

Apostila de 22 Técnicas de Projeção Astral

Compilada por Beraldo Lopes Figueiredo



“O sucesso está logo ali adiante, bem perto de onde todos desistem”.
Autor desconhecido

“O covarde nunca tenta, o fracassado nunca termina, o vencedor nunca desiste”.
Autor Norman Vicent Peale

SUMÁRIO - (clique no nome e irá até a página desejada) (Ctrl + Mouse)

Introdução	03
Projeção	04
O que é Projeção	04
Cordão Astral	04
Viagem Astral Consciente	04
Tabela do Grau de Lucidez de uma viagem astral	05
Realidade Astral	07
Condição do Corpo Humano antes da Projeção	08
Técnica de Auto Relaxação Psicofisiológica	08
Técnica da Concentração Mental	09
Técnica da Visualização Projetiva	09
Técnica do Relaxamento e Afirmação	10
Técnica da Ativação da Hipófise	12
Técnica da Respiração	13
Técnica Projetiva com Reiki	14
Técnica da Visualização com as Mãos	15
Técnica Azteca	16
Técnica do Cordão (corda)	17
Técnica do Estado Vibracional	20
Técnica da Concentração	23
Técnica da Evaporação	24
Técnica da Yoga	24
Técnica do Mantra Projetivo	26
Técnica da Diminuição do Medo	27
Técnica do Jejum	28
Técnica da Abertura da Porta	30
Técnica da Indução e Saturação da Mente (usada por mim)	31
Técnica da Projeção através da Sede	31
Técnica do Despertamento Musical no Astral	32
Técnica da auto hipnose induzida	32
Conclusão: Principais barreiras	33
Bibliografia	37



INTRODUÇÃO

A todos que lerem esse trabalho feito com carinho com um único objetivo, que é o de ajudar os que querem realizar sua Projeção Astral consciente ou semiconsciente. Posso garantir a Projeção astral é algo maravilhoso, desde que você queira usá-la para o seu crescimento espiritual. Não é uma tarefa fácil vencer o seu **subconsciente** e **inconsciente**, para que você tome rédeas do seu corpo astral e o manipule durante as noites de sonho. O **inconsciente** não lhes entregará de mãos beijada esta tarefa que ele realiza com maestria, durante todas as noites. Por isso seja PERSISTENTE, SEJA TEIMOSO. ESCOLHA UMA TÉCNICA E TENDE DURANTO MIL NOITES SE FOR PRECISO, ATÉ UM MILHÃO, mas não desista.

BOA SORTE E SEJA FELIZ, MUITO FELIZ NA TUA JORNADA AQUI E AGORA NA TERRA.

Beraldo Lopes Figueiredo – São Gabriel - RS

[<voltar para o Sumário>](#)

Projeção Astral

Sinonímia: Projeção Astral, projeção do corpo astral, projeciologia, viagem astral, EFC (Experiências Fora do Corpo), desdobramento.

O que é a Projeção Astral ?

Toda vez que dormimos, o corpo físico descansa, relaxa totalmente. O Corpo Astral que é a sede do espírito, sai no mundo astral para recarregar-se de energia cósmica. Portanto uma Projeção Astral é uma necessidade parafisiológica. É considerada uma projeção astral, a simples descoincidência dos corpos que pode ser até de milímetros. Um sono não será reparador se o psicossoma (corpo astral) não recarregar todas as moléculas de energia cósmica. As vezes 15 minutos de sono é suficiente para revigorar as forças, outras pessoas precisam de 8 horas de sono, para uma reparação completa.

Cordão Astral

É um fio energético de luz, que liga os dois corpos. Sua ligação é na base da nuca. O cordão astral é o responsável pelo movimento do corpo astral, ele é a sede do inconsciente ou Criptoconsciência, que a força inteligente que manipula o Corpo Astral. Existe uma faixa de operação dessa inteligência inconsciente, chamada de faixa do cordão astral. Essa faixa varia muito de pessoa para pessoa. Portanto o cordão não deixa o corpo astral passar dessa faixa de controle. Nas pessoas comuns essa faixa varia de 3 metros até 10 metros, porém essa faixa varia muito, podendo ser de até 100 metros ou mais, variando de pessoa para pessoa. Quando o cordão de prata se rompe acontece a MORTE FÍSICA.

Viagem Astral Consciente:

Existem 3 tipos de Projeção: **Projeção Astral Inconsciente** (Natural a todos os seres humanos) que é o dormir; **Projeção Astral Semiconsciente** que pelo menos acontece uma vez na vida de todos os seres humanos também chamada de Sonhos lúcidos, muitas pessoas que saem no astral semiconsciente dizem que fizeram uma projeção astral consciente mas ao mesmo tempo duvidam de sua própria VA e de algumas coisas que viram, saibam que quem fizer uma viagem astral consciente jamais terá

dúvida de sua veracidade ; **Projeção Astral Consciente**, que é rara e acontece em apenas 0,001% da população mundial ou seja entre 65.000 à 70.000 pessoas tem esse privilégio , porém muita responsabilidade pois vivem uma vida dupla, são amparadores astrais, convocados quando existem terremotos, desastres, acidentes com muitas mortes.

Porém existe variações entre as experiências, algumas pessoas variam sua lucidez nas projeções que realizam, por isso uma tabela sobre o lucidez abaixo:

TABELA DO GRAU DA LUCIDEZ DE UMA PROJEÇÃO ASTRAL

Grau (%)	Histórico da Experiência	Nível
0%	Sono Normal	Não lembram o sonho
1% à 5%	Sono Normal – Imagens oníricas - Acontecimentos surrealistas -	Lembranças de parte do sonho
6% à 10%	Sono Normal – Imagens oníricas - Acontecimentos surrealistas – Semi lucidez – sonho de vôo e queda, viagem rápida.	Lembrança de grande parte do sonho
11% à 20%	Sono Normal – Imagens oníricas – Acontecimentos surrealistas – sonho de vôo, queda – Lugares conhecidos ou repetidos em sonho – Semilucidez sobre estar fora do corpo, ter conhecimento de estar sonhando, dúvidas se é verdade ou sonho. Embaraço em mover o corpo, tentar abrir os olhos, as imagens ficam difusas, dificuldade de ler qualquer coisa bidimensional.	Lembrança e uma certa lucidez de estar realizando uma VA
21% à 30%	Certeza de estar fazendo uma VA, mas ao mesmo tempo com elementos de dúvida sobre tudo que está acontecendo. Algumas imagens são oníricas, dificuldade de se mover, voar, pular, visão comprometida, medo. (Enquadrada como Projeção Semiconsciente). – Dificuldade Ler Letras e números (tudo que for bidimensional)	Lembrança da experiência SEMICONSCIENTE. Dúvidas se tudo aconteceu de fato ou se foi um sonho
31% à 41%	Certeza de Estar Fazendo uma VA. Dúvida. Dificuldades com o corpo Astral, imagens oníricas se misturam com o quadro real. Porém o pensamento fica mais ágil. Domínio maior sobre o	Lembrança da experiência semiconsciente. Certeza que fez uma VA, mas dúvida sobre sua

	psicossoma, consegue voar, pular (Enquadrado como Projeção Semiconsciente) Continua a dificuldade de Ler e a visão conforme o ambiente é comprometedora.	realidade total.
41% à 50%	Certeza absoluta de estar Fazendo uma Viagem Astral (VA), as dúvidas não são relacionadas a saída do corpo mas com a sua própria lucidez. Algumas imagens oníricas. , poucas dúvidas de sua veracidade, facilidade de se mover, pensar, desejo de explorar o mundo astral. Formas- Pensamentos do próprio projetor atrapalham o andar da projeção. (Enquadrado a partir dos 50% como projeção Consciente). – Dificuldade de Ler.	Lembrança integral da experiência. Considerada como uma Experiência consciente de baixo nível
51% à 60%	Certeza absoluta de estar fazendo uma VA. Sabe e crê no que vê. Raciocínio lógico, faz contas difíceis lembra de acontecimentos de sua vida, começa a comandar com facilidade o corpo astral, senso de humor, atrai algumas personagens extra físicas, projeção consciente mas ainda dificuldade em ler bidimensional letras e números e até desenhos, porém com muito esforço interpreta . Lembrança de quase 100% de todos os acontecimentos.	Lembrança Integral. Projeção astral consciente de médio nível
61% à 70%	Certeza absoluta de estar fazendo uma VA. Audição ampliada, visão ótima, grande facilidade de movimentar o corpo astral, pleno conhecimento do cordão astral, suas características, conhecimento do seu próprio corpo astral. Troca de roupa astral, comando de alguns truques inerente do próprio astral. Lê mas não com facilidade.	Lembrança Integral. Projeção astral consciente de médio nível
71% à 80%	Autoconscientização, maturidade, auxílio a outros seres do plano astral, consegue ler com facilidade. Viagens longas em qualquer parte da terra. Consegue ver o corpo físico de qualquer lugar, controle do pensamento.	Lembrança Integral equivale a 100% da vigília física. Projeção Astral consciente de nível bom.

	Controla o estado vibracional, consegue dar passes energéticos.	
81% à 90%	Tão consciente como se estivesse acordado. Lembra 100% do que fez no plano astral. Consegue ficar horas fora do corpo controlando a sua volta a base física	Lembrança Integral equivale a 100% da vigília Física. Clareza total equivale a um nível Muito Bom
91% à 100%	Neste estágio o projetor poderá usar o corpo mental que é uma segunda projeção. Neste caso poderá visitar outras dimensões e ficar muitos dias afastado do seu corpo físico, que será alimentado pelo prana (substância cósmica). Elevado grau de consciência . No corpo mental não precisa ler um livro basta tocá-lo para saber todo o seu conteúdo. Poucos conseguem chegar a este estágio.	Lembrança integral equivale a 150% da vigília física, clareza total . Considerada uma Super Projeção Consciente – Nível Excelente

[<voltar para o Sumário>](#)

Realidade Astral:

Ninguém vira super homem quando deixa o corpo astral, o fato de voarmos e dar pulos gigantescos, não nos torna melhor do que somos aqui na terra. A maioria quando sai do corpo consciente cai numa dessas categorias de semilúcidos na tabela acima e se dá conta da sua maturidade astral. Não é fácil comandar o corpo astral, existe o medo, e este é irracional incontrolável, medo de morrer, medo de qualquer coisa mas o medo não vai permitir que saia consciente no astral. Existe a ansiedade, que vai atrapalhar muito. A grande maioria das pessoas sai alguns centímetros do corpo físico e fica no próprio quarto não se afastando, fica na mesma posição do corpo, deitando flutuando pouco acima do corpo, detalhe importante, ficam dormindo no astral com os olhos fechados, quando acordados por alguma entidade as vezes se comportam com histeria e fogem rápido para o corpo físico. Essa história de achar desaparecidos, de visitar amigos no astral e entrar no quarto dos outros, não é tão fácil como descrito em alguns livros. Não basta olhar uma foto, ou desejar ir ver um amigo apenas imaginando o seu rosto, o astral é muitas vezes maior do que a terra, muito mais misterioso e com muito mais seres humanos e não-humanos.

Condições do Corpo Humano Antes da Projeção

Posição Ideal: Decúbito Dorsal (Deitado de barriga para cima)

Roupas: Nada que aperte ou faça pressão. (Tem quem prefira a nudez)

Nas técnicas deitadas usar : Cobertas leves.

Ambiente: Penumbra.

Mente e Corpo: Tranquilos. Se estiver perturbado ou cansado não pratique.

1. TÉCNICA DA AUTO-RELAXAÇÃO PSICOFISIOLÓGICA:

Autor Waldo Vieira - [<voltar para o Sumário>](#)

Antes do Início desta Técnica durante uns cinco minutos, contraia e descontraia os músculos, dedos, braços e pernas, encha o pulmão e prenda a respiração soltando vagarosamente o ar. O objetivo é você treinar o seu corpo e condicioná-lo a relaxar, vai perceber que com o passar do tempo vai diminuir essa preparação

Essa técnica consiste em relaxar totalmente o corpo físico, soltando o corpo como se ele estivesse murchando, ou afundando no colchão.

Esse processo consiste em relaxar o corpo totalmente, vai notar que aos poucos as extremidades do corpo vai desaparecendo.

Objetivo: Imobilidade total, relaxamento geral., não se mexer sobre hipótese alguma.

Inconvenientes: Tosse, pigarro, coceiras, salivamento ou o famoso engolir seco. Terá que vencer todos esses obstáculos, ceder é ter que começar tudo de novo.

Tempo: Aproximadamente 30 minutos.

Etapas: Isolamento, posição, Contrações, respiração, atenção, imaginação e seqüência.

Imaginação: Concentre-se na cabeça, esqueça o resto do corpo, faz de conta que você só tem o cérebro o resto não existe. A própria relaxamento vai trazer as etapas subseqüentes da projeção. Estado vibracional, efeito balonamento (inchaço), zumbido. Nesta altura imagine seu corpo boiando e flutuando no ar

Observação: Não espere resultados imediatos, tudo se aprende pouco a pouco.

Obstáculos: Medo, ansiedade, impaciência, impersistência, intervalos longos entre um exercício e outro.

Auxílio externo: Um áudio com som do mar, uma música relaxante

Quem não tiver paciência não terá como realizar essa técnica.

2. TÉCNICA DA CONCENTRAÇÃO MENTAL

Autor Waldo Vieira [<voltar para o Sumário>](#)

Objetivo: Usar a mente e a imaginação para levar ao objetivo de sair com o psicossoma para fora do corpo físico.

Vontade: Tem que ser inquebrantável. Sair do corpo conscientemente não é como treinar para uma dança, nem aprender a pular corda, nem aprender a jogar xadrez. É lutar contra seu próprio inconsciente. Não é uma das tarefa mais fáceis.

Poltrona: Sente confortavelmente em uma Poltrona.

Usando uma Vela: Acenda uma vela encima de um prato para evitar incêndios a uns 2 metros de você. Escureça o resto do quarto. Fixe a vela acesa, atentamente, fixe ela até perder todo a periferia do quarto, continue até perder todos seus parâmetros de localização. Neste ponto, só existem você e a vela. Tente se aproximar do foco de luz, tente ir até a vela isso fará que saia do corpo físico.

3. TÉCNICA DA VISUALIZAÇÃO PROJETIVA:

Autor Waldo Vieira [<voltar para o Sumário>](#)

Objetivo: Auto visualizar sua proposta para atingir o objetivo, processo que você usa sua imaginação criando uma seqüência como vamos descrever abaixo:

Obs: Sempre que fizer essa técnica não esqueça que o auto-relaxamento físico é fundamental. Você pode

Caixão com furo: Imagine-se num caixão no escuro com apenas um buraco, neste buraco existe uma luz, procure sair pelo buraco em busca da luz.

Poço com uma corda: Imagine-se no fundo de um poço e agarre a corda e vá puxando a corda com seus braços extra físicos até sair do poço.

Túnel escuro com um pontinho de luz: Imagine-se num túnel escuro onde tem um pontinho de luz e você vai correndo atrás daquela luz, e aquele pontinho vai aumentando, aumentando.

Abismo sem fim: Imagine um precipício e você na beira dele, quando atingir um estado de relaxação ideal, sentir que seu corpo é só o cérebro, jogue-se neste precipício e vai caindo, caindo e aumente a velocidade.

Enfim você pode imaginar tantas coisas, pode criar sua própria técnica.

4. TÉCNICA DO RELAXAMENTO E AFIRMAÇÕES

Por Alexei Bueno - [<voltar para o Sumário>](#)

Todos somos seres divinos em essência e existência; mas para manifestarmos essa divindade é mister o domínio dos nossos veículos FÍSICO, ASTRAL e MENTAL, domínio que só será conseguido após um longo e constante trabalho. O ocultismo nos fornece técnicas especiais para facilitar esse domínio e o relaxamento combinado com afirmações são duas poderosas pontes de apoio que possibilitarão uma mudança radical de nossa constituição física, mental e psíquica. Todo exercício oculto deve ser realizado em um horário pré-fixado e sempre nesse mesmo horário. A razão não é somente um condicionamento a imposição de disciplina aos veículos, como também a criação de uma vibração que atrairá influências benéficas dos planos superiores. Devemos nos deitar num local em que nosso corpo físico não afunde, mantendo a coluna reta, em seguida realizamos algumas inspirações profundas e lentas, mentalizando que a cada inspiração absorvemos grande quantidade de energia que penetra todas as moléculas do corpo e a cada expiração toda tensão é expelida, permanecendo a calma absoluta, um relaxamento perfeito. Após nos sentirmos calmos, descemos mentalmente até a ponta dos dedos dos pés, ordenando à todos os músculos, ossos e nervos, que relaxem, soltando-se completamente. (Damos a seguir o desenrolar do relaxamento sem entrar em detalhes, como referência, visto ter sido realizado praticamente)

- pés (dedos, sola, calcanhar, peito)
- tornozelos - perna até os joelhos
- joelhos - coxas - quadris - costa (região lombar até os omoplatas)
- ventre - abdômem (músculos e vísceras)
- mãos (dedos, palma, costas até o punho)
- braço - (e antebraço)
- ombros - pescoço - músculos faciais (globos oculares e nervos óticos).

Após concluir esse relaxamento devemos percorrer mentalmente todo o corpo, nos certificando do seu total relaxamento. Só após estarmos absolutamente relaxados devemos iniciar as nossas afirmações que, visto os veículos estarem em estado passivo terão sua resistência quebrada, tornando-se completamente maleáveis à nossa

vontade. Por exemplo, se queremos realizar uma projeção, devemos repetir uma pequena frase que resuma sua vontade, por exemplo:

"Eu vou sair de meu corpo agora, terei plena consciência, antes durante e depois de minha viagem astral. Quando acordar, me recordarei de cada detalhe de minha experiência."

"É fácil para mim fazer viagens astrais."

"Tenho agora numerosas viagens astrais, todos os meses (ou semanas)."

"Induzo viagens astrais rotineiramente e sem o menor esforço."

"Viagens astrais são completamente seguras."

Após cada afirmação, devemos respirar profundamente, já nos sentindo transformados, com a "virtude" incorporada em nossa natureza, esforçando para manter a mente limpa e concentrada na frase dita. Este é um dos caminhos existente para atingir a prática da Viagem Astral. Não nos deixemos enganar pela simplicidade, acreditando que por ser simples é ineficaz; a inversa é que é real, exatamente por ser simples é altamente eficaz, tudo no Universo é simples, a ilusão é que o torna complexo.

[<voltar para o Sumário>](#)

5. TÉCNICA DE ATIVAÇÃO DA HIPÓFISE PARA PROJEÇÃO

Autor: **Emhotep e Whitehawk** [<voltar para o Sumário>](#)

A técnica que vamos observar agora foi transmitida na década de 1930, na Inglaterra, por dois amparadores extrafísicos (Emhotep e Whitehawk), através da mediunidade da Sra. K. Barkel:

"Deitar em decúbito dorsal; braços estendidos ao longo do corpo, bem relaxados e as mãos abertas. A mente dirigida à glândula hipófise (pituitária; na altura da raiz do nariz; ligada ao chacra frontal). Respirar profundamente. Começar a inspiração pela parte inferior do abdômen, retraindo os seus músculos e fazendo com que o ar suba pelo corpo, até expirá-lo. Inspirar estendendo os músculos abdominais. Continuar assim, contraindo e distendendo os músculos. Inspirar contando até 7. Conservar (reter) a respiração até 7 também e expirar logo, contando novamente até 7.

Esse exercício parece uma brincadeira, mas se o fizerdes de manhã e à noite, durante doze meses, nunca precisareis ir aos médicos e engolir diversos comprimidos. Nem necessitareis sentar durante horas no escuro, esperando um contato com o mundo espiritual. Contatareis que, sem percebê-lo, abristes a porta para o mundo angélico.

[<voltar para o Sumário>](#)

6. TÉCNICA DA RESPIRAÇÃO

Autor: **Geraldo Medeiros Jr** [<voltar para o Sumário>](#)

Esta é uma das técnicas que mais auxiliam na relaxação rápida e perda da sensibilidade corpórea. Sendo simples, não há necessidade de nenhum aparato especial. A respiração também é simples, porém, devido a retenção respiratória pôr alguns segundos, algumas pessoas que não estão acostumadas ou que fumam demasiadamente, poderão estranhar no início. Esta técnica também auxilia na limpeza dos pulmões e chega a evitar problemas de efizema pulmonar.

Vamos iniciar:

Deite-se confortavelmente em decúbito dorsal (barriga para cima);
Relaxe. Procure colocar uma almofada ou travesseiro nas juntas dos joelhos para que a área pélvica não fique excessivamente retas. Isto causa tensão e uma leve dor após alguns minutos;
Deixe os dois braços relaxados paralelos ao tronco;
Inspire profundamente e retenha o ar nos pulmões o máximo possível
Exale e repita a inspiração logo em seguida;
Prenda o ar o máximo que puder;
Realize esta respiração no total de 5 vezes;
Retorne à respiração normal;
Preste atenção nos efeitos projetivos e anote.
A respiração causará uma descarga de dióxido de carbono no sangue. Isto fará com que a sensibilidade corpórea seja diminuída, causando uma sensação de relaxamento rápido.

Um leve sono poderá começar a surgir. Mantenha sempre em mente que você estará saindo do estado de vigília (beta) para o estado alfa. Sua mente deve estar preparada para manter consciência neste estado intermediário.

Não desanime em caso de não conseguir sair efetivamente do corpo. Seu cérebro começou a detectar certos efeitos diferentes no organismo justamente devido a prática dos exercícios. Preste atenção e anote os efeitos projetivos já abordados anteriormente.

Caso não ocorrer absolutamente nada, abandone o exercício e o retome no dia seguinte.

Pôr outro lado, caso a projeção ocorrer, tenha coragem e abandone o físico. Lembre-se, não para olhar seu corpo no início. Isto gerará muita euforia e o retorno ao físico será iminente.

7. TÉCNICA PROJETIVA COM REIKI

Autor: **Kleber Afonso Tiburcio** [<voltar para o Sumário>](#)

Quem fez a fase III do Reiki terá mais facilidades, pois ela utiliza imposição de mãos, a técnica do joelho e os símbolos sagrados.

Se quiser, consulte um livro ou a Internet e aprenda os símbolos e como fazer a técnica do joelho.

Quem me passou essa técnica garante que dá certo, não tentei porque não fiz o nível III e por falar nisso, nem pretendo fazer... :)

1) Sente-se confortavelmente, coloque luz indireta, música suave e baixa, à sua frente acenda uma vela, um incenso, coloque uma ametista ou cristal de quartzo e um copo de água para simbolizar os quatro elementos da natureza. Use roupas limpas e confortáveis.

Previna-se para não ser interrompido, inclusive por chamadas telefônicas e/ou campainha;

2) Faça uma oração silenciosa dirigida à Deus, anjos, arcanjos, santos, mestres de luz e do Reiki, pedindo que auxiliem no processo;

3) Faça 7,5 minutos de autoaplicação de Reiki, usando a técnica do joelho, visando a harmonização dos Chakras e da aura.

Aplique mais cinco minutos na terceira posição da cabeça, invertida, (uma mão na testa e outra na nuca) visando harmonizar o Chakra frontal e a glândula pineal;

4) Trace os símbolos Day Koo Myo e Hon Sha Ze Sho Nen repetindo os respectivos mantras três vezes. Levante as mãos, em concha, mentalize a formação de uma grande esfera violeta se formando à sua frente.

5) Afirme três vezes que você acaba de abrir um portal interdimensional, que está ligado a seu destino, outro país, estado, bairro, casa, etc..

Trace os símbolos Sei He Ki e Choku Rei. Feche os olhos e tente olhar o Chakra frontal, emita ondas cerebrais para a esfera violeta, destinadas ao local de destino.

Faça com que sua mente passe a funcionar como se fosse uma televisão que irá receber as ondas por você emitidas, agora sensibilizadas com sons e imagens.

Estas ondas se formarão em sons e imagens, captadas no local desejado, e você terá a nítida impressão de estar lá observando com seus próprios olhos.

8. TÉCNICA DA VISUALIZAÇÃO DAS MÃOS

Autor: **Marco Matiazi** [<voltar para o Sumário>](#)

Esta eu considero a mais fácil e eficiente:

Faça várias vezes a seguinte pergunta durante o dia: "Estou acordado(a) ou dormindo(a)?" mas seja sincero na pergunta.

Procure ser uma boa pessoa e andar num rumo sadio.

Durante o dia mentalize ou crie fantasias como se estivesse projetado(a) ou se projetando.

Coma bem durante o dia e principalmente 2 horas antes de dormir (coisas leves).

Antes de dormir esteja bem preparado (com roupas leves, tome um banho como se fosse para liberar as impurezas que durante o dia você de alguma forma capturou).

Deixe sempre um caderno e uma caneta ao lado de sua cama.

Escreva em média 30 vezes a seguinte frase: "Quero ver minhas mãos" ou "Desejo olhar para as minhas mãos".

Deite para dormir e se preferir faça um bom relaxamento físico e mental.

Repita a mesma frase que escreveu no caderno até dormir.

Não espere ótimos resultados logo de começo.

Só com o tempo poderá obter bons resultados.

Tem que ter paciência e saber esperar.

Ao longo das suas tentativas os sonhos começarão a ser mais claros e objetivos a ponto de você no meio deles fazer a mesma afirmação da técnica: "Quero ver minhas mãos" ou então "Desejo olhar para as minhas mãos" e se isso acontecer provavelmente você estará consciente

9. TÉCNICA ASTECA PARA PROJEÇÃO ASTRAL

Autor: **Patie “Coruja Branca”** [<voltar para o Sumário>](#)

Chapultepec é uma Palavra Asteca derivada de duas raízes:

- 1- Chapul = grilo
- 2- Tepec = cerro (morro ou pequena montanha)

Um grande segredo e uma grande prática se escondem atrás de um som tão simples e monótono como o canto de um grilo.

Esse bichinho que na antiguidade era capturado e vendido a preço de ouro para os sacerdotes da época.

Vários documentos secretos antigos e pinturas como a de um quadro que esta no museu de antropologia da cidade do México, relacionam a projeção consciente praticada pelos xamãs Astecas, ao som do canto do grilo.

O canto do grilo é a voz sutil da glândula pineal (chakra coronário), é exatamente aquele som interno que se ouve quando ficamos em um lugar totalmente silencioso, aquele silvo meio "carregado" que vem de dentro de nossa cabeça, não é nada externo, é o som do trabalho da glândula pineal, um som natural que nos acompanha desde que nascemos e nem lembramos que existe.

O segredo esta em se concentrar nesse som agudo tão parecido ao cantar de um, grilo, colocando nele toda nossa atenção.

Com o corpo deitado, barriga para cima, concentrar-se nesse som interno, aumentando-lhe a ressonância através da vontade.

Reparar que quanto mais adormece o físico, mais a ressonância aumenta, pode-se intensificar esse efeito ainda mais colocando os olhos fechados na posição focando o chakra frontal (meio vesgo).

Quanto mais se intensifica o som, mais a pineal "trabalha", quanto mais ela trabalha, mais se intensifica o som, formando um circulo que nos leva rapidamente ao estado de projeção consciente.

Essa é uma pratica poderosíssima, que não tarda a mostrar seus resultados (o silvo agudo produzido pela pineal é sentido por muitos que já tiveram projeção consciente no momento do desprendimento, independente de provocado ou não, deixando claro que

esta intimamente relacionado ao desprendimento).

Se quiser ir mais longe, após a saída concentre-se em ir ao "Templo de Chapultepec", (a prática acima favorece), não se assuste ao encontrar em seus portões, os seus guardiões com suas espadas em riste, não são para você, mas para todo aquele que representa o mal.

Macete:

Para auxiliar a prática, quando estiver concentrado no som do Grilo, faça mentalmente o mantra " IN" dessa forma:

iiiiiiiiiiiiinnnnnnnnnnnnnn..., alongando tanto quanto possível, e acompanhando o som da pineal.

Obs. cuidado com essa pratica, é muito "forte" e além da projeção, provoca coisas do "arco da velha".

10. TÉCNICA DO CORDÃO (CORDA GROSSA)

Autor: **Robert Bruce** [<voltar para o Sumário>](#)

Este é um método de projeção completo em si, se você tiver bons poderes de concentração. Eu sugiro que novatos concentrem-se unicamente neste método até que tenham mais experiência. Esse método de projeção irá lhe dar uma projeção astral normal. A duração desta projeção, em tempo real, irá depender do nível de desenvolvimento dos chakras e do fluxo de energia que você obteve.

1) Faça o exercício de relaxamento completamente, até que esteja completamente relaxado. Isto deve levar apenas poucos minutos, não ultrapasse esse tempo.

2) Estenda suas mãos imaginárias e puxe-se, mão sobre mão, para cima de um cordão forte, imaginário, invisível pendurado sobre você. Tente e imagine a sensação de um forte, grosso, cordão em suas mãos.

Não tente visualizar esse cordão! Eu quero que você imagine que você está estendendo as mãos e subindo nesse cordão em completa escuridão, assim você não consegue vê-

lo absolutamente, você apenas sabe onde ele está e pode imaginar a sensação dele. A visualização gasta energia mental valiosa que pode ser melhor aproveitada para exercer pressão direta no corpo astral.

Você sentirá uma ligeira sensação de tonteira (atordoamento) dentro de você conforme você faz isso, especificamente na parte superior do seu tronco. Isto é causado pela pressão dinâmica exercida no corpo astral. A sensação de tonteira vem da libertação do corpo astral. Essa sensação de vertigem irá se intensificar quanto mais você puxe o cordão.

* Nota Muito Importante 1: Essa sensação de tonteira e quaisquer sensações de pressão ou vertigem, etc, causadas pela sua ação mental de puxar-se no cordão devem ser cuidadosamente percebidas por você. Aprenda a ação mental exata que você está executando para causar essa vertigem. Você terá que treinar a sua ação de subida mental para causar essa sensação. Então, as primeiras vezes que você tentar esse método do cordão, concentre-se em descobrir a ação mental correta para fazer isso. Uma vez que você aprenda o que você está fazendo para causar isso, e possa recriar isso a vontade, você estará realmente começando a chegar a algum lugar.

* Nota Muito Importante: IGNORE TODAS AS SENSACIONES QUE SENTIR DURANTE A PROJEÇÃO ou isso irá distraí-lo, quebrar a sua concentração, e arruinar as suas chances para a projeção. Concentre-se no simples ato de subir no seu cordão a total exclusão de tudo mais. Coloque tudo que tiver nessa ação única, mas não fique tenso, deve ser tudo mental.

3) Continue subindo, mão sobre mão, sempre para cima, e você sentirá a sensação de peso surgir em você. A pressão que você está exercendo no seu corpo astral irá forçá-lo ao estado de transe. Ignore isso quando acontecer e concentre-se no que você está fazendo.

4) Continue subindo e sentirá seus chakras abrirem em resposta a pressão, não pare.

5) Em seguida você sentirá as vibrações começarem, todo o seu corpo parecerá estar vibrando e você se sentirá paralisado. Concentre-se, com um único pensamento, subir no cordão, não pare.

6) Em seguida você irá se sentir libertando-se de seu corpo. Você sairá de seu corpo na direção do seu cordão imaginário e estará pairando sobre seu corpo. Você estará livre enfim!

Nota: Não se permita perder a concentração quando as vibrações começarem. Elas são um efeito natural causado pela energia fluindo através de todos os chakras, principais e secundários, de seu corpo. Se você realmente se encontrar sendo distraído por isso, gaste mais tempo e esforço fazendo os exercícios de concentração até que você supere este problema.

Nota: Se você não dominou o uso de suas mãos imaginárias para o relaxamento, para obtenção de energia e para o trabalho com os chakras, você pode ter dificuldade em usá-las para subir no cordão. Isso não significa que você tem que ser capaz de abrir seus chakras suficientemente para fazer a projeção usando esse método, você não tem, apenas ajuda se você puder.

Esse método é muito direto. Ele reduz drasticamente o tempo necessário para fazer a projeção! Uma vez que você comece a utilizar esse método com determinação, você entrará em transe, seus chakras irão se abrir, as vibrações vão começar e você conseguirá a projeção muito rapidamente! A velocidade desse método pode assustar você, na primeira vez que você tentá-lo. Tudo vai parecer acontecer rápido demais. Embora você vá se acostumar com isso, e apreciará ter bastante energia mental para utilizar durante a projeção.

Se seus poderes de concentração forem bons, você tem uma chance melhor de sair de seu corpo com esse método do que com qualquer outro, mesmo se você não dominou o relaxamento profundo e as habilidades do transe. O que é necessário, além da habilidade de se concentrar, é a habilidade de realizar fortes ações mentais, sem

qualquer ação muscular correspondente. Exp.: você tem que ser capaz de separar ações físicas e mentais.

Se você tiver algum problema com qualquer parte do método do cordão, analise-o, descubra a área do problema, então volte e concentre-se nos exercícios de treinamento relacionados até que você supere o problema.

11. TÉCNICA DO ESTADO VIBRACIONAL, EXTERIORIZAÇÃO E ABSORÇÃO

Autor: **Saulo Calderon** [<voltar para o Sumário>](#)

Primeiramente o melhor que se tem a fazer é conhecer, saber com o que vai lhe dar, ou seja, ler muito sobre a Projeção da Consciência, viagem astral, Projeção astral, desdobramento emancipação da alma, etc...Tenha muita calma, controle a euforia que é uma grande inimiga da viagem astral. Conhecer sobre o assunto pode eliminar muitos medos bobos.

Siga todos os passos, com muita calma, e sem pressa:

Parte Psicológica

- Isole-se e Deite-se em um lugar calmo e sem barulho.
- Avise a todos para não ser incomodado
- Esqueça todos os problemas da vida, tire do seu campo mental qualquer coisa vinculada a este mundo material, para poder se desligar do corpo.

Parte do Relaxamento

- A posição melhor para a Projeção e a supina ou sobre as costas, ou mais conhecida como "de barriga para cima".
- Afaste as pernas uma da outra, e estenda os braços ao lado delas, sem encostar nas mesmas.
- Respire Fundo, prenda o ar por 5 s, e solte bem devagar. Faça isso até sentir que já aliviou as batidas do seu coração.
- Comece a pedir para cada parte do seu corpo para relaxar, aos pés, tornozelos, joelhos, etc..., até chegar aos ao topo da cabeça.
- Procure não movimentar seu corpo após o começo do relaxamento, pois perderia boa

parte ou todo o exercício.

- O ambiente fica melhor para a Projeção numa penumbra, ou seja nem muito claro nem muito escuro. Pois muito claro atrapalha o sono, devido a luz atravessar a membrana do olho, muito escuro pode dificultar a localização logo após a saída do corpo, que na maioria das vezes é na primeira dimensão, e esta dimensão também usa "QUASE" o mesmo tipo de luz que o mundo material.

- Veja se não tem mosquitos no ambiente, eles são um grande incômodo para o relaxamento.

Circulação Energética - EV (estado vibracional)

Após o relaxamento, imagine e sinta uma bola de luz Branca acima de sua cabeça, faça isso até conseguir sentir, mesmo que pouco esta energia, que é a sua mesma, use a sua vontade, determine que esta bola esteja em sua cabeça, lembre-se você controla suas energias!

Através da sua "vontade" dê o comando a esta bola energética branca para descer bem devagar pelos: olhos, nariz, boca, garganta, peito, etc..., até chegar nos pés, quando ela chegar nos pés mande-a de volta.

Vá pedindo para esta bola energética que cobre o seu corpo todo, para ir e vir, num circuito fechado, e aos poucos vá acelerando o processo.

Acelere, acelere cada vez mais, vagarosamente até parecer um relâmpago.

Após o máximo de velocidade que conseguir, pare a bola, e sinta o que se passa com seu corpo, sinta as reações, relaxe durante uns 5 minutos, e não deixe sua mente dormir, pois temos o hábito de deitarmos e apagar-mos, e cuidado com devaneios, mantenha-se concentrado.

Exteriorização energética

Esta parte é mais importante do que imaginamos, pois muitas vezes é esta que influi na lucidez, pois durante um dia longo e trabalhoso, carregamos: stress, preocupações, brigas, dentre outras coisas, isso nos deixa com as energias densas, e precisamos desprende-las para obter-mos maior lucidez extra-físicas, e ficarmos com uma aura mais solta e leve.

Depois de uns 5 minutos, comece a exteriorizar energia de todo seu corpo para fora, para seu quarto ou aposento, exteriorize de todo o seu corpo, pode ser para o escuro ou

para qualquer lugar: para um hospital, para alguém que ache que precise, ou até para o universo, você decide, o importante é exteriorizar, doe sua energia, para ser contemplado por outra energia, lei de causa e efeito, KARMA.

Faça isso durante uns 5m. Lembre-se a sua vontade é fator predominante, mente é tudo, só em pensar em exteriorizar já fará isso automaticamente, como tempo melhorará e controlará melhor todo o processo.

Após os 5 m, pare de Exteriorizar e sinta sua energia, provavelmente se sentirá grande e leve, essa sensação se chama Balonamento, pois parece que a gente cresce, incha, é a expansão energética, muito conhecido por quem trabalha com mediunidade, porém este fenômeno é anímico, ou seja você é quem faz.

Absorção Energética

E faça depois o contrário. Comece a absorver energia, de algum lugar, qualquer lugar que queira, um lugar positivo para você, uma lagoa, o mar, o sol, Deus, Jesus, ou qualquer coisa que ache positiva, pois o importante é sua mente estar bem, assim receberá boas energias.

Faça a absorção também durante 5m.

E depois pare com tudo, e pense em flutuar bem calmamente, controle sua mente durante todo o processo contra devaneios para que não caia no sono pesado.

Esta técnica é 100% eficaz. Não espere total aproveitamento da técnica nas primeiras tentativas, treine, e não desista. E leia sempre algo sobre Projeção Astral antes de deitar, fazendo a saturação mental.

Muita Paz, amor e luz na sua consciência!

Espero ter sido simples, objetivo, e útil.

12. TÉCNICA DA CONCENTRAÇÃO

Autor: **Saulo Calderon** [<voltar para o Sumário>](#)

Consiste em o candidato a projeção concentrar-se em um objeto desejando chegar até ele, com objetivo da saída do corpo. Um tipo de meditação.

O objeto mais conhecido e usado nesta técnica é uma vela, pois podemos usar o ambiente ou quarto com as luzes apagadas ou numa escuridão que a vela deixará sua claridade natural no ambiente, ficando obviamente, a vista.

Lembrando ao Candidato a projeção, que a sua vontade é fator predominante.

Técnica:

- Isole-se num local calmo e sem barulho, avise a todos para não se incomodado.
- Acenda uma vela num local alto sobre um prato largo e sem risco de incêndio, onde possa ter total visão tanto sentado quanto deitado, você escolherá a posição que lhe servir melhor.
- Escureça o quarto totalmente, pois a luz da vela já deixará um luz natural.
- Após exercícios energéticos, EV, olhe diretamente para a vela, fixe o olhar até sentir que entre a vela e você existe uma ligação, e que naquele momento só tem você e ela, e vá assim desejando fortemente chegar até ela e toca-la.
- Se você sentir que está se locomovendo, pense em ir para a vela imediatamente, pois o alvo mental que criou, nem a faixa de atuação do cordão de prata (aura), poderá te prender no corpo.
- Não esqueça de fazer os exercícios energéticos, principalmente se concentrando no Fronto Chakra, para não entrar numa projeção Cega, devido o fronto chacra estar bloqueado.
- Inclusive esta técnica é também usada para quem se distrai muito facilmente. Ficará surpreso com a facilidade que sua mente muda a direção, levando os pensamentos para devaneios e assuntos totalmente fora da técnica, quando isso acontecer, o que é absolutamente normal, volte a se concentrar.
- Peça sempre que achar necessário, ajuda aos nosso amigos mais leais, os Amparadores. Eles ajudam sempre quando há um bom motivo, e bons padrões de pensamento, com base nisso nunca esqueça que sua conduta moral diária, isso conta muito, pois eleva o nível de suas energias.

13. TÉCNICA DA EVAPORAÇÃO

Autor: **Vanderlei Oliveira** [<voltar para o Sumário>](#)

Deite-se, eleve seus pensamentos a bons propósitos, e vá relaxando o corpo, vá visualizando uma luz, douradinha que vai subindo dos pés a cabeça, a medida que essa luz, vai subindo o seu corpo vai ficando amortecido....relaxado....você, mentalmente vai se desconectando de tudo.. prestando atenção apenas na luz dourada preenchendo você por completo.

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

Ps: essa evaporação tbm é excelente para quando se acordar em catalepsia projetiva.

14. TÉCNICA DA YOGA

Autor: **Wagner Borges** [<voltar para o Sumário>](#)

é uma antiga prática projetiva iogue que me foi passada por um amparador hindu. Ela também estabiliza a mente e acalma as emoções, além de vivificar energeticamente as glândulas pineal e hipófise*, os nâdis** e o chacra frontal. Seu princípio básico está assentado na visualização criativa a serviço da consciência. A figura da lua (em sânscrito: "soma" ou "chandra") é usada para manter o foco da concentração bem estável, como uma ponte vibratória entre a base da nuca (um dos pontos focais do cordão de prata no psicossoma) e o chacra frontal.

PROCEDIMENTOS:

Parte inicial: Sentado confortavelmente e de olhos fechados.

1. Eleve os pensamentos e sentimentos ao Grande Arquiteto do Universo.
2. Manifeste profunda vontade de evoluir e ser útil à vida.
3. Pense no bem de todos os seres do universo.
4. Lembre-se dos amparadores e procure cooperar com eles a favor de todos os objetivos sadios.
5. Tenha plena confiança em você mesmo e lembre-se de que você é LUZ!
6. Leve a atenção para a base da nuca e visualize ali interpenetrada uma meia-lua branquinha fluorescente (a meia-lua está na posição horizontal em relação a você).

Fique assim por cerca de um minuto.

7. A seguir, visualize interpenetrada no centro de sua testa uma linda lua cheia bem branquinha fluorescente. Fique assim por um minuto.

8. Visualize quatro raios coloridos (são como faixas coloridas, lembrando um arco-íris, só que com quatro cores apenas; escolha as cores que gostar mais), convergindo ao mesmo tempo da meia-lua para o centro do lua cheia (isto é, atravessando o interior da cabeça, de um ponto a outro). Esses raios coloridos são pacíficos e seu fluxo na direção da lua cheia é contínuo. Fique assim por cerca de uns quatro minutos.

Segunda parte: Deite em decúbito dorsal.

9. Pense nas palavras "PAZ E LUZ" vibrando mentalmente dentro de sua testa.

10. Lembre-se de que você é uma consciência extrafísica, imortal, temporariamente conectada ao plano físico.

11. Relaxe e peça mentalmente ao amparador que oriente-o durante o sono/projeção.

12. Essa prática dilata consideravelmente o chakra frontal (ballonement do chakra). Em função disso, poderão ocorrer algumas repercussões, tais como: pulsações energéticas na testa, clarões internos na testa, formigamento, entumescimento energético da testa, percepções clarividentes fugazes, clarividência viajora, etc.

13. Por favor, faça essa prática com constância e observe seus efeitos a médio prazo. Se possível, leia algum texto inspirador antes e coloque uma música suave, "viajante", para relaxá-lo mais ainda.

14. O amparador hindu que sugeriu-me essa prática é um "expert" em projeção e manipulação de bioenergias. Em outras palavras: é um craque no assunto!

15. Uma coisa é óbvia: não há nenhuma prática espiritual baseada na preguiça. Se você espera resultados miraculosos em uma prática assim, pode desistir. Tudo demanda tempo e esforço de aprendizagem.

16. Se você é leviano e tem alguma má intenção para com os outros, cuidado! Os assediadores espirituais adoram pessoas assim. Ou melhor, eles se nutrem vibratoriamente de pessoas assim.

A essa altura, não custa nada lembrar daquele velho chavão espiritualista:

"SEMELHANTE ATRAI SEMELHANTE!"

17. Finalizo essas linhas lembrando das palavras do mestre russo Ouspensky: "Pensem bem sobre a vida em geral. Pensem sobre as massas de pessoas cegas e adormecidas,

sem qualquer oportunidade no mundo de se tornarem outra coisa. Pensem em si mesmos e compreendam quantas oportunidades tiveram e quantas já perderam e continuam perdendo diariamente. Pensem sobre a morte. Não sabem quanto tempo ainda lhes resta..."

* Glândulas pineal (epífise) e hipófise (pituitária): São as duas principais glândulas do sistema endócrino. Estão situadas dentro da cabeça, logo abaixo (pineal) e a frente (hipófise) dos hemisférios cerebrais. Estão relacionadas energeticamente aos chacras coronário e frontal e têm grande influência em vários fenômenos parapsíquicos.

** Nádís (do sânscrito): São os condutos energéticos sutis que transportam o prana (força vital, energia) pelo sistema dos chacras. Os principais nádís são os três que correm ao longo da coluna vertebral e que tem a ver com o despertar da kundalini: Ida, pingala e sushumna.

15. TÉCNICA DO MANTRA PROJETIVO

[<voltar para o Sumário>](#)

Os antigos iniciados hindus chamavam o projetor consciente de "DWIDJA", aquele que é "duas vezes nascido". Isto é, aquele que é renascido das entranhas de si mesmo, que era um homem comum e que é agora um homem espiritual, renovado; pois venceu conscientemente os limites do corpo físico. Na verdade, dwidja é um mantra projetivo excelente e era muito usado pelos projetores hindus do passado.

Há uma técnica projetiva baseada neste mantra, que me foi passada por um dos amparadores do grupo extrafísico de Ramatís. Consiste no seguinte: deitado confortavelmente, de olhos fechados e com a mente bem serena, o projetor deve visualizar um quadro azul-celeste à sua frente e escrever mentalmente nele "DWIDJA", em letras douradas. Mantendo essa imagem na mente, o projetor deve repetir mentalmente no chacra frontal, como se sua voz mental vibrasse nele, o mantra dwidja, várias vezes. Faça isso por cerca de cinco minutos, sem quebrar a concentração neste mantra.

Após isso, deixe a mente solta e caia no sono pensando em flutuar. Tenha a perseverança e não se esqueça de chamar mentalmente os amparadores para ajudá-lo em qualquer destas práticas espirituais.

Técnica extraída do livro Viagem Espiritual II de Wagner D. Borges. Ed. Universalista

16. TÉCNICA PARA DIMINUIÇÃO DO MEDO

Autor: **William Buhlman** [<voltar para o Sumário>](#)

Se o medo continuar a ser um problema frequente, esta técnica será útil.

1. Identifique o medo. Procure identificar a índole de seu medo. Por exemplo, você tem medo do desconhecido? De mudanças bruscas? Da possibilidade de ficar perdido? De Espíritos? O reconhecimento do medo é excelente sintoma de progresso.

2. Use o medo. Medo é uma forma de energia. Ele aumenta a respiração, a força e a capacidade de concentração. É o reforço energético da natureza, destinado a incrementar a capacidade de lidar com obstáculos ou desafios em potencial. Quando você sentir medo, procure usá-lo em seu proveito. Use a energia gerada pelo medo para aumentar a sua concentração e seu desejo de atingir a sua meta pessoal de exploração extracorpórea.

3. Expulse o medo. Respire fundo. Ao exalar, visualize o medo sendo expelido de seu corpo, de sua mente e suas emoções. Você pode repetir mentalmente: "Meu medo está saindo de mim", "Eu estou acima do meu medo", ou "Meus medos são eliminados"., O mais vividamente que puder, afigure seu medo saindo de você. Visualize-o ao dissipar-se para sempre.

4. Substitua o medo. Substitua as sensações emocionais do medo por uma energia positiva e produtiva, tal como entusiasmo, concentração, coragem, ou a excitação da aventura. Use uma afirmação adequada, como: "Estou a salvo e seguro", "Estou curtindo minha nova aventura" ou "A excitação me invade".

[<voltar para o Sumário>](#)

17. TÉCNICA DA PROJEÇÃO CONSCIENTE PELO JEJUM

Autor: Waldo Vieira [<voltar para o Sumário>](#)

Antiguidade: Existiram poucos povos na História Humana(...)cujos sistemas religiosos(...)não institucionalizaram, em um certo momento, a prática da suspensão regular da alimentação.

Tribos: Desde as tribos dos povos mais primitivos sempre surgiu quem afirmasse que o jejum prolongado, ou a abstinência deliberada de alimentos, ajuda a libertação do corpo extrafísico...(os "respiratorianos" é um pessoal citado pela Jasmuheen)

Aplicações(estas razões são citadas pela Jasmuheen tb): Atualmente, em fins do século XX, usa-se o jejum, no mínimo, devido a 4 razões:

1. Fisiológica - Período de descanso da fisiologia animal/humana.
2. Antitóxico - Providência natural eficaz para fazer a reversão da toxemia do organismo humano.
3. Restauração - Restauração da saúde física e mental do indivíduo.
e(notem a semelhança com a proposta da alimentação prânica)
4. Sobrevida - Técnica russa de jejum periódico para prolongar a vida animal(Veterinária) e a vida humana(Medicina).

Otimização: Isso(o jejum) cria estados psicológicos favoráveis - otimização - à redução de eficiência da ação dos hemisférios cerebrais, à separação da consciência e da mente, ou a conseqüente libertação da consciência através do psicossoma.

Sintomas: no entanto, convém advertir que a prática regular de qualquer mortificação do corpo humano deve ser bem-orientada...

Excluídos: Estão excluídos desta técnica projetiva(...):

Crianças, adolescentes, anêmicos, pessoas com deficiência de peso, portadores de afecção hepática, convalescentes, fumantes, toxicômanos e alcoólatras.

Recomendação: (...)recomenda-se o jejum breve(...)à pessoa de boa saúde(...)para quem a abstinência de alimentos já será benéfica, de qualquer maneira, como eficiente processo de desintoxicação, repouso e rejuvenecimento celular dos órgãos(...)

Adaptação: cada pessoa adapta-se ao jejum de um modo e grau diferentes.

Duração: há quem possa jejuar com segurança até por um mês ou mais.

Época: A melhor época do ano(...)será(...)no verão, por exemplo.

Inverno: No período de inverno o seu organismo necessita de mais alimentos para manter a temperatura,(...)

Retiro: Durante o curto período de jejum, o melhor será você fazer um retiro, de preferência recolhido em sua própria casa, abstendo-se também de todo o tipo de trabalho ou, pelo menos, do trabalho pesado, que exija o seu esforço físico intenso, nem você deve operar com máquina ou dirigir veículo em razão da possibilidade de seu desfalecimento ao volante.

Mentalsoma: Todo o trabalho mental ou relativo ao mentalsoma, considerado importante, deve ser adiado.(A jasmuheen também faz este tipo de ressalva).

Água: Durante todo o período de jejum, você, na qualidade de jejuador ou jejuadora, deve respirar ar fresco e ingerir água potável, à temperatura normal, e isso somente quando sentir sede ou, em caso de dúvida, nas horas correspondentes às das suas refeições normais ou corriqueiras.

Ocorrências: Eis as ocorrências geradas pela técnica de projeção consciencial lúcida pelo jejum, conforme cada um dos 3 dias de duração da experiência pessoal(resumo):

1o. Dia mais fácil; obcecação por comida; dificuldades de sono. 12 horas depois do início surge a "falsa fome" ou "fome psicológica". Evite estímulos mentais emocionais, ruídos, tensão, ansiedade e medo.(= a descrição da Jasmuheen)
2o. Cefaléia, dores de cabeça. Surpreendente estado de debilidade.(= a Jasmuheen)
3o. Dia dos primeiros benefícios, à medida que o inconsciente se cansa de protestar, desaparecendo as dores, debilidade e quaisquer outros efeitos colaterais, sem deixar conseqüências, retornando a sua energia e o seu raciocínio límpido, podendo, então, ocorrer-lhe visões fugazes inofencivas.(= a descrição da Jasmuheen)

Retorno: o retorno à dieta alimentar normal, a partir do quarto dia, deve ser feito gradativamente para não prejudicar as funções do organismo.(= a Jasmuheen)

Coadjuvantes: Se você preferir, pode incrementar a técnica do jejum projetivo com a aplicação de, pelo menos, 4 recursos coadjuvantes úteis:

1. Exercícios de respiração rítmica
2. Exercícios de visualização
3. Técnica de imobilidade física vígil

[<voltar para o Sumário>](#)

4. Alimentação reduzida com alimentos pró-projetivos.

Alimentos. Os alimentos referidos devem ser considerados simples superstições, simpatia ou recursos de auto-sugestão, pois até o momento a atuação desses elementos pró ou contra a produção de projeção consciente ainda não foi comprovada em laboratório ou empiricamente(consenso), assim como várias proposições deste livro. (Nesta parte, a Jasmuheen elabora mais: a alimentação de prana, primeiramente, viria de autosugestões e não de uma discriminação energética autoconsciente. Esta discriminação viria com o tempo, à medida que aprendessemos a viver neste "nova" realidade prânica. Note que o Waldo também fala em "alimento" relacionando-o com "autosugestão".)

Umbilicochacra: Segundo a holochacrologia, não se pode esquecer que a eficácia da técnica da projeção pelo jejum depende muito da qualidade das energias do umbilicochacra da conscin praticante.

18. TÉCNICA DA ABERTURA DA PORTA

Autor Waldo Vieira - [<voltar para o Sumário>](#)

Etapas. Eis a técnica da abertura da porta que induz você a se projetar conscientemente do seu corpo. através de 8 etapas:

1. Isolamento. Isole-se em um quarto fechado onde você não seja perturbado enquanto estiver praticando os exercícios. Fique desnudo ou use apenas roupas leves e folgadas.
2. Poltrona. Sente-se em uma cadeira confortável, ou poltrona, com o tronco ereto e as suas mãos sobre as coxas.
3. Imaginação. Cerre as pálpebras e imagine, com obstinado esforço da sua vontade inquebrantável, uma porta fechada, incrustada em uma parede branca.
4. Inscrição. Inscreva mentalmente sobre a porta fechada uma inscrição característica, por exemplo, o símbolo do infinito.
5. Meditação. medite durante alguns minutos sobre a inscrição na porta fechada.
6. Abertura. visualize intensamente a abertura vagorosa da porta e procure ver a você mesmo passando através da porta para o outro lado da parede branca.

7. Repetição. Repita todos os lances dos exercícios, na ordem correta, intensificando as suas visualizações cada vez mais.

8. Exteriorização. A exteriorização do seu psicossoma (corpo astral), se dará de repente com as sensações de extrema leveza e ampla liberdade dos seus movimentos extra-físicos através dos para-membros do psicossoma.

19. TÉCNICA DA INDUÇÃO E SATURAÇÃO

PROGRESSIVA:

Autor Beraldo Figueiredo - [<voltar para o Sumário>](#)

Essa técnica não é propriamente minha, mas tem adaptações que fiz de acordo com minha maneira de ser e vou relatar como consegui SAIR DO CORPO FÍSICO.

Simples, mas precisa ter paciência.

Sature seu subconsciente com a repetição:

Indução do consciente sobre o inconsciente. Por isso a repetição diária e progressiva. Você deve pensar sempre: -Essa noite eu vou acordar durante o sonho quando eu disser a palavra mágica. Esta palavra pode ser qualquer coisa, mas a que deu certo comigo foi: - Isso é um sonho e vou acordar agora. Não esqueça de repetir diariamente em qualquer lugar que estiver, faça isso sempre. Que isso vai ficar gravado no seu consciente e subconsciente. Esse método é infalível.

20. TÉCNICAS DA PROJEÇÃO ATRAVÉS DA SEDE:

Autor Sylvan Muldoon

Não beba água, fique com muita sede. Antes de deitar coloque um copo com água num local afastado da sua cama. Mire o copo com os olhos, imagine-se bebendo aquela água. Deite e durma pensando em levantar e beber a água.

[<voltar para o Sumário>](#)

21. TÉCNICA DO DESPERTAMENTO NO ASTRAL COM DESPERTADOR MUSICAL:

Escolha e ouça uma música e imagine que ao ouvir essa música você vai voar para fora do seu quarto (tocando a sua música preferida e escolhida).

22. TÉCNICA DA AUTO-HIPNOSE INDUZIDA PROJETIVA:

Requer que vá até um hipnotizador que vai hipnotizá-lo e com uma palavra chave vai adormecer o seu corpo físico e acordá-lo no astral. Exemplo: Quando você pronunciar a palavra Sonhador você dormirá e acordará logo a seguir consciente fora do corpo físico.

[<voltar para o Sumário>](#)

OUTRAS TÉCNICAS:

Existem outras técnicas mas acredito ter colocado nesta apostila as mais usadas. Elas são várias porque cada uma se adapta ao experimentador. Existe um caso de uma mulher que não vou revelar o nome, mas que conheci, que só se projetava se colocasse o travesseiro entre os joelhos. Ela dizia que imaginava estar andando a cavalo. Essa foi uma técnica criada por ela, portanto crie a sua técnica. Na realidade uma técnica é um amuleto psicológico com o tempo o projetor larga e se projeta na maior naturalidade.

[<voltar para o Sumário>](#)

CONCLUSÃO:

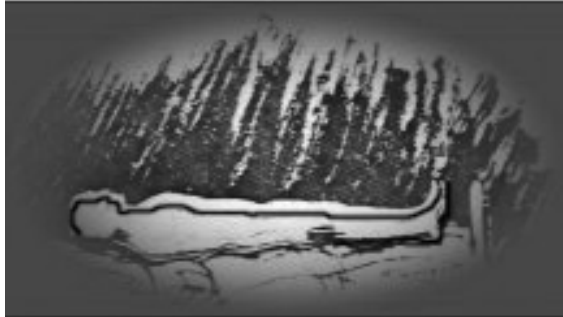
Milhares de pessoas, tentam, tentam mas não conseguem se projetar e isso gera uma grande frustração. Abaixo os sintomas e sinais básicos de uma projeção astral.

- Entorpecimento do corpo humano;
- Estado Vibracional;
- Ballonnement (expansão do corpo, estufamento);
- Redemoinho, girando, rodopiando, cabeça girando;
- Catalepsia Astral (Paralisia do corpo físico);
- Sonho Lúcido (alucinações, semi sonho);
- Sensação de Vôo, queda;
- Sons intracranianos (Estalo, chiados, zumbidos, ruídos);

Se você passa por algum ou todos esses sintomas mas não consegue sair do corpo a causa pode estar aí abaixo:

- Medo geral (de fantasmas, do desconhecido, sem causa apenas medo);
- Tanatofobia (Medo de sair e não voltar, medo de morrer);
- Auto-sugestão negativa (eu não vou conseguir);
- Ansiedade, impaciência (quer resultados imediatos);
- Falta de persistência (desiste dos exercícios);
- Falta de auto-estímulo (vai se decepcionado com a falta de resultados);
- Escolha da Técnica errada (Tem diversas e uma se encaixa melhor com sua personalidade).

Desculpem algum erro de português, essa apostila foi feita rapidamente, com o intuito de ajudar as pessoas a realizarem um grande “sonho”. Passei muito trabalho, comecei a 25 anos atrás e até hoje luto ardentemente para melhorar minha lucidez nas minhas projeções, mas desde já afirmo. Projeção consciente só consegue dois tipos de pessoas, as que tem tendência natural para sair e saem até sem pedir e as teimosas, sou a última alternativa e consegui. Felicidades ![<voltar para o Sumário>](#)



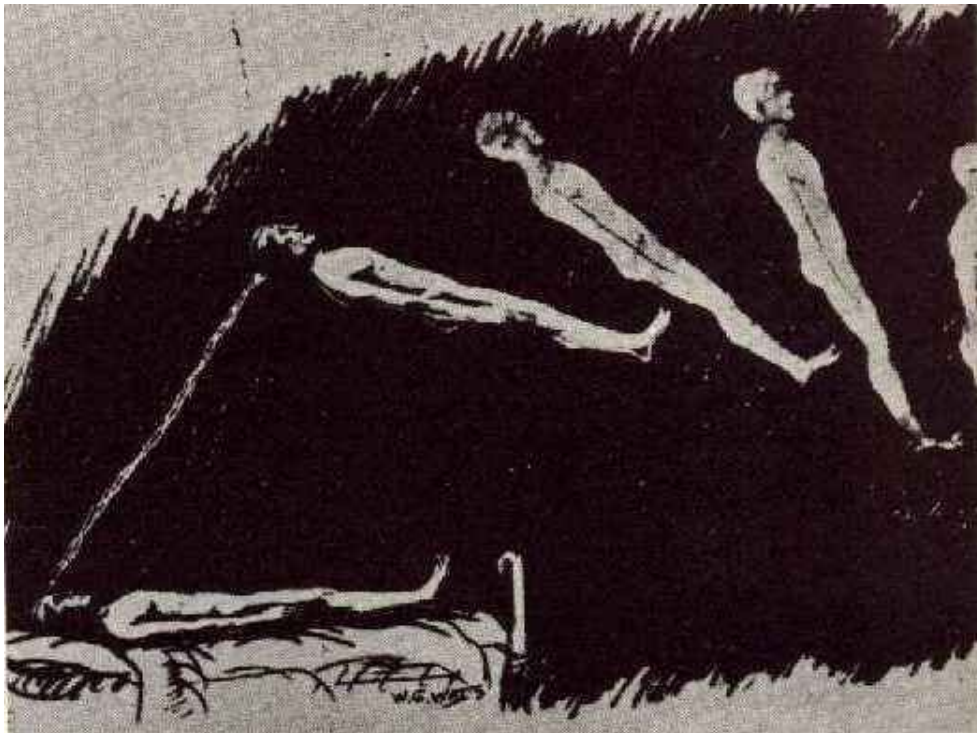
ACONTECE TODAS AS NOITES PARA TODAS AS PESSOAS QUE DORMEM



Psicossoma se projetando



Rota do Psicossoma



Psicossoma ficando em pé



Saída Parcial do Corpo conhecida como Trendelemburg Extrafísico

BIBLIOGRAFIA

Muldoon, Sylvan – PROJEÇÃO DO CORPO ASTRAL, Pensamento.

Vieira, Waldo – PROJECIOLOGIA, 1986, Rio de Janeiro

Monroe, Robert – VIAGEM FORA DO CORPO – Record -1972

Greenhouse, Viagem astral, experiências extracorporeas

Wagner D. Borges., VIAGEM ESPIRITUAL II, Ed. Universalista

OBS:

Experiência prática do próprio autor (Beraldo Figueiredo)

Cuja lucidez de suas experiências variam de: 20% à 50%.

Email: beraldo.lopes@terra.com.br

MSN : beraldo.lopes@hotmail.com

[<voltar para o Sumário>](#)