu eu infantil.

Comunique tudo o que desejar, seja o que for. Talvez dê apoio ou renove a confiança no que está para vir ou fique simplesmente com o seu eu infantil e consinta que ele lhe recorde a sabedoria dos jogos e da espontaneidade. Quando tiver terminado, despeça-se para voltar ao aqui e agora, e imagine-se regressando ao seu próprio tempo. Diga a si mesmo que vai voltar e, em sua mente, veja-se de volta ao presente. Quando tiver voltado, abra os olhos e aguarde um instante para poder focalizar-se com nitidez no momento presente.

Exercício nº 9: Encontrar um você mais velho

Tal como no Exercício 8, você pode tentar este exercício desde um estado fora-do-corpo ou de um estado vígil relaxado, tal como é aqui apresentado. Este exercício exigirá um pouco de material de *background.* O futuro é maleável. Por conseguinte, seja qual for a futura versão de si mesmo que você sintonize, ela é apenas uma de um número de possíveis futuros ao seu alcance. Segundo Seth, todas essas prováveis versões de si mesmo realmente existem, cada uma em seu próprio mundo provável. Em outras palavras, existem eus paralelos e universos paralelos. Seth chama-lhes *eus prováveis.* Para simplificar: Se você realmente queria ser um cirurgião e também queria realmente ser dançarino, ambas as versões de você existem. De acordo com suas crenças, pensamentos e emoções, você torna-se um desses eus prováveis. Os outros eus prováveis não são menos reais e existem em suas próprias dimensões. Menciono aqui esse conceito porque é importante compreender que o futuro nunca é moldado em pedra. Seja qual for a versão do seu eu que você sintoniza com o exercício seguinte, não é necessariamente aquela que *você* acabará sendo. E uma versão do seu eu que você *pode* vir a ser. Lembre-se: Como você cria a sua realidade, pode mudar o curso do seu futuro em qualquer ponto alterando seus pensamentos e crenças no presente. Remeto os interessados em mais informação sobre eus prováveis para *Seth Speaks* [4] e *The Unknown Reality* [5] ambos escritos por Jane Roberts.

Levando em conta o acima exposto, *o* leitor pode usar o exercício seguinte para visitar um eu futuro que é uma conseqüência natural da versão atual do seu eu.

Procedimento: Proceda da mesma maneira que no Exercício 8 mas, desta vez, conserve em sua mente a idéia de uma versão mais velha de si mesmo — aos 85 anos de idade ou qualquer outra idade que prefira. Não esqueça de que esse eu está agora vivo em seu próprio tempo, e comece captando as sensações pertinentes a esse eu com a maior nitidez possível. Imagine-se avançando no tempo até alcançar essa versão mais velha do seu eu. Permaneça por algum tempo com o seu eu mais velho e reconheça o que está sentindo. Fale com o seu eu mais velho. Talvez

[4] Jane Roberts, *Seth Speaks: The Eternal Validity of the Soul* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1972).
[5] Jane Roberts, *The "Unknown" Reality: A Seth Book,* vol. 1 (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1977).

queira solicitar a essa versão mais velha do seu eu algum conselho geral ou específico. Quando tiver terminado, despeça-se e diga a si mesmo que quer voltar para o seu próprio tempo. Imagine e sinta-se regressando ao presente. Quando tiver voltado, abra os olhos e aguarde um instante para poder focalizar-se com nitidez no momento presente.

Exercício nº 10: Vivenciar o agora eterno

Procedimento: Momentos antes de ir dormir, deite-se e relaxe mentalmente. Diga para si mesmo que o futuro e o passado estão acontecendo agora. Imagine que tudo o que vai acontecer já aconteceu e, no entanto, paradoxalmente, novos eventos continuam surgindo. Imagine que a história inteira do universo ainda está acontecendo. Tente envolver o seu conhecimento intuitivo enquanto joga mentalmente com esse conceito. Procure senti-lo. Então, enquanto se prepara para adormecer, faça a sugestão de que vai ter uma experiência fora-do-corpo que o ajudará a entender a verdadeira natureza do tempo.

UMA NOTA FINAL

A excitação e a liberdade tão freqüentemente associadas às experiências fora-do-corpo são, na realidade, elementos intrínsecos do nosso ser. A nossa própria existência é excitante, e a liberdade para criar o que queremos em nossas vidas é o nosso estado natural.

Trabalhar com EFDCs não pretende substituir nem suplantar a nossa experiência na realidade física. Somos precisamente seres físicos. É verdade que também somos, ao mesmo tempo, seres não-físicos mas, ainda assim, continuamos sendo seres físicos. A oportunidade atual diante de nós envolve a nossa realização plena como criaturas físicas. O nosso desafio atual é a hábil materialização do amor, da criatividade e da compreensão em nossas vidas físicas.

Muitos são os que se permitiram perder de vista sua própria magia e importância no universo. Se as suas experiências fora-do-corpo ajudarem-no a lembrar-se de como é profundamente maravilhoso estar vivo no universo físico, é sinal de que as está usando bem.

FELIZES VÔOS!

NOTAS

Capítulo 1

1. Oliver Fox, *Astral Projection: A Record of Out-of-the-Body Experiences* (Secaucus, N. J.: Citadel Press, 1962), pp. 56-60.
2. K. Osis e D. McCormick, "Kinetic Effects at the Ostensible Location of an Out of Body Projection during Perceptual Testing." *Journal of the American Society for Psychical Research* 74 (1980): pp. 319-329.
3. R. Morris, S. Harary, J. Janis, J. Hartwell e W. G. Roll, "Stu-dies of Communication During Out of Body Experiences." *Journal of the American Society for Psychical Research* 72 (1978): pp.1-21.
4. Fox, *Astral Projection*, p. 47.
5. Richard Bach, *The Bridge Across Forever* (Nova York, William Morrow & Co., Inc., 1984) pp. 376-379.

Capítulo 2

1. S. Blackmore, *Beyond the Body* (Londres: Paladin Grafton Books, 1983), pp. 82-93. Reimpresso em 1986. Originalmente publicado na Grã-Bretanha por William Heinemann Ltd., 1982.
2. K. Ring, *Life at Death* (Nova York: Coward, McCann & Geoghegan, 1980), p. 45.

Capítulo 3

1. José Silva, *The Silva Mind Control Method* (Nova York: Simon & Schuster, 1977), p. 61.
2. Napoleon Hill, *Think and Grow Rich* (Nova York: Fawcett World Library, 1960), p. 50.
3. Jane Roberts, *The Nature of Personal Reality: A Seth Book* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1974).

Capítulo 4

1. Jane Roberts, *The Nature of Personal Reality: A Seth Book* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1974), p. 65.

Capítulo 5

1. Jane Roberts, *The Seth Material* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, 1970), pp. 177-179-
2. Jane Roberts, *Seth, Dreams and Projection of Consciousness* (Walpole, N.H.: Still point Publishing, 1986), pp. 315-348.

Capítulo 9

1. Robert Monroe, *Journeys Out of the Body* (Garden City, N.Y.: Anchor Press/Doubleday, 1977), pp. 73-76.

Capítulo 10

1. Paul Tholey, "Techniques for Inducing and Maintaining Lucid *Dreams", Perceptual and Motor Skills* 57 (1983): pp. 79-90.
2. Stephen Laberge, *Lucid Dreaming* (Los Angeles: Jeremy P. Tarcher Inc, 1985). p. 149.
3. *Ibid.,p.* 155.

Capítulo 12

1. Robert Monroe, *Journeys Out of the Body* (Garden City, N.Y.: Anchor Press/Doubleday, 1977), p. 74.
2. J. G. Matlock, "Reincarnation" (Conferência proferida na Foundation for Research on the Nature of Man, Durham, N. C., julho de 1987).
3. *Ibid.*
4. Jane Roberts, *Seth Speaks: The Eternal Validity of the Soul* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1972).
5. Jane Roberts, *The "Unknown" Reality: A Seth Book,* vol. 1 (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1977).

BIBLIOGRAFIA

Bach, Richard. *The Bridge Across Forever.* Nova York: William Morrow & Co. Inc., 1984.

Blackmore, Susan. *Beyond the Body.* Londres: Paladin Grafton Books, 1983. Reimpresso em 1986. Originalmente publicado na Grã-Bretanha por William Heinemann Ltd., 1982.

Crookall, Robert. *The Study and Practice of Astral Projection.* Se-caucus, N.J.: Citadel Press, 1960.

Fox, Oliver. *Astral Projection: A Record of Out-of-Body Experiences.* Secaucus, N.J.: Citadel Press, 1962. Copyright 1962 por University Books, Inc.

Garfield, Patrícia. *Creative Dreaming.* Nova York: Ballantine Books, 1976 (brochura); Nova York: Simon & Schuster, 1974 (encadernado).

Gawain, Shakti. *Creative Visualization.* Mill Valley, Cal.: Whatever Publishing, 1978.

Gershon, David e Gail Straub. *Empowerment: The Art of Creating Your Life as You Want It to Be.* Nova York: Dell, 1989.

Green, Célia. *Out of the Body Experiences.* Nova York: Ballantine Books, 1973.

Laberge, Stephen. *Lucid Dreaming.* Los Angeles: Jeremy P. Tarcher Inc., 1985.

Mitchell, Janet Lee. *Out-of-Body Experiences: A Handbook.* Nova York: Ballantine Books, 1987 (brochura); Jefferson, N.C.: McFarland & Co., 1981 (encadernado).

Monroe, Robert. *Journeys Out of the Body.* Garden City, N.Y. Anchor Press/Doubleday, 1977. Editado originalmente por Doubleday & Company, 1971.

Muldoon, Sylvan e Hereward Carrington. *The Projection of the Astral Body.* Nova York: Samuel Weiser, 1970. Editado originalmente por Rider & Co., 1929.

Perl, Sheri. *Healing from the Inside Out.* Nova York: New American Library, 1989.

Ring, K. *Life at Death.* Nova York: Coward, McCann & Geoghegan, 1980.

Roberts, Jane. *The Seth Material.* Englewood Chffs, N.J.: Prentice-Hall, 1970.

Roberts, Jane. *Seth Speaks: The Eternal Validity of the Soul.* Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1972.

Roberts, Jane. *The Nature of Personal Reality: A Seth Book.* Englewood Cliffs, N.J: Prentke-Hall, 1974.

Roberts, Jane. *The "Unknown" Reality: A Seth Book,* vol. 1. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1977.

Roberts, Jane. *The "Unknown" Reality; A Seth Book,* vol. 2. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1979.

Roberts, Jane. *The Nature of the Psyche: Its Human Expression: A Seth Book.* Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1979.

Roberts, Jane. *The Individual and the Nature of Mass Events: A Seth Book.* Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1981.

Roberts, Jane. *A Seth Book: Dreams, "Evolution", and Value Fulfillment,* vol. 1. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1986.

Roberts, Jane. *A Seth Book: Dreams, "Evolution", and Value Fulfillment,* vol. 2. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1986.

Roberts, Jane. *Seth, Dreams and Projection of Consciousness.* Walpole, N.H.: Still point Publishing, 1986.

Rogo, D. Scott. *Leaving the Body.* Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1983.

Silva, José. *The Silva Mind Control Method.* Nova York: Simon & Schuster, 1977.

Targ, Russell e Keith Harary. *The Mind Race.* Nova York: Ballantine Books, 1985.

Contracapa:

VIAGEM ASTRAL

Durante os muitos séculos de civilização, toda uma História correu paralela àquela narrada nos livros. Por não pertencer aos sistemas políticos e religiosos estabelecidos, essa História era mantida através de manuscritos e — principalmente — através da tradição oral. Mas ela existia, e seus personagens e heróis eram homens que buscavam respostas para as mesmas questões que os filósofos, cientistas e pensadores procuravam. Só que esta procura era feita de uma maneira muito pouco ortodoxa, pois envolvia coisas como Fé, Espírito, e processos mágicos. Por causa do seu isolamento, e por causa das respostas que desnorteavam mais que orientavam, essa História passou a ter uma lógica própria, diferente daquela a que estamos acostumados, e foi sendo cada vez menos aceita pela sociedade.

Mas essa História persistiu e conseguiu chegar até os dias de hoje, como se sua mensagem fosse destinada para o homem do final do século XX. De repente todos aqueles processos e descobertas passaram a ser aceitos. O pensamento de nossa civilização esgotada com seus próprios processos, enfim faz justiça àqueles homens e mulheres que — caminhando na obscuridade, lutando contra a sociedade estabelecida, enfrentando os preconceitos e a intolerância, aceitando o martírio — não deixaram que todo um processo de conhecimento se perdesse na noite dos tempos.

A SÉRIE SOMMA, que a Editora Campus agora leva ao público, quer mostrar um pouco dessa História, e alguns dos resultados conseguidos.

Paulo Coelho

Digitalização, revisão e formatação:
Dayse Duarte

Esta obra foi digitalizada pelo grupo Digital Source para proporcionar, de maneira totalmente gratuita, o benefício de sua leitura àqueles que não podem comprá-la ou àqueles que necessitam de meios eletrônicos para ler. Dessa forma, a venda deste e-book ou até mesmo a sua troca por qualquer contraprestação é totalmente condenável em qualquer circunstância. A generosidade e a humildade é a marca da distribuição, portanto distribua este livro livremente.

Após sua leitura considere seriamente a possibilidade de adquirir o original, pois assim você estará incentivando o autor e a publicação de novas obras.

http://groups.google.com.br/group/digitalsource

http://groups.google.com/group/Viciados_em_Livros

Este livro foi distribuído cortesia de:

Free-eBooks.net

Para ter acesso próprio a leituras e ebooks ilimitados GRÁTIS hoje, visite:
http://portugues.Free-eBooks.net

Compartilhe este livro com todos e cada um dos seus amigos automaticamente, selecionando uma das opções abaixo:

Para mostrar o seu apreço ao autor e ajudar os outros a ter experiências de leitura agradável e encontrar informações valiosas, nós apreciaríamos se você
"postar um comentário para este livro aqui" .

Informações sobre direitos autorais

Free-eBooks.net respeita a propriedade intelectual de outros. Quando os proprietários dos direitos de um livro enviam seu trabalho para Free-eBooks.net, estão nos dando permissão para distribuir esse material. Salvo disposição em contrário deste livro, essa permissão não é passada para outras pessoas. Portanto, redistribuir este livro sem a permissão do detentor dos direitos pode constituir uma violação das leis de direitos autorais. Se você acredita que seu trabalho foi usado de uma forma que constitui uma violação dos direitos de autor, por favor, siga as nossas Recomendações e Procedimento de reclamações de Violação de Direitos Autorais como visto em nossos Termos de Serviço aqui:

http://portugues.free-ebooks.net/tos.html