

# PROJEÇÃO DA CONSCIÊNCIA - TÉCNICA

## EXERCÍCIO PREPARATÓRIO I

### RELAXAMENTO

Escolha um ambiente silencioso.

Certifique-se de que ninguém possa incomodá-lo.

Mantenha-se confortavelmente instalado.

Relaxe e concentre-se seqüencialmente nos seus órgãos, na seguinte ordem: pés, pernas, órgãos internos da bacia, abdômen e tórax, costas, coluna vertebral, mãos, ombros, pescoço, testa, olhos, nariz, boca, queixo, orelhas, couro cabeludo, cabelo, cérebro e demais componentes do interior da cabeça.

Concomitantemente, informe a cada átomo, molécula, célula, órgão, osso, tecido ou sistema do corpo da consciência que neles existe. Convença-os de que podem sobreviver saudáveis, sem que você (a sua consciência de vigília) esteja presente, e que não lhes faltará o tônus vital, a vida.

Postura: deitado ou sentado.

Tempo: iniciar com poucos minutos e aumentar gradualmente o tempo de cada exercício.

Finalidade: despertar a consciência de todas as partes do corpo e permitir que o subconsciente libere o primeiro corpo astral e seu revestimento etérico, ou seja, parte do duplo-etérico.

## EXERCÍCIO PREPARATÓRIO II

### RESPIRAÇÃO

Tome inalação profunda e sustenha-a pelo maior tempo suportável, sem excessos, exalando o ar lentamente até que os pulmões atinjam sua capacidade normal. Inale e exale somente pelo nariz.

Postura: deitado ou sentado.

Tempo: iniciar com poucos minutos e aumentar gradualmente o tempo de cada exercício.

Observação: não inspirar ou prender o ar acima de sua capacidade, pois poderá fazê-lo desmaiar.

Finalidade: facilitar ou provocar o deslocamento do primeiro corpo astral e seu revestimento etérico, ou seja, parte do duplo-etérico.

## ATIVAÇÃO NEURÔNIO-GLANDULAR – FASE A

Imagine um sol em baixo de cada pé e sinta gradualmente suas energias subirem pelas pernas, coluna vertebral, nuca e, daí, penetrarem nos hemisférios cerebrais. A energia que penetrou pelo lado direito deverá ser induzida a atingir a glândula pineal e a glândula hipófise.

**Postura:** deitado ou sentado

**Tempo:** inicie com poucas mentalizações de cada vez e vá aumentando gradualmente o tempo de cada exercício.

**Observações:**

De início, a subida da energia se fará lenta e fraca mas, após certo tempo, ela fluirá mais rápida e intensamente.

O exercício deverá produzir uma descarga energética entre as glândulas, ocasionando uma espécie de faísca luminosa, intensa, no cérebro, durante uma fração de segundo. A obtenção desse efeito-clarão ou fenômeno congênere é fundamental ao perfeito resultado do exercício.

**Finalidades:**

Estimular as glândulas do cérebro que se encontram atrofiadas para certas funções psíquicas.

Harmonizar os sistemas nervosos do corpo físico e seus centros energéticos parafísicos.

Alimentar com energias vitais o corpo físico, o duplo-etérico e o primeiro corpo astral.

### **ATIVAÇÃO NEURÔNIO-GLANDULAR – FASE B**

Imagine e sinta no cérebro pontos brilhantes, girando no sentido dextrógiro, longitudinalmente, a partir da nuca.

Depois de 15 (quinze) dias, deixe livre o movimento dos pontos luminosos em sua circulação pelo cérebro.

**Postura:** deitado ou sentado

**Tempo:** inicie com poucos segundos e vá aumentando gradualmente o tempo de cada exercício.

**Finalidades:**

Aumentar a resistência e capacidade cerebral.

Produzir a sincronia dos hemisférios cerebrais.

Facilitar a transferência, para a consciência física, das vivências e experiências extrafísicas.

### **ATIVAÇÃO NEURÔNIO-GLANDULAR – FASE C**

Faça convergir os globos oculares para o ponto central entre as sobrancelhas, sem forçar demais o nervo ótico e sinta, então, um foco de energia, semelhante ao “laser”, penetrar neste ponto, atravessar a glândula pineal e sair pela nuca.

Após 15 (quinze) dias de treino, faça este exercício simultaneamente com o da Fase B.

**Postura:** deitado ou sentado

**Tempo:** inicie com poucos segundos e vá aumentando gradualmente o tempo de cada exercício.

**Finalidades:**

Ativar a glândula pineal, objetivando produzir a projeção consciente.

Estimular a abertura da Terceira Visão.

## **CAMPO DE FORÇA PROJETIVO - FASE A**

Crie mentalmente espirais luminosas, construídas no sentido dextrógiro, que se abram, a partir do centro da testa e deixe-se envolver nos seus giros. Cada espiral deve ser visualizada lenta e gradualmente. Seu diâmetro final deve ser de aproximadamente 2 (dois) metros.

Pode-se substituir as espiras por círculos luminosos crescentes.

**Postura:** deitado ou sentado

**Tempo:** inicie com poucos minutos e vá aumentando gradualmente o tempo de cada exercício.

**Observação:**

Assim que perceber que está fora do corpo físico, haja normalmente, sem expressar emoções de euforia, medo ou ansiedade.

**Finalidades:**

Criar um campo de força energético, diretivo e protetor, para tornar melhor e mais segura a saída astral.

Estabelecer um balizamento energético-luminoso, para facilitar o retorno ao corpo físico.

## **CAMPO DE FORÇA PROJETIVO – FASE B**

Para reingressar no corpo físico, imagine a espiral luminosa criada no exercício anterior e deixe-se envolver no seu giro, desta vez, em sentido sinistrógiro, revertendo, assim, o processo.

## **OBSERVAÇÕES GERAIS**

Fazer os exercícios, se possível, todos os dias ou em dias previamente escolhidos em cada semana, sempre num mesmo horário, preferentemente pela manhã bem cedo, já bem desperto e com o estômago vazio. Poder-se-á executá-los, também, em outros horários do dia.

Os exercícios das Fases A, B e C devem ser feitos com moderação, para não superexcitar o sistema nervoso.

A qualquer cansaço, desconforto ou mal estar, suspenda o exercício, até que os sintomas desapareçam.

No início, pode-se sentir um pouco de tontura após os exercícios. Isso é normal.

Quem tiver problemas oculares, deve ter cuidado com os exercícios da Fase C.

Quem tiver problemas de saúde, deve consultar um médico, antes de iniciar os exercícios.

Se houver interrupção dos exercícios por mais de 7 (sete) dias, executá-los, novamente, a partir do início.

**Em qualquer fase dos exercícios poderá ocorrer a projeção consciente contínua, a qual se tornará permanente ou não, de acordo com a capacidade organo-consciencial do indivíduo.**

**Alcançada a proficiência nos exercícios, poderá ocorrer a projeção em qualquer postura, isto é, deitado, sentado ou em pé, bem como em qualquer lugar.**

**Nos exercícios executados na postura sentada, tanto egípcia como na de lotus ou outra especial, deve-se manter a coluna ereta e a cabeça erguida naturalmente.**

**Na técnica de projeção, inicialmente, deve-se obter uma certa proficiência nos exercícios respiratórios e de relaxamento. Quando se sentir preparado, inicie seqüencialmente os outros exercícios. No Astral há amparadores, a fim de orientá-lo. Quanto ao tempo de duração, será estabelecido pelo próprio praticante, evitando-se cansaço ou ansiedade.**

**Sáímos todos os dias do corpo durante o sono natural. A morte só ocorrerá se estiver em nossa programação de vida. Para as pessoas cujas mentes se voltam para as coisas ilícitas, pecaminosas, inferiores, que são cheias de ódio e de malícia, há perigos na projeção astral, devido à sintonia que fazem com outras consciências negativas do Plano Astral. Mas, para as de boa vontade, que desejam o bem de todos e trabalham em prol do semelhante, não vejo inconvenientes desde que seja amparada por um instrutor experiente. A projeção astral em si não possui inconveniente, nós é que podemos complicá-la.**

**O assunto projeção consciencial é fascinante e extremamente importante para a compreensão das outras realidades nas quais a nossa consciência faz as suas experiências. Convém lembrar que a faculdade é natural, mas pouco desenvolvida nos seres terrícolas devido à densidade da matéria. Normalmente, nosso cérebro, por ter sua freqüência vibratória muito baixa, não consegue reter as informações obtidas durante as saídas da nossa consciência com outros corpos mais sutis. Por outro lado, na maioria das vezes, há a necessidade kármica de nos lembrarmos apenas o que experienciamos na matéria física. Cabe acrescentar que as experiências astrais ou espirituais nem sempre colaboram para a expansão de nossa consciência. Sair do corpo simplesmente, sem um objetivo superior, não nos faz crescer em nada. Em verdade, o nosso crescimento consciencial se faz em todos os sentidos. A melhor das faculdades é sintonizar a mente com a consciência do 4º corpo astral, pois, através dela, teremos todo o conhecimento de nossas experiências como seres humanos.**

**Quando nos dispomos a um serviço superior e desinteressado ao próximo no Plano Astral, que é o mais acessível, pois o Plano Espiritual é muito sutil e de difícil lembrança pela nossa consciência física, somos recrutados por organizações assistenciais do Plano Astral com que interagirmos, para trabalhos junto a seres em desequilíbrio ou de outra**

natureza importante. Nesta oportunidade, alguns astrosespíritos, é assim que chamamos os seres existentes no astral ou projetados nele, nos tomam a seu serviço, ajudando-nos em nossas saídas para fora do corpo. Chamamos a isto de desdobramento mediúnico. Quando adquirimos proficiência na projeção, através de exercícios, mente superior e desejo incondicional do bem, aí teremos boas projeções anímicas, independente da ajuda de outros seres.

Mas é preciso lembrar que nem sempre nos deparamos com a “realidade” do Plano Astral ou Espiritual, pois somos aquilo que pensamos e nosso universo individual é a nossa criação mental. Ou seja, viveremos sempre aquilo que queremos viver. À nossa volta estarão as formas- pensamento das fantasias que alimentamos ao longo de nossa vida e que serão os padrões da vida fictícia que lá vivenciaremos. Daí, a necessidade de instrutores experientes do Plano para nos assistirem, mesmo quando tivermos proficiência nas projeções.

Por outro lado, as experiências projetivas em regiões de rara beleza certamente anos enlevam e nos deixam como que extasiadas e com intensa sensação de liberdade. É da condição humana querer o melhor para si e se apegar às coisas boas de sua existência, inclusive passar a viver em outro mundo melhor. Daí, o desejo de alguns de não retornarem ao corpo físico quando conseguem uma boa projeção.

### **EXEMPLO DE PROJEÇÃO DA CONSCIÊNCIA ASTRAL**

Noite de 21/09/84. Deitei-me às 12h50min, após o habitual exercício para projeção e prece. “Despertei” em local desconhecido e divisei imediatamente enorme objeto (200 m aprox. de comprimento) que identifiquei como uma nave espacial, de cor prateada, em forma de charuto, pousada sobre elevação do solo. Em sua volta havia emanção avermelhada (sempre vejo, fora do corpo físico, clarões avermelhados nas naves, creio que é derivado do seu combustível ou emissão de alguma energia propulsora). O ambiente ao ar livre era um tanto denso, mas apresentava-se claro. Centenas de pessoas se aproximavam alegremente da nave para embarcar por duas portas enormes. Percebi que paralelamente à nave que estava observando havia outras cinco ou seis iguais e com a mesma finalidade. Havia no ar uma música suave e tranqüilizante. Senti como que alguma energia me atraindo para a nave, bem como “ouvi” nitidamente o chamamento telepático para uma viagem que chegou a entusiasmar a mim e à minha filha que se encontrava também projetada a alguns metros de onde estava. Ouvi, então, meu Amparador (Astrosespíritos responsável técnico por nossa saída astral), que nem sempre fica visível, me informar que a viagem não era para mim, mas para desencarnados que estavam sendo transferidos do Planeta. Comuniquei telepaticamente o fato à minha filha que se afastou incontinenti da nave, ficando a observar, como eu mesmo, a certa distância. Depois de fechada as portas, houve um grande estalido com

um clarão de muita intensidade e as naves simplesmente desapareceram, deixando o ambiente todo luminoso. No mesmo instante, a energia que me envolvia desfez-se dos pés para a cabeça e me senti aliviado e feliz, com muita paz de espírito.

Quando sentimos afinidade por alguém, principalmente se tivermos algo extraordinário em comum, e não pudermos facilmente fazer contatos no Plano Físico, fatalmente haverá encontros no Plano Astral, movidos pela natural necessidade do ser humano de satisfazer a sua curiosidade. A sintonia de pensamentos e propósitos, entretanto, são os principais elementos que nos permitem estabelecer o encontro, fora do espaço-tempo. No Astral, quase sempre criamos os nossos próprios "lugares" para nos relacionarmos com as criaturas, humanas ou não. Certamente, quando mantemos a nossa consciência física, de vigília, projetada, muitas dúvidas nos ocorrem, mas quando assumimos nossa identidade maior, utilizando a consciência de nosso 4º corpo astral, não temos mais dúvidas nem perguntas a fazer, pois acessamos todo o nosso Registro Cósmico.

O sono é dividido em ciclos de sonho e projeção da consciência. Entre outras diferenças, o sonho constitui-se de reminiscências da vida presente e, algumas vezes, de vidas passadas. Não há participação ativa nele, o indivíduo torna-se um assistente passivo do que está ocorrendo. Na projeção, conduzem-se, conscientemente, os movimentos, com extrema liberdade de ação.