

Só precisamos 2 coisas para sair em astral:

- relaxamento
- e concentração

FUNDAMENTOS :

1) PSICOLÓGICO: entende a projeção astral como um tipo de sonho, e considera-se mais fácil induzir esse tipo de experiência através da auto-hipnose, que exige ALGUM NÍVEL DE TRANSE, que é definido como CORPO DORMINDO (relaxamento) E MENTE DESPERTA (concentração), daí o papel de manter a mente concentrada, não importa em que. O truque é manter a mente sem dormir, mas deixar o corpo dormir.

2) FISIOLÓGICO: por ser uma experiência realizada em estado alterado de consciência, em geral precisa-se de alguma “droga alteradora de consciência”. A droga mais poderosa que se conhece é a DMT, que faz parte do chá Ayahuasca. Pois bem, nosso corpo produz DMT, e é justamente a glândula pineal que a produz. Como é bem conhecido, concentrar-se na pineal é uma antiga técnica para sair em astral, provavelmente porque estimula essa glândula e aumenta a secreção de DMT. Acredita-se que o túnel de luz que as pessoas enxergam nas experiências de quase morte sejam resultado de uma descarga massiva de DMT na corrente sanguínea. O corpo libera DMT no sangue e a experiência de projeção se torna uma possibilidade. Se formar muita DMT, como no caso de uma quase-morte, o cara é ejetado do corpo. Mas para que os níveis de DMT no sangue subam, isso leva um tempo, daí a necessidade de manter-se concentrado: para dar tempo de a pineal produzir quantidade suficiente de DMT de modo a permitir a experiência projetiva.

Quimicamente as duas substâncias são necessárias: MELATONINA E METATONINA. MELATONINA é responsável pelo relaxamento corporal, e é vendida no exterior para ajudar as pessoas com problemas de insônia. O corpo a produz naturalmente quando ficamos no escuro, mas usa-la como remédio induz o sono por relaxamento, sem ter o problema de ser um relaxante muscular, um produto químico estranho ao corpo e portanto com efeitos colaterais. Já a METATONINA é o nome usado para a DMT endógena, ou seja, aquela produzida pelo corpo.

3) O PRÁTICO: quando estamos suficientemente relaxados o corpo etérico se expande, para poder absorver melhor as energias prânicas. Ao fazer isso ele gera uma cópia da consciência que está atuante. Se a consciência dormiu, a cópia também está dormindo. Num segundo momento, essa cópia etérica gera uma cópia astral, que é ejetada. Se a cópia física dormiu, a cópia etérica está dormindo, assim, a cópia astral também estará, e tudo não passará de um sonho, uma experiência da mente inconsciente. Logo, o maior truque da projeção é manter a consciência sem dormir, para que na hora que a cópia for feita, seja a cópia de uma consciência acordada!!

Uma vez feita a separação do corpo astral com sua consciência acordada, a cópia física adormece e começa a sonhar, e a cópia etérica a acompanha. É aí que surge um problema, quando a mente física começa a sonhar ela começa a gerar fantasias que podem interferir na

percepção do corpo astral, e as duas consciências, a física sonhando e a astral consciente, vão lutar pelo uso da energia. Se a mente física ganha, falta energia para a astral, e a gente acorda ou fica letárgico em astral e apaga fora do corpo, ficando a vagar no astral e perdendo a memória da experiência. Como a mente física ganhou a parada, ela vai gerar o bloco de memória mais forte, e por isso vamos lembrar do sonho, não da projeção.

Mas se a consciência astral está pegando mais energia, a mente física vai ficar em transe, sem sonhar, logo não terá lembrança alguma, assim, quando a gente volta do astral, é a memória do astral que fica como lembrança do evento. A memória de ficar na cama deitado é apagada, porque é fraca em termos de energia. Então no início não dá para sair passeando, tem que sair e voltar em segundos, antes que a mente física comece a sonhar, assim se garante que voltamos enquanto ainda temos mais energia, para imprimir a memória da saída.

Um detalhe, cada cópia é funcional e independente:

- 1) a cópia física fica deitada e concentrada, até a hora em que começa a sonhar
- 2) a cópia etérica está ali também, e pode ficar acordada quando a física já dormiu. Pode decidir virar de lado para dormir (dentro da aura), achando que mexeu o corpo, ou que está insone, embora o corpo não se mexa. Os eventos de paralisia são resultado disso, da mente etérica acordar e não conseguir mexer o corpo, porque a mente física dormiu e a astral está a passear)
- 3) a cópia astral sai e faz suas coisas, e volta jurando que vai se lembrar...

Cada uma não sabe o que a outra está fazendo e cada uma tem sua lembrança. Certa vez acordei de um sonho (provavelmente a mente física sonhando), lembrei do sonho, virei para o lado e fui tentar uma projeção. Comecei a concentrar na respiração e notei uns sons estranhos. Então pensei “já estou quase no ponto”. No mesmo instante notei alguém entrando no quarto, se aproximando de mim, e repentinamente pulando em cima da cama, como se quisesse afundar dentro de mim. Cheguei a pular na cama. É provável que fosse meu corpo astral voltando para o corpo (ele só pode entrar quando a gente está começando a apagar ou começando a acordar. Se a mente física dorme profundamente, o astral fica trancado do lado de fora, e precisa esperar o físico acordar. Se demorar demais ele perde energia e adormece, perdendo a consciência e apagando a memória, logo quando for reabsorvido, não lembraremos de nada, apenas do sonho da mente física.

Isso tudo eu li, mas já tive oportunidade de verificar cada evento descrito aqui, então, apesar de uma explicação muito estranha essa das cópias da consciência, o negócio parece ser quente mesmo.

TECNICAS BÁSICAS DE PROJEÇÃO ASTRAL

I- ANTES DE SE PROJETAR

Pode-se usar técnicas DIRETAS, INDIRETAS, ou de DESPERTAR A CONSCIÊNCIA DENTRO DE UM SONHO

- a) INDIRETAS- envolve usar os diversos momentos em que acordamos durante a noite ou um cochilo diurno, e aplicar técnicas em rápida sucessão, até que alguma delas funcione. São as que oferecem resultados mais rápidos.
- b) DIRETAS- são mais difíceis e demoradas. Envolvem começar em estado de vigília e insistir em um procedimento até que eles funcionem. É o que eu chamo de FORÇA BRUTA.
- c) DESPERTAR DENTRO DE UM SONHO- É o chamado “sonho lúcido”, o indivíduo percebe que está dentro de um sonho, e explora suas possibilidades, ou então procura retornar ao corpo e aplica técnicas INDIRETAS.

A) TÉCNICAS INDIRETAS-

O FOCO PRINCIPAL está em não se mexer nem abrir os olhos cada vez que acordamos. Todo mundo acorda a cada 90 minutos e adormece de novo, mas passamos por uma fase intermediária entre a vigília e o sono, chamada FASE REM (que é a fase na qual os sonhos e as projeções ocorrem. Com o passar das horas, cada vez a fase REM fica maior, e após 6 horas de sono, praticamente todo o tempo extra que passarmos cochilando estaremos totalmente dentro da fase REM. Logo, embora possamos aplicar uma técnica de projeção a cada vez que acordamos, a chance de adormecermos muito rápido de novo é grande. O mais produtivo é dormir 6h seguidas e então acordar e começar a aplicar as técnicas entre os diversos despertares que se seguirão.

TÉCNICA 1- ao acordar, não se mexer nem abrir os olhos, mas prestar atenção na região entre as sobrancelhas por 3 a 5 segundos, e tentar perceber alguma imagem que surja. Se não perceber nada, tente outra técnica. Mas se uma imagem surgir, não a examine muito atentamente, ou ela irá sumir. Apenas preste atenção no quadro geral e espere que ela vá se formando. Ou ela fica tão realista que você passa a fazer parte do cenário, e nesse caso você já está em astral, ou ela fica nítida mas você não faz parte dela. Nesse caso basta levantar da cama que a separação do corpo astral se realiza.

TÉCNICA 2- tente mover uma parte do corpo, os dedos da mão ou as mãos mesmo, mas sem usar os músculos, usando apenas a vontade/imaginação. Tente levar as mãos astrais na

frente dos olhos e tente vê-las, mesmo de olhos fechados. Primeiro verá um vulto na escuridão, depois notará o movimento das mãos, e então a imagem vai ficando mais nítida, até ficar totalmente nítida e isso fará você pensar que está de olhos abertos. O fato de enxergar suas mãos (pode haver alguns dedos a mais) lhe fará enxergar tudo as claras, o forro do quarto, as paredes, e as vezes mais algumas cosias. Se conseguir, vá mexendo outras partes, e então levante da cama, que já estará em astral. Pode sentir um descolamento, uma sensação similar a retirar a pele de um ovo cozido. Isso tudo ocorre rapidamente. Se nada funcionar após uns 5 segundos, tente outra técnica

TÉCNICA 3- Ao acordar, sempre sem se mexer e sem abrir os olhos, preste atenção a qualquer ruído que possa detectar. Podem ser vozes ou ruídos normais. Quando algum deles ficar muito alto (tiros, explosões, britadeira, marretadas, passos nítidos no quarto ou em outra peça, correntes caindo no chão, algo ridiculamente alto e improvável), você já está pronto, levante devagar da cama, e tente perceber se há o descolamento. Mas espere até ter certeza de que o som que ouve não é possível de ocorrer no físico e fique atento, porque isso fará ele ficar mais alto ou ser substituído por algo ainda mais improvável. Se você levantar ao detectar o menor ruído, pode estar interrompendo a experiência, mas quando só levanta após pensar que uma festa ocorrendo na sua cozinha, ou operários derrubando a sua parede ou uma orquestra sinfônica no quarto, já estará no ponto certo para levantar em astral. Se não ouvir nada por mais de 5 segundos, tente outra técnica.

TÉCNICA 4- Ao acordar e sem abrir os olhos e nem se mexer, deseje rolar na cama bem devagar. Se o movimento começar, perceba o quanto ele é lento, como se estivesse se mexendo embaixo d'água. Preste atenção na sensação de separação. Se estiver rolando na cama, continue até cair dela, o que ocorrerá bem devagar. Você não vai bater em nada, mesmo que tenha um criado mudo ao lado da cama, mas vai parar quando chegar ao chão, bem lentamente. A única coisa que vai convence-lo de que não está no físico é o fato de não ter se machucado na queda e ter pousado suavemente. Então é só levantar-se como faria no físico. Não se espante se a cama estiver vazia...ela geralmente está. Se tiver dúvidas se está em astral ou no físico, tente pular e fazer sua mão atravessar o forro, mesmo que não consiga, poderá notar que a queda de volta será lenta e sem o impacto chocante que isso teria caso fosse no físico, por alguém com o corpo frio e sonolento.

TÉCNICA 5- Ao acordar, sem se mexer nem abrir os olhos, imagine-se sentado na cama e enxergando o quarto em todos os seus detalhes, a partir do ponto de vista de alguém sentado e olhando ao redor. Deite de novo, na sua imaginação, e repita, sente-se outra vez e tente imaginar o que enxergaria. Repita isso umas 3 vezes, se nada acontecer, tente outra técnica. Se de repente perceber que está vendo tudo claramente, apenas levante-se da cama e saia do quarto, pois você já está em astral. Na dúvida pule, tente alcançar o forro...

TÉCNICA 6- Ao acordar... imagine-se levantando da cama e saindo a caminhar em direção a fora de sua casa. Tente recriar com sua imaginação tudo o que enxergaria caso estivesse de fato caminhando pela casa ou pela rua. Se nada acontecer ap"ós uns 10 segundos, tente outra técnica.

TÉCNICA 7- Ao acordar... imagine-se em pé em outro ponto do quarto ou da casa. Por exemplo, pode imaginar que está em pé na sala, examinando de perto um pequeno objeto na estante, procurando ver seus detalhes. Se funcionar, você será ou transportado para lá instantaneamente, ou sentirá que começa a flutuar na cama, como um balão, e a ser puxado lentamente para o ponto em que imaginou, como se fosse um ímã. Quando o movimento parar você estará exatamente no ponto imaginado, em frente ao objeto. E nada acontecer após uns 5 segundos, tente outra técnica.

TÉCNICA 8- Ao acordar... concentre-se na respiração, sinta o ar entrando pelos pulmões, penetrando no corpo, e saindo na expiração. Faça isso por uns 10 segundos e pode começar a ouvir os sons estranhos, ou a ver as imagens oníricas, e se isso ocorrer, faça como descrito nessas técnicas. Se nada ocorrer, tente outra técnica.

TÉCNICA 9 – Ao acordar... tente lembrar das últimas cenas do seu sonho. Imagine-se lá de novo, preste atenção nos detalhes. Se funcionar você pode voltar ao cenário do sonho, mas desta vez consciente, ou pode sentir uma vibração percorrendo o corpo, como um calafrio que vai acelerando. Não se mexa e apenas deseje que ele aumente ainda mais. Pode ter a impressão de ser eletrocutado, não se assuste e não se mexa. Algumas partes do corpo poderão começar a flutuar, em geral ocorre primeiro com pernas e braços. Se isso começar a ocorrer, pense em flutuar da cama e parar em pé a pouca distância, e verá que será isso que ocorrerá. Ou apenas levante mentalmente ou fisicamente da cama. Se estiver sentindo as vibrações bem forte, mesmo que levante fisicamente, o que ocorrerá é que terá levantado em astral.

TÉCNICA 10- Ao acordar... imagine que uma espécie de scanner passa pelo seu corpo, uma luz que examina o seu corpo centímetro por centímetro da cabeça aos pés e dos pés à cabeça de novo. Sinta como se estivesse rastreando algo minúsculo, como se alguém lhe dissesse que há uma pulga, uma única pulga na sua roupa, e você tem que achá-la só sentindo onde ela está parada. Procure na superfície da pele, usando esse scanner mental, mas a cada sobe-e-desce vá acelerando, cada vez mais rápido. Se nada acontecer após uns 6 ciclos, tente outra técnica. O que deveria acontecer é que sentirá uma vibração se alastrar pelo corpo, como um calafrio gigante ou a sensação de ser eletrocutado. Ao sentir isso, faça como na técnica 9

Nenhuma dessas técnicas funciona sempre, mesmo que já tenha funcionado outras vezes, por isso a necessidade de alterná-las, e rapidamente, pois quando acordamos, ou iremos acordar completamente e sair da fase REM, ou cochilaremos rapidamente de novo. Temos que aplicar as técnicas antes de adormecermos de novo ou de sairmos completamente do estado adequado, então não se deve perder tempo insistindo numa técnica mais do que uns poucos segundos, pois quando estamos no estado correto, elas funcionam em menos de 5 segundos.

B) TÉCNICAS DIRETAS

São as mesmas, porém, as aplicamos em estado de vigília, ou seja. Temos que insistir nelas até que elas produzam um efeito de alterar nossa consciência o suficiente para atingirmos o objetivo. Mesmo assim, sempre serão mais efetivas se houver um cochilo antes. Podemos dormir por 6h, colocar o despertador para disparar na hora certa. Levantar e ficar uns 5 minutos acordados. Então deitamos novamente, ou usamos uma cadeira ou sofá confortável, e aplicamos a técnica. Ou a aplicamos antes de deitar a noite, pois a mente vai dar uma apagada rápida, e quando acordarmos estaremos num estado mais propício para tentar a técnica. Não vale a pena insister numa técnica por mais de 20 minutos. Se ela não deu resultados, desista e vá dormir, e a cada vez que acordar durante a noite tente as técnicas indiretas. Se vai tentar uma técnica partindo diretamente do estado de vigília, aplique antes alguma técnica de relaxamento, mas se não souber nenhuma, concentre-se na sua respiração procurando pensar apenas nela, durante 5 minutos, isso já induzirá um relaxamento físico e mental adequado para iniciar. Quanto mais tempo fizer isso, mais aprofundará o estado e ponto de em algum momento sentir os sinais indicadores de que uma projeção é iminente (imagens, sons estranhos, vibrações).

Em geral, temos que de estabelecer uma rotina de procedimentos, até para que, com a repetição, possamos ativar os reflexos condicionados e chegar cada vez mais rápido na condição adequada para a projeção. Uma rotina de projeção se compõe de 3 elementos básicos:

- 1)Relaxamento corporal
- 2)Concentração mental
- 3)Técnica projetiva

1) RELAXAMENTO CORPORAL- Use qualquer técnica com que esteja acostumado. Se nunca usou nenhuma, o bom é que treine apenas o relaxamento, em diversos momentos do dia, mesmo que por apenas 5 minutos, para dominar a HABILIDADE DE RELAXAR, independentemente de suas tentativas de projeção. Pode fazer isso no ônibus, ou quando está sentado, ou numa fila. Se usar algum “gatilho” corporal, poderá induzir o relaxamento cada vez mais rápido. Por exemplo, se cada vez que você decidir treinar o relaxamento, unir o dedo indicador ao polegar, ou simplesmente entrelaçar os dedos das mãos, qualquer cosia física que seja, embora discreta, toda vez que adotar aquela posição seu corpo entenderá que se trata de um sinal para iniciar o relaxamento, e você relaxará mais rápido ainda. Mas use esse gatilho apenas quando realizar seus treinos, para que seu corpo não se confunda.

TÉCNICA DO RELAXAMENTO:

Imagine Uma luz azul e morna penetrando pelos dedos do pé direito e relaxando os pequenos músculos e tendões dos dedos, e depois essa luz se alastra pelo pé até o tornozelo. Então vá para o pé esquerdo e faça o mesmo procedimento. Depois volte a perna direita e faça a luz subir pela canela até o joelho, relaxando os músculos da canela e da panturrilha, e os ligamentos internos do joelho. Repita com a outra perna, depois coxa, quadril, abdômen, tronco, ombros, braços, antebraços, mãos, trapézio, pescoço, mandíbula, nuca, rosto, testa, topo do crânio, e cabelos. No fim tudo deve estar azul, morno, e relaxado. Então repita o procedimento, mas desta vez mais rápido, apenas checando se há alguma tensão residual.

2) CONCENTRAÇÃO MENTAL – a concentração é necessária por razões fisiológicas, para que os hormônios que favorecem a projeção sejam produzidos, o que leva um tempo e exige que a mente esteja focada num único objetivo, e para evitar que nossa mente divague e seja aprisionada por alguma imagem de sonho, o que impediria que a consciência se mantenha desperta durante a experiência. Pode-se escolher qualquer técnica de concentração que nos seja mais simpática. O objetivo é apenas induzir ao transe, que se define como CORPO DORMINDO+MENTE DESPERTA. Para que a mente se mantenha desperta, ela precisa estar focada em algo enquanto o corpo adormece. Pode ser um mantram que ficaremos repetindo mentalmente, tentando evitar outros pensamentos, ou uma imagem, ou um som, seja um ruído externo contínuo, como o som de um ventilador, uma rádio fora da estação, ou algo interno, como os sons do coração. A técnica mais simples costuma ser a concentração na respiração. Ou seja, após executar o relaxamento, concentre-se na sua respiração e tente não pensar em nada mais, Inspire, sinta o diafragma recuar e o abdômen dilatar enquanto o ar entra, e tente perceber o ar penetrando nos pulmões e se distribuindo pelo sangue. Retenha o ar por uns poucos segundos, e solte o ar lentamente, sentindo o abdômen cair, o ar sair, o gás carbônico abandonar seu corpo enquanto ele solta a musculatura e relaxa um pouco mais e cada expiração. Permaneça assim por cerca de 5 minutos, ou até começar a devanear ou perceber imagens oníricas.

APROFUNDAMENTO DO TRANSE

Se após esse tempo você ainda não começou a “ver coisas”, aplique um aprofundamento do transe:

- imagine uma bola de luz branca flutuando sobre sua cabeça, como um sol, do tamanho de uma bola de basquete.
- Agora imagine que essa bola de luz penetra na sua cabeça e a ilumina, e diga mentalmente “dez”
- a bola de luz agora desce até o pescoço, iluminando-o, e você pensa “nove”,
- e segue assim pelos ombros (8), braços (7), tronco (6), quadril (5), coxas (4), joelhos (3), canelas e tornozelos(2), pés (1)
- examine como se sente, e se perceber que ainda está muito desperto, repita o procedimento, mas desta vez faça o procedimento completo com cada uma das

seguintes cores, na sequência: vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, índigo, violeta. Ou seja, imagine desta vez uma bola de luz vermelha e faça-a percorrer todo o corpo, como fez com a bola branca, depois recomeça com a laranja, e assim por diante...

- Quando tiver terminado toda a sequência, comece a aplicar a técnica projetiva escolhida, ou, se em algum momento qualquer entre o relaxamento e alguma etapa do transe você notar que está se perdendo, divagando, quase cochilando e já vendo imagens oníricas, interrompa o que estiver fazendo e comece imediatamente a aplicar a técnica projetiva escolhida.

3) TÉCNICAS PROJETIVAS SUGERIDAS:

- Ficar continuamente fazendo o EV (o Scanner para pulgas), mesmo que adormeça. Ao acordar, siga fazendo.

- Imaginar um cubo flutuando no espaço, subindo e descendo como se fosse um Io-Io. Ele sobe e desce em frente ao seu “terceiro olho”, e você fica acompanhando esse movimento. O cubo sobe a cerca de 1,5m acima de sua cabeça, e desce até uns 10cm de sal testa. Você permanece atento a esse vai-e-vem, e de vez em quando tenta agarrar o cubo com a mente, quando ele chega bem perto. Ele o arrastará para fora do corpo quando subir de volta.

- Tentar imaginar o local alvo no qual você quer aparecer projetado

- Qualquer das técnicas indiretas citadas antes.

C) TÉCNICA PARA TORNAR-SE CONSCIENTE DURANTE OS SONHOS

As técnicas que nos possibilitam isso exigem que apliquemos durante o dia um real questionamento se estamos no físico ou em astral, o que significa que devemos testar fisicamente o plano em que estamos, tentando pular a todo momento, para ver se flutuamos, ou tentar esticar um dedo, para ver se ele estica, ou nos perguntando com sinceridade quem nós somos, como viemos parar naquele local, e o que estamos fazendo ali. Fazendo isso várias vezes por dia, por força do hábito, faremos isso também durante os sonhos, e então teremos uma chance de perceber quando não estamos no físico. O problema é que precisamos gerar uma dúvida real ao nos fazermos essa pergunta. Se ao pularmos no fundo já “sabemos” que estamos no físico”, vamos pular j”a planejando cair de volta, então não flutuaremos, logo, a técnica não funcionará. Uma forma mais eficaz que encontrei nos livros, embora fosse cético quanto a sua eficiência, é a da programação. Ao deitar, podemos dizer em voz alta (mas baixinho), mas com firmeza: MINHA CONSCIENCIA VAI DESPERTAR QUANDO EU ESTIVER SONHANDO, ou SEMPRE VOU PERCEBER QUANDO ESTIVER SONHANDO, ou aliando isso com as técnicas anteriores, MEU CORPO VAI DORMIR PROFUNDAMENTE, MAS MINHA CONSCIENCIA VAI DESPERTAR QUANDO EU ESTIVER SAINDO EM ASTRAL. Apenas tenha cuidado

com as palavras. Quando usei: MINHA CONSCIÊNCIA VAI FICAR DESPERTA O TEMPO TODO passei duas noite de insônia até perceber qual era o problema. O subconsciente é muito literal.

II- DURANTE A PROJEÇÃO

Uma vez que tenha conseguido sair do corpo, afaste-se do quarto imediatamente, para evitar ser puxado de volta. Você precisa aplicar repetidamente as mesmas técnicas para se manter o maior tempo possível projetado.

- Não fique parado, permaneça em movimento e sempre procure prestar atenção em tudo. Se andar pela rua, note as casas, as cores das paredes, se há mais gente na rua, se é dia ou noite, se há nuvens, se há luz, mas nunca pare para se deter muito me algo. Sempre siga emendando um interesse ao outro.

- Se não há nada de diferente para olhar, tente agarrar objetos, moldá-los, procure ter algo na mão, para sentir-lhe a textura. Pule, dando saltos gigantes, tente flutuar, gire o corpo, suba em telhados, corra pela rua. A idéia é se manter fazendo coisas diferentes do que você faria aqui, pois se fizer algo normal, razoável, pode ficar preso pela fantasia de um sonho e depois esquecer completamente que tudo começou numa projeção astral, ou, se nada interessante captar sua atenção, fatalmente acordará em menos de 10 segundos.

- olhe para as próprias mãos de 10 em 10 segundos, quando elas começarem a derreter, pare de olhar e siga adiante. Isso ajuda a estabilizar a gente no astral. Ou fique o tempo todo fazendo o EV (o scanner para pulgas)

- Se a visão estiver turva quando sair do corpo, COMANDE “ MAIS CLAREZA, MAIS CLAREZA, MAIS CLAREZA”, e verá que a cada comando a visão fica mais nítida. Não tente “forçar os olhos” para ver melhor, ou acabará abrindo os olhos do físico e interromperá a experiência.

- Para tentar voar, tente flutuar, ou seja, sair do chão devagar e ir subindo. Se tentar simplesmente pular de um telhado, o hábito de pensar que vai cair pode te fazer cair mesmo. Não vai se machucar, mas vai interromper a experiência. Para flutuar, tente focalizar num ponto elevado e tentar dar um “Zoom”, pensando apenas que quer chegar naquele seu “alvo”. Vai começar a flutuar lentamente e vai acelerar. Mas seu movimento pode ser como de um surfista, não necessariamente em linha reta, e haverá problemas de muita derrapagem nas curvas...

- Tente não tocar nem ser tocado (evite qualquer esbarrão por mais leve que seja) pelas pessoas até que já tenha se projetado algumas dezenas de vezes, porque ao tocar trocamos energias, e se quem nos toca tem menos energia que nós, essa pequena perda pode ser suficiente para perdermos a consciência em astral e voltarmos para o corpo ou ser pegos por um sonho. Mas depois você aprende a controlar isso e poderá tocar normalmente.

- Ao encontrar um obstáculo, pode usá-lo para tentar ir a outro lugar. Por exemplo, se encontrar uma porta fechada pode mentalizar e repetir para si mesmo: “ao atravessar esta porta estarei em tal local”. Mas cuidado, logo que atravessá-la pode estar de novo num estado tão instável quanto estava logo que saiu do corpo, pode ter novamente uma visão difusa, ou sentir a mente um tanto oscilante. Terá que tentar estabilizar-se novamente, prestando forte atenção nas coisas ao redor, tocando objetos, olhando para as mãos a cada 10 segundos, correndo de um lugar a outro, fazendo EV.

II- DEPOIS DA PROJEÇÃO

Ao acordar da projeção, não se mexa, não abra os olhos, e fique tentando relembrar tudo o que aconteceu. Tente notar se sente uma energia se espalhando pelo corpo, similar ao EV, mas mais suave, como um arrepio. Isso é algo que só ocorre quando voltamos de uma projeção, o sonho comum não produz esse efeito. Segundo Waldo Vieira, isso se deve ao fato de o corpo astral absorve energias melhor enquanto está fora, e absorve tanto mais quanto mais tempo fica fora, ou quanto mais distante viajou. Você vai notar que quanto mais durou uma projeção, mais dura esse estado vibratório.

Repasse a memória do ocorrido pelo menos 3 vezes antes de se mexer, e então mexa uma mão levemente, e recapitule tudo de novo. Se nada se perdeu, mexa um braço, e recapitule de novo. Se algo pareceu evaporar da memória, recapitule de novo tudo antes de se tentar um novo movimento. Se toda a memória parece estável, mexa uma perna e recapitule, se está tudo ok, abra os olhos e recapitule. Se continua tudo bem, sente com cuidado na cama, recapitulando ENQUANTO ESTÁ SE SENTANDO. Uma vez sentado, recapitule de novo. E se tudo estiver ok, levante-se, recapitule, acenda a luz, recapitule, e comece a anotar a experiência. Caso tenha um gravador ao lado da cama, pode começar a gravar antes da etapa de abrir os olhos. Grave umas poucas frases que resumem a experiência ou destacam algum ponto importante, isso será suficiente para que sua memória volte toda quando escutar a gravação pela manhã. Mas se ao acordar, voltando de um sonho ou de uma projeção, sentir que pode sair de novo em astral, usando as técnicas indiretas, saiba que ao fazê-lo corre o risco quase certo de esquecer a primeira projeção. Então o dilema é entre ter várias projeções sucessivas e correr o risco de esquece-las todas, exceto a última, ou registrar cada uma delas, e com isso perder a oportunidade de uma saída quase instantânea após ter tido a experiência anterior interrompida por algum problema ou distração. No início uma experiência bem registrada vale mais do que várias lembranças vagas mas depois talvez você tenha que avaliar o que vale mais.

Obs: nada do que escrevi aqui é original, tudo foi retirado de livros, dos diversos autores nacionais e estrangeiros que li. Porém, escrevi aqui neste resumo apenas técnicas que eu mesmo experimentei e vi que funcionaram. Os diversos autores tem diversas técnicas e defendem cada qual seu próprio método ou interpretação do que seja a experiência de projeção astral. Se só citei poucas coisas de cada autor, é porque me limitei apenas ao que eu mesmo pude verificar como sendo eficaz. Outras tantas coisas podem também ser eficazes, mas como não as testei pessoalmente, ainda não as endosso. Você vai perceber que quando sai em astral, nem sempre consegue se lembrar do que planejou testar ao deitar.

PROBLEMAS E POSSIBILIDADES

- visitar lugares fora do planeta terra: não testado ainda

- visitar qualquer lugar do planeta terra: inconclusivo. Há autores que dizem que podemos visitar qualquer lugar, mas esses autores entendem a projeção astral como um tipo de sonho, onde tudo é possível. Outros, consideram que você só consegue visitar lugares REAIS que você já conhece, pois se tentar visitar algum lugar que você nunca viu pessoalmente, vai parar numa cópia mental, um lugar imaginário que sua mente criou. Já testei, mas não pude verificar se o lugar de fato existia.

- encontrar pessoas definidas de antemão: não testado. Os problemas e dificuldades técnicas são as mesmas do item anterior.

- viagens instantâneas: visitar pessoas ou lugares bastando apenas se concentrar neles: inconclusivo.

- As viagens em astral nos permitem captar detalhes do plano físico confiáveis?

Inconclusivo. Pode-se obter vários detalhes reais que são confirmados quando visitamos o lugar no físico, mas há anomalias, nem tudo pode ser confirmado. Logo, isso gera uma polêmica que divide as opiniões em 3 categorias:

1) os esoteristas: o plano astral contém uma cópia do físico, mas essa cópia é afetada pela mente dos encarnados, dos desencarnados, e pela mente do observador, de modo que a cópia é fluída, mutável, pois essa é a característica do plano astral.

2) dos projetores antigos: há a experiência do corpo astral no mundo astral, e a experiência do corpo astral no mundo físico, e essa produz dados verificáveis. Infelizmente, a história das investigações paranormais tem comprovado que sempre há erros em meio a muitos acertos. Mas os erros criam uma fissura na credibilidade da projeção astral como forma de obter dados confiáveis, do ponto de vista da utilidade no plano físico.

3) Dos modernos autores, ocultistas, psicólogos e aficcionados, que aderiram a tese que nunca na verdade saímos do corpo, tudo ocorre dentro da mente, e os partes do mundo físico que pensamos visitar são apenas cópias mentais, e isso explicaria os erros. Ok, mas explica os acertos? Esses autores tem usado uma mistura de psicologia, budismo e física quântica para justificar seus pontos de vista, achando que mesmo quando Ingo Swan foi capaz de corretamente descrever aspectos da superfície de outros planetas antes mesmo que qualquer telescópio pudesse confirmá-la, estava apenas acessando alguma função misteriosa da mente, não visitando esses lugares em astral. Esse é um ponto que cada um vai ter que investigar por si.

- fatores que influenciam a projeção, dificultando-a ou favorecendo-a: apesar da insistência de alguns autores, nenhum dos fatores a seguir mostrou qualquer influência na qualidade, frequência ou duração das minhas projeções : posição do corpo, roupas, jóias e relógios, fases da lua, condições atmosféricas, álcool, tabaco, alimentos. Se há fatores que de fato

possam ajudar ou prejudicar as projeções, em termos de frequência, duração, e qualidade, com certeza ainda não são conhecidos, porque os tradicionalmente alegados são esses, e esses eu constatei que não afetam em nada.