

William Buhlman

Aventuras Além do Corpo

COMO EXPERIMENTAR VIAGENS FORA
DO HORIZONTE DA REALIDADE
COTIDIANA

Do original

Adventures Beyond the Body

© 1996 by William L. Buhlman

[ISBN original 0-06251371-0]

Copyright da tradução © 1998 by **Ediouro Publicações S.A.**

Permissões concedidas para reprodução dos seguintes textos e imagens:

Travels by Michael Crichton. Copyright © 1988 by Michael Crichton. Reproduzido com permissão de Alfred A. Knopf, Inc. Texto e dois diagramas (pp. 95, 96) extraídos do livro *Parallel Universes* by Fred Alan Wolf. Copyright © 1988 by Fred Alan Wolf (Nova York: Simon & Schuster). *The Astronomers*, by Donald Goldsmith. Copyright © 1991 by Donald Goldsmith. Reproduzido com permissão de St. Martin's Press, Inc. *QED: The Strange Theory of Light and Matter*, by Richard Phillips Feynman. Copyright © 1985. Reproduzido com permissão de Cambridge University Press. *Relativity* by Albert Einstein. Copyright © 1961, e *Ideas and Opinions* by Albert Einstein. Copyright © 1954. Reproduzido com permissão de Crown Publishers, Inc. *William Blake, Jacobs Ladder*. Copyright British Museum. *Gustave Doré, The Empyrean*. Copyright © 1976. Reproduzido com permissão de Dover Publications, Inc.

Coordenação editorial: Maria Angela Villela

Preparação de originais: Sílvia Leitão

Produção editorial: Kátia Alves

Indicação editorial: Alvaro Piano

Copidesque: Isabel Cristina Rodrigues

Revisão tipográfica: Sandra Pássaro e Ana Paula Lessa

Capa: Luciana Mello e Monika Mayer

Editoração eletrônica: DTPPhoenix Editorial

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 5.988 de 14/12/73.

É proibida a reprodução total ou parcial, por quaisquer meios, sem autorização prévia, por escrito, da editora.

CIP-Brasil. Catalogação na fonte

Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

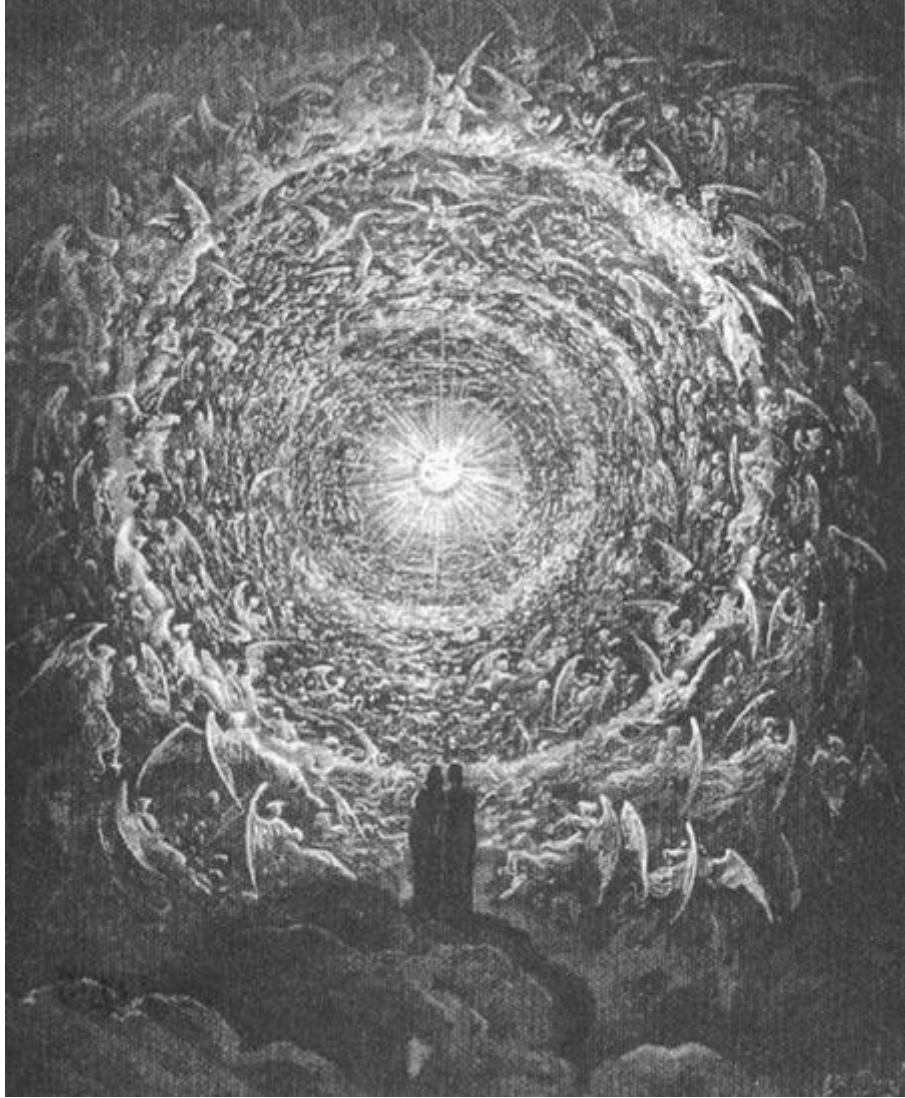
B947a Buhlman, William

Aventuras além do corpo: como experimentar viagens fora do horizonte da realidade cotidiana / William Buhlman; tradução Ricardo Aníbal Rosenbusch. — Rio de Janeiro: Ediouro, 1998.

Tradução de: *Adventures beyond the body*

ISBN 85-00-00473-8

1. Projeção astral. I. Título



À minha esposa, Susan, e aos nossos filhos, Alex e Eric, com todo o
meu amor.

SUMÁRIO

PREFÁCIO

AGRADECIMENTOS

PARTE 1

EXPLORANDO O MISTERIOSO

- Primeiras viagens
- Encontros extracorpóreos

PARTE 2

DESVENDANDO OS NOSSOS MAIORES MISTÉRIOS

- A nova fronteira
- Qualidades transformadoras
- Desenvolvendo a sua capacidade natural
- Técnicas de exploração
- Dominando a experiência
- Explorações avançadas

CONCLUSÃO

GLOSSÁRIO

PESQUISA SOBRE EXPERIÊNCIAS EXTRACORPÓREAS

PREFÁCIO

Quinhentos anos atrás, alguns exploradores corajosos cruzaram um oceano em busca de uma nova terra — uma terra misteriosa, oculta por um oceano inexplorado e não cartografado. Para muitas pessoas, essa viagem representava um desperdício de tempo e recursos. Afinal, a civilização moderna florescera por séculos sem esse tipo de exploração.

Superando todos os obstáculos, esse punhado de exploradores aventurou-se, impulsionado a penetrar no desconhecido pelo desejo veemente de fazer descobertas. Eles abandonaram o conforto do lar para embarcar numa viagem para além dos horizontes conhecidos. Enfrentando seus próprios temores e dúvidas, bem como os da sociedade, eles prosseguiram na rota que traçaram, atingindo finalmente a meta da descoberta.

Atualmente defrontamo-nos com o mesmo tipo de desafio — um oceano de energia inexplorado esperando ser conquistado por indivíduos que possuam a presciência e a coragem para ir além dos limites dos seus horizontes físicos. Como no passado, a visão do explorador deve estender-se além do litoral físico. Como no passado, o explorador deve possuir impulso e determinação interiores para viajar além dos limites conhecidos da sociedade e da ciência. Ele ou ela deve viajar sozinho, distante das massas que se prendem à firme segurança da terra.

Como no passado, os exploradores são impulsionados apenas por um objetivo — a necessidade de descobrirem por si mesmos, porque aceitar qualquer coisa que não seja conhecimento em primeira mão significa admitir as crenças e pressupostos dos que vivem cercados de terra firme.

Cada um de nós hoje tem a oportunidade de ir além do litoral físico e tornar-se um explorador. Compartilhar essa aventura está ao alcance de todos.

AGRADECIMENTOS

O meu sincero agradecimento às pessoas que ajudaram a tornar este livro realidade. A Kate Tacie, por suas excelentes habilidades na área de processamento de textos e informática. Você sempre respondeu sem demora e sem erro. A Loretta e John Drury, a criatividade de vocês em computação gráfica deu vida às minhas concepções. A William Birchfield, cuja paciência em traduzir programas de computação foi posta à prova, mas é autêntica. Ao meu agente, Nat Sobel, por ter fé no potencial deste projeto. A Sol Lewis, que me convidou para participar da Sociedade Metafísica de Michigan. A Jerry Castle por sua percepção e destreza como hipnoterapeuta. E a Debbie Aronson, por seus comentários sobre o original.

Gostaria de agradecer especialmente aos muitos participantes dos meus workshops e palestras. O fato de compartilharmos as nossas experiências extracorpóreas mostrou-se valioso. Além disso, gostaria de agradecer a Kevin Bentley por seus comentários e assistência, altamente estimados.

E um agradecimento especial a Michelle Griffith. A sua amizade e entusiasmo contribuíram muito para a concretização deste livro.

PARTE 1

EXPLORANDO O MISTERIOSO



CAPÍTULO 1

PRIMEIRAS VIAGENS

A mais bela das experiências que podemos ter é a do misterioso. Ele é a emoção fundamental que surge no berço da verdadeira arte e da verdadeira ciência. Quem quer que não o conheça e não possa mais admirar-se nem maravilhar-se, está praticamente morto, e seus olhos estão ofuscados.

Albert Einstein escreveu essas palavras há muitos anos, e elas ficaram gravadas na minha mente para sempre. Vinte anos atrás eu acreditava firmemente que o mundo físico que nós vemos e experimentamos era a única realidade. Eu acreditava no que meus olhos me diziam — a vida não possuía nenhum mistério oculto, apenas inúmeras formas materiais a viverem e morrerem. Os fatos eram claros; não havia evidência ou prova alguma de mundos não-físicos ou de continuidade da nossa existência após a morte. Eu questionava a inteligência de quem quer que fosse tolo o bastante para aceitar os ilógicos conceitos de céu, Deus e imortalidade. No meu entender, estes eram contos de fada criados para confortar os fracos e manipular as massas. Para mim, a vida era simples de compreender: o mundo consistia em matéria e formas sólidas, e os conceitos de vida após a morte e de céu eram ineficazes tentativas humanas, buscando criar esperança onde ela não existia.

Eu possuía o conhecimento arrogante do homem que julga o mundo apenas com os seus sentidos físicos. Eu sustentava minhas conclusões com as observações esmagadoras fornecidas pela ciência e a tecnologia. Afinal, se houvesse algo misterioso, a ciência certamente o perceberia.

Minhas firmes convicções quanto à realidade e à vida continuaram até junho de 1972. Numa conversa com um vizinho, nossa discussão voltou-se para as possibilidades de haver vida após a morte e da existência do céu. Eu passei a apresentar energicamente os meus pontos de vista agnósticos. Para minha surpresa, meu vizinho não contestou minhas conclusões; limitou-se a relatar uma experiência que tivera várias semanas antes. Uma noite, logo após cair no sono, ele ficou chocado ao descobrir-se a flutuar acima de seu corpo. Completamente acordado e ciente, ele ficou assustado e instantaneamente tornou a descer para o seu corpo físico. Excitado, ele me disse que aquilo não

tinha sido um sonho nem produto da sua imaginação, mas uma experiência plenamente consciente.

Intrigado com a experiência dele resolvi investigar pessoalmente esse estranho fenômeno. Após vários dias de pesquisa, descobri diversas referências a experiências extracorpóreas ao longo da história. Pesquisando um pouco, achei um livro sobre o tema que descrevia como experiências extracorpóreas são induzidas. O assunto todo parecia extremamente esquisito, e eu considerei o livro resultado de uma imaginação excessivamente ativa.

Movido pela curiosidade, decidi provar uma das técnicas extracorpóreas antes de dormir. Depois de repetidas tentativas diárias, comecei a sentir-me um pouco ridículo. Em três semanas, o único fato fora do normal que eu experimentei foi um incremento em minha capacidade de recordar sonhos. Fiquei cada vez mais convencido de que o assunto não passava de um sonho intenso e vivido estimulado pelas pretensas técnicas extracorpóreas.

Então, uma noite, por volta das onze horas, peguei no sono no curso da minha técnica extracorpórea e sonhei que estava sentado a uma mesa redonda com várias pessoas. Todas elas pareciam estar fazendo-me perguntas relativas ao meu autodesenvolvimento e estado de consciência. Naquele momento, no sonho, comecei a sentir-me extremamente atordoado, e um estranho torpor, como o causado pela novocaína, espalhou-se por meu corpo. Sem conseguir manter minha cabeça erguida, desmaiei, batendo a cabeça contra a mesa. No seguinte instante, eu estava acordado, totalmente consciente, deitado na cama e voltado para a parede. Pude ouvir um zunido esquisito e me senti, de certa forma, diferente. Estendendo o braço, toquei a parede na minha frente. Surpreso, vi minha mão a penetrar mesmo na parede; senti sua energia vibratória, como se eu estivesse tocando a sua própria estrutura molecular. Só então tomei consciência da realidade esmagadora, *Meu Deus, eu não estou no meu corpo.*

Excitado, meu único pensamento foi *É verdade. Meu Deus, é verdade!* Deitado na cama, olhei para minha mão, sem acreditar. Quando tentei cerrar meu punho, pude sentir a pressão do aperto; minha mão parecia completamente sólida, mas a parede física na minha frente dava a impressão de ser feita de um material denso e vaporoso provido de forma.

Decidido a ficar de pé, comecei a deslocar-me sem esforço para os pés da minha cama, enquanto minha mente era embalada pela realidade daquilo tudo. Pondo-me de pé, toquei rapidamente meus braços e pernas, para conferir se eu era sólido, e qual não foi minha surpresa ao constatar que era completamente sólido, completamente real. Mas ao meu redor, os objetos físicos conhecidos no meu quarto não pareciam mais completamente reais ou sólidos; não, eles agora se apresentavam como miragens tridimensionais. Olhando para baixo,

reparei num grande vulto sobre a minha cama. Surpreso, pude ver que era a forma adormecida do meu corpo físico, voltada silenciosamente para a parede.

Ao focar a minha visão no lado oposto do quarto, a imagem da parede pareceu dissolver-se lentamente. Diante de mim, pude ver um campo vasto e verde a se estender muito além do meu quarto. Olhando ao redor, reparei numa figura que me olhava em silêncio, a uns dez metros. Era um homem alto com cabelo escuro, de barba e túnica púrpura. Sobressaltado ante aquela presença, fiquei assustado e instantaneamente, num “estalo”, entrei no meu corpo físico. Num solavanco, encontrei-me no meu corpo, e uma estranha sensação de torpor e formigamento esvaiu-se quando abri os olhos. Excitado, sentei-me, com a mente a transbordar com a percepção do que acabara de ocorrer. Eu soube que aquilo era absolutamente real, não um sonho nem a minha imaginação. Toda a consciência do meu ego estivera presente.

De repente, tudo o que já tinha aprendido sobre a minha existência e o mundo circundante precisava ser reavaliado. Eu sempre duvidara seriamente de que existisse algo para além do mundo físico. Agora o meu ponto de vista mudava de vez. Agora, eu sabia certamente que outros mundos de fato existiam e que pessoas como eu próprio deviam morar lá. O que era mais importante, agora eu sabia que o meu corpo físico era apenas um veículo transitório para o meu verdadeiro eu, situado dentro dele, e que com alguma prática poderia separar-me dele quando quisesse.

Empolgado com a descoberta, peguei papel e caneta e escrevi exatamente o que havia acontecido. Minha mente transbordava perguntas. Por que a maior parte da raça humana não percebe esse fenômeno? Por que as diversas ciências e religiões não fazem pesquisa a respeito dele? Por acaso esse mundo invisível é o “céu” mencionado em textos religiosos? Por que o nosso governo não explora esse aparente mundo de energia paralelo? Será possível que a nossa dominante dependência das percepções físicas nos tenha levado a não perceber uma incrível rota de exploração e descoberta?

Quando me refiz do choque inicial da minha primeira experiência, compreendi que minha vida nunca mais poderia ser a mesma. Quanto mais ponderava a significação da experiência, maior profundidade lhe atribuía. Todas as minhas crenças agnósticas tinham sido varridas numa só noite. Dei-me conta de que teria de reavaliar tudo o que aprendera desde a infância, tudo o que havia considerado verdadeiro. As minhas confortáveis conclusões a respeito de ciência, psicologia, religião, e da minha existência, obviamente tinham estado baseadas em informação incompleta. Sentia-me estimulado, mas também desassossegado — os meus habituais conceitos sobre a realidade já não pareciam relevantes. Cada vez mais, sentia estar num

vazio. Em diversas ocasiões, quando contei essa experiência a amigos, eles acharam-na fantástica demais para levá-la a sério. Em 1972 a expressão experiência extracorpórea sequer fora cunhada; naquele tempo, a descrição mais comum era projeção astral. Ninguém que eu conhecesse então tinha sequer ouvido falar em projeção astral, e se você dissesse às pessoas que tinha saído do seu corpo, elas pensavam imediatamente que você estava mexendo com drogas ou ficando maluco. Logo descobri que tinha de manter as minhas experiências em segredo ou enfrentar algum grau de descrença e até o ridículo.

Depois dessa primeira vivência extracorpórea, minha mente estava repleta de suposições e perguntas. Procurando desesperadamente informação e orientação, passei semanas em bibliotecas e livrarias atrás de todo e qualquer conhecimento disponível sobre o assunto. Não demorei a constatar que havia muito pouco; apenas um punhado de livros escritos sobre o tema, alguns dos quais com dezenas de anos e esgotados. No final de julho de 1972, compreendi que não poderia contar com muito além de mim.

Concentrei-me então na única técnica que funcionara comigo antes. Ela envolvia a visualização de um local físico bem conhecido por mim ao pegar no sono. Como da vez anterior, formei a imagem da sala de estar da casa de minha mãe com o maior número de detalhes possível. No início pareceu difícil, mas depois de algumas semanas conseguia representar os detalhes da sala cada vez com maior clareza; mobília, motivos decorativos dos estofamentos, texturas, até pequenas imperfeições na madeira e na pintura começaram a ficar claras na minha mente. Notei que quanto mais me imaginava dentro da sala a interagir com os objetos físicos, mais detalhadas tornavam-se as minhas visualizações. Com alguma prática aprendi a andar fisicamente pela sala e a memorizar elementos específicos nela contidos. Também aprendi a importância de “sentir” o ambiente com a minha mente: a sensação do carpete nos meus pés; a sensação de sentar-me numa cadeira, andar, acender uma lâmpada ou até abrir a porta. Quanto mais atentava para os detalhes e me envolvia com a visualização, mais eficazes eram os resultados. Embora no princípio aquilo fosse um desafio, depois de algum tempo ficou divertido fazer com que as visualizações ganhassem vida em minha mente. Nesse momento resolvi ter um diário para registrar minhas experiências extracorpóreas.

Anotação no Diário, 6 de agosto de 1972

Acordei às 04h00min da madrugada após três horas e meia de sono e comecei a ler um livro sobre experiências extracorpóreas. Tendo lido por uns quinze minutos, fiquei sonolento e resolvi visualizar a sala de estar da minha mãe. Escolhi esse lugar porque o conhecia perfeitamente bem. Dentro da sala estão diversos objetos feitos por mim na escola primária: um cinzeiro de metal, um encosto de porta em madeira e uma aquarela do oceano. Ao retratar a sala na minha mente, voltei a atenção lentamente para os objetos feitos por mim.

Tão nitidamente quanto possível, imaginei-me a andar pela sala observando tudo. Ao concentrar-me nos objetos que tinha feito, passei a ver a sala surpreendentemente bem. Fui focalizando-os um por um e visualizando-me a tocar cada um deles. Quando fiquei mentalmente imerso nas sensações e imagens da sala de estar, caí no sono.

Segundos depois, acordo sacudido por intensas vibrações e um som atoador que atravessa meu corpo. Pareço estar dentro da turbina de um jato e que meu corpo e minha mente estão a ponto de desmanchar na vibração. Perplexo e apavorado ante a intensidade das vibrações e dos sons, eu volto para dentro do meu corpo num estalo. Quando abro os olhos, noto que estou completamente entorpecido e que uma estranha sensação de formigamento se espalha pelo meu corpo. Nos minutos seguintes, minhas sensações físicas normais retornam lentamente. É incrível a intensidade das vibrações.

Fico deitado na cama e pergunto-me o que são essas vibrações e esses sons e o que os causa. Sei que não são sensações físicas. Posso apenas supor que, de alguma maneira, estão vinculados à minha forma não-física; possivelmente o meu reconhecimento consciente da transferência de percepção do meu corpo físico para o meu corpo não-físico. Talvez eu esteja consciente, simplesmente, de uma mudança ou transição vibratória que é necessária para as experiências extracorpóreas acontecerem. Seja o que for, isso certamente pode pregar um susto danado na gente. Mesmo assim, estou decidido a descobrir o que está por trás dessas estranhas vibrações. Tem de haver uma explicação lógica.

Nada aconteceu no decorrer da semana seguinte. Eu comecei a duvidar de mim mesmo e da minha capacidade de ter aquela experiência. Então, uma noite, por volta das onze horas, eu cochilei enquanto visualizava a sala de estar da minha mãe. Em questão de minutos acordei sobressaltado com um zumbido penetrante e vibrações por todo o corpo. Abrindo os olhos, dei-me conta de que estava metade dentro e metade fora do meu corpo. Minha primeira reação foi de medo. Um pânico sobrepujante inundou minha mente e instantaneamente retornei para dentro do meu corpo. Depois de abrir meus olhos físicos, descobri que meu corpo físico estava entorpecido e formigava; como já acontecera, essa sensação dissipou-se vagarosamente, voltando as minhas impressões físicas normais. Sentei na cama abalado pela intensidade das vibrações e dos ruídos. Lembro-me claramente de ter dito em voz alta: “Que diabo foi aquilo?”.

Ao rememorar a experiência compreendi que eu estava completamente despreparado. Aos primeiros indícios de separação, parecia que um medo instintivo fluía por mim.

Nas duas noites seguintes não houve nada fora do comum. Já na terceira noite eu acordei com um torpor esquisito e uma vibração a se espalhar da nuca para o resto do corpo. Tentei permanecer o mais calmo possível e dominar o meu medo, mas não consegui. Senti como se estivesse completamente fora de controle, e vulnerável. Assustado, pensei espontaneamente no meu corpo físico, e as vibrações diminuíram aos poucos. Quando as minhas sensações físicas voltaram, fiquei desapontado por ter perdido uma grande oportunidade de investigar. Esforçando-me por aproveitar o momento, eu me acalmei, desviei os meus pensamentos do meu corpo físico

e comecei a encorajar a volta das vibrações. (Para isso, concentrei-me nas sensações vibratórias que acabara de experimentar em minha nuca.)

Passados uns quinze minutos, à medida que eu relaxava gradualmente e oscilava de novo entre o sono e a vigília, as vibrações começaram a voltar. Elas partiram da minha nuca e depois se espalharam lentamente por todo o meu corpo, até eu ficar vibrando no que parecia ser uma frequência ou nível de energia superior. Dessa vez eu mantive a calma, o meu nível de ansiedade diminuía ao perceber que as sensações vibratórias eram de certa forma agradáveis quando eu estava preparado. Um zunido estridente parecia ressoar no meu corpo, e eu me senti energizado e leve como uma pluma. Ao pensar em flutuar, pude sentir que estava elevando-me. Estava completamente livre da ação da gravidade, e pela primeira vez as sensações eram absolutamente maravilhosas. Flutuei até o teto e toquei nele com a mão. Surpreso, compreendi que tocava a substância energética do teto. Pressionando minha mão sobre a nebulosa estrutura molecular, eu senti formigar a energia vibratória do teto. Quando afastei minha mão do teto, notei que meu braço faiscava como um milhar de brilhantes pontos luminosos azuis e brancos. Curioso, segurei o braço estendido com a outra mão e qual não foi a minha surpresa ao ver que era sólido ao toque. Contemplando meu braço, fiquei hipnotizado diante da profundidade e da beleza das luzes. O braço parecia ser um universo de estrelas. Descrever aquilo é esquisito, mas eu me senti atraído para dentro de um universo que era eu próprio. Naquele instante, regressei subitamente para o corpo, e as sensações de torpor e formigamento decresceram rapidamente quando, pasmo, abri os olhos.

Anotação no Diário, 4 de outubro de 1972

Em silêncio, eu repito a afirmação “Agora estou extracorpóreo”, durante dez a quinze minutos conforme vou ficando cada vez mais sonolento. Tanto quanto possível, intensifico minhas afirmações enquanto caio no sono.

Quase instantaneamente, sou acordado por intensas vibrações e um zunido, que parece elétrico, a percorrer o meu corpo. Estou assustado e uma forte vaga de medo brota em mim. Acalmo-me repetindo: “Sou protegido pela luz”. O medo inicial dissipa-se lentamente ao visualizar-me circundado por um globo de luz protetora. Penso em flutuar e sinto que ascendo e saio do corpo físico. Sinto-me leve como uma pena e flutuo vagarosamente para cima. Ao flutuar afastando-me do meu corpo, percebo que as vibrações e o zunido diminuíram, restando uma suave sensação sussurrante. Sentindo-me mais seguro, abro os olhos e me deparo a olhar para o teto, a sessenta centímetros na minha frente. Surpreende-me ter flutuado tão alto e instintivamente penso em olhar para o meu corpo na cama. Nesse instante, volto de estalo para o corpo físico e sinto uma vibração esquisita quando, rapidamente, minhas sensações físicas retornam.

Deitado na cama, revendo a experiência, percebo que meus pensamentos focalizando o meu corpo físico é que devem ter me trazido de volta subitamente. Sei que é possível visualizar o meu corpo físico, porque eu o vi claramente no decorrer da minha primeira experiência extracorpórea. Desconfio que a chave para observarmos nossos corpos físicos é permanecermos mental e emocionalmente tão desligados quanto possível. Porém, o mais importante é que precisamos manter os nossos pensamentos focalizados fora dos corpos físicos; o mais ligeiro pensamento voltado para o

corpo nos trará imediatamente de volta para ele. Retrospectivamente, eu deveria ter pensado em mudar de posição enquanto flutuava; assim, eu poderia ter contemplado pelo meu corpo físico sem focar quaisquer pensamentos nele.

Anotação no Diário, 12 de outubro de 1972

Acordo às 03h15min após três horas e meia de sono e vou para o sofá da sala. Com uns quarenta minutos de leitura, fico sonolento e começo a fazer uma visualização diferente. Imagino-me como um balão alaranjado brilhante cheio de hélio. Posso sentir que vou ficando cada vez mais brilhante conforme o balão se expande. Intensifico e mantenho a minha visualização o máximo possível. Ao pegar no sono eu desperto com a sensação de intensas vibrações e zumbido em todo meu corpo. Reconheço que estou pronto para separar-me e imediatamente penso em flutuar. Vibrações e sons diminuem rapidamente quando me separo e pairo em direção ao teto. Por instinto, estendo meus braços para tocar o teto, mas em vez de tocá-lo minhas mãos penetram lentamente na sua formigante substância vibratória. Dá para sentir uma ligeira resistência quando movimento mãos e braços através do teto. Ascendendo lentamente, meu corpo entra e atravessa o isolamento, o madeirame e o sótão. Ao atravessar o telhado e flutuar sobre a casa, sinto fluir uma intensa excitação dentro de mim.

Penso em ficar de pé e instantaneamente estou erguido, em pé, no ponto mais alto da casa. Ao olhar em redor, posso ver claramente a antena de TV e a chaminé. Mesmo no meio da noite, o céu e tudo à minha volta estão parcialmente iluminados por um fulgor prateado luminescente.

De pé no topo da casa, de repente tenho ânsia de voar. Abro meus braços, desço planando do telhado e voo sobre o meu quintal. Vou descendo lentamente até voar a pouco mais de um metro do chão. Por alguma razão sinto que estou ficando mais pesado e continuo a descer até que estou a centímetros acima da grama. Penso em “controle” mas é tarde demais. Com um baque, eu me estatelado de cara no gramado. Nesse instante, volto ao meu corpo físico. Minhas sensações físicas retornam e eu me pergunto por que perdi o controle. Por que fiquei tão pesado?

Anotação no Diário, 2 de novembro de 1972

Acordo com o barulho e as sensações de zumbido intenso. É como se meu corpo e minha mente vibrassem separados. No princípio a intensidade das vibrações me surpreende, mas aos poucos eu me acalmo e concentro toda a minha atenção na ideia de flutuar afastando-me do meu corpo físico. Em segundos, flutuo e saio do corpo, pairando vários pés acima dele. Percebo que o zumbido e as vibrações se aquietam imediatamente após a completa separação. Eles são substituídos por uma serena sensação de calma. É como se eu ficasse sem peso e flutuasse feito uma nuvem. Penso em deslocar-me para a porta e automaticamente parece que estou flutuando nessa direção. Sinto uma irresistível sensação de liberdade como nunca antes experimentara. De maneira espontânea, decido voar e penso em atravessar o telhado voando. Instantaneamente, voo direto para cima através do teto e para além do telhado como um foguete. Impressiona-me a resposta e começo a entender que os meus pensamentos são a energia da minha propulsão pessoal. Estendo os braços e me estabilizo a centenas de metros no ar. Lá embaixo posso ver

claramente os prédios e estradas do meu bairro. Uma leve sensação de força me arrasta cada vez mais alto ao voar sobre a cidade de Baltimore. A sensação de força aumenta e eu penso no meu corpo. Instantaneamente volto para o meu corpo que está entorpecido e formigante quando abro os olhos.

Conforme prosseguia com as experiências extracorpóreas, eu ficava fascinado com as estruturas energéticas não-físicas com que me deparava. A cada experiência minhas perguntas pareciam avolumar-se, até eu ficar obcecado por tentar entender a natureza das formas não-físicas que encontrava. Na tentativa de compreender a relação entre os ambientes físico e não-físico, desenvolvi uma série de experimentos rudimentares. Por exemplo, todos os dias eu equilibrava um lápis ou uma caneta bem na borda da minha cômoda. Minha intenção era ver se de alguma maneira conseguia movimentar o objeto físico com meu corpo não-físico. Não demorei a descobrir que esse experimento singelo era mais difícil do que aparentava. O maior obstáculo para mim era tentar concentrar-me no meu experimento. No momento da separação minha mente ia atrás de possibilidades ilimitadas, e o experimento parecia insignificante comparado com as muitas maravilhas que estavam ao meu alcance.

Cada experiência aumentava a minha percepção de que meu estado de consciência não-físico era extremamente sensível e que reagia ao mais ligeiro pensamento. Os meus pensamentos conscientes e subconscientes predominantes impeliavam-me instantaneamente em uma direção específica. Logo aprendi que minha mente exerce muito mais influência e controle sobre minhas ações do que eu jamais tinha imaginado. Normalmente, um pensamento totalmente espontâneo criava uma reação imediata. Por exemplo, se eu pensava em voar, o que fazia com frequência, imediatamente saía voando através do teto ou da parede e planava sobre o meu bairro.

Gradativamente, compreendi que era absolutamente essencial obter pleno controle consciente durante os primeiros segundos após a separação. Para tanto, experimentei diversos modos de obter esse controle. O primeiro foi tentar focalizar inteira atenção em minha mão ou meu braço logo após a separação. Esperava assim concentrar os meus pensamentos numa só ideia e conseguir o controle imediato que procurava. Isso criava uma sensação estranha de estar imerso em mim mesmo. Embora estimulante, o resultado não era o controle, mas uma sensação de estar sendo hipnotizado e depois atraído para um universo resplandecente de brilhantes estrelas azuis.

Insatisfeito com os resultados, resolvi tentar segurar o meu braço não-físico e concentrar-me nas sensações desse aperto. Fiquei um tanto surpreso ao notar que, ao tato, meu braço não-físico era incrivelmente sólido. Meu corpo não-físico possuía uma característica vibratória inerente; parecia completamente sólido, mas eu podia sentir

a suave energia vibratória da substância do meu braço. Logo descobri que meu corpo energético era, na verdade, “real” em todo sentido, apresentando-se como uma cópia exata do meu corpo físico. Também verifiquei que quando meus pensamentos focalizavam meu corpo não-físico, começava a sentir-me atraído para dentro, como se estivesse sendo puxado por um vácuo profundo dentro de mim mesmo.

No decorrer de vários meses eu repeti esse procedimento de autoexame e, mediante tentativa e erro, aprendi sobre meu corpo não-físico. Com repetidas observações, comecei a perceber que minha forma não-física era como um molde energético — com efeito, energia consciente que assumira uma forma temporária. O corpo que eu experimentava quando em situação extracorpórea parecia ser o resultado das minhas expectativas e auto-avaliação mentais. Além disso, eu verifiquei que o ato de concentrar-me no meu corpo não-físico originava uma forte tendência a ser atraído para dentro de áreas que estavam fora do alcance da minha compreensão. Soube então que precisava de outro método para obter controle consciente.

Depois de quase um ano eu estava ficando frustrado pelo fracasso de numerosas tentativas de obter pleno controle quando, por fim, descobri que estava tornando esse processo todo mais complicado do que era necessário. No curso de uma experiência extracorpórea vespertina, gritei espontaneamente: “Controle, agora!” Imediatamente senti uma intensificação da minha mente analítica. Estando postado junto aos pés da minha cama, minha visão melhorou, mas permaneceu ligeiramente fora de foco, de modo que eu gritei: “Clareza, agora!” Instantaneamente, minhas vistas ficaram em foco. Senti uma corrente de energia e percepção a fluir através de meu corpo e minha mente. Fiquei empolgado. Pela primeira vez senti que tinha total controle: toda a minha autopercepção estava presente, e de fato me senti mais consciente do que no meu estado físico normal de consciência. Meus pensamentos eram cristalinos e vibrantemente vivos.

De repente dei-me conta de que a chave do controle era simplesmente exigir pleno controle consciente imediatamente após a separação. Também comecei a entender a importância de focar meus pensamentos e a necessidade de ser extremamente específico ao fazer pedidos. Em certa ocasião, logo após a separação, eu disse em voz alta: “Eu peço total consciência em estado de vigília.” Num instante me vi de novo no meu corpo físico. Comprovei que a porção controladora da minha mente absorve meus pensamentos ao pé da letra. A infeliz escolha da palavra vigília foi imediatamente interpretada no sentido de vigília física. Após vários meses experimentando diferentes frases, notei que, inadvertidamente, programara-me para pensar “controle” durante cada experiência extracorpórea. Logo me peguei a fazer isso automaticamente, ao flutuar subindo e afastando-me do meu corpo. Depois de um ano de tentativa e erro, estava finalmente no rumo certo.

Durante todo esse período dei prosseguimento aos meus experimentos com o lápis. Em várias experiências extracorpóreas, tentei mexer com o lápis equilibrado sobre a cômoda e fiquei surpreso ao verificar que a frequência vibratória (densidade) do meu corpo não-físico parecia determinar se o lápis ou mesmo o quarto todo era visível para mim. Aos poucos eu vim a entender que o ambiente que estava observando não era o mundo físico, como supusera. Compreendi que as estruturas que eu observava normalmente quando em estado extracorpóreo eram estruturas não-físicas. Lentamente, aquilo tudo começava a se encaixar. Agora eu entendia enfim por que existiam leves variações entre mobília e outros objetos não-físicos e físicos. Por exemplo, as paredes não-físicas eram com frequência de cor diferente, e as formas e estilos de algumas peças de mobília e tapetes eram diferentes também. Em grande parte isso era pouco significativo, ainda que perceptível.

Para que eu conseguisse ver o meu meio circundante normal, o meu ritmo vibratório interno tinha de ser relativamente denso, ou lento. Eu também notei que o próprio ato de solicitar consciência e clareza parecia aumentar automaticamente a frequência interna do meu corpo não-físico.

Num esforço por tornar os meus experimentos mais realistas, equilibrei vários lápis em diferentes locais pelos quais passava normalmente ao sair do meu corpo. Tinha esperança de que eu repararia nos lápis, ao lado ou aos pés da cama, ao passar perto deles. Relembrando agora, vejo que isso provavelmente parecia meio esquisito. Lembro que uma vez minha mãe perguntou-me: “O que há com os lápis?” Imagine só tentar explicar isso para sua mãe sem parecer um doido varrido.

Depois de várias semanas, até que enfim, reparei num dos lápis após a separação. Ao ir para um dos lados da cama, concentrei-me no lápis colocado na borda da minha cômoda. No princípio minha visão pareceu nebulosa, como se estivesse fora de sincronismo, de modo que eu disse, alto e em bom som: “Clareza, agora!” Instantaneamente, minha visão se pôs em foco. Pude ver claramente o lápis bem à minha frente; no entanto, ele apresentava-se como uma forma tridimensional de contornos neblinosos, provida de substância. Cheguei mais perto, toquei nele com a mão, e senti uma leve sensação vibratória quando meus dedos atravessaram a substância do lápis. Um tanto frustrado, tentei mais uma vez, mas obtive os mesmos resultados. Centrando minha atenção, percebi que meu corpo não-físico era obviamente menos denso que o lápis, e disse em voz alta, espontaneamente: “Preciso ser mais denso.” Com um solavanco, eu me atirei de novo dentro do meu corpo físico. Quando as minhas sensações físicas voltaram, não pude evitar rir: eu recebera o que tinha pedido. Precisava lembrar que pedidos feitos em estado extracorpóreo são entendidos

literalmente. Parece haver pouco espaço para interpretação ou nuances sutis. Eu teria de ser extremamente específico em cada pedido. Talvez algo como “Eu desejo movimentar este lápis” fosse muito mais efetivo.

Em uma experiência afim, alguns anos depois, eu praticava auto-hipnose com uma só vela acesa. Após a separação, fiquei ao lado da vela e resolvi apagá-la soprando. Qual não foi minha surpresa ao ver a chama extinguir-se imediatamente. Ao voltar ao meu corpo físico, abri os olhos para deparar-me com a vela real, que ainda estava ardendo. Depois de pensar um pouco concluí que eu teria apagado uma vela no que agora sei é a dimensão paralela mais próxima ao domínio físico. Essa dimensão é uma cópia energética, relativamente densa, do mundo físico.

Esse simples relato é importante porque fornece evidência de que os ambientes e objetos encontrados no curso de experiências extracorpóreas existem independentemente do universo físico. Não se trata, portanto, de contemplar o mundo físico de uma perspectiva diferente, como muitos acreditam, mas sim de interagir numa dimensão de energia isolada, mas paralela.

Anotação no Diário, 21 de junho de 1973

Acordo às 05h00min e vou até o sofá. Depois de ler por cerca de quinze minutos fico sonolento e resolvo tentar algo novo. Pego uma folha de papel e começo a escrever afirmações extracorpóreas. “Agora estou em estado extracorpóreo.” Enquanto as escrevo, repito-as verbalmente comigo. Depois de escrever mais ou menos cinquenta, mal consigo manter meus olhos abertos. Ao cair no sono, continuo as afirmações na minha mente.

Acordo sobressaltado por um torpor esquisito e vibrações em todo o meu corpo. Fico tão calmo quanto possível e concentro-me nas sensações da flutuação ascendente. Passados alguns minutos, sinto que estou subindo e saindo do corpo.

Fico de pé junto a este e dirijo-me à janela. De alguma maneira sinto-me fora de foco e peço clareza. Ocorre apenas uma pequena melhora, portanto eu repito o meu pedido, e dessa vez sou mais exigente: “Preciso de clareza agora!” Instantaneamente, minha percepção torna-se cristalina. Meu corpo parece mais leve e mais energizado. Sinto-me vibrantemente desperto e consciente e resolvo tentar voar. Estendendo meus braços, dou um pulinho e voo através do teto e do telhado, até atingir várias centenas de metros sobre o meu bairro. Viro meus braços de leve e me estabilizo. Isso é absolutamente fantástico. Sinto-me completamente livre ao planar sobre a cidade de Catonsville. Embora seja noite, a paisagem está iluminada por um resplendor prateado. Lá embaixo, casas e ruas se assemelham a um jardim natalino. De repente, sinto um repuxão nas costas e espontaneamente penso no meu corpo. Esse pensamento me leva de volta para o corpo com um solavanco. Acordo com leve torpor e formigamento no corpo inteiro.

Anotação no Diário, 3 de julho de 1973

Acordam-me o som e a sensação de intenso zunido. É como se meu corpo e minha mente estivessem dentro de um motor. Inicialmente me alarma

a intensidade das vibrações, mas aos poucos vou acalmando-me e dirigindo toda a minha atenção para a ideia de flutuar para fora do corpo. Imediatamente, separo-me e flutuo aproximando-me do teto. Depois da separação, noto que o barulho forte, atoador, foi desaparecendo. Enquanto pairo cerca de um metro acima do meu corpo, as vibrações são substituídas por uma sensação de calma, como se eu não tivesse peso e flutuasse feito uma nuvem. Basta eu pensar em deslocar-me para o lado da porta, e logo pareço estar sendo propelido automaticamente nessa direção.

Focando meu pensamento, penso na sala de estar e flutuo direto para lá. E incrível como é fácil e natural. Penso em estar de pé e eis que estou de pé na sala de estar examinando o que me circunda. Tudo ao meu redor parece conhecido, salvo que agora as paredes são amarelo-claras em vez de brancas e alguma das peças de mobília é ligeiramente diferente da sua similar física. Por exemplo, uma antiga cadeira de balanço com motivos em cabeça de leão parece igual, mas a mesinha de centro parece diferente. A mesa física é em estilo moderno, ao passo que a sua equivalente não-física parece uma antiguidade do século XVIII.

Olhando para o que me rodeia, percebo que posso ver através do contorno nebuloso das paredes físicas. Quando me concentro na parede da sala de estar, ela parece tornar-se cada vez mais vaporosa em forma e substância, e desaparece lentamente. À minha frente surge um ambiente inteiramente novo, um amplo prado que se estende até onde posso enxergar. Ando alguns passos para a frente e entro no novo terreno. Ao olhar para o prado reparo na figura de um homem postado a cerca de vinte metros dali. Ele observa-me atentamente mas não se aproxima. Por alguns momentos eu olho para ele. Ele tem cabelo escuro e uma barba cortada rente, e usa uma túnica púrpura que vai até seus joelhos. Ele corresponde ao meu olhar acenando com a cabeça e esboçando um breve sorriso. A situação toda é constrangedora. Sinto-me inquieto e inseguro quanto ao que fazer a seguir. Será que eu deveria aproximar-me daquele estranho e comunicar-me com ele, ou deveria evitá-lo? O meu dilema é prontamente resolvido quando volto de repente ao meu corpo físico.

Enquanto estou deitado na cama, me vem à mente a ideia de que esse homem poderia ser a mesma pessoa que vi na minha primeira experiência extracorpórea. Quanto mais eu relembro a sua aparição, mais me convenço de que ele não é apenas um residente não-físico que “passa por aí”; ele parece estar observando todos os meus movimentos. Também é evidente que ele não tinha intenção alguma de aproximar-se ou comunicar-se comigo. Desconfio que ele soubesse que qualquer movimento da sua parte em minha direção, provavelmente, me apavoraria; a simples visão de alguém parado ali era bastante perturbadora.

Por vários dias, a curiosidade em relação a esse homem ocupa minha mente. Quais as suas intenções e propósitos? Pergunto-me se ele é alguma espécie de guia que está a acompanhar o meu progresso. Além disso, pergunto-me se toda pessoa que tem experiências extracorpóreas tem alguém a acompanhar seu progresso. Obviamente, ele não quer interferir; de fato, ele pareceu quase surpreso quando eu finalmente o vi. Posso apenas especular que ele talvez estivesse observando as minhas experiências extracorpóreas de um nível vibratório ligeiramente diferente, a fim de passar despercebido. Quando concentrei minha atenção, é provável que tenha incrementado meu

ritmo vibratório e, com isso, consegui ver além do meu contexto físico aparentemente normal.

Comparando essa experiência com a primeira, percebo que elas são similares em muitos aspectos. A principal diferença: desta vez, meu controle e minha visão eram melhores.

Quanto mais eu pensava em minhas experiências, mais me convencia de que tudo o que acreditava ser fato ou verdade tinha de ser reavaliado. Por exemplo, o “fato” longamente sustentado de a nossa consciência ser o resultado de atividade eletroquímica dentro do cérebro era agora uma conclusão risível que resultava de informação obviamente incompleta. Agora eu sabia que o cérebro tinha de cumprir alguma outra função, possivelmente como dispositivo de transferência biológica entre a mente não-física e o corpo físico. Ficou claro que o cérebro físico é semelhante ao disco rígido de um computador, que armazena informação e lembranças necessárias para apoiar e operar o nosso veículo biológico temporário.

Conforme minhas experiências extracorpóreas continuaram, essa observação foi confirmada repetidamente. Uma coisa era certa: eu podia pensar sem o meu cérebro físico; eu podia criar, analisar e recordar pensamentos. Eu também reconheci que existiam diferenças definidas. Por exemplo, quando em estado extracorpóreo eu era mais espontâneo e sincero do que no meu corpo físico. De certa forma, sentia-me motivado a fazer coisas das quais nem sequer cogitaria estando no meu corpo. Por exemplo, com frequência pensava em voar e aí, instantaneamente, voava para fora do quarto e planava pelo meu bairro, ou me via a voar sobre paisagens estranhas que nem era capaz de identificar. Às vezes, desconfiava de estar sendo comandado por uma parte de mim mais expansiva, desconhecida. Geralmente, meus pensamentos espontâneos conduziam-me a situações e experiências que forneciam *insights* de aspectos e acontecimentos relacionados ao meu passado ou presente. Em muitas ocasiões eu só vim a entender a razão dessas experiências semanas ou até anos depois.

A experiência relatada a seguir teve profundo efeito em mim. Pela primeira vez eu compreendi de fato o potencial ilimitado das explorações extracorpóreas.

Anotação no Diário, 9 de julho de 1973

Por volta do meio-dia, resolvi tirar um cochilo. Ao pegar no sono, visualizo a sala de estar da minha mãe. Uma sensação de torpor e energia formigante espalha-se pelo meu corpo. Desfruto da sensação e, com facilidade, elevo-me, saindo do corpo. Um sentimento de excitação flui através de mim ao deslocar-me até os pés da cama.

Ao olhar em redor, sou tomado por uma súbita vontade de ver a moça do apartamento de cima. Instantaneamente, flutuo para cima e sinto minha cabeça e meus ombros penetrarem no teto. Por alguma razão que desconheço,

encontro forte resistência e não consigo atravessar o teto. Por um momento fico entalado neste e começo a entrar em pânico. Digo em voz alta “Abaixo” e no mesmo instante desço para o chão.

Com uma sensação de alívio, me acalmo e recupero o equilíbrio. Vou até a porta do meu quarto e entro nele. Ao passar através da porta, sinto uma leve sensação de formigamento mas não encontro resistência; de perto, a porta tem aparência enevoadada, nebulosa. Andando normalmente, entro na sala de estar e estou dirigindo-me à porta principal quando, de repente, à minha direita, ouço claramente a voz de um homem que me chama pelo nome.

— Willie.

Estupefato, eu olho em redor e dou com um homem sentado no sofá. Ele parece ter quase seus trinta anos e de alguma maneira parece-me conhecido.

— Willie, é bom ver você.

Eu reconheço a voz dele e imediatamente sei que é o meu tio Hilton quem está bem ali na minha frente. Pasma com a sua presença, eu me limito a olhar para ele enquanto fala.

— Aposto que se surpreende de ver-me.

Ele dá um risinho e continua:

— Teve um probleminha com o teto.

Eu me aproximo mais e pergunto:

— Tio Hilton, é você mesmo?

Ele sorri de novo.

— Sim, sou eu.

Eu olho para ele atentamente. Parece vinte anos mais novo e muito mais magro do que quando morreu.

Ele parece achar divertido o meu olhar e diz:

— Ora, eu estou tão surpreso de vê-lo quanto você de me ver.

Seu tom de voz fica mais sério.

— Willie, como é que você aprendeu a fazer isso?

A pergunta dele me surpreende, e respondo:

— Eu só tentei, e deu certo.

— Não há muitos que possam fazer o que você faz. Nós todos estamos bastante surpresos. — Ele me fita, aguardando a minha resposta.

Ao olhar para ele, a realidade da situação me sobrepuja. Por alguma razão sinto uma súbita necessidade interior de voar.

— Tio Hilton, preciso ir embora.

Ele sorri e balança a cabeça enquanto vou até a porta.

Passo com facilidade através da porta da frente e vejo um extenso campo verde diante de mim. (Minha vizinhança física é um condomínio de apartamentos.) Saio e estendo meus braços para cima. Meu impulso de voar parece impelir-me no ar como se eu fosse um foguete. Abro meus braços, nivelome e tento controlar o meu voo. Olhando ao redor, posso ver claramente a Rodovia 40 lá embaixo. Resolvo seguir o percurso da rodovia e voar para o oeste a algumas centenas de metros do chão. Todo o meu ser irradia intensa animação e liberdade. Olhando para baixo, posso ver claramente a estrada, casas e até conjuntos de loteamentos. Ao passar sobre Ellicott City, sinto um repuxo no meio das costas e penso no meu corpo. Num instante volto ao corpo físico e sinto ligeiro formigamento e torpor que se dissipam prontamente.

Assim que recupero meus sentidos físicos, encontro os velhos álbuns de fotos de minha mãe e procuro um retrato do meu finado tio. Virando as páginas freneticamente, por fim dou com uma fotografia dele, na época um moço de vinte e tantos anos. Sem dúvida alguma, essa fotografia de trinta anos atrás é a imagem exata do homem que acabo de encontrar.

Ao reexaminar essa experiência, algumas coisas ficam claras. A primeira, que obviamente nós continuamos a existir após a morte. Embora eu esteja ciente disso desde a minha primeira experiência extracorpórea, torna-se ainda mais evidente ao ver e mesmo falar com uma pessoa falecida que conhecemos. Simplesmente é impossível eu estar enganado; o homem com quem acabei de ter uma conversa era certamente meu tio.

Em segundo lugar, é impressionante que meu tio parecesse estar na plenitude da vida — eu diria que perto dos trinta anos. Na verdade, estava tão novo que eu não consegui reconhecê-lo (pelo menos visualmente) de imediato. Foi a sua voz característica e o fato de chamar-me de “Willie” o que realmente mostrou quem ele era. Meu finado tio é a única pessoa que me chamava de Willie; todos os outros me chamam de William ou Bill.

Quando meu tio morreu, tinha 54 anos e era consideravelmente obeso; mas agora eu o vi com aparência jovem, magro e perfeitamente saudável. É provável que depois de nos desprendermos dos nossos corpos físicos ao morrer, adotemos a forma energética moldada ou influenciada pelo conceito que temos de nós mesmos. Tendo em vista que, pelo que sei, as energias não-físicas são naturalmente sensíveis ao pensamento, parece razoável que nossos pensamentos e autoimagem influenciem a nossa energia pessoal. É possível que adotemos a forma não-física que mais se adapte à nossa concepção de nós próprios. Se esse for o caso, não posso evitar perguntar-me que aspecto tenho quando saio do meu corpo. Será que é o mesmo do meu corpo físico? Também me pergunto se minha forma mudaria caso eu alterasse proposadamente minha autoimagem. Isso soa um tanto esquisito, mas talvez nossa figura e forma não-física sejam também um veículo temporário, assim como o corpo físico. Eu me pergunto seriamente o que aconteceria se (quando em estado extracorpóreo) eu me concentrasse em mudar a aparência e a forma do meu corpo não-físico.

Por várias semanas o encontro com o meu finado tio ocupou minha mente. Eu estava certo de que ele se havia mostrado surpreso e curioso quanto à minha capacidade de sair do meu corpo, mas também sabia que ele parecia estar esperando por mim — parecia saber que eu entraria na sala de estar. Talvez por essa razão eu não consegui passar através do teto quando tentei. É possível que, de alguma maneira, eu estivesse sendo encaminhado para a sala de estar. Além do mais, tinha a estranha impressão de que alguém estivera sentado perto dele. É difícil de explicar, mas eu sentia mais alguém lá, e tinha certeza de que por um instante havia visto o tênue perfil de uma mulher.

Continuei a praticar o método que funcionara comigo anteriormente. Acordava às sete da manhã e preparava-me para a aula na faculdade, às nove horas. Depois da minha aula voltava para o apartamento da minha mãe e lia até ficar sonolento. Geralmente por

volta do meio-dia eu começava a efetuar a minha técnica extracorpórea. Experimentei diferentes métodos mas achei que o mais simples deles funcionava melhor. Eu ia para o meu quarto, deitava na cama e me visualizava a andar pela sala de estar examinando todos os pequenos detalhes associados a ela. Com frequência, selecionava três ou quatro objetos na sala e esforçava-me por representá-los com clareza na minha mente. Eu não compreendia nem sequer pensava no mecanismo do que estava fazendo; só sabia que ele dava certo.

Mais ou menos trinta por cento das vezes, depois de cochilar, eu me via sentar, flutuar ou rolar de lado para fora do meu corpo. As sensações durante a separação eram habitualmente semelhantes: um zumbido acompanhado de um sentimento interior de alta energia, ou vibratório, a espalhar-se através do meu corpo. No apogeu da vibração eu conduzia-me mentalmente a saída do meu corpo sentando ou rolando para fora dele. Preferia sentar-me porque o ato de rolar muitas vezes causava uma sensação de desconexão ou desorientação. Descobri que o jeito mais fácil era simplesmente sentar-me e dar uns passos afastando-me do meu corpo. Dessa forma eu parecia manter mais controle consciente sobre o corpo energético não-físico. É possível que os movimentos aparentemente físicos associados com o andar tivessem um efeito consolidador.

Anotação no Diário, 14 de setembro de 1973

Ao ficar sonolento, eu repito mentalmente minha afirmação habitual: "Agora estou extracorpóreo." Ao mesmo tempo, visualizo objetos na sala de estar de minha mãe. Após cerca de quinze minutos, caio no sono.

De repente, sou acordado bruscamente pelo barulho de um tiro próximo à minha cabeça. Meu corpo está completamente entorpecido e uma torrente de energia irrefreável flui através de mim. Fico apavorado e penso instintivamente no meu corpo físico. Com um solavanco, me encontro de volta ao corpo, procurando no quarto a origem do barulho. Depois que recupero minhas sensações físicas, dou-me conta de que lidei mal com essa experiência. Desconfio que o tiro foi um som interior, provavelmente causado pelo ato de separar-me do meu corpo físico, e que talvez me tenha separado a partir de um ponto de ligação situado em algum lugar na minha cabeça.

Existe uma teoria de que todos estamos conectados aos nossos corpos físicos em sete pontos energéticos e que um som forte de detonação pode indicar uma separação acontecendo na glândula pineal ou próximo a ela. No momento não temos evidência alguma a sustentar essa teoria, mas devo admitir que minha experiência é notavelmente similar a sons relatados por Sylvan Muldoon e Paul Twitchell.

Existe pouca pesquisa feita sobre sensações e sons associados com experiências extracorpóreas. Espero que isso mude no futuro próximo. Considerando o enorme potencial de conhecimento disponível, é apenas razoável supor que mais pesquisas deveriam ser realizadas. Creio firmemente que pesquisas adicionais revelariam novos *insights* quanto à natureza invisível e à fonte da consciência.

Anotação no Diário, 25 de outubro de 1973

Fico cada vez mais relaxado e modorrento quando repito uma afirmação extracorpórea: “Agora estou em estado extracorpóreo.” Quando dou por mim, estou sentado na cama completamente acordado e olhando o meu quarto. Vibrações fluem em mim enquanto me elevo e me separo do meu corpo, atravesso andando a parede do quarto, e entro num novo meio. Estou andando por uma espécie de calçada ou trilha, e ao meu redor há uma extensão ampla e plana. A certa distância, uma torre de rádio ergue-se até onde dá para ver. Tenho uma forte ânsia de ir em direção a ela e digo a mim mesmo: “Devo chegar até a torre.” Instantaneamente, estou mais perto dela. Bem na minha frente, dúzias de velhos latões de lixo metálicos barram-me o caminho. Começo a empurrá-los para os lados e pergunto em voz alta: “O que essas coisas representam?” Nesse instante, surge em minha mente uma série de imagens vividas; não sei dizer se ela se origina dentro de mim ou, de algum modo, fora de mim. “Muito bem, você está começando a entender. Você está numa região vibratória superior, um meio sensível ao pensamento. As suas percepções do que o rodeia são criadas por sua mente. Sua mente está interpretando o meio ambiente de acordo com os pontos de referência e formas que tem ao seu alcance.”

Minha mente transborda de excitação. Pela primeira vez, eu compreendo o óbvio. A calçada é a minha trilha, a orientação da minha vida. Os latões de lixo são todo refugo que estorva o meu avanço: meus medos, limites e apegos. Todas essas coisas devem ser retiradas da minha trilha para que eu avance e atinja minhas metas espirituais.

Contemplo os latões de lixo por um momento; eles parecem velhos e amassados. Com um sentimento de intensa alegria e satisfação, lanço os latões para fora do meu caminho. Uma onda de energia flui através de mim enquanto elimino os obstáculos da minha senda. Sinto-me com poder e cheio de energia quando avanço para a torre de rádio e descubro que estou bem ao lado dela. Busco a entrada mas não acho nenhuma em canto algum. Enquanto percorro o perímetro, de repente sinto um forte puxão. Sei que tenho que regressar para o meu corpo.

Com um só pensamento sobre meu corpo físico estou instantaneamente dentro dele. Abro os olhos e percebo que minha bexiga está cheia. Estou um pouco contrariado comigo mesmo por não planejar melhor. Agora estou realmente curioso a respeito da torre de rádio e do que ela significa exatamente. Por que eu não consegui achar a porta? Tenho uma ideia, mas preciso de confirmação. O que é mais importante: estou curioso a respeito da comunicação que recebi. Ela é difícil de explicar, mas foi muito clara na minha mente; pareceu mais feita de imagens do que de palavras. O que é mais importante ainda: dou-me conta de que essa experiência é diferente de todas as anteriores. Eu entrei num meio ambiente completamente diferente, um mundo não-físico que parecia isolado dos contextos de tipo físico que normalmente experimento. Além disso, os meios pareciam reagir facilmente aos meus pensamentos. Eu me senti de certo modo diferente, mais leve, mais energizado. Na verdade, não entendo, mas desconfio de que isso é importante.

Anotação no Diário, 12 de novembro de 1973

Sinto uma leve vibração e uma sensação de rápido movimento. De repente estou em uma catedral ornamentada, diante de um púlpito elevado. Sinto-me completamente à vontade e logo escalo os degraus do púlpito. Estou prestes a dirigir-me à multidão, mas ao olhar para baixo percebo que lá não há ninguém. Confuso e sem saber ao certo o que fazer a seguir, eu volto ao meu corpo num estalo e me vejo sentado na cama totalmente acordado e consciente. Surpreso, penso com meus botões: *Coisa estranha; eu nunca tive uma experiência extracorpórea estando sentado*. Aí me apercebo — eu não estou no meu corpo físico coisa nenhuma. Olho e vejo que meu corpo físico está deitado na cama, profundamente adormecido. Uma onda de excitação me percorre ao me dar conta de que a experiência da catedral ocorreu em um corpo energético completamente diferente. Pela primeira vez isto fica claro: o “tato” dos dois corpos não-físicos é drasticamente diferente. O corpo energético em que estou agora é muito mais denso, quase físico comparado com a leveza do segundo corpo energético.

Com essa experiência compreendi que o primeiro corpo não-físico (denso) é na verdade uma cópia energética do corpo físico, ao passo que o segundo possui um ritmo vibratório mais delicado, como pura energia, pronto para responder ao menor pensamento. Quanto mais pensava na minha descoberta, mais entusiasmado ficava. Notei que havia conseguido um avanço fundamental porque agora entendia que o primeiro corpo energético é realmente muito limitado. Isso também explicava por que minhas capacidades e percepções variavam tanto quando em estado extracorpóreo. Em teoria, eu deveria ser capaz de passar conscientemente de uma forma energética para outra. De certo modo, devia ser capaz de descartar o primeiro corpo e mudar para o segundo quando bem quisesse. Mal podia esperar para ter a próxima experiência e verificar minha teoria.

Passei uma semana tentando sem conseguir; então finalmente aconteceu. Depois de ter dormido cinco horas, eu acordei às seis da manhã e fui para o sofá. Após uns quinze minutos de leitura, fiquei sonolento e repeti a minha afirmação preferida, “Agora estou extracorpóreo”, quarenta a cinquenta vezes até pegar no sono.

Imediatamente reconheci o estado vibratório, levantei-me do meu corpo físico e dei alguns passos em direção à porta. Em lugar de caminhar através da porta como normalmente teria feito, eu requeri clareza e pedi energicamente para experimentar minha segunda forma energética: “Eu vou para o meu corpo superior.” Senti uma vaga de energia e num instante encontrei-me em um meio completamente novo. Eu estava absolutamente fascinado; aquilo tinha funcionado.

Sentia-me energizado e leve como uma pluma; minha mente fervilhava de possibilidades. Por hábito, pedi clareza e minha mente ficou cristalinamente clara. Pela primeira vez eu entendia mesmo o que era estar consciente. Meus pensamentos vinham mais depressa, mais vibrantes e vivos do que nunca antes. E difícil descrever aquilo, mas eu

sentia-me incrivelmente expansivo, sem medos ou limites. Compreendi que o estado físico de consciência é uma percepção obscura, como um sonho nebuloso. Além disso, soube que o primeiro corpo não-físico é muito similar ao próprio corpo físico.

Recordando agora essa experiência, lembrei-me de uma mudança gradual no meu corpo não-físico à medida que eu me movia mais para dentro. Ficou claro que ao incrementar a frequência de minha energia pessoal, automaticamente me deslocava para dentro, para as regiões interiores e não-físicas do universo. Essa descoberta é significativa para todos nós. Não só nossa frequência e nossa densidade, mas também nosso aspecto e nossa forma não-físicos mudam conforme exploramos mais para dentro. Depois de experimentar essa mudança em diversas ocasiões, eu não pude mais ignorar a importância da descoberta. A frequência da energia pessoal de nossos corpos está diretamente relacionada com a frequência do nosso meio circundante imediato. Em consequência, quando alteramos a frequência da nossa energia pessoal automaticamente vamos para o nível energético não-físico do universo que corresponde à nossa própria frequência interna. Uma vez que adquiri certo grau de autocontrole sobre as explorações não-físicas, eu comecei a experimentar alterações conscientes da minha frequência pessoal. Descobri que isso se consegue em estado extracorpóreo, simplesmente pedindo uma mudança de energia.

Eu tinha passado dois anos achando que me movimentava lateralmente de uma área para outra dentro da mesma dimensão, mas agora a assombrosa verdade era evidente. Eu não estava movimentando-me lateralmente, mas radialmente dentro do universo, de um meio energético para outro. O movimento lateral causava uma impressão diferente; em geral as sensações eram mais de tipo físico. Após repetidos processos de tentativa e erro, eu cheguei a uma série de observações. A primeira, que ao requerer uma mudança no nosso corpo energético não-físico, ele responde imediatamente ao nosso pedido ou requerimento objetivo. Segunda, que ao fazer um pedido para elevar o nosso ritmo vibratório ou para nos deslocarmos para dentro, nossa consciência impulsiona-nos automaticamente para uma área do universo com frequência mais elevada. E terceira, que a nossa frequência interna sempre corresponde ao nível de frequência da nova dimensão ou do ambiente que experimentamos.

Com prática é possível alterar e controlar conscientemente a frequência vibratória pessoal do nosso corpo não-físico. Esse processo é a chave para o real controle e a liberdade ilimitada em estado extracorpóreo. De posse desse conhecimento é possível movimentarmos-nos de uma dimensão energética para outra com pleno controle consciente, porém o mais importante é que ele nos dá a capacidade de explorar o universo multidimensional por inteiro. Esse movimento interior, quando controlado, fornece-nos condições de nos

tornarmos seres interdimensionais plenamente conscientes. A seguir vemos um exemplo.

Anotação no Diário, 12 de março de 1974

Repito minhas afirmações habituais ao meio-dia, “Agora estou extracorpóreo”, e lentamente adormeço. Dentro de segundos eu sinto o estado vibratório, concentro minha vontade em afastar-me do meu corpo físico que dorme e me desloco até os pés da cama. Imediatamente, exijo “Clareza agora!” e minha visão melhora. Sentindo-me concentrado, postado aos pés da cama, digo em voz alta: “Vou para dentro.” Sinto uma imediata sensação de rápido movimento interior — estou sendo puxado para dentro de um vácuo bem fundo dentro de mim. A sensação de movimento é tão vigorosa que eu grito: “Pare!” Instantaneamente paro de mover-me e percebo que estou em um novo meio. Estou ao ar livre num belo cenário de parque. Como minha visão está enevoada, repito minha demanda de clareza: “Clareza agora!” Visão e pensamentos parecem ajustar-se. Meu corpo parece mais leve e vibrantemente energético. Eu tento manter-me calmo enquanto meus pensamentos disparam. Olho para baixo e sinto o meu corpo. Tenho aspecto e forma muito semelhantes ao meu corpo não-físico normal; entretanto, esta forma parece de alguma maneira mais leve e mais energizada do que o meu primeiro corpo energético.

Empolgado com o meu sucesso, falo em voz alta: “Vou para o nível seguinte.” Imediatamente sou puxado para dentro em velocidade incrível. Mal consigo me conter e o meu medo começa a crescer. Alguns segundos depois o movimento interior pára abruptamente e me encontro a flutuar em outro meio ambiente estranho. Desta vez poucos objetos são visíveis, mas eu sinto intensa energia a irradiar ao meu redor. Olho em volta e noto que não preciso virar a cabeça; parece que enxergo onde quer que eu dirija meus pensamentos, e posso ver em toda direção simultaneamente. Olho para o meu corpo mas não vejo nada que possa descrever; sou um ponto de vista de 360 graus sem forma nem substância. Sinto uma irresistível impressão de energia e conhecimento a fluir por mim. Todo o meu ser está imerso num mar de pura energia e amor incondicional.

Durante um lapso que parece de horas, eu desfruto das sensações sedativas ao flutuar nesse oceano de pura luz vivente. Não desejando voltar ao corpo físico, mantenho minha atenção centrada o máximo possível. Finalmente, retorno ao meu corpo e olho o relógio. Estou surpreendido — estive fora menos de quarenta minutos.

Revedo minhas experiências, tentava chegar a uma compreensão mais clara da minha existência não-física. Certas semelhanças e diferenças entre meus corpos físico e não-físico agora eram evidentes.

Por exemplo, eu percebi que minha vista quando em estado extracorpóreo era muito similar à do estado físico. A única diferença perceptível era a sua clareza. Minha visão logo após a separação era muitas vezes nebulosa e fora de sincronismo. Eu podia melhorá-la prontamente, porém, exigindo “Clareza agora”. Achava essencial fazer

isso em todas as experiências extracorpóreas e com frequência repetia o meu pedido diversas vezes no curso de uma mesma experiência.

Notei que contava principalmente com o meu sentido da visão. Os outros sentidos, comparativamente, pareciam quase sem importância. Retrospectivamente, penso que isso podia ser causado por minha habitual dependência física da visão. Todos somos diferentes; alguns talvez voltem-se mais para a audição ou o tato do que para a visão. Tenho para mim que todos provavelmente nos apoiamos mais maciçamente num sentido do que nos outros. Por exemplo, um músico profissional poderia centrar-se no ouvido e um bailarino poderia tender a centrar-se no tato.

Eu também comprovei que respirar não era mais necessário e que as sensações de temperatura pareciam inexistir. Embora não experimentasse nenhuma sensação de temperatura, tinha sim sentido de tato e podia sentir objetos e até sentir o meu aperto. Além disso, o meu sentido da audição continuava quase igual, mas o paladar parecia ausente. Depois eu viria a descobrir que todos os cinco sentidos estão disponíveis se nos concentrarmos neles.

Com o tempo compreendi que todos os nossos sentidos não-físicos são criados e controlados por nossas mentes. Eu questiono seriamente se nossos corpos não-físicos contêm mesmo qualquer capacidade natural ou inerente de perceber. Os nossos pensamentos moldam o corpo não-físico em concordância com nossa autoimagem habitual. Eu cheguei a compreender que o meu corpo físico era apenas um veículo de expressão temporário. Em seu devido tempo, vim a entender que isso se aplica também a nossos corpos não-físicos.

Verifiquei que minha forma não-física era em muitos sentidos uma cópia energética do meu corpo físico. De modo geral, meu tamanho e aspecto continuavam iguais; no entanto, as substâncias energéticas de que eu era feito eram bastante diferentes. Em lugar de moléculas, meu corpo não-físico parecia constituir-se de inúmeros pontinhos de luz interligados. Em duas ocasiões tentei olhar-me num espelho (um espelho físico) quando me encontrava em estado extracorpóreo, mas não consegui ver nada.

Minha curiosidade em relação à aparência, construção e substância do corpo não-físico aumentava com cada aventura extracorpórea. Embora eu pudesse facilmente examinar minha mão e meu braço quando em estado extracorpóreo, ver minha forma em conjunto provou ser um desafio. Por fim, após dez anos de experiências extracorpóreas, aconteceu o seguinte.

Anotação no Diário, 2 de outubro de 1982

Ouçõ os sons zunidores, como os de um motor, e concentro minha vontade para ficar extracorpóreo. Vou até a porta do quarto e automaticamente peço: "Clareza agora!" Minha visão melhora e eu caminho

através da porta entrando na sala de estar. Ainda sentindo que estou um pouco fora de sincronismo, repito verbalmente meu pedido com maior ênfase: “Clareza agora!” Sinto minha percepção e minha visão se ajustarem logo. Meus pensamentos são claros e fazem uma exigência verbal: “Preciso ver o aspecto que tenho agora!” Instantaneamente sinto uma sensação intensa de ser puxado para dentro de mim mesmo. De repente estou diferente, sem peso, como se flutuasse no espaço. Ao olhar para a frente vejo uma figura cintilante e azulada. Por alguma razão, sei que estou olhando para o aspecto do meu corpo não-físico de uma perspectiva diferente. Contemplo admirado essa figura diante de mim, que brilha e dimana energia e luz. Assemelha-se a um molde energético criado a partir de um milhão de pontinhos de luz; ele irradia em fulgor azulado mas parece possuir uma estrutura exterior definida. O corpo de luz diante de mim está nu e é idêntico à minha forma física. Embora meu corpo pareça firme, há presença de movimento energético e radiação perceptíveis. Posso ver o que parece ser um oceano de estrelas azuis em todo o meu corpo. É difícil descrevê-lo porque as estrelas são estáveis, mas movimentam-se ao mesmo tempo; a luz e a energia do meu corpo parecem mudar e fluir quase como as ondas de um oceano.

Enquanto observo o corpo de luz, dou-me conta de que devo estar em outro corpo. Contudo, não consigo perceber nenhuma forma ou substância; sou como que um ponto de vista no espaço sem feição ou forma de qualquer espécie. Ao refletir sobre o meu novo estado de existência, sinto uma sensação de movimento rápido e num relâmpago estou de volta ao meu corpo físico.

Deitado em silêncio e repensando minha experiência, ocorre-me de repente uma conclusão inescapável: devo possuir múltiplos corpos energéticos. O feitiço que acabei de experimentar era perceptivelmente mais leve (menos denso), mais até do que o meu segundo corpo não-físico. Vejo então que a noção tradicional de que nós possuímos dois corpos — um corpo físico e um corpo espiritual — é simplista demais; somos muito mais complexos do que isso. Assim como existem múltiplas dimensões energéticas não-físicas dentro do universo, cada um de nós consiste em múltiplos corpos energéticos ou veículos de expressão.

Agora eu me pergunto seriamente quantos corpos ou formas não-físicas estão envolvidos. Suspeito que tem de haver um em cada dimensão do universo e que todos estão inter-relacionados e ligados, assim como o corpo físico está ligado ao seu primeiro corpo não-físico (espiritual).

Anotação no Diário, 17 de outubro de 1983

Sinto uma vibração e um formigamento esquisitos por todo o meu corpo. Reconhecendo que devo estar no estado vibratório, foco toda minha atenção na sensação de flutuar para fora do corpo físico. Em alguns segundos começo a flutuar para cima, afastando-me do meu corpo e deslizo lentamente, com os pés para a frente, em direção à porta do quarto. Sentindo total perplexidade, penetro na estrutura da porta e sinto sua energia vibratória enquanto flutuo sem esforço através dela, mantendo meus olhos abertos. A porta assemelha-se a uma neblina energética modelada e formada dentro de um molde etéreo.

Depois de atravessar a porta flutuando, penso em ficar de pé e instantaneamente me encontro na sala de estar, de pé junto ao sofá e olhando a sala ao meu redor. Reparo que uma pequena figura esquisita parece estar me

seguindo. Observando, reconheço o McGregor, nosso cachorrinho beagle. Estou assombrado porque nunca vi um animal quando em estado extracorpóreo. Ele parece incrivelmente natural e sólido quando agita seu rabo e olha para mim. Eu noto que seus olhos brilham e então vejo algo mais: existe um filamento fino como de teia de aranha que sai do corpo dele e estende-se em direção ao quarto. Levado pela curiosidade, abaixo-me e toco no fino fio prateado. Instantaneamente, o cachorrinho desaparece. A rápida mudança me surpreende e volto de estalo ao meu corpo físico.

Quando meu torpor dissipa-se, posso ver o cão pular fisicamente para cima da cama. Fico deitado em silêncio e revejo a experiência, procurando colocá-la em perspectiva. Agora, mais do que nunca, entendo quão pouco sabemos sobre nós mesmos e nosso mundo. Sinto-me como um escolar ingênuo que acaba de ver o mundo real pela primeira vez. Impressiona-me o quanto somos arrogantes em supor que sabemos muito. Nós, que não sabemos o que somos, por que estamos aqui, nem sequer para onde vamos, consideramo-nos soberanos do mundo, dominantes e inteligentes. E mesmo irônico o quanto estamos enganados.

Mais risível ainda é sustentarmos tantas convicções e conclusões firmes que dizem respeito a fatos que não vemos nem compreendemos. Agora mais do que nunca, estou convencido de que a exploração extracorpórea pode fornecer respostas aos muitos mistérios de nossa existência.



CAPÍTULO 2

ENCONTROS EXTRACORPÓREOS

Qualquer tecnologia suficientemente avançada
é indistinguível da magia.

Arthur C. Clarke

Anotação no Diário, 21 de fevereiro de 1985

Entro no estado vibratório e sinto ondas de energia a fluir através do meu corpo. É uma sensação calmante de energia a irradiar de muito fundo dentro de mim. Ao concentrar-me nas mudanças vibratórias, sinto pulsos de energia fluírem através de mim e uma sensação característica de mãos que tocam suavemente meu corpo. De início fico sobressaltado, mas logo percebo que a sensação é confortante e até agradável quando me acostumo a ela. As ondas de energia parecem aumentar e diminuir em sequência rítmica, e posso sentir que vou tornando-me cada vez mais leve até ficar completamente separado do meu corpo. Reconheço que estou flutuando apenas fora de fase com meu corpo físico e que poderia facilmente separar-me a qualquer momento; entretanto, sinto também que devo permanecer quieto e permitir que o processo vibratório continue. Posso sentir o toque sutil de mãos que se movem das plantas dos meus pés para cima ao longo do meu corpo todo. Cada toque cria ondas de energia que ressoam em mim. É como se o meu ritmo vibratório interno estivesse sendo ajustado a um novo nível de energia ou frequência, e percebo que a pessoa ou pessoas próximas a mim estão fazendo-me uma espécie de “trabalho energético”. Por mais de vinte minutos as correntes de energia movimentam-se e fluem sistematicamente por meu corpo não-físico. Corpo e mente parecem ressoar com as ondas energéticas, e eu sinto uma irresistível sensação de paz e unidade em todo o meu ser. Lentamente, as ondas de energia se dissipam e eu recupero minhas sensações físicas.

Minha mente fervilha de perguntas: O que é isso? Qual a finalidade? Que ente ou entes estão me tocando? Uma coisa é certa: eu me senti claramente leve e etéreo durante várias horas depois daquilo. Todo o meu corpo sentiu como se vibrasse em ritmo mais elevado ou mais apurado. Tenho a forte suspeita de que acabei de experimentar um ajuste vibratório ou de frequência do meu ser não-físico. Só me cabe imaginar que talvez eu precisasse desse ajuste energético a fim de expandir ou acentuar as minhas explorações não-físicas.

Mesmo que ninguém tenha se comunicado comigo, sei que esse processo foi um importante ajuste energético necessário para o meu desenvolvimento pessoal. Também estou ciente de que essas sensações energéticas foram completamente diferentes das vibrações que normalmente

experimento durante a fase vibratória antes da separação. Eu recebi uma vigorosa impressão de orientação e objetivo quando as mãos de energia tocaram-me. Acho que foi um ou possivelmente dois entes trabalhando em mim. Como “quiropráticos” invisíveis, eles pareciam saber exatamente o que estavam fazendo; cada toque alterava o meu ritmo vibratório interno num ponto específico dentro do meu corpo não-físico e criava ondas energéticas que ressoavam fundo dentro de mim. Embora assustadora no início, essa foi uma experiência absolutamente agradável que, tenho certeza, ocorrerá novamente.

Anotação no Diário, 5 de dezembro de 1986

Estou deitado na cama visualizando minha sala de estar e repetindo: “Agora sou extracorpóreo,” por quinze minutos aproximadamente. Depois de pegar no sono, sinto as vibrações e espontaneamente faço um movimento lateral de rolar para fora do meu corpo. Caio no chão e abro os olhos. Tudo está embaçado e sinto-me extremamente pesado e fora de sincronismo. Arrasto-me um pouco e digo em voz alta: “Estou leve como uma pluma.” Sinto uma onda de energia interior e instantaneamente estou mais leve e consigo ficar de pé. Ao afastar-me da cama minha visão continua deficiente, portanto faço outro pedido: “Clareza agora.” Minha visão parece entrar em foco e imediatamente eu dou umas passadas longas através da parede do meu quarto e entro num meio ambiente verde-brilhante. Olhando em redor, percebo que estou numa campina aberta. Sinto-me um tanto confuso com a rápida mudança de meio e, espontaneamente, pergunto em voz alta: “Onde estou?” De repente, sinto a presença de alguém ao meu lado, e uma série de imagens vividas penetra em minha mente. “Você elevou o seu ritmo vibratório quando pediu leveza e mais uma vez quando pediu clareza. Você ingressou num ambiente de frequência mais elevada, muito próximo do físico.”

Estou impressionado ante a clareza das imagens que penetram em minha mente. É difícil descrevê-las, mas são representações visuais de ideias — e não palavras. A comunicação é bem mais direta e precisa do que as palavras.

Eu entendo o significado e procuro a fonte. Posso sentir a radiação energética de alguém bem na minha frente mas não consigo ver nada. A curiosidade me faz gritar:

— Quem é você?

Mais uma vez as imagens fluem em turbilhão na minha mente.

— Sou um velho amigo que está observando seus progressos.

Os sentimentos instilados nas imagens são afetuosos e ami-gáveis.

Estou completamente à vontade e faço um pedido com firmeza:

— Quero ver você.

Com assombro vejo aparecer o contorno nebuloso de uma imagem. O holograma transparente de um homem torna-se cada vez mais denso diante de mim. Ele tem cabelo escuro e barba curta, e usa uma longa túnica púrpura. Tem cerca de 1,75 m de altura, e seu rosto irradia um largo sorriso. Em princípio me espanta a realidade da sua rápida materialização, mas ele parece notar o meu desconforto e logo aparece em minha mente uma série de imagens tranquilizadoras.

— Não precisa ter medo. Você e eu somos velhos amigos.

Seja como for, eu sinto a amizade dele e me acalmo.

Quando olho para aquele homem, ele parece contente de ver-me. Parece saber meus pensamentos e responde às perguntas que ocupam minha mente.

— Eu sou como você; a única diferença é que não possuo um veículo físico. Somos amigos há muito tempo e temos trabalhado juntos em diversos projetos no interior... Você e eu temos explorado muito além da segunda membrana. Agora você está explorando novamente a região densa... Você tem um estranho fascínio pelo domínio físico, que eu não compartilho.

Há uma breve pausa enquanto minhas perguntas se formam.

— Estou atuando como um de seus guias. Você tem diversos indivíduos a assisti-lo em diferentes aspectos da vida. De certa forma, cada pessoa que o assiste é um especialista em determinada área da existência. Você e eu adoramos explorar o interior, por isso estou aqui para dar-lhe assistência nessa parte da sua vida... A sua conclusão foi correta: um guia jamais interfere na evolução natural do desenvolvimento pessoal de um indivíduo. Nós entendemos que devemos permanecer despercebidos a menos que haja um pedido de assistência. Mesmo então, devemos avaliar a situação e suas consequências antes de agir.

Minha mente está cheia de incontáveis perguntas. O ser que aí está parece entender e antecipar meus pensamentos. Quando ele prossegue, suas imagens-pensamento calmantes apontam questões específicas.

— Toda pessoa que tem uma experiência extracorpórea ou próxima da morte conta com um guia presente durante a experiência. A assistência sempre está disponível, mas deve ser solicitada... Não há nada a temer, mas muitos ainda não perceberam que seus pensamentos manifestam suas realidades. Como você já sabe, isso pode acontecer instantaneamente. O *resultado* pode ser desconcertante para o explorador novato. A maioria dos habitantes físicos exerce pouco controle sobre seus pensamentos.

Após uma breve pausa, ele continua:

— Segundo você está aprendendo, controle do pensamento e concentração são absolutamente essenciais. Isso é verdade especialmente quando você explora mais fundo o interior do universo. O seu controle está ficando melhor, mas você ainda tem medos a vencer... Você sentiu seus medos quando eu me tornei visível; pude ver que você estava vacilando no seu campo energético e a ponto de reentrar no seu corpo... Lembre sempre, quando dominamos nossos medos conquistamos a nossa libertação... Muito em breve, você experimentará algumas novas maneiras de enfrentar seus medos, tanto no corpo denso quanto nos seus corpos de frequência superior. Cada experiência visará a um objetivo; cada obstáculo é uma bênção disfarçada.

Nesse instante eu volto num estalo para o meu corpo físico e abro os olhos. Sinto como se estivesse sendo preparado para algo que está por vir, mas não tenho ideia do que poderia ser. Sinto um estranho sentimento de amizade por esse homem. Percebo suas intenções positivas e sinto-me de algum modo preparado para enfrentar o desconhecido. As últimas imagens dele ecoam em minha mente: "Cada obstáculo é uma bênção disfarçada." Não posso deixar de perguntar-me se ele está explicando meu passado ou preparando-me para o meu futuro.

Ao relembrar essa experiência, não posso deixar de notar algumas similaridades entre meu amigo não-físico e o guia descrito nos livros de Paul Twitchell. Embora ambos se assemelhem, parece improvável que sejam a

mesma pessoa. Ao longo dos anos, tenho conhecido diversos exploradores extracorpóreos que descreveram um guia não-físico de similar aparência. A razão disso é desconhecida, mas eu me pergunto se o nosso conceito preexistente do que seja um guia ou evento não-físico pode influenciar o que experimentamos quando em estado extracorpóreo.

Anotação no Diário, 3 de janeiro de 1987

Sinto as vibrações e elevo-me. Estou de pé no meu quarto e, olhando ao redor, vejo que o lugar é similar, mas não igual. O madeiramento e as paredes são diferentes dos da minha casa física. Vou para a porta e passo através dela. Instantaneamente, estou num novo ambiente. Uma mulher, a quem de algum modo eu pareço conhecer, aproxima-se. Ela é alta, com longos cabelos castanhos e olhos resplandecentes.

Ela chega perto de mim e sorri.

— Senti falta de você.

Espontaneamente, eu respondo:

— Eu também.

Ela me beija e segura minhas mãos afetuosamente. De repente, estamos em outro meio. Um magnífico cenário de parque entra em foco. Estamos juntos, de pé à beira de um pequeno lago verde-azul cristalino. Tudo o que me rodeia — as árvores, a grama, o lago — está vibrantemente vivo. Ao olhar para a mulher, um intenso sentimento de amor cresce dentro de mim.

Ela olha para mim e segura minhas mãos:

— Você viaja tanto. Preciso de você aqui.

Eu a seguro bem perto:

— Estou aqui agora.

Seu rosto e seu corpo parecem brilhar como dez mil pontos de luz. Beijamos-nos e um surto de energia inunda minha mente. Nossos corpos e mentes se unem numa intensa explosão de pura energia e alegria. Nossos pensamentos fundem-se e tocam-se de mil maneiras sutis. Eu sinto-me imerso na mente dela e nos tornamos um. O êxtase é indescritível. Pela primeira vez, eu me sinto completo e total.

Penso com meus botões: *Meu Deus, não quero que isso acabe.*

Com um solavanco, sou reintroduzido no meu corpo. Todo o meu ser parece vibrar num nível mais leve e acentuado do que eu já conheci antes. Até meu corpo físico parece diferente — de certo modo mais brilhante, mais leve e energizado muito além da minha concepção. Deitado na cama desfruto as ondas de energia que fluem por meu corpo e minha mente. As sensações duram alguns minutos. Eu fico quieto e aproveito cada momento.

Durante muitas semanas depois dessa experiência, ponderei o seu significado. Foi aquilo sexo nos mundos interiores, ou foi uma unificação de minha mente consciente com um aspecto superior de mim mesmo? Acho que deveria saber a resposta, mas não sei.

Anotação no Diário, 15 de outubro de 1988

Repito minha afirmação habitual ao cair no sono, “Agora sou extracorpóreo”. Em questão de segundos estou flutuando em cima do meu corpo e dirijo-me aos pés da cama. Por costume, digo em voz alta “Clareza

agora”. Instantaneamente minha percepção torna-se clara, e de modo espontâneo penso em explorar. Vem uma sensação de movimento rápido e logo estou de pé num magnífico pátio que parece um parque. Ao focalizar, vejo ao meu redor uma dúzia de pessoas andando de bicicleta e de patins de rodas. O pátio é do tamanho de um campo de futebol, com diversas árvores grandes e limitado por um muro de pedra com cerca de dois metros e meio de altura. Eu noto que uma mulher está empurrando um carrinho de bebê e dois garotos jogam uma bola um para o outro. O conjunto do ambiente parece feliz e relaxado. Interessa-me especialmente o carrinho de bebê — nunca vi uma criancinha encontrando-me em estado extracorpóreo. Fico surpreso quando uma menina ruiva, sorridente, de uns doze anos de idade, chega patinando e pergunta:

— Você é novo aqui, não é?

Eu respondo:

— Suponho que sou.

Inesperadamente começa a chover e todo mundo no pátio sai em debandada à procura de abrigo. Estou pasmo. Em quinze anos, nunca vi mudanças climáticas quando em estado extracorpóreo.

A menina olha para mim e propõe que nos refugiemos sob uma árvore.

— Venha logo. Vamos até lá.

Não dá para acreditar quão real parece a chuva que cai sua-vemente. Enquanto curto a chuva a escorrer por meu rosto, pergunto-me se esse é um meio de consenso. Por curiosidade concentro toda a minha atenção em parar a chuva. A menina olha para mim como se eu estivesse doido.

— O que está fazendo?

— Estou fazendo a chuva parar.

Instantaneamente, a chuva pára. A menina continua a olhar e pergunta:

— Você é um viajero?

Eu sinto a sensação de um ligeiro puxão no meio das costas e sei que tenho de ir embora.

— Tenho de ir.

Ela parece profundamente desapontada e diz:

— Você vai voltar?

Ao olhar no rosto dela, volto para o meu corpo físico num estalo. Uma sensação de formigamento desaparece logo assim que meus sentidos físicos retornam.

Abrindo os olhos, posso ver nitidamente o rosto da menina em minha mente. Por alguma razão que desconheço, sinto falta dela. Acho que a conheço mas não consigo lembrar como ou de onde. Isso é um tanto frustrante porque sei que existe uma ligação. Faz algum tempo que entendi que não existem coincidências. Também estranho a pergunta dela — “Você é um viajero?”

Anotação no Diário, 16 de setembro de 1989

Enquanto adormeço, repito minha afirmação normal, “Agora sou extracorpóreo”, trinta a quarenta vezes. Na medida do possível, intensifico e mantenho a afirmação como último pensamento consciente antes de pegar no sono. Acordo com uma ligeira vibração e percebo um rápido movimento. Após vários segundos me vejo em um prédio de estacionamento com múltiplos

pavimentos. A distância posso ver rampas que sobem e descem. Olhando em redor, uma visão infrequente atrai minha atenção. Um carro novo e brilhante está semienterrado num monte de poeira. Aquilo é tão esquisito que eu me sinto atraído. Penso com meus botões: *Quem faria uma coisa dessa com um belo carro novo?* Por alguma razão, tenho uma necessidade irresistível de olhar dentro do carro e começo a sacudir a poeira das janelas e portas. Enquanto trabalho nisso, me dou conta de que tenho pela frente uma tarefa enorme. Mesmo assim, continuo a escavar punhados de terra de junto às janelas. Finalmente, uma janela fica limpa e eu dou uma espiada dentro. Em vez de um interior normal, vejo uma luz branca radiante a impregnar o carro por dentro. A luz parece vibrantemente viva, cheia de energia e vida. Sinto uma intensa ligação interior com a luz e uma irresistível necessidade de abrir a porta do carro. Com crescente vigor, minhas mãos arrancam a terra e pouco a pouco deixam limpa outra janela.

Surgindo do nada, um carro com um moço no interior pára ao meu lado. Eu percebo imediatamente que nos conhecemos muito bem, mas não consigo lembrar como nem quando. Ele sorri ao falar.

— Você tem um bocado de serviço pela frente.

Surpreso com a presença dele, eu aceno concordando e vou até o carro.

— Você gostaria de ajudar?

Ele parece achar graça no meu pedido e responde:

— Todos devemos libertar-nos sozinhos.

As palavras dele parecem repicar na minha mente quando eu, instantaneamente, volto ao meu corpo físico. Enquanto penso na experiência, meus sentidos físicos retornam depressa.

Mais do que nunca, entendo que minha mente está inter-pretando minhas experiências extracorpóreas com base nos meus conceitos, símbolos e imagens físicos atuais. E evidente que uma parte superior de mim mesmo está orquestrando minhas experiências de modo apropriado à minha atual compreensão. Eu reconheço e entendo as imagens de cunho onírico dessa experiência, mas questiono se elas são necessárias.

Na minha mente, a experiência é clara. Estou lutando para libertar o meu eu energético interior, minha alma. A terra representa todo o lixo negativo que eu acumulei e aceitei no decorrer dos anos — apegos, medos, limites, todas as características e emoções negativas que procuro eliminar. Minha poeira pessoal está a limitar, bloquear e restringir o brilho franco da luz da minha alma. Não posso deixar de perguntar-me o que aconteceria se eu exigisse ver a autêntica fonte de energia representada pela forma.

Agora, pela primeira vez, eu compreendo de fato que muitas das formas que vejo em estado extracorpóreo são criadas para beneficiar-me. Elas são manifestas de modo adequado à minha compreensão. Nossas mentes estão obviamente condicionadas a reagir a formas, não a energia pura. Fica cada vez mais claro que minha mente superior ou alma está criando as formas exteriores que eu observo de modo a ensinar-me o que preciso saber.

Agora sinto que estou pronto para ver a realidade por trás das formas. Da próxima vez, vou pedir para ver a verdadeira energia em bruto que está por trás de todas as formas que percebo.

Sinto as vibrações e me distancio do meu corpo físico. Em coisa de segundos estou defronte à porta do meu quarto. Por hábito peço verbalmente clareza e orientação. De repente sinto um enérgico movimento interior, e dentro de segundos me vejo na entrada de um imenso edifício de pedra. O tamanho e a forma do edifício não se parecem com nada que tenha visto antes; a estrutura se estende até o horizonte e parece extremamente antiga. A minha frente há um conjunto de portas em bronze e madeira, com quatro metros e meio de altura. Ao entrar vejo uma sala aberta que conduz a uma infindável série de corredores. Caminho através da área aberta e entro no corredor mais próximo. Por toda parte estou rodeado de salas enormes cheias de formas e objetos que parecem iguais. Após um exame mais atento, contudo, eu noto que os objetos são ligeiramente diferentes; eles parecem ser uma progressão, ou possivelmente uma evolução, do mesmo objeto. Outra sala contém centenas de brinquedos, todos ligeiramente diferentes em forma e estrutura.

Não tenho interesse algum nos objetos e encaminho-me por um longo corredor. Percebo que estou em um setor que está desocupado e parece não aproveitado. Logo à minha frente uma porta dupla está bloqueada com pranchas de madeira. Valendo-me de toda a minha força, empurro as pranchas que me barram o caminho e abro a porta. Detrás da porta há uma sala de máquinas ou de força de algum tipo. Bem na minha frente existe uma máquina gigantesca, três andares de altura e do tamanho de um campo de futebol. Algo confuso, eu digo em voz alta: “O que isto representa?” Uma corrente de imagens vividas surge na minha mente. “Esta é a fonte de poder que está por trás das formas que você vê. A sua mente está tentando recorrer a conceitos que ela pode entender. O verdadeiro poder não tem aparência ou forma.” A máquina some das minhas vistas, e uma sensação irresistível de pura energia irradia perante mim. Focando melhor, vejo ondas de luz emanando de uma só fonte.

Enquanto observo, a luz se torna enceguecedora. Uma parte de mim quer virar-se na direção oposta, mas eu não quero. Parece-me que minhas camadas exteriores estão sendo queimadas lentamente — meus velhos conceitos, crenças, suposições e conclusões são incinerados pela intensidade da luz. Eu não posso suportar mais e grito: “O que é isto?” Instantaneamente, sou arrastado para dentro da luz. Minha mente está assoberbada quando percebo que me incorporei a uma parte maior, mais vasta de mim mesmo. De repente compreendo que sou a máquina da minha vida — eu sou a força criativa dentro de mim. Dou-me conta de que eu me separei de mim mesmo. Por alguns momentos, a luz e eu somos um. Sinto uma paz profunda e uma interligação que não conhecia até. Pela primeira vez me dou conta de que posso criar toda e qualquer realidade que eu escolher — o meu poder criativo vai além do meu entendimento. Agora sei que eu me limitei por meio das ideias e crenças que tenho aceitado, e tenho consciência da necessidade de livrar-me de todos os meus limites, de medos e expectativas. Um profundo sentimento de energização me atravessa impetuosamente quando grito para dentro: *Vou lembrar disto.*

Num estalo, volto ao meu corpo físico. Enquanto recupero meus sentidos físicos, revejo a experiência e percebo que posso me lembrar de tudo com detalhes mas sinto um profundo sentimento de separação. Sinto falta da unidade, da unicidade. Deitado na cama, sei que acabo de experimentar uma parte mais ampla de mim. Quer a chamemos de eu superior, mente criativa ou

alma, tanto faz. Mas eu sei com certeza que essa é uma parte de mim que possui total acesso às respostas.

Por alguma razão sei que esse edifício enorme era similar a um museu — possivelmente um registro vivente de todas as formas, ou até de todas as coisas que serão feitas. Entendo que minha mente esteve interpretando as formas que eu testemunhei em função do meu meio físico atual. Levei muito tempo, mas finalmente estou aprendendo que não são as formas que vemos o que importa, é o que as formas representam. Esse entendimento parece ser um grande passo à frente. Por estranho que pareça, tenho a forte suspeita de que o mesmo é verdade para o mundo físico que nos circunda.

Anotação no Diário, 6 de fevereiro de 1990

Caio no sono sem praticar técnica alguma, mas acordo à uma da madrugada no estágio vibratório. Sento-me logo dentro do meu corpo físico e olho em redor. Surpreende-me ver um homem ao lado da minha cama, folheando meu diário. Ele me vê sentado e dá um pulo para trás. Eu estou extremamente aborrecido com a presença dele e grito-lhe:

— Quem é você?

Ele se afasta da cama, mostrando-se chocado e assustado com minha aparição. E um homem gordo de meia-idade, com a barba por fazer e cabelo curto, de 1,70 m de altura. Ele continua a recuar quando eu grito ainda mais alto:

— Quem diabo é você?

Uma combinação de fúria e medo explode em mim ao berrar:

— Caia fora daqui, caia fora logo!

Ele se vira e corre para fora do meu quarto, e eu instanta-neamente estou de volta no meu corpo. Estou gritando no meu corpo físico ao retornar e meus resmungos acordam minha esposa. Sobressaltado, sento-me e olho em volta. Aos poucos, me acalmo e reexamino a experiência.

Reconheço que provavelmente tive uma reação exagerada, mas ver aquele estranho no meu quarto criou uma resposta autodefensiva imediata. Não consegui dormir pelo resto da noite, perguntando-me quem era aquele homem. Por mais que tentasse, não conseguia identificar seu rosto. Ele parecia extremamente interessado nas minhas anotações; talvez até estivesse espionando-me. Pensando bem, provavelmente eu o assustei mais do que ele me assustou. Depois de pensar um pouco, cheguei à conclusão de que é provável que ele fosse um dos milhões de habitantes que vivem dentro da primeira dimensão energética. É possível que minhas experiências extracorpóreas o tenham deixado curioso quanto ao que eu estava escrevendo, e que ele estivesse simplesmente conferindo.

Não posso deixar de perguntar-me com quanta frequência nós todos somos visitados por habitantes de outras dimensões. Além do mais, eu questiono seriamente os nossos conceitos de privacidade. Suspeito que há algo mais nessa experiência do que eu entendo no momento atual.

Anotação no Diário, 14 de março de 1991

Sinto as vibrações e forço-me em direção à porta. Por costume, peço: “Clareza agora!” Minha percepção está notavelmente boa e eu digo em voz alta, instintivamente: “Vou para dentro.” Sinto um vigoroso movimento interior por alguns segundos e depois paro abruptamente.

Todo o meu ser está imerso numa maravilhosa luz líquida. Sinto-me completamente sereno e à vontade. Uma sensação cálida e refulgente de amor total me rodeia.

Ao concentrar-me, todas as minhas perguntas parecem ficar claras. Um simples pedido preenche minha consciência: “Preciso ver minha vida.” Instantaneamente, imagens cristalinas aparecem perante mim. Uma série de imagens tridimensionais se expande e se desdobra; centenas, depois milhares, depois dezenas de milhares de imagens ficam em foco. Eu sei instintivamente que todas as imagens são minhas. Focalizo uma. A imagem está viva. Eu sou um menino usando uma túnica e sandálias; os pisos e as paredes são de pedra e mármore. Esse sou eu dois mil anos atrás. Não estou chocado nem surpreso — parece que eu sei. Como uma lembrança de um acontecimento há muito esquecido, esse momento no tempo passa brevemente por mim. Então eu retiro minha atenção e olho para as outras inúmeras imagens que ganham vida diante de mim. Todas são a minha vida: algumas na terra, outras ocorridas em áreas não-físicas do universo.

Ao observar esses eventos eles parecem fazer sentido: cada evento, cada vida, foi um passo necessário; cada um alcançou um objetivo específico. Como as peças de um quebra-cabeça, todas as imagens se encaixam nos seus lugares, cada uma contribuindo para o conjunto. Cada imagem, cada experiência, foi necessária para criar a totalidade do que sou hoje.

De repente, sou dominado pela magnificência e sabedoria de tudo o que observo. Vejo o bem e o mal, os triunfos e as derrotas. Vejo minhas incontáveis fraquezas e falhas e minhas ocasionais forças. De repente me apercebo de que estou a testemunhar minha evolução ao longo de milhares de anos de vida. Cada vida individual foi um passo, uma experiência de crescimento; cada vida fundada na anterior.

Um sentimento de alegria flui em mim quando compreendo a necessidade de provações e adversidades. Cada desafio foi uma importante situação de aprendizado, um ambiente de aprendizado especialmente criado para o meu desenvolvimento. Eu vejo a sabedoria daquilo tudo. Sou o aluno e o mestre; sou o escritor, o diretor e o ator da minha vida. Uma compreensão interior me inunda: a única forma de a gente saber e entender algo é experimentá-lo absolutamente por si mesmo. Tudo o que ficar aquém disso é teoria e especulação. A verdade assombrosa fica clara: a vida física é uma escola interativa, um terreno de treinamento inflexível para desenvolver almas.

Fascinado, eu contemplo minha vida perante mim. Incontáveis anos e experiências contribuíram em conjunto para o que sou hoje. A extensão de tempo não tinha importância. Eu assumo que sou imortal e que o tempo carece de sentido. Sendo alma, sendo pura percepção, não preciso de mecanismo artificial algum, como o tempo, para seguir a pista da mudança. Sendo alma, nunca envelheço nem me deterioro; apenas cresço em conhecimento e experiência. Cada uma das minhas explorações na matéria aumentou o meu conhecimento. Cada viagem física ampliou minha visão e meu apreço pela vida. Cada experiência física deu-me a oportunidade de desenvolver-me e crescer, a oportunidade de exprimir minhas qualidades interiores de amor, humildade, paciência e força.

Conforta-me a simplicidade disso tudo. Faz perfeito sentido: a experiência cria sabedoria. O tempo é irrelevante. Bem fundo dentro de nós

levamos um registro permanente de toda a experiência. Cada evento, cada momento, é registrado em nossa mente subconsciente.

Ao olhar para as imagens de minha vida, percebo que os eventos físicos foram apenas uma pequena parcela do conjunto. Eu vivi sob inúmeras formas diferentes, em incontáveis mundos.

Um sentimento de compaixão inunda-me quando identifico o propósito. O universo inteiro, físico e não-físico, é uma escola de treinamento para almas em desenvolvimento. Eu vejo nitidamente escolas dentro de escolas, dimensões dentro de dimensões, todas servindo como um ambiente de aprendizado interativo. Cada nível energético do universo atende a um propósito específico. Cada um fornece desafios e oportunidades específicos para o crescimento, para a evolução.

Torna-se claro um senso de objetivo e de ordem: estou sendo testemunha da evolução da consciência, da minha própria evolução ao longo do tempo. Minha percepção derrama-se em amor e gratidão. Pela primeira vez na vida, tudo ao meu redor faz perfeito sentido.

Nesse instante eu retorno para o meu corpo com uma cálida sensação de amor e conhecimento a irradiar por todas as células do meu ser. Pela primeira vez, compreendo meu objetivo e minha razão de ser.

Em cada experiência extracorpórea eu continuava a examinar as formas não-físicas com que me deparava. Em princípio elas pareciam ser imagens holográficas com substância. Sob inspeção mais atenta, descobri que elas eram exatamente tão reais e sólidas quanto a matéria física. Esses objetos não-físicos pareciam consistir em uma matriz de energia luminosa em lugar de energia molecular.

Por anos a fio, eu não entendi as implicações, mas conforme minhas experiências continuaram comecei a perceber que toda a vida, física ou não-física, está interligada. Além disso, descobri que todo objeto físico que nos rodeia existe como objeto multifrequencial. Tudo o que nos rodeia existe também numa dimensão não-física paralela do universo. Embora nossos olhos vejam apenas o denso resultado molecular da energia, a matéria permanece num *continuum* de energia não-física para além da nossa visão. Cada forma é independente da forma física, ainda que interligada por sua frequência interna, da mesma maneira que as partículas de luz e ondas de luz estão interligadas como uma só unidade de energia.

A matéria existe como um *continuum* de energia que estende-se muito além dos precários limites da nossa visão física. Essa é uma conclusão importante, pois explica a própria existência de qualquer forma e substância observadas em toda parte do interior não-físico do universo. Ela também explica a natureza multidimensional de tudo o que observamos quando em estado extracorpóreo. Por exemplo, quando vemos luz física, vemos apenas uma diminuta porção do espectro eletromagnético. No entanto, todos estamos imersos num mar de frequências de radiação: raios X, raios infravermelhos, ondas de rádio e microondas. Assim como a luz visível constitui apenas uma

fração do espectro de ondas eletromagnéticas, também a matéria visível forma apenas uma diminuta porção de todo o universo energético (de frequência) multidimensional. A imensa maioria do universo não é baseada em partículas, como supõe a ciência atual, mas em frequências. As partículas físicas de matéria são simplesmente o resultado denso de frequências energéticas não-físicas (ondas). Como a luz visível, que não é apenas uma partícula de energia mas também uma onda que apresenta transitoriamente comportamento corpuscular, também a totalidade do nosso universo físico não é só energia molecular, mas um *continuum* de frequências energéticas propagando-se nas profundezas do coração do universo multidimensional. Em termos simples, todo objeto e toda forma vital são na verdade multidimensionais. Tudo o que nos rodeia é multidimensional, existindo simultaneamente em diferentes frequências energéticas do universo. Porém, todas essas dimensões energéticas coexistem no mesmo tempo e espaço, exatamente como as ondas de rádio, as microondas, os raios X e a luz visível existem juntos, cada um dentro da sua faixa de frequência.

Anotação no Diário, 12 de abril de 1991

Eu ingresso no estado vibratório e minha vontade me leva em direção à porta do quarto. Estou ligeiramente fora de foco e digo em voz alta: “Clareza agora!” Imediatamente minha visão melhora e eu passo através da porta do quarto. Detenho meu deslocamento e decido-me a explorar por dentro em vez de andar pela casa. Espontaneamente declaro: “Vou para dentro.” Instantaneamente, sinto um vigoroso movimento interior que dura vários segundos — é como se eu estivesse sendo puxado para dentro de vácuo do espaço. A sensação de movimento pára abruptamente e eu estou defronte a uma casa voltada para o mar. A casa tem sua base a uns três metros de altura, e está assentada sobre pilastras de madeira de trinta centímetros de grossura.

Minha visão está algo nebulosa, portanto peço clareza mais uma vez. Com isso minha visão entra logo em foco e eu penso em entrar na casa. Quase instantaneamente me encontro no interior. Quando olho em redor, tudo parece-me familiar. Sinto-me completamente à vontade e, por alguma razão, tenho absoluta certeza de que esse é meu lar não-físico.

A parede que dá para o oceano é de vidro. Ao aproximar-me do vidro percebo que os cantos são curvos como plástico. Parece um lar do futuro cheio de coisas do passado; toda a mobília, as obras de arte e os carpetes parecem ser antiguidades. Olhando em volta, vejo claramente a minha cadeira de balanço cabeça-de-leão virada para o oceano. Não sei se aquele é meu futuro físico ou um possível futuro após a minha morte, mas sei que é uma realidade que existe agora.

Sentindo-me totalmente à vontade, vou até a parede envidraçada e perscruto o oceano. O barulho do mar é magnífico. Em lugar do martelar da arrebentação há uma vigorosa harmonia rítmica, como uma canção. Eu escuto atentamente, procurando reconhecer a melodia. Instintivamente, abro a porta e saio para um imenso terraço que dá vista para o oceano. A música das ondas é quase hipnótica na sua beleza. O som parece atravessar-me; ele ressoa fundo

dentro do meu corpo e da minha mente. É difícil de descrever, mas o oceano parece irradiar amor. Quando a música flui em mim, é como se eu fosse acariciado pelas vibrações da canção.

Olhando para o oceano, surpreende-me a mudança das cores das ondas. Não se parece com nada que eu já tenha visto. Matizes tremeluzentes fundem-se e misturam-se para formar infundáveis torvelinhos de cor vivida. As cores são incríveis, milhões de nuances e tonalidades mudando e misturando-se para compor um espetáculo de luz fluente de beleza indescritível.

Minha mente perde-se nas vibrações e na canção do oceano. Eu me sinto completamente em paz, com todo o meu ser a ressoar com a música da canção. Sinto uma necessidade de fundir-me com o oceano, mas intimamente receio ser engolido e afundar. De repente minha indecisão fica clara e reconheço o meu medo; achava que tinha vencido meus medos, mas agora é óbvio que tenho considerável trabalho pela frente. Quando tento analisar essa percepção, sou recolocado de repente no meu corpo. O torpor e as sensações formigantes diminuem depressa enquanto pondero a experiência.

Dou-me conta de que essa é a segunda vez em que estive naquela casa. A primeira vez foi uma reunião à qual compareci com várias pessoas. Essa casa é tão parecida com um lar que me pergunto se é onde eu vivia antes de nascer fisicamente. Mais do que isso, pergunto-me o que é aquele oceano de cor e música. Suspeito que o oceano é a interpretação da minha mente para algo que está além da minha compreensão. Só posso supor que é um mar de consciência, ou quem sabe a forma como minha mente interpreta o próprio Deus. Talvez essas duas alternativas sejam a mesma. Eu ainda não sei, mas tenho certeza de estar aproximando-me da resposta.

Anotação no Diário, 24 de outubro de 1991

Repito minha afirmação favorita por cinco a dez minutos: “Agora eu sou extracorpóreo.” Enquanto vou caindo no sono, intensifico as afirmações na mente. Acordo com as sensações de fortes vibrações percorrendo meu corpo. Imediatamente centro toda atenção na ideia de flutuar rumo à porta do meu quarto. Em questão de segundos sinto que estou elevando-me e flutuo em direção à porta. Depois, com satisfação, atravesso a porta andando e entro na sala de estar. Ao olhar em redor, percebo que estou no meu primeiro (mais denso) corpo energético e tenho um súbito e irresistível impulso a explorar. Quase gritando, faço verbalmente um pedido enérgico: “Quero ver mais.” Instantaneamente, uma sensação de movimento rápido me arrasta mais para dentro. Sinto como se estivesse sendo puxado dentro de um vácuo, e em segundos estou num novo meio ambiente. Fico surpreso e enceguecido pela intensidade da luz circundante. Quando tento instintivamente proteger-me da radiação, percebo que meu corpo não tem forma — nem braços nem pernas, só energia. Procuo entender que não tenho aparência alguma, seja qual for. Sou como luz sem uma forma exterior específica. Minha visão é ilimitada.

Em toda parte emana pura energia; não há contornos ou formas, apenas radiação de luz. Sou arrastado em direção ao que parece ser uma coluna de pura luz branca. Ao aproximar-me da luz, o poder diáfano da sua radiação é esmagador. Eu paro e tento adaptar-me. A energia é tão intensa que parece estar queimando minhas partes exteriores. Todo o meu eu exterior — meus pensamentos, medos e conceitos — está sendo incinerado pela luz. De início procuro proteger-me. Rodeio-me de pensamentos, só para perceber que

eles também são queimados pela intensidade da luz. Sem saber ao certo o que fazer, instintivamente me entrego e me submeto à luz. Nesse momento, a luz penetra em mim como um líquido tépido que permeia meu corpo e minha mente. Todo o meu ser está cheio de luz, e cada parte de mim parece ressoar em nova frequência. Eu relaxo e desfruto a sensação de pura energia que flui através de mim.

Bem no fundo, percebo que estou diante de algo de extrema importância. Há algo mais dentro da coluna de luz. Sem ter mais medo, sinto um desejo irresistível de conhecer e compreender a luz. Chego mais perto e tento esquadrihar dentro dela. A pura energia e o poder são indescritíveis; sinto-me como se estivesse perto de um sol branco flamejante que irradia ondas de luz. De algum modo sei que estou seguro, avanço lentamente e toco na luz. Uma intensa onda de energia corre por todo o meu ser. De repente estou imerso num oceano de puro conhecimento. Inundam-me recordações de tudo o que tenho sido, tudo o que tenho feito, tudo o que sou. Tudo é agora. Fico maravilhado ante a absoluta simplicidade desse tudo. Pela primeira vez, tudo é claro. Tudo o que somos e precisamos já está aqui. Pela primeira vez, me dou conta de que nós nos afastamos da nossa fonte. Somos mesmo muito tolos. Concentramo-nos em formas moleculares decadentes quando a verdadeira realidade está sempre ali, esperando pacientemente que nós abramos os olhos e vejamos. Um irresistível sentimento de amor, um profundo sentimento de compaixão por tudo o que é, permeia o meu ser. Compreendo que todos estamos interligados num oceano de luz viva. A separação que sentimos nada mais é que a densa ilusão da forma molecular. Minha percepção ganha vida com a constatação de que minha mente e suas capacidades não passam de um outro veículo de expressão temporário. Nós existimos além do pensamento, além do tempo, além do causa-efeito linear.

Sou tomado por incessantes ondas de puro conhecimento. Minha mente é preenchida além de seus limites, e percebo que isso é mais do que posso pretender lembrar. Dou um grito: “Eu me lembrarei disto.” Instantaneamente sou recolocado no meu corpo e tento abrir os olhos.

Não posso mexer-me e percebo que estou em estado cata-léptico. Lentamente, posso sentir um torpor e um formigamento se espalharem por meu corpo físico. Cerca de um minuto depois, consigo mexer os dedos das mãos e dos pés. Fico deitado quieto e revejo a experiência com um sentimento de perplexidade. Eu sei que certamente a coluna de luz era eu mesmo — não apenas outra parte de mim, mas o autêntico eu, a própria essência de tudo o que sou. Será possível que sejamos mesmo tão incríveis? Agora sinto-me isolado e sozinho; contudo, ao mesmo tempo, sinto-me ligado a algo muito maior que jamais imaginei. Minha mente fervilha cheia de esclarecimentos, mais do que posso compreender.

Agora eu entendo que nós, como seres humanos, temos uma tendência natural a rotular tudo o que experimentamos e a filtrá-lo de acordo com nossos conceitos e nossas crenças. Eu me pergunto se todas as figuras e formas são mesmo a interpretação de nossas mentes ou algo mais — algo que existe além de toda forma e substância; algo puro e etéreo o bastante para ficar além da capacidade de classificação e interpretação de nossas mentes. É possível que reconhecermos isso seja um importante passo à frente, em si mesmo. Talvez, para que a constante luta corpo a corpo entre diferentes religiões, fés e seitas chegasse ao fim de uma vez por todas, bastaria reconhe-

cermos que todas as crenças religiosas são interpretações físicas dos mortais. Agora é absolutamente evidente que Deus não se importa com a nossa teologia pessoal. Nossas crenças físicas estão todas enraizadas em formas e substância temporárias; elas não passam de um momento fugaz no tempo. O que realmente importa é a experiência, experiência espiritual. Ao que parece, o propósito do universo como um todo é experiência — de primeira mão, visceral, pessoal. Nada pode substituí-la. É evidente agora que essa experiência pessoal é a estrada rumo à sabedoria que todos compartilhamos.

Quando levei minha exploração para além da primeira dimensão interior, comecei a reparar em algumas visões incomuns. Em certas áreas, nuvens de energia dominavam o ambiente. Eu achei particularmente surpreendente ver algumas dessas nuvens assumirem formas específicas. Vi o que parecia ser carros, casas e até navios cruzadores parcialmente criados.

Após anos de experiência, cheguei à conclusão de que esses objetos são o resultado direto do pensamento humano. Os ambientes dentro das dimensões não-físicas são feitos de energia sensível ao pensamento. Pensamentos parecem ter capacidade inata de reagrupar as energias sutis que compõem as dimensões invisíveis.

Tenho verificado que a substância energética natural das dimensões interiores apresenta-se como formas de energia que se assemelham a nuvens. Em certo sentido, essa energia é uma radiação de luz de fácil manipulação. Parece que os elementos constitutivos das dimensões invisíveis não são partículas (átomos e quarks) mas ondas ou frequências de energia e luz. Quando examinei as nuvens energéticas, ficou evidente que elas existem como agrupamentos de energia em bruto, amorfa — bem à maneira de hologramas que estão crescendo e mudando lentamente de forma e densidade.

Anotação no Diário, 12 de abril de 1992

Sinto as vibrações e minha vontade me leva aos pés da cama. Sinto-me um pouco confuso e fora de foco, de modo que exijo imediatamente completa clareza. No mesmo instante, minha mente consciente parece engrenar; meus pensamentos ficam claros. Minha mente está animada e cheia de empolgação quando eu falo comigo mesmo: “Isto é melhor que o meu cérebro físico”.

De repente sinto forte necessidade interior de desvendar minha vida passada. Espontaneamente digo em voz alta: “Necessito conhecer minha vida passada”.

Instantaneamente surge uma sensação de movimento interior e eu me encontro num meio novo. Ao meu redor, uma incrível cena de destruição. Ao olhar para uma longa rua urbana não vejo nada além de prédios demolidos. Percebo que meu torso está saindo pela escotilha de um tanque. Então me dou conta de que estou vendo pelos olhos deste outro homem — o soldado. Eu sou este homem; sinto seus pensamentos e emoções.

Sou extremamente arrogante e seguro de mim, e sinto-me poderoso ao olhar para os prédios ardendo e o entulho ao meu redor. Estou orgulhoso

do que fiz. Sou um comandante de tanques, um comandante de uma divisão *panzer* alemã. Seja como for, sei que a cidade é Varsóvia, Polônia, e que os meus soldados e eu acabamos de conquistá-la.

Meu tanque range e pára no meio do que costumava ser um importante cruzamento de ruas. Vários tanques atiram e blocos inteiros de edifícios desabam na minha frente. Estou satisfeito comigo mesmo. Segurando algum tipo de dispositivo, eu berro ordens para o tanque à minha direita. Ao olhar para o meu braço, reparo que meu uniforme é negro e está coberto de pó cinzento.

De repente uma intensa sensação de movimento, como um vácuo, me recoloca no meu corpo físico. Abro os olhos e sinto torpor e formigamento ao unir-me à parte física.

A intensidade da experiência me surpreende. Eu não era apenas um observador mas um participante ativo. Por alguns momentos senti o que esse homem sentiu — eu era esse homem. Sinto-me desapontado comigo mesmo; imaginava-me como algo mais que um arrogante oficial alemão. Talvez isso explique o meu atual sentimento antibelicista e também o meu fascínio por documentários da Segunda Guerra Mundial. Se esse comandante de tanque alemão foi mesmo a minha última vida física, pergunto-me até que ponto ele me influencia agora. Sou acometido pela ideia de que talvez ele afete mais do que eu gostaria de admitir. Ao analisar-me o mais objetivamente possível, vem à luz uma torrente de novas considerações. Pergunto-me seriamente quão arrogante, exigente e altivo sou agora. Por acaso ainda dou ordens aos berros e pretendo que sejam imediatamente obedecidas?

Pergunto-me até que ponto sou influenciado e moldado pelo meu passado. Qual a força dessa influência? Parece-me que temos ao nosso alcance uma quantidade ilimitada de conhecimento de nós mesmos se estivermos dispostos a ir à sua procura. Não há como não ficar curioso. Quantas vidas passadas já terei experimentado? Quão profundamente elas me influenciaram? Quanto poderia eu aprender conhecendo as respostas?

Anotação no Diário, 7 de dezembro de 1992

Entro no estado vibratório e flutuo aproximadamente meio metro acima do meu corpo. Decidido a experimentar meu corpo vibratório mais aprimorado, digo em voz alta: “Eu experimento meu corpo superior.” Após uma breve sensação de movimento, estou flutuando em uma forma diferente. Sinto-me calmo e energizado e percebo uma energia interna mais serena. Sei que passei para meu corpo energético interior. Mas sinto-me fora de sincronismo e minha visão está turva, portanto exijo completa clareza de percepção, “Clareza agora!”.

Imediatamente meus pensamentos ficam claros. Sinto-me extremamente leve e transbordante de energia. Nesse momento, ocorre-me o meu objetivo: “Desejo visitar outro sistema.” Num relâmpago, estou deslocando-me através de um vazio escuro com incrível velocidade. No início a velocidade me assusta, mas relaxo e adapto-me às novas sensações. Em segundos estou flutuando no espaço. Olho para baixo e vejo que há pouco para se ver em mim: minha figura não tem braços nem pernas; sou como uma forma esférica de energia consciente. Por alguma razão, isso não me surpreende — parece absolutamente natural braços e pernas serem desnecessários no estado em que me encontro, seja ele qual for. Vou virando-me lentamente e reparo no

panorama espetacular que me rodeia. Admirado, contemplo coisas que jamais imaginei. Feixes de luz estão por toda parte, milhares deles, como luzes de Natal encordoando os céus. Sinto como se estivesse flutuando num oceano de luzes.

Minha atenção volta-se para algo que eu nunca tinha visto: uma turva figura se faz visível. A figura se estende até onde dá para ver. Assemelha-se a uma imensa cortina de espessa neblina, só que parece estável, um artefato permanente pendurado no espaço. Eu peço clareza e vejo-me a flutuar em diferente ponto de observação, distante alguns quilômetros da figura neblinosa. Agora a vejo mais claramente. Ela é maior do que minha mente pode assimilar, estende-se pelos céus como uma fronteira interminável.

De repente, sinto a energia vibratória de alguém perto de mim, uma radiação intensa sem forma ou substância. Instantaneamente percebo comunicação, como uma série de imagens nítidas aparecendo em minha mente. O que vem a seguir é um pouco desarticulado mas é tudo que as palavras podem explicar quanto ao significado profundo das imagens.

— Belo, não é mesmo?

Eu me viro para ver quem é. Minha percepção é ofuscada pela intensidade da luz. Começo a recuar e proteger-me da energia esmagadora. O ente continua a comunicar-se com minha mente.

— Vou ajustar.

A radiação diminui imediatamente. Não consigo perceber uma forma, mas apenas luz.

— Eu não possuo forma alguma, segundo o que você entende por forma. A forma é desnecessária. Não muitos de seu tipo aventuram-se tanto assim.

Eu não tenho condições de responder— minha mente está assoberbada, e não sei onde começar. O ser energético evidentemente percebe meu dilema e começa a responder.

— O que você vê é uma das várias maravilhas do universo. A infinita neblina que está vendo é uma das muitas membranas internas que separam diferentes frequências do universo. As estrelas e galáxias que você vê a distância são apenas a crosta exterior do universo. O segredo da autêntica exploração é o movimento através das membranas energéticas. À medida que você avança mais para dentro, em direção à fonte, a sua frequência energética interna deve mudar em concordância. Você só pode cruzar as barreiras energéticas que estão em concordância com a sua luz interior. O que está vendo é a chave da estabilidade e da estrutura em todo o universo.

A clareza das imagens que penetram na minha mente me deixa admirado. Esse ser parece saber meus pensamentos automaticamente.

— Toda a energia consciente (alma) vive dentro da frequência energética que está em fase com o seu ritmo vibratório pessoal. A membrana diante de você separa uma longitude de onda de energia da outra.

Enquanto olho para aquilo, não consigo imaginar uma resposta apropriada. Acho que estou despreparado, como uma criança tendo aula de cálculo avançado. O ser energético responde aos meus pensamentos.

— Você está pronto, caso contrário não estaria aqui. Todos estamos onde devemos estar. Eu já fui como você e você será como eu; nós todos estamos juntos numa grande viagem. A percepção que você tem de mim é inexata. Eu sou apenas uma criança perto de outros que residem dentro do

universo. A evolução possível da consciência é ilimitada. Minha identidade não tem importância e os rótulos são desnecessários. Lembre-se bem do que você vê, pois o reconhecimento e a exploração das membranas energéticas terão impacto expressivo na evolução da sua espécie.

Estou um tanto confuso com a velocidade da informação que ingressa em minha mente e peço esclarecimento:

- Não compreendo. Qual a finalidade das membranas energéticas?
- Elas simplesmente separam diferentes frequências de energia.

Você está observando o ponto de convergência de duas dimensões diferentes. As membranas energéticas fornecem a subestrutura necessária para cada dimensão existir. Elas são as paredes celulares interiores do universo vivente.

- Meu Deus, isso é incrível!
- Há muita coisa para ver. A sua aventura está apenas começando.
- Como assim?
- Você verá em breve.
- Ainda não compreendo.
- Você vai compreender, meu amigo, vai sim.

Num estalo eu volto ao meu corpo físico, com um solavanco. Fico fora de sincronismo e sem poder me mexer. Depois de uns vinte segundos sinto que recupero minhas sensações físicas.

Depois de vinte anos de experiências extracorpóreas, tenho verificado que existe uma tendência natural de nossos corpos não-físicos ficarem progressivamente menos densos à medida que a experiência continua. Parece que nosso ritmo de frequência pessoal volta ao seu estado vibratório natural ou “normal”. Nosso corpo não-físico ajusta-se lentamente à frequência vibratória (densidade interna) que é nosso estado natural. Esse processo de ajuste interno é relatado por diversos exploradores extracorpóreos sérios. Robert Monroe refere-se a essa mudança quando descreve a sua forma não-física assumindo contornos progressivamente “menos humanóides” conforme a duração da sua experiência extracorpórea se prolonga.

Essa tendência a voltarmos ao nosso ritmo de frequência interna natural tem uma outra implicação importante. Em inúmeras ocasiões tenho notado que ao ficar em estado extracorpóreo por mais de alguns minutos, o meio observado se dilui lentamente e um novo meio torna-se visível. Durante anos eu pensei que minha visão estava simplesmente adaptando-se às suas maiores capacidades perceptivas. Mas agora compreendo que é só uma parte disso. Quando em estado extracorpóreo, nossa forma não-física não é estática, como em princípio pode parecer, é na verdade um sistema energético em expansão que varia na sua frequência energética interna. Isso se torna especialmente perceptível à medida que controlamos e ampliamos nossas experiências não-físicas. Em outras palavras, o corpo não-físico não é um corpo de modo algum, mas um sistema energético altamente sofisticado que reage aos nossos pensamentos. Conforme prolongamos nossas aventuras não-físicas, nossa consciência tende naturalmente a voltar ao

seu verdadeiro estado não-físico. Por estranho que possa parecer, agora eu tenho certeza de que nossos conceitos relativos a forma, aspecto e substância são condições transitórias. Ao que parece, nós, como almas, não temos forma de espécie alguma. O nosso eu verdadeiro não é humanóide segundo ora nos concebemos. A alma ou consciência pura é desprovida de forma mas pode usar, e usa, diversas aparências e formas de energia para seus propósitos.

Em novembro de 1993 eu desenvolvi uma pneumonia aguda e fiquei acamado por dez dias. Durante a minha doença fiquei extremamente fraco, não comia e dormia doze horas por dia. Por volta do terceiro dia, notei um drástico aumento das experiências extracorpóreas. Toda vez em que eu caía no sono, via-me a flutuar logo acima ou perto do meu corpo físico. Conforme a doença progrediu, experimentei um aumento coincidente das experiências extracorpóreas espontâneas. Parecia que a ligação entre meus corpos físico e não-físico ficava cada vez mais fraca conforme a minha doença continuava. No ponto crítico da pneumonia e por vários dias depois disso, eu tive uma sensação de liberdade que nunca antes conhecera. Deitado na cama, deslizava para o estado extracorpóreo sempre que meu corpo físico adormecia. Às vezes parecia que eu não estava mesmo ligado ao meu corpo físico. Comecei a usá-lo como ponto de referência ou área de adaptação para reagrupar-me entre duas explorações não-físicas. Por mais de uma semana fiquei tão desligado que vi meu corpo físico como um empecilho que era necessário tolerar.

Durante esse período experimentei um drástico aumento nas experiências extracorpóreas agrupadas — geralmente duas a cinco experiências isoladas ocorrendo em sequência. Cada experiência era bastante breve, durando de trinta segundos a alguns minutos. Em poucas ocasiões notei que a sequência de eventos parecia remeter a um tópico ou assunto relacionado. Por exemplo, uma tarde cochilei enquanto lia um livro sobre regressão a vidas passadas. Quase imediatamente eu senti as vibrações e estava flutuando em cima do meu corpo. Enquanto flutuava confortavelmente, meus pensamentos se voltaram para a possibilidade de vidas passadas e logo senti uma sensação de movimento.

Anotação no Diário, 29 de novembro de 1993

Estou no alto das muralhas de um castelo, de cuja base sobem nuvens de fumaça. Há alguns dias ocorre uma batalha furiosa e eu estou exausto e enjoado de lutar. Percebo que sou algum tipo de soldado medieval. Temos suportado um sítio durante mais de dois meses, e pela primeira vez na minha vida eu questiono o motivo de estarmos lutando. Isso parece tão sem sentido. Nos últimos cinco anos tenho estado lutando e matando e para mim já chega. O que me faz aguentar é meu orgulho e meu senso do dever. Depois de vinte anos de leal serviço ao meu rei, não possuo nada além de uma espada e a couraça que protege minhas costas. Olhando em redor, me espanta ver quão

real é tudo isso. Eu não sou apenas um observador: de certa forma eu sinto os pensamentos e as emoções desse homem, seu sofrimento e sua decepção. Eu sinto que sou esse homem, embora saiba que não sou. Tenho um profundo sentimento de tristeza e desgosto, uma vida cheia de vitórias vazias. Percebo agora que dever e honra não bastam. Sei que tem de haver mais do que isso na vida, mas eu só sei de armas e da arte da guerra. Um súbito solavanco acompanha uma dor aguda e uma pressão nas minhas costas, e começo a perder os sentidos. Nesse momento sinto as conhecidas sensações formigantes e percebo que estou de volta ao corpo físico. Penso em flutuar e imediatamente elevo-me acima do meu corpo. É notável a clareza nos meus pensamentos e eu pondero o significado da experiência do soldado. Sinto uma alteração da minha percepção e experimento um rápido movimento interior. Dentro de segundos, estou num meio totalmente diferente.

Estou sentado sobre um piso de pedra. À minha volta há dúzias de monges calvos sentados em meditação cerimonial. Seja como for, sei que sou um monge budista. Posso cheirar incenso almiscarado ardendo e ouvir sinos e cânticos rítmicos. Três dúzias de monges estão sentados num círculo em torno do altar. Uma fina coluna de fumaça branca sobe do centro do altar quando um garoto calvo, de uns doze anos de idade, anda à nossa volta cantando e balançando um grande incensário ornamentado. Ele parece estar em transe. Eu mesmo sinto estar oscilando para frente e para trás enquanto entoo suavemente uma frase que parece fazer parte de mim. Eu e todos que me rodeiam usamos túnicas alaranjadas, e ao olhar minhas mãos percebo que elas são muito velhas — minhas mãos e meus pulsos são finos e frágeis. Estou satisfeito com minha vida, completamente livre de quaisquer necessidades e desejos. Minha mente está em paz. Eu sei que morrerei em breve. Com uma leve sensação de movimento estou de volta na minha cama. Mesmo estando no meu corpo, sinto-me completamente fora de fase com relação a ele, como se flutuasse dentro dele. Minha mente ainda está concentrada na significação da experiência monacal quando mais uma vez sinto um movimento para dentro.

Sinto um frio incrível. Meu corpo e minha mente estão entorpecidos. Isso está além da minha capacidade de resistência. Espalhados ao meu redor, os corpos dos meus amigos e companheiros de armas. Como o terreno está congelado demais para enterrá-los, eles ficam onde caíram. Meu tanque virou um túmulo gelado.

Minha mente e meu corpo são uma casca quebrada vazia do meu eu anterior. Perdi a vontade de viver. A trinta metros dali vejo dois soldados maltrapilhos tirarem as botas de um morto. Ao meu lado, um homem rígido, quase sem vida, meu amigo, murmura alguma coisa. Como não ouço o que me diz, me inclino sobre ele.

— Pelo amor de Deus, mate-me.

Eu não posso. Faltam-me a coragem e a força para me mexer. A neve cai de novo e eu sei que logo estarei morto. Ouve-se um ruído retumbante na distância; os russos chegarão daqui a pouco. Eu não sinto medo nem ódio — não sinto coisa alguma. Fecho meus olhos e deslizo na inconsciência.

Não posso provar que essas três experiências foram ou não vidas passadas. Sei, no entanto, que elas foram tão reais e vividas

quanto qualquer experiência física que eu já tenha tido. Parece sensato evitarmos julgar quando estamos explorando novas dimensões de energia. Nossas mentes têm uma tendência natural a ser influenciadas por nossos preconceitos físicos quanto à realidade. O fundamental para a compreensão é manter a atitude mais aberta possível.

Enquanto estive doente, eu também comecei a perceber como é fácil controlar as experiências extracorpóreas só lembrando de solicitar clareza com certa frequência. O simples, firme pedido de clareza de pensamento e visão tem um efeito formidável sobre o nosso estado de consciência extracorpóreo. Repetindo a técnica da clareza, achei possível prolongar experiências extracorpóreas por algumas horas.

Durante a minha doença, às vezes eu me divertia deslocando-me alternadamente entre meu corpo físico e meu corpo não-físico flutuante. Enquanto fazia isso, descobri um estranho estado de consciência que chamo de consciência dual. Verifiquei que de vez em quando eu conseguia mudar uma porcentagem da minha percepção entre meus corpos físico e não-físico. É possível perceber com ambas as formas simultaneamente e ajustar ou mudar a porcentagem de percepção entre nossos corpos. Em outras palavras, por breves períodos podemos experimentar simultaneamente o mundo físico e um meio não-físico com graus de efetividade variáveis. Também descobri que era possível controlar o movimento da consciência entre o primeiro e o segundo corpo energético. Por meio de força de vontade, podemos controlar essa mudança de percepção; o jeito é manter-se concentrado e pedir mentalmente para experimentar a segunda forma. Lembre sempre que, desde que não estamos mais atrelados a uma forma específica — quer matéria, quer energia —, somos livres para ir além dela.

O meu interesse pela física aumentou com as muitas experiências extracorpóreas que tive. Quando em estado extracorpóreo, eu observava atentamente as estruturas energéticas ao meu redor. Ficava fascinado com as formas e substâncias não-físicas com que me deparava. Entendi que todo meio e toda dimensão no interior do universo têm semelhanças e diferenças específicas.

A diferença mais significativa parece ser o grau de sensibilidade ao pensamento de um dado ambiente não-físico. Alguns ambientes não-físicos são facilmente moldados pelo pensamento, ao passo que outros são extremamente resistentes. Eu acredito que toda energia não-física é sensível ao pensamento; entretanto, quando um grupo de indivíduos mantém a mesma imagem ou as mesmas crenças, o grupo cria, molda e mantém uma realidade consensual. Com efeito, a energia pensante do grupo forma, estabiliza e de fato solidifica a energia não-física. Quanto maior o grupo (alguns incluem milhões), mais estável se torna o ambiente energético imediato. Essa é uma descoberta

importante porque ela explica as enormes diferenças encontradas quando se exploram as dimensões não-físicas. Por exemplo, a primeira dimensão não-física é um mundo energético paralelo quase idêntico ao universo físico. Esta dimensão de energia existente próxima à dimensão física é configurada pelos pensamentos consensuais dos seis bilhões de habitantes que existem no âmbito físico.

A causa subjacente desse fenômeno parece ser digna de nota: a consciência cria realidade. Toda realidade, inclusive a matéria, é formada e moldada pelo pensamento. A própria criação resulta da energia pensante consciente a influenciar, dispor e manifestar forma e substância segundo as conhecemos. Inúmeras explorações não-físicas no interior do universo confirmam essa observação. Só a densidade é que oculta essa verdade aos nossos sentidos físicos. No mundo físico, a consciência se utiliza de veículos biológicos para sua expressão. Nossos corpos físicos são as ferramentas imediatas da nossa consciência; nossos pensamentos orientam nossos corpos para construir a realidade que experimentamos todos os dias das nossas vidas. Esse processo em que a consciência cria realidade é mais importante do que as palavras podem exprimir. Nossa compreensão dessa realidade é o primeiro passo para o real domínio de nós mesmos e do nosso meio. Cada um de nós possui capacidade criativa e poder para configurar e moldar seus meios físico, emocional e intelectual ideais. Cabe a nós, contudo, reconhecer e implementar a nossa capacidade criativa.

O reconhecimento do poder criativo da consciência afetará drasticamente nosso futuro imediato e a evolução da nossa espécie. Enquanto não compreendermos e controlarmos conscientemente mesmo as energias invisíveis que fluem em nós, estaremos amarrados às densas formas moleculares que nos rodeiam. Nossa evolução de criaturas físicas para seres não-físicos multidimensionais está ligada diretamente ao reconhecimento e controle consciente da nossa energia de pensamento. Uma vez que compreendemos de fato a nossa capacidade individual de configurar e moldar a energia que nos circunda, podemos começar a assumir plena responsabilidade por nossos pensamentos. Com cada pensamento e atitude tomamos consciência de sermos os artistas criativos de nossas vidas.

Esta verdade se evidencia no curso de uma experiência extracorpórea. Quando em estado extracorpóreo, estamos a experimentar e explorar um meio de frequência superior, significativamente menos denso que a matéria. Esse tênue meio energético é sensível ao pensamento. Cada pensamento focalizado pode criar e há de criar um resultado imediato: se pensamos em voar, voaremos; se pensamos em caminhar através das paredes, é isso que fazemos. Nossos pensamentos exercem completo controle sobre a nossa experiência. Pela primeira vez, o verdadeiro poder criativo do pensamento fica claro. Essa noção é um passo fundamental em nossa

evolução pessoal, já que agora sabemos que devemos responsabilizar-nos totalmente por nossos pensamentos e nossa vida.

O conceito segundo o qual a consciência cria ou molda a realidade não é tão forçado quanto alguns talvez possam achar. Muitas das mentes mais esclarecidas da física moderna consideram essa teoria como a base lógica de toda realidade. O eminente físico David Bohm, os físicos Eugene Wigner, de Princeton, Henry Pierce Stapp, de Berkeley, e os formidáveis Walter Heitler, Fritz London e John von Neumann são todos defensores da teoria quântica da “consciência que cria realidade”. Cada vez mais físicos e matemáticos no mundo inteiro estão chegando à mesma conclusão: os objetos físicos não teriam atributo algum se um observador consciente não olhasse para eles. O Prêmio Nobel Eugene Wigner resumiu essa observação ao afirmar: “Não é possível formular as leis da mecânica quântica de modo plenamente consistente sem fazer referência à consciência... Seja qual for a forma como nossos futuros conceitos se desenvolverão, continuará a ser digno de nota que o próprio estudo do mundo exterior levou à conclusão de que o conteúdo da consciência é uma realidade definitiva”.

Conforme as minhas explorações não-físicas continuavam, vim a reparar que estava observando e interagindo dentro de uma dimensão energética paralela. Meus conceitos de espaço, tempo e distância não mais pareciam válidos. Comecei a admitir que a dimensão que explorava em estado extracorpóreo era extremamente próxima da dimensão física; na realidade, o que a separava não era, de modo algum, espaço ou distância, mas, antes, frequência energética ou densidade. Por estranho que pareça, as outras dimensões (possivelmente um número infindável delas) existem conosco agora. Além do mais, observei que cada objeto físico possuía um correlato não-físico ou cópia energética similar a um molde energético. Por exemplo, a dimensão não-física mais próxima e suas estruturas energéticas coexistem com a dimensão física e funcionam como uma forma de subestrutura energética para a própria matéria. No entanto, as mesmas estruturas não-físicas também existem completamente independentes do universo físico.

Os ambientes não-físicos imediatos que eu encontrei pareciam ser representações físicas da matéria. Esses objetos não-físicos, embora estáveis em estrutura e bastante similares à matéria, com frequência não eram cópia exata do meu meio físico. No início isso era confuso para mim, mas aos poucos entendi que muitas vezes a minha expectativa da realidade é que precisava de reavaliação.

Fiz diversas observações assombrosas. Em primeiro lugar, nós supomos que nosso meio físico é estável, e embasamento sólido para a realidade. Vemos densidade e forma como prova definitiva do “real”. Mas, e se as nossas suposições estiverem erradas? E se a realidade for

completamente relativa ao ritmo vibratório do observador? E se houver diversas e até inúmeras dimensões energéticas?

Em segundo lugar, após ter explorado repetidas vezes o ambiente não-físico imediato, comecei a questionar se o mundo físico é uma cópia do não-físico ou vice-versa. Essa observação é importante porque aponta para a estrutura fundamental de toda energia, matéria e realidade como nós a conhecemos. No princípio eu supus que a dimensão não-física paralela fosse o resultado da matéria. Mas a experiência me levou a admitir que não é bem assim. O universo paralelo é, na verdade, um universo energético separado que funciona como a subestrutura invisível de toda forma e substância energética física. O não-físico e o físico são elementos inseparáveis do mesmo universo. Em terceiro lugar, a entendi gradativamente que, na realidade, estava a observar um *continuum* de energia. Cada objeto físico que observamos à nossa volta existe em múltiplas dimensões do universo. Por incrível que parecesse, o resultado era claro: todos os objetos físicos, incluídas todas as formas de vida, são na realidade multidimensionais. Tudo o que vemos em nosso redor existe como um *continuum* de energia.

A matéria não é o centro da realidade como nós a vemos. Ela parece ser, antes, o resultado de interações energéticas ocorridas nas dimensões invisíveis. Cada experiência extracorpórea me fez perceber mais claramente que a matéria é apenas uma pequenina porção do ambiente energético que existe. Em muitos aspectos, a matéria é o resultado denso mais externo de uma grandiosa cadeia de eventos que ocorre logo além dos limites da nossa visão física.

Parece que a nossa percepção da matéria, do universo visível e do nosso lugar no universo é completamente inexata. O universo que vemos a nos circundar não é o centro da realidade; ele é apenas a crosta externa, a fina camada epidérmica do universo invisível. Com o tempo eu me convenci ainda mais de que tudo o que achamos sólido e real é apenas um veículo temporário da consciência. Essa realidade sólida que nos rodeia só nos parece real porque no momento estamos concentrados nos nossos sentidos físicos. Uma vez separados do corpo biológico, o mundo da matéria apresenta-se a nós como um mundo de fantasmas, um mundo de formas nebulosas e etéreas.

Em cada experiência extracorpórea, tenho observado que os objetos físicos sólidos se mostram como formas vaporosas. Em diversas ocasiões, objetos físicos tais como paredes e móveis eram como imagens holográficas dotadas de substância definida, mas vaporosa. Quanto tentava tocar esses objetos, minha mão atravessava-os. Com frequência eu sentia uma sensação de formigamento quando minha mão ou meu corpo passava através dos objetos físicos, mas estes não mais pareciam reais em relação ao meu novo ritmo vibratório. Além do mais, notei que quanto mais permanecia separado do meu corpo, mais

o meu meio imediato parecia esvair-se da minha vista. Ficou óbvio que a única realidade para mim eram os objetos ou seres que estavam vibrando próximo ao meu novo nível de frequência pessoal. Em outras palavras, a realidade está relacionada com a densidade vibratória do observador.

À primeira vista essa observação pode soar esquisita; porém, a física moderna tem fornecido alguma evidência que ajuda a explicá-la. Por exemplo, cientistas mostraram que a luz visível existe simultaneamente como partícula e como onda.

A natureza dual da luz é hoje um fato aceito da física moderna. Eu acredito que a natureza corpuscular-ondulatória da luz fornece evidência substancial de que toda energia é um *continuum* multifrequencial (dimensional) que se estende muito além das partículas densas de matéria que observamos. Assim como a luz possui natureza dual, tanto de partícula quanto de onda, também todos os objetos físicos e formas de vida consistem em partículas físicas e componentes energéticos não-físicos. Esse *continuum* de energia interligado é que cria e sustenta todo o universo multidimensional. Todo objeto físico que nos circunda é realmente o denso resultado exterior desse *continuum* de energia. Assim como a luz existe como partícula e como onda no mesmo instante no tempo, também os objetos físicos existem simultaneamente como formas moleculares densas e formas espirituais não-físicas. Essa noção abre a porta a uma apreciável nova fronteira de exploração e pesquisa.

PARTE 2

DESVENDANDO NOSSOS MAIORES MISTÉRIOS



CAPÍTULO 3

A NOVA FRONTEIRA

A comunidade científica mundial admite hoje que deve existir uma estrutura energética invisível.

David Seckel
Cosmólogo,
Universidade da Califórnia

Nessas últimas décadas a ciência se apercebeu das sérias limitações da percepção visual humana. O olho humano é sensível apenas a uma estreita faixa de radiação. Nós vemos só as longitudes de onda entre 0,00007 e 0,00004 cm; o resto do espectro de ondas eletromagnéticas permanece invisível para nós. De fato, apenas alguns cem-milésimos de centímetro fazem a diferença entre visibilidade e invisibilidade. No entanto, todos estamos literalmente nadando num mar de energia, imersos num oceano de ondas eletromagnéticas: raios ga-ma, raios X, raios ultravioletas e infravermelhos, microondas, ondas de rádio e ondas curtas, só para mencionar algumas. Quando sentimos o calor do sol, por exemplo, estamos sentindo o resultado de raios infravermelhos invisíveis; a sua longitude de onda, de 0,00008 a 0,032 cm, é um pouco comprida demais para ser detectada por nossa retina, embora nossa pele perceba os raios como calor.

Espectro de ondas eletromagnéticas

1 Desconhecido	8 Ondas de calor
2 Raios cósmicos	9 Radar
3 Raios gamas	10 Televisão
4 Raios X	11 Ondas curtas de rádio
5 Ultravioleta	12 Ondas de radiodifusão
6 Luz visível	13 Ondas longas de rádio
7 Infravermelho	14 Desconhecido

Longitude de onda (em centímetros)

Com efeito, nossa percepção do universo baseia-se em apenas uma diminuta fração da energia que nos rodeia. Mais espantosa ainda é

a constatação de que nossa atual tecnologia científica detecta apenas uma parte do total do espectro energético. A maioria dos cientistas acredita que o espectro de ondas eletromagnéticas continua muito além da nossa visão tecnológica e possivelmente até o infinito.

Ao colocarmos isso em perspectiva, notamos que temos percepção visual de apenas três cem-milésimos (0,00003) de centímetro da radiação energética que nos circunda. Nós, que vemos tão pouco do universo, somos rápidos em tirar conclusões e emitir julgamentos baseados nos estreitos limites da nossa visão. Nossa perspectiva do universo, e da própria realidade, é fortemente limitada pelo estreito alcance dos nossos sentidos físicos.

Quando olhamos em volta, vemos um mundo de objetos sólidos. Na superfície, a realidade parece consistir em forma e substância tridimensionais. Entretanto, à medida que a ciência esquadrinha mais fundo no coração invisível da matéria, descobertas notáveis são feitas. A famosa equação de Einstein, $E = MC^2$, nos diz que a matéria nada mais é que uma forma de energia — em certo sentido, energia armazenada moldada transitoriamente para constituir os objetos físicos que nos circundam.

Uma vez que admitimos que toda matéria é na verdade energia, podemos começar a elaborar uma nova visão de nós mesmos e do mundo que nos rodeia. Começamos a entender que nosso meio circundante não é o que parece.

Essa nova visão se amplia ainda mais quando atentamos para as mais recentes descobertas da física quântica. Os teóricos quânticos não mais consideram a energia como corpuscular por natureza. As partículas subatômicas não são mais vistas como entidades estáticas, mas como entidades quadridimensionais no espaço-tempo. De fato, as partículas elementares da nossa realidade (quarks e outras) não são mais, de modo algum, consideradas como substância. Quando os físicos observam partículas elementares, descrevem-nas como arranjos dinâmicos, constantemente movendo-se e mudando em uma e outra. A mecânica quântica nos tem mostrado que os blocos constitutivos elementares da nossa realidade não são materiais, mas arranjos de energia interligados de modo a formar uma trama cósmica inseparável.

A física quântica provou que nossos atuais conceitos físicos de forma e substância são obsoletos; não só a matéria é energia, mas toda a energia é na verdade essencialmente não-física. O físico Werner Heisenberg esclareceu esse novo ponto de vista científico quando afirmou: “Átomos não são coisas”.

Após décadas de notáveis descobertas, a física moderna chegou a um impasse. O movimento observado de partículas subatômicas parece obedecer a pouca ou nenhuma ordem lógica. As partículas elementares mudam sua localização e trajetória, aparecem e desaparecem, e movimentam-se em formas misteriosas as mais

diversas. Ainda mais surpreendente é constatar que elas podem mesmo ser influenciadas pelos pensamentos dos cientistas que as observam.

Ao despontar um novo século, os maiores mistérios da ciência continuam sem solução. O que são a matéria e a energia? O que são os blocos constitutivos invisíveis da realidade física? Cada vez mais, físicos e astrônomos do mundo inteiro admitem que deve existir um imenso sistema energético invisível além da nossa visão tecnológica. Anos atrás alguns astrônomos observaram que existiam no espaço áreas específicas cuja massa é insuficiente para explicar seu movimento. Nos anos 80 essa condição misteriosa foi denominada “matéria escura”. A descoberta da matéria escura foi trazida à luz pela primeira vez pela alentada pesquisa da astrônoma Vera Rubin. Em *The Astronomers*, Donald Goldsmith descreve em linhas gerais o trabalho dela e a sua significação:

Ao analisar os movimentos de estrelas distantes, as observações de Rubin revelaram enormes quantidades de matéria invisível em galáxias espirais como a nossa Via Láctea. Estudos sobre os movimentos de galáxias em grupos, realizados por outros astrônomos (e alguns pela própria Rubin), mostraram que os aglomerados de galáxias também contêm tremendas quantidades de matéria invisível. Na verdade, mesmo antes do trabalho de Rubin, os astrônomos haviam descoberto que a maioria dos grandes aglomerados de galáxias parece conter muito mais massa do que se pode explicar levando-se em conta as estrelas que brilham nas suas galáxias. Mas foram necessários os estudos detalhados de Rubin sobre os movimentos das estrelas dentro da nossa e de outras galáxias para convencer os astrônomos de que praticamente todas as galáxias, e não apenas aquelas que fazem parte de grandes aglomerados, têm muito mais massa em forma invisível do que em estrelas.

Em resumo, o trabalho de Rubin estabeleceu a existência de um componente até então não confirmado do cosmo, um componente que não é um insignificante acréscimo àquilo que já conhecemos, mas (falando em termos amplos) o próprio universo. Tudo o que vemos — todas as estrelas, grupos de estrelas, regiões de formação de estrelas e nuvens gasosas iluminadas por estrelas novas — aparentemente perfaz não mais do que dez por cento da massa total de uma grande galáxia como a nossa Via Láctea. Portanto, a pesquisa de Rubin implica que toda matéria visível no universo constitui apenas uma espécie de cobertura luminosa no bolo cósmico, que consiste basicamente em matéria invisível.

A descoberta da matéria escura (massa invisível) fornece evidência de uma estrutura não visível no universo. Nas duas últimas décadas, físicos e astrônomos do mundo inteiro têm chegado à mesma conclusão: algo invisível interage com a matéria. Em 1981 o eminente físico teórico David Bohm propôs que a subestrutura do domínio

subatômico só faz sentido se admitirmos a existência de dimensões adicionais mais complexas para além da nossa visão. Esse conceito vem ganhando popularidade. Muitas das maiores mentes científicas do século XX têm comentado que algo de misterioso está acontecendo logo além da nossa visão tecnológica. Einstein, Heisenberg, Planck, Pauli, Schrödinger, Jeans, Eddington, Bohr e de Broglie exprimiram a crença de que física e misticismo estão ligados de alguma maneira. Sir James Jeans talvez tenha resumido essa crença quando afirmou: “O universo começa a parecer-se mais com um grande pensamento do que com uma grande máquina”.

A ESTRUTURA MULTIDIMENSIONAL DO UNIVERSO

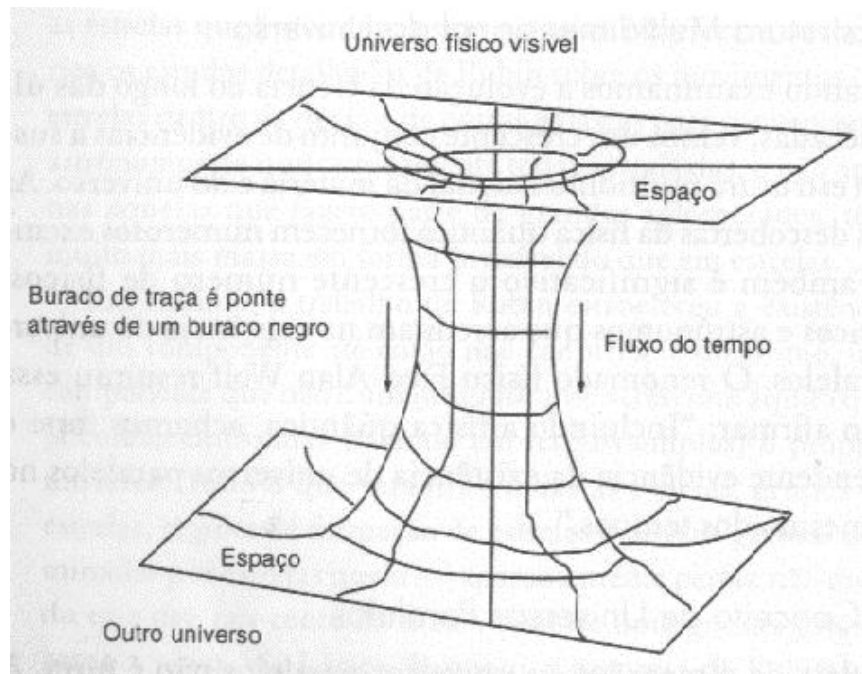
Quando examinamos a evolução da ciência ao longo das últimas décadas, vemos um crescente conjunto de evidências a sustentar a estrutura multidimensional da matéria e do universo. As últimas descobertas da física quântica fornecem numerosos exemplos. Também é significativo o crescente número de físicos, astrofísicos e astrônomos que acreditam na existência de universos paralelos. O renomado físico Fred Alan Wolf resumiu essa visão ao afirmar: “Incluindo a física quântica, achamos forte e surpreendente evidência da existência de universos paralelos no início mesmo dos tempos”.

O CONCEITO DE UNIVERSOS PARALELOS

A ideia de dimensões ou universos paralelos não é nova. A teoria da relatividade de Einstein foi a primeira a prever a existência do espaço-tempo quadridimensional e dos buracos negros. Só em 1935, porém, Einstein e seu colega da Universidade de Princeton, Nathan Rosen, apresentaram a sua nova teoria concernente à função dos buracos negros. Eles propunham que, em vez de ser um simples buraco ou brecha no espaço-tempo, como se acreditou no princípio, o buraco negro era na verdade uma ponte ligando um universo a outro possível universo. Einstein e Rosen afirmaram que buracos negros eram “pontes” para qualquer lugar e qualquer tempo. Na física atual esse conceito é chamado de Ponte Einstein-Rosen.

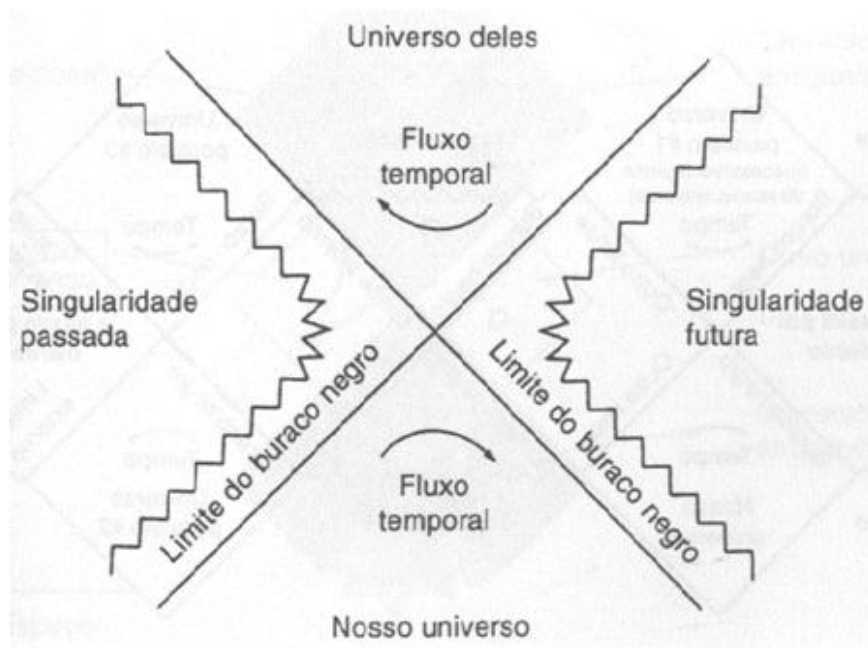
A Ponte Einstein-Rosen foi a primeira teoria científica amplamente aceita concernente à possível existência de universos ou dimensões paralelas. O trabalho de Einstein e Rosen preparou o terreno para as seguintes gerações de físicos estudarem seriamente o conceito de universos paralelos. Por exemplo, a “interpretação de muitos mundos” apresentada em 1951 pelo físico Hugh Everett III foi decisivamente influenciada pelo trabalho anterior de Einstein e Rosen. A teoria de Everett afirma que muitos mundos ou universos coexistem com o nosso; mas eles estão dividindo-se constantemente em dimensões isoladas e distintas que são mutuamente inacessíveis. De acordo com Everett, cada mundo ou dimensão contém uma versão

diferente das mesmas pessoas vivendo suas vidas e efetuando diversos atos no mesmo momento. Essa teoria, embora altamente controversa, tornou-se muito conhecida na física moderna e, segundo alguns cientistas, fornece uma possível explicação para a realidade quântica.



Interpretação moderna da Ponte Einstein-Rosen

Ao longo dos últimos sessenta anos, o conceito de universos energéticos paralelos e suas pontes de interligação tem sido desenvolvido por diversos físicos de renome, inclusive Arthur Eddington, Christian Fronsda, David Finkelstein, John Wheeler, G. Szertes e Charles Misner. Mas foi outro físico, Martin Kruskal, de Princeton, o primeiro a desenvolver um conceito escrito a esse respeito. Em 1961, Kruskal apresentou seu esquema do buraco negro mostrando uma interligação entre nosso universo físico e outro, invisível.

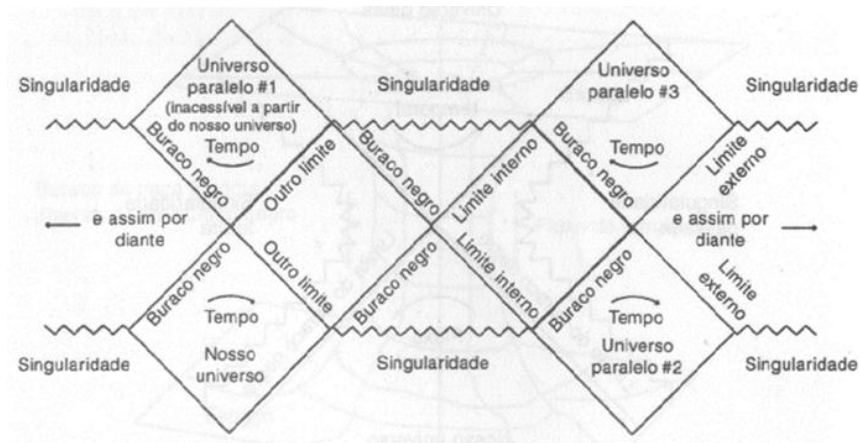


Esquema de Kruskal para o buraco negro, mostrando um universo paralelo

Em 1963, o físico e matemático australiano Roy P. Kerr desenvolveu equações precisas para descrever a rotação de buracos negros. As equações de Kerr indicavam a existência de um número infinito de universos paralelos, todos conectados diretamente a buracos negros. Ele propôs que uma série infinita ou colcha de retalhos de universos estende-se simultaneamente rumo ao passado e ao futuro. Por mais estranho que esse conceito possa parecer, o trabalho de Kerr é tido em alta consideração por físicos do mundo inteiro. Muitos acham que suas equações foram um dos desenvolvimentos mais importantes na astrofísica teórica de meados do século XX.

Além disso, H. Reissner na Alemanha e G. Nordstrom na Dinamarca formularam um cenário de buracos negros ligados a outros universos. Por causa do trabalho deles, às vezes chama-se o buraco negro eletricamente carregado de “buraco negro de Reissner-Nordstrom”.

Creio que a existência de buracos negros, a Ponte Einstein-Rosen, e as equações, esquemas e teorias de Everett, Kruskal, Kerr e Reissner e Nordstrom são evidência da natureza e estrutura multidimensional do universo. Esse crescente conjunto de evidência compilado por físicos e astrônomos do mundo inteiro assinala a mais importante descoberta do século XX: nosso universo é um *continuum* multidimensional de energia interligada.

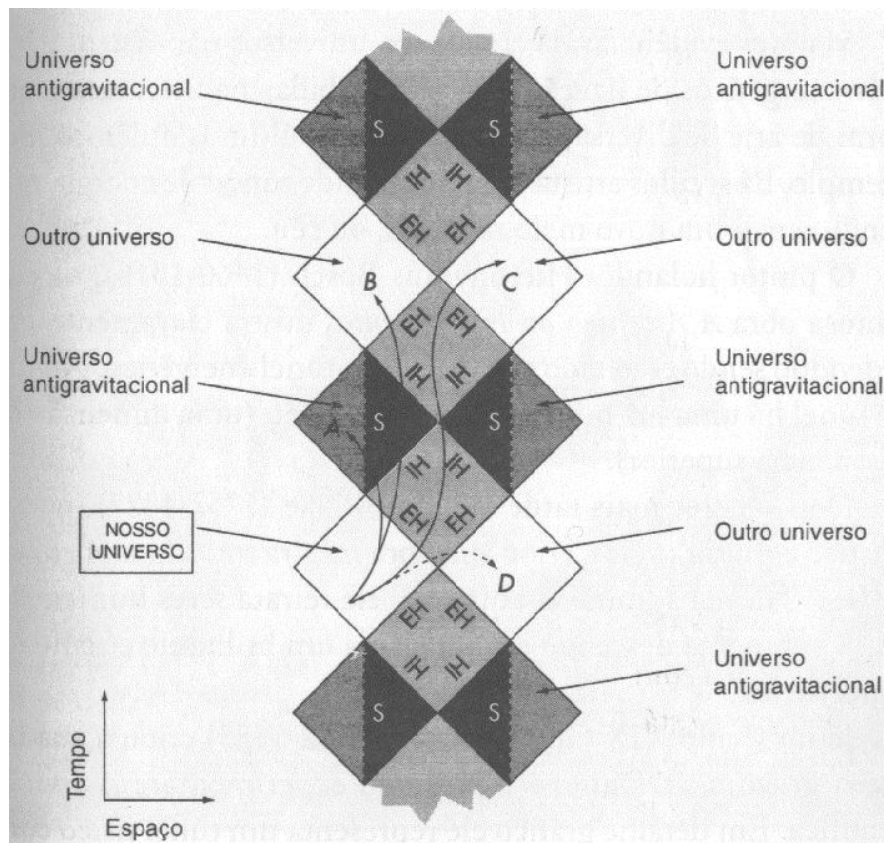


A infinita colcha de retalhos dos universos paralelos num buraco negro giratório descoberto por Roy Kerr

EVIDÊNCIA HISTÓRICA A SUSTENTAR O UNIVERSO MULTIDIMENSIONAL

Quando examinamos a história, vemos que a ideia de céu ou de universos não-físicos é uma das crenças mais antigas e mais amplamente cultivadas pela humanidade. O conceito de céu aparece em todas as culturas e religiões.

As religiões judaica e cristã ensinam a existência de três universos ou dimensões: o mundo físico, o céu e o inferno. O catolicismo acrescentou um quarto, com o conceito de purgatório. No Alcorão, Maomé fala em sete céus ou universos. Em tempos mais recentes a visão teosófica desenvolvida por Madame Blavatsky descreveu sete dimensões. Esse conceito de sete dimensões também está incorporado a diversas filosofias da Nova Era. Quando estudamos religiões e culturas do mundo inteiro, o conceito de céus invisíveis ou universos de energia é, sem dúvida alguma, a crença mais universal da humanidade. Hoje praticamente toda religião e cultura incorporam esse conceito. Embora essa seja provavelmente a teoria mais amplamente sustentada na história, a humanidade ainda não possui evidências verificáveis referentes a céus invisíveis. Como você vai descobrir, a exploração extracorpórea fornece convincente verificação pessoal de que os “céus” religiosos descritos nas escrituras da sua religião realmente existem. Explorações em primeira mão têm provado que os céus bíblicos são na realidade os magníficos meios energéticos invisíveis que compõem o universo multidimensional.



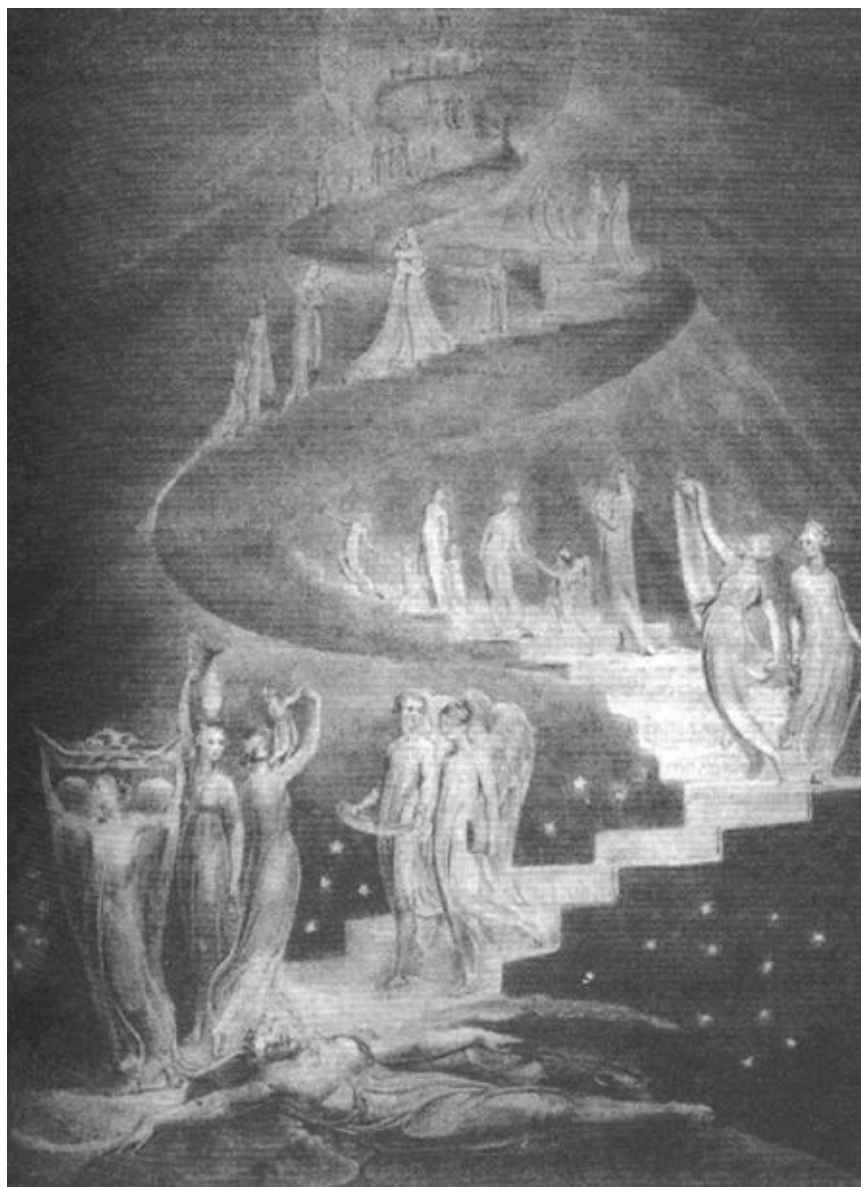
Esquema de Penrose de um buraco negro em rotação. O diagrama se repete indefinidamente no sentido do passado e do futuro. Os universos fora do buraco negro são os quadrados brancos; os universos dentro dos buracos negros são os quadrados sombreados claros e escuros.

TÚNEIS ENERGÉTICOS

Maiores evidências da crença em universos não-físicos e túneis energéticos de ligação têm sido exibidas na literatura e em obras de arte de diversas culturas nos dois últimos milênios. Por exemplo, há séculos artistas vêm retratando túneis de energia que conduzem a um novo meio radiante, ou céu.

O pintor holandês Hieronymus Bosch (1460-1516), na sua famosa obra *A Ascensão ao Firmamento*, ilustra claramente um indivíduo sendo escoltado através de um túnel energético. No fim do túnel há uma luz brilhante a indicar o céu (uma dimensão de frequência superior).

Dois séculos mais tarde William Blake (1757-1827), poeta, místico e pintor inglês, criou sua obra mestra intitulada *A escada de Jacó*. Na sua admirável aquarela, ele retrata seres humanos e anjos subindo e descendo em direção a um brilhante círculo ou túnel de luz.



A escada de Jacó, de William Blake

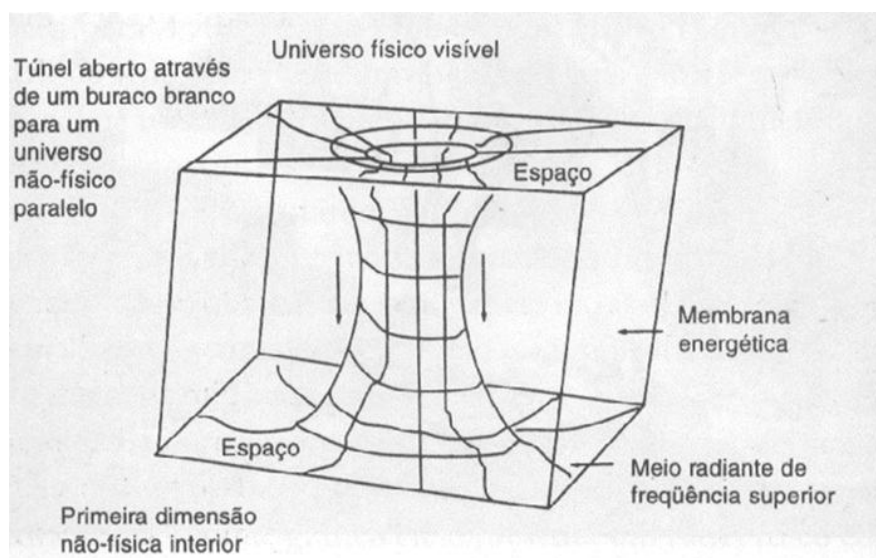
Já no século XIX Gustave Doré (1832-1883) criou a sua famosa gravura de Dante e Beatriz ao experimentarem a visão beatífica. Em detalhe gráfico ele representa um túnel físico conduzindo até uma luz. (Ver gravura na página 3.)

Considero evidente uma ligação notável: os túneis energéticos descritos por Bosch, Blake, Doré, Einstein e Rosen e os condutos de energia esboçados neste livro são todas descrições do mesmo evento — um túnel energético a ligar a dimensão física com uma contrapartida não-física.

Milhões de experiências de quase-morte relatadas no mundo inteiro nos últimos vinte anos fornecem evidência adicional para essa crença. Um dos aspectos mais fascinantes dos relatos de quase-morte é a vívida descrição de um túnel em direção a uma luz brilhante ou a um

novo meio. De acordo com estudos alentados realizados por Raymond Moody, Melvin Morse, Kenneth Ring e outros médicos, essa descrição de um túnel energético conduzindo até uma luz brilhante está registrada em todas as culturas e todos os países do mundo. Repare na semelhança entre a Ponte Einstein-Rosen e as observações feitas por inúmeras pessoas que tiveram uma experiência de quase-morte.

Observações obtidas no curso de explorações extracorpóreas controladas sugerem que o túnel de luz é a abertura da membrana energética não-física que separa a dimensão física da sua vizinha não-física paralela. O túnel energético comumente observado em experiências de quase-morte é na realidade uma abertura ou brecha temporária altamente organizada na membrana energética não-física e parece abrir-se automaticamente para permitir a passagem de formas de vida. Depois que a forma de vida (consciência) passa para dentro da dimensão energética de frequência superior, a abertura do túnel volta imediatamente à sua configuração e forma originais.



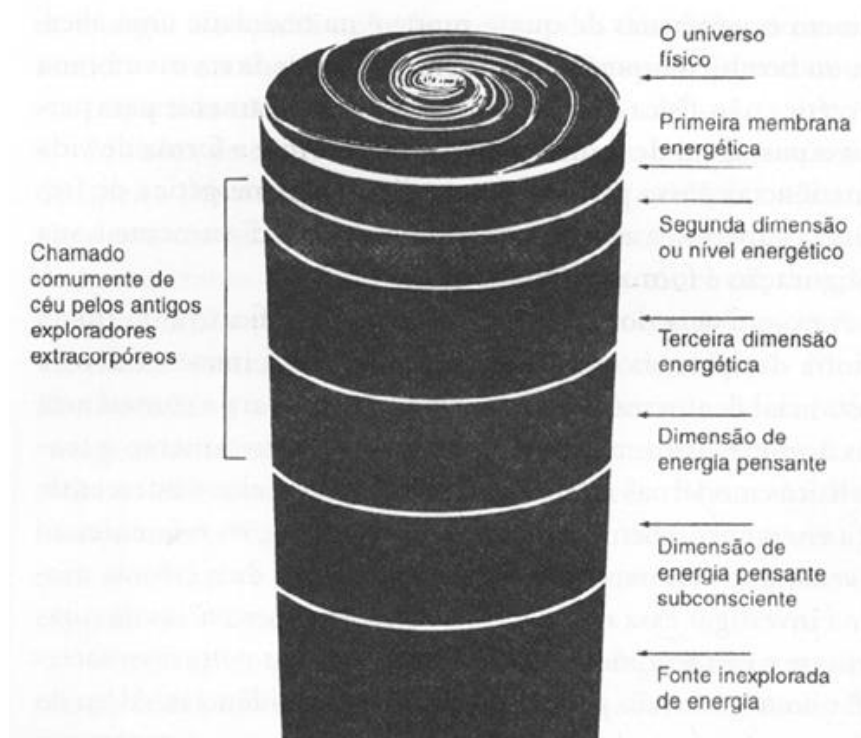
O túnel energético observado durante experiências de quase-morte

A experiência do túnel é muito mais significativa do que a maioria das pessoas admite. Ela não apenas fornece evidência substancial de um método transicional lógico para a consciência após a morte física, mas também se reporta diretamente a teorias físicas modernas relativas a universos paralelos e buracos de traça energéticos, bem como a minhas observações referentes ao universo multidimensional. E chegada a hora de a ciência moderna investigar essa realidade. Milhões de experiências de quase-morte e extracorpóreas ocorridas em todas as culturas e sociedades do mundo não podem ser simples coincidências. Além do mais, os inúmeros

relatos de túneis energéticos que remontam a quinhentos anos não podem mais ser desconsiderados. A investigação científica das dimensões não-físicas paralelas e de suas aberturas em forma de túneis será um passo adiante fundamental na ciência moderna, pois iluminará o caminho para uma real compreensão do nosso universo multidimensional.

UMA NOVA E ADMIRÁVEL VISÃO DO UNIVERSO

Enquanto os cientistas continuam a focalizar a matéria externa, outro grupo de pessoas tem explorado destemidamente o verdadeiro cerne do universo. Dispensando os tradicionais métodos científicos, eles têm se aventurado muito além dos limites da nossa atual evolução tecnológica e levaram a exploração humana a áreas desconhecidas do universo. Isso foi conseguido incorporando-se um novo e revolucionário modo de investigação: explorações não-físicas autocontroladas dentro da subestrutura invisível do universo. As descobertas feitas durante essas explorações não-físicas fornecem novas perspectivas revolucionárias sobre a estrutura invisível do universo, a nossa existência e nossa continuação após a morte.



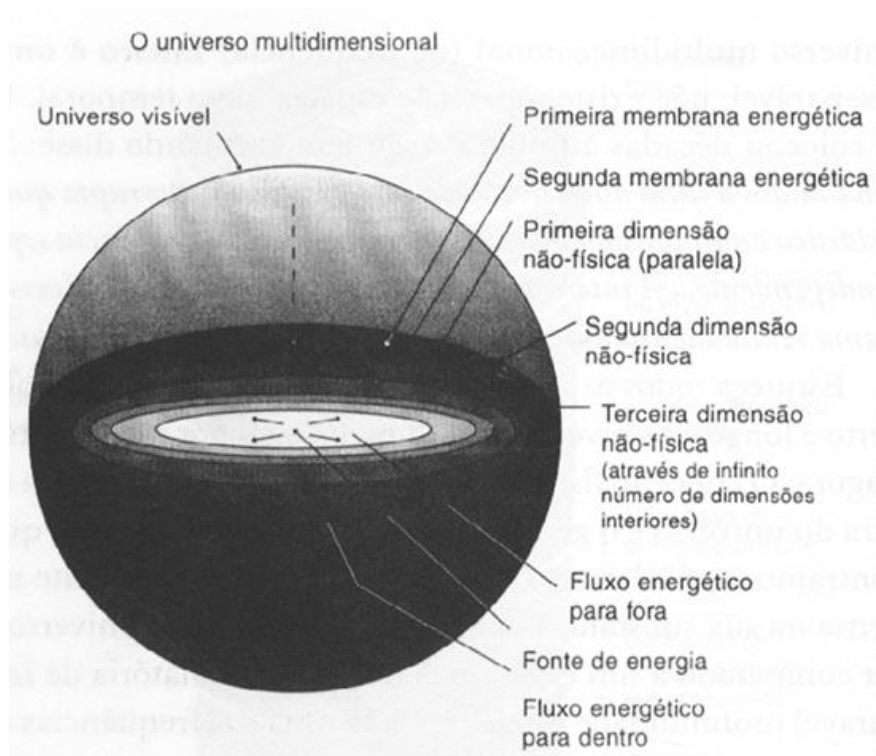
Nosso universo não é o que parece ser. Estrelas visíveis, nuvens gasosas e resíduos cósmicos perfazem menos de dez por cento da massa que os cientistas que está presente. Astrônomos, astrofísicos e físicos estão atualmente empenhados na busca da energia invisível que sustenta nossa galáxia e nosso universo físico.

Com base em observações extracorpóreas, todas as dimensões energéticas existem aqui e agora. O universo visível e invisível é um *continuum* de frequências energéticas. Cada dimensão existe de maneira independente segundo a sua frequência individual, mas todas estão ligadas pelo fluxo de energia não-física. Cada dimensão de energia está interligada aos seus vizinhos energéticos de modo a formar um sistema completo — o universo multidimensional. O eminente físico David Bohm estava absolutamente certo quando observou que a realidade é um todo indiviso. O universo multidimensional (de frequência) inteiro é um todo inseparável; não existe separação espacial nem temporal. Bohm se colocou décadas à frente do seu tempo quando disse: *Somos conduzidos a uma nova noção de integridade ininterrupta que nega a clássica analisabilidade do mundo em partes de existência separada e independente... A interligação quântica inseparável do universo todo é uma realidade fundamental.*

Esqueça todos os seus conceitos espaciais de acima e abaixo, perto e longe. O universo multidimensional por inteiro está aqui e agora. O conceito físico mais aproximado que descreve a estrutura do universo é o grau de densidade. Cada dimensão que encontramos após deixar o corpo físico é progressivamente menos densa na sua substância vibratória. Com efeito, o universo pode ser comparado a um espectro de energia ondulatória de incomparável profundidade e beleza. Cada uma das frequências do espectro energético é experimentada e observada por nós como uma dimensão separada e distinta, mas todas estão interligadas para formar um magnífico universo que se estende para além do espaço, da forma e da substância que nós percebemos.

As explorações extracorpóreas fornecem nova e assombrosa evidência de que o universo é um *continuum* multidimensional de energia que emana de uma fonte não-física; as galáxias físicas que observamos são meramente a densa crosta molecular do universo completo. Compreender a existência desse universo multidimensional é difícil porque nossas percepções atuais de espaço-tempo e realidade oferecem pontos de referência inadequados.

Todas as dimensões energéticas existem simultaneamente dentro do mesmo *continuum* espaço-tempo. Por exemplo, em estado extracorpóreo eu posso ocupar o mesmo espaço que uma parede física ou um teto. Não é a distância o que me separa da parede física, mas, antes, a minha frequência energética individual. Essa noção nos conduz a uma nova e excitante aventura.



O universo é um *continuum* de frequências energéticas que emanam de uma fonte não-física. O universo físico que observamos é a camada epidérmica molecular do conjunto do universo multidimensional. Todas as dimensões energéticas existem dentro do mesmo espaço-tempo que o universo visível.

MAPEANDO O UNIVERSO INVISÍVEL

Enquanto a ciência tradicional continua a ter como alvo a densa camada da epiderme do universo, a exploração e o mapeamento das dimensões invisíveis começou silenciosamente. Mediante o uso corajoso de tentativa e erro, alguns indivíduos deram o passo para além da matéria e dos limites da nossa tecnologia física atual. As observações feitas no curso dessas explorações não-físicas projetaram luz sobre um universo multidimensional de incrível profundidade e beleza.

Se quisermos compreender a estrutura das dimensões invisíveis, devemos levar em consideração constantemente a natural sensibilidade ao pensamento dos tênues meios energéticos não-físicos. Para além da dimensão não-física paralela (primeira), estamos explorando um universo de energia interativo, sensível ao pensamento. Uma vez que percebemos a interação energética entre pensamento e energia não-física, no entanto, podemos começar a focalizar as similaridades energéticas específicas inerentes a um dado nível ou área vibratória. Isso se consegue melhor classificando o modo como um meio não-físico específico reage à energia pensante concentrada. Esse tipo de classificação energética é bem mais prática do que fixar-se nas aparências e especificidades visuais entre dimensões. Duas dimensões vibratórias distintas e definidas podem parecer surpreendentemente

semelhantes mesmo que suas frequências vibratórias sejam completamente diferentes. Por isso é que os conceitos físicos tradicionais são inadequados para avaliar meios não-físicos. Para mapearmos eficazmente o universo invisível, devemos criar um novo padrão básico ou método de comparação. O método mais prático para esse fim é classificar a sensibilidade ao pensamento de uma determinada área não-física.

A maioria dos meios não-físicos encontrados é extremamente sensível ao pensamento. Em outras palavras, quando nos separamos de nossos corpos e ingressamos numa dimensão não-física, nossos pensamentos, tanto conscientes quanto subconscientes, começam imediatamente a interagir e a reestruturar a energia sutil que nos circunda. A sensibilidade ao pensamento das dimensões interiores explica por que exploradores extracorpóreos muitas vezes descrevem os meios que testemunham com tamanha diversidade. Vem a complicar essa situação o fato de inúmeros ambientes e realidades existirem dentro de cada dimensão individual do universo.

Mesmo havendo uma ilimitada variedade de possíveis meios dentro do universo, todos os ambientes e dimensões não-físicos parecem ter certas semelhanças e diferenças. Cada dimensão e cada meio consiste em frequências ou longitudes de onda específicas de energia não-física. Além disso, cada dimensão e meio não-físico parece ser resultado direto do pensamento. A natural sensibilidade ao pensamento das dimensões interiores tem sido a origem de boa parte da confusão e do mistério em torno dos ambientes interiores. Temos uma tendência natural de analisar experiências não-físicas diretamente de pontos de referência físicos — comparamos tudo a objetos físicos com os quais estamos familiarizados. Com efeito, as formas moleculares que nos circundam não são um padrão de realidade válido. Objetos e eventos físicos não são o centro do universo, como muitos supõem, mas o resultado de uma cadeia de reações energéticas invisíveis que ocorrem nas profundezas do interior invisível do universo multidimensional.

Para compreendermos a natureza do universo, devemos reavaliar os nossos atuais conceitos de substância, energia e tempo. Devemos abrir nossas mentes para um novo ponto de vista sobre a realidade. Para entendermos realmente a estrutura subjacente do nosso universo, precisamos investigar a causa invisível da forma e da substância. Eu acredito que o poder formidável da exploração extracorpórea é justamente a nossa capacidade de fazer isso.

A informação relativa às dimensões não-físicas é mais valiosa do que a maioria de nós reconhece. Ela não só pode nos ajudar a adaptar-nos e adequar-nos dentro de meios não-físicos, mas pode também afetar drasticamente a nossa atual existência física.

Até agora a maioria da humanidade tem morrido sem prévio conhecimento de seu destino. A morte continua a ser um vazio escuro; nós temos esperança e oramos por coisas boas, mas a maior parte se aproxima da transição da morte em absoluta ignorância do seu destino final. Até agora a humanidade carece de informação verificável e direta sobre o mistério da vida após a morte e os meios não-físicos que são experimentados.

As experiências extracorpóreas controladas mudam tudo isso. Empenhando-nos na exploração não-física, nós podemos experimentar os muitos possíveis meios que serão o nosso futuro lar. De modo muito concreto, podemos fazer um reconhecimento antecipado da nossa terra natal não-física, e familiarizar-nos com ela.

TIPOS DE MEIOS ENERGÉTICOS

Uma única dimensão não-física pode conter (e com frequência contém) três tipos fundamentais de meios energéticos: consenso, não-consenso e natural.

Meio de consenso é qualquer meio ou realidade que é criada e mantida pelos pensamentos de um grupo de indivíduos. Por exemplo, os céus de cada grupo religioso são criados pelos pensamentos e pelas crenças de seus respectivos integrantes. Como toda a realidade, os meios de consenso são modelados pela consciência do grupo. Muitos dos meios de consenso são extremamente antigos e resistentes a mudanças. Por esquisito que possa parecer, cidades e comunidades físicas são exemplos de meios energéticos de consenso. Toda cidade e povoação são criadas e desenvolvidas de acordo com os pensamentos dos seus habitantes. Essencialmente, a energia de pensamento humana se utiliza de veículos biológicos para manipular e moldar as moléculas físicas que nos circundam. O resultado são as estruturas físicas temporárias que nós vemos.

Durante uma experiência extracorpórea ou de quase-morte, nós transferimos a nossa percepção consciente do nosso corpo físico para o corpo não-físico de frequência superior. Em benefício da clareza eu chamo isso de “mover-se para dentro”. Uso o termo movimento porque essa transição energética é vivenciada muitas vezes como uma sensação de movimento interior. Qualquer referência a movimento ou exploração interior alude ao reconhecimento consciente de uma área energética de frequência mais alta no universo.

Ao explorarmos indo cada vez mais para dentro, afastando-nos da matéria, descobrimos que a primeira dimensão não-física tem paralelismo com o universo físico e é também uma realidade de consenso. Esse meio energético é tão físico na sua aparência que a maioria das pessoas acha estar observando o mundo físico. Na realidade, elas estão observando a primeira dimensão energética interior do universo. Como essa dimensão tem frequência muito

próxima à da matéria, muitas vezes é vista e experimentada durante explorações extracorpóreas. Essa dimensão é um exemplo clássico de realidade de consenso: a sua estrutura é sólida e estável dentro da sua própria frequência vibratória. Nossos pensamentos, sem importar o seu grau de concentração, têm pouco efeito sobre as estruturas energéticas dentro desse meio. Entretanto, nossos pensamentos exercerão tremendo impacto sobre o nosso corpo energético. Pensamentos em torno de voar nos permitirão voar. Pensamentos de andar nos permitirão andar. A distinção entre mudanças energéticas externas e internas (pessoais) é crucial para se compreender a estrutura inerente de uma dimensão ou de um meio não-físico. Num meio de consenso, nossos pensamentos influenciam a nossa energia pessoal, mas não a energia que nos rodeia. Os diversos céus mencionados por São João no Apocalipse e por Maomé no Alcorão são exemplos clássicos de meios de consenso. Essas cidades e estruturas não-físicas existem dentro da segunda e da terceira dimensão energética e continuam a ser modeladas e mantidas pela consciência grupal de milhões de habitantes não-físicos. Quando ingressarmos nesses meios, nossos pensamentos não mudarão as estruturas presentes.

Um meio de não-consenso é qualquer meio ou realidade não-física que não é solidamente configurada por um grupo. Eu tenho verificado que esse tipo de meio é o mais predominante. A aparência pode ser qualquer coisa que imaginarmos: uma floresta, um parque, uma cidade, um oceano, até um planeta inteiro. É fácil detectar meios de não-consenso porque, embora dotados de frequência de aparência física, eles são extremamente sensíveis a pensamentos concentrados, mudando e reestruturando-se rapidamente em concordância com os pensamentos conscientes e subconscientes prevaletentes, presentes na área imediata.

Se você se encontra num meio que muda frequentemente ou parece ser instável, é mais do que provável que esteja numa realidade de não-consenso. Se esse for o caso, é importante você saber que seus pensamentos, quer conscientes ou subconscientes, provavelmente têm influenciado a realidade que você experimenta. Com frequência, áreas de não-consenso são moldadas por nossa mente subconsciente em nosso benefício. Por exemplo, se você experimenta um problema ou bloqueio recorrente no seu desenvolvimento pessoal, sua mente subconsciente ou seu eu superior pode moldar um meio e uma situação que lhe permita enfrentar esse bloqueio em termos muito pessoais. Você poderia defrontar-se com uma representação de seus medos na forma de um desastre de avião ou carro, ou confrontar uma limitação pessoal ou um excesso de confiança em si mesmo.

Essa confrontação pessoal pode assumir qualquer contorno ou forma que efetivamente nos auxilie a vivenciar e superar nossos limites, barreiras ou medos. Muitas pessoas relatam ter sido projetadas numa

situação que as pôs à prova ou as preparou de maneira muito pessoal — muitas vezes mediante o confronto com seus maiores medos e limites. Por exemplo, se você morre de medo de altura, poderá experimentar escalar uma montanha ou cruzar uma ponte estreita. Um bom exemplo disso é o detalhado por Robert Monroe em *Journeys Out-of-the-Body* (Viagens extracorpóreas), em que ele descreve repetidas tentativas de pousar um pequeno avião no topo de um edifício encontrando-se em estado extracorpóreo.

Mais frequentemente, os meios de não-consenso se parecerão muito com os nossos ambientes normais ou até idílicos; parques, jardins campestres panorâmicos e serenas pradarias verdes são relatos comuns. Eu acho provável muitas dessas áreas terem sido criadas pelos pensamentos de outras formas de vida não-físicas que as habitaram ou exploraram no passado. Ao contrário do mundo físico, quando um meio energético é formado ele pode durar séculos. O declínio celular e molecular não é problema; é simplesmente uma questão de formação e estabilidade de energia de pensamento. Um só pensamento criativo firmemente aca-lentado pode moldar um meio energético capaz de durar quase indefinidamente; no entanto, um pensamento mais forte (mais concentrado) poderia alterar todo o meio em segundos. É bom lembrar que todos os meios são uma forma de energia, e toda energia é sensível ao pensamento até certo ponto.

Meios energéticos naturais são áreas do universo completamente informes que se apresentam sem aspecto ou forma específica de qualquer tipo. Essas áreas costumam ser observadas como vazios brumosos, espaço oco, ou áreas abertas descaracterizadas consistindo em nuvens de energia brancas, prateadas ou douradas.

Os meios energéticos naturais são extremamente sensíveis ao pensamento. Qualquer pensamento focalizado molda instantaneamente o meio energético imediato. E por isso que é tão importante conseguirmos algum grau de controle sobre os nossos pensamentos. Nossa evolução pessoal depende em grande parte do modo como concentramos, controlamos e dirigimos nossa energia de pensamento. Seja qual for a dimensão em que habitamos, temos absoluta responsabilidade pessoal por nossos pensamentos e ações. Todos os pensamentos são criativos; tanto os positivos quanto os negativos, pensamentos e ação provocarão uma correspondente reestruturação do meio não-físico imediato. Por isso os líderes espirituais sempre salientaram temas como “fazer a outros” e “amor para todos”. Quando você tiver plena noção do poder de seus pensamentos, nunca mais criará ou nutrirá uma imagem negativa ou destrutiva na sua mente. Dentro das dimensões interiores do universo, nossos pensamentos, bons ou maus, exercem uma poderosa influência criativa sobre nosso meio imediato. Pode-se facilmente observar e experimentar isso durante uma experiência extracorpórea.

Além dos três tipos de meio mais predominantes encontrados quando em estado extracorpóreo, há dois outros. O primeiro, embora raramente observado e relatado, parece consistir em dimensões e meios que existem além da energia de pensamento. Por enquanto poucos exploradores se têm aventurado conscientemente o bastante dentro do universo para fornecer uma descrição ou um modelo acurado dessas dimensões. Sem possuírem contorno ou estrutura perceptível, postula-se que essas áreas do universo existem além do espaço, do tempo e da energia como nós os concebemos. É possível que essas dimensões e seus habitantes sejam indescritíveis pelos nossos conceitos lineares. Mesmo assim, estou certo de que meios energéticos de não-pensamento e não-forma existem nas profundezas interiores do universo.

O outro meio observado é uma área que parece ser uma cópia de espaço vazio. Trata-se de um meio de energia extremamente baixa. Alguns acreditam que o espaço não-físico é um meio de consenso. Eu tenho sérias dúvidas sobre essa teoria porque o espaço vazio em si não emite nenhuma radiação ou vibração energética. Todas as emanações energéticas perceptíveis parecem localizar-se perto de lugares habitados. Acho mais provável que o espaço “vazio” não possua energia local suficiente para ser afetado pelo pensamento; como consequência, ele permanece em estado relativamente constante.

Cabe notar também que o espaço vazio não-físico parece predominar cada vez mais à medida que aprofundamos a exploração afastando-nos da dimensão física em direção à fonte de toda energia. A razão disso é desconhecida. Serão necessárias observações de muitos exploradores antes de podermos chegar a uma conclusão.

O universo multidimensional não é apenas mais uma teoria; ele é um fato observável. Implementando as técnicas extracorpóreas apresentadas neste livro, você mesmo pode verificar essa descoberta. Experiências extracorpóreas autoiniciadas e controladas nos dão uma oportunidade notável para explorar profundamente o interior invisível do universo. O atual foco científico centrado na atividade molecular densa se transformará lentamente numa forma de pesquisa baseada na frequência. No século XXI a ciência começará a admitir que as formas densas que nos circundam são os veículos externos da energia e que todo o universo físico é apenas uma pequenina porção do magnífico universo multidimensional.

SOLUCIONANDO NOSSOS MAIORES MISTÉRIOS

A exploração não-física na subestrutura invisível do universo fornece novas perspectivas de muitos mistérios da ciência e da religião. A seguir veremos alguns exemplos.

FENÔMENOS PSÍQUICOS

A natureza multidimensional do universo explica, logicamente, a existência de mistérios da atualidade, tais como percepção extra-sensorial, telepatia, precognição, canalização, psicocinese, aparições e cura pela fé. De fato, todos os fenômenos psíquicos e espirituais são o resultado direto das sutis interações energéticas entre a dimensão física e a sua contrapartida energética paralela.

Por exemplo, aparições e atividade *poltergeist* são simplesmente o resultado natural quando um habitante não-físico baixa a sua frequência vibratória pessoal (densidade) de modo a poder ser visto ou interagir temporariamente dentro da dimensão física mais densa. Este e todos os eventos “paranormais” são muito normais e esperáveis num universo multidimensional.

CURVATURA ESPAÇO-TEMPO

De acordo com a teoria da relatividade de Einstein, a curvatura do espaço está diretamente relacionada à matéria. Com efeito, o espaço curva-se em redor de enormes objetos celestes, tais como as estrelas. Para visualizar isso, você poderia pensar numa bola de chumbo colocada sobre um lençol bem esticado. O lençol (espaço) se curvará para acomodar a bola. Após décadas de minuciosos estudos, a teoria de Einstein foi corroborada matematicamente por algumas das mentes mais brilhantes da física moderna. Contudo, a curvatura do espaço ainda é um mistério desconcertante.

Acredito que o mistério pode ser solucionado se explorarmos mais a fundo o âmago invisível do universo. Segundo diversos exploradores extracorpóreos, a subestrutura energética contínua do universo físico é uma dimensão paralela de sutil energia não-física. A dimensão física exterior que observamos ao nosso redor está separada de sua vizinha energética por uma membrana in-visível de energia. Essa membrana costuma ser observada no decorrer de experiências de quase-morte e, segundo relatos, forma uma abertura temporária com aspecto de túnel que permite ao indivíduo penetrar na seguinte dimensão energética.

Baseado em minuciosas observações não-físicas, afirmo que a curvatura do espaço é o resultado direto da curvatura das membranas e dimensões energéticas não-físicas sustentadoras, que suportam o universo visível. A dimensão física exterior (o universo visível) adapta-se realmente aos contornos da membrana energética invisível. Essa membrana energética não-física age como uma parede celular interna, proporcionando suporte e subestrutura necessários à existência de um universo (dimensão) físico externo. Como a membrana energética interna é notavelmente estável e flexível na sua forma, parece provável que ela forneça o suporte necessário requerido por todos os corpos físicos celestes.

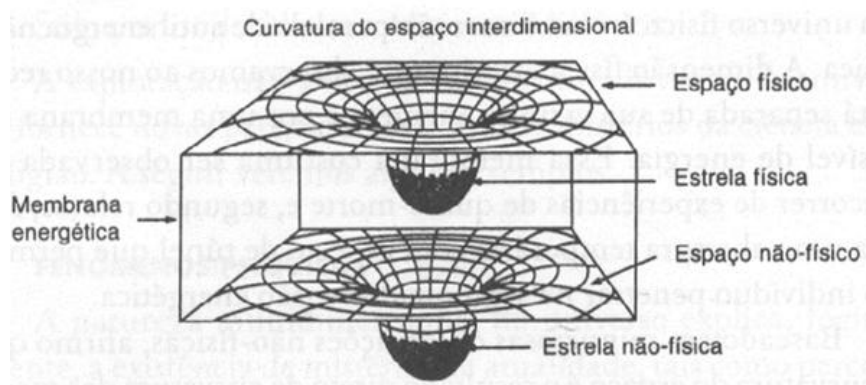
MEMBRANAS ENERGÉTICAS

A subestrutura e o suporte invisíveis para o universo visível são fornecidos por uma série de membranas energéticas invisíveis, não-físicas. A membrana energética mais externa (mais densa) existe paralela ao universo físico.

As membranas energéticas se encontram em pontos de convergência interdimensionais e servem como amortecedores de energia. Com função similar à das paredes celulares biológicas, elas separam diferentes frequências de energia umas das outras. Por exemplo, a primeira membrana energética interior separa a dimensão física exterior da sua vizinha energética paralela, embora invisível.

Todas as membranas energéticas são estruturadas, embora extremamente flexíveis em forma e substância. Quando perfuradas ou penetradas, elas geralmente adotam a forma de uma abertura ou túnel grande o bastante para acomodar o objeto entrante. Esse efeito túnel é um fenômeno temporário. As membranas recuperam logo a conformação normal depois de um objeto ou uma forma de vida ter passado completamente através delas. Esse efeito túnel temporário tem sido observado e relatado por milhões de pessoas que passaram por experiências de quase-morte.

Cada membrana energética fornece a sustentação subjacente, estabilidade e subestrutura necessárias para a sua vizinha energética. Por exemplo, a primeira membrana fornece o sistema de suporte energético para o universo físico. Ela é a parede celular interna, invisível, que sustenta o universo físico. Essa membrana energética invisível e a energia nela contida constituem-se na “matéria escura” teorizada por astrônomos e físicos.



Incrustação de uma estrela esférica não colapsada. A superfície incrustada mostra a curvatura do espaço em torno da estrela. Todos os pontos situados fora da superfície incrustada não têm significação física. Cada círculo traçado sobre a superfície representa o conjunto de pontos situados a mesma distância do centro da estrela, ao passo que as curvas ortogonais passam pelo fundo da concavidade que é o centro da estrela. A grandes distâncias da estrela, o campo gravitacional é fraco e a superfície de incrustação perde a sua curvatura. No entanto, ela não vira um plano parabolóide. Próximo à

estrela, a curvatura é mais acentuada. A área sombreada indica a região efetivamente ocupada pela estrela. Adaptado do original.

Cada membrana fornece um sistema especialmente organizado e estruturado para a transferência de energia entre a dimensão energética de frequência mais alta (menos densa) e suas contra-partes mais densas. Em certo sentido, cada membrana age como um filtro de energia. A energia não-física pode fluir das áreas internas do universo para as externas; mas as formas atômicas e moleculares mais densas não podem deslocar-se de fora para dentro sem uma drástica mudança na sua faixa de frequência (morte).

As membranas energéticas proporcionam o suporte interior invisível para o conjunto do universo multidimensional. O universo físico externo e suas galáxias simplesmente não poderiam existir sem esse essencial sistema energético de sustentação.

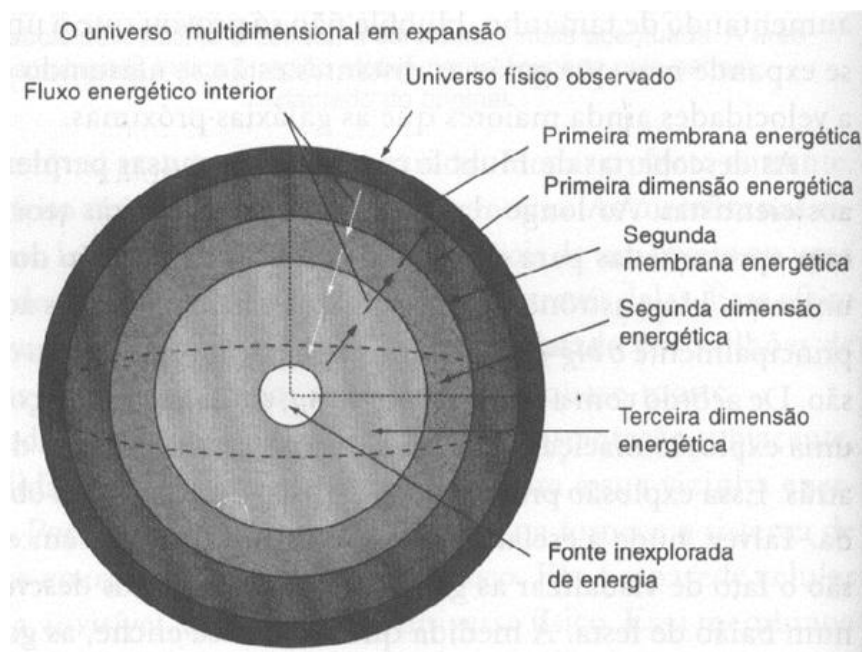
O UNIVERSO EM EXPANSÃO

Em 1929, Edwin Hubble sacudiu a comunidade científica mundial com a mais importante descoberta da astronomia moderna. Ele forneceu evidência conclusiva de que o universo, até então considerado um meio estático e estável, está na verdade aumentando de tamanho. Hubble não só provou que o universo se expande mas que galáxias distantes estão se afastando de nós a velocidades ainda maiores que as galáxias próximas.

As descobertas de Hubble continuam a causar perplexidade aos cientistas. Ao longo das últimas décadas muitas teorias foram apresentadas para explicar essa incrível expansão do nosso universo. Hoje astrônomos, astrofísicos e físicos teóricos aceitam principalmente o *big-bang* como a explicação lógica dessa expansão. De acordo com a teoria do *big-bang*, o universo começou com uma explosão maciça aproximadamente quinze bilhões de anos atrás. Essa explosão provocou a expansão do espaço ora observada. Talvez ajude a esclarecer a ideia de um universo em expansão o fato de visualizar as galáxias como pontinhos desenhados num balão de festa. À medida que o balão se enche, as galáxias se afastam umas das outras em todas as direções. Note que as galáxias em si não estão voando pelo espaço; é o próprio espaço que está expandindo-se.

Hoje muitos cientistas admitem que o *big-bang* é a causa da atual expansão do nosso universo visível. Com base na informação científica disponível, essa conclusão parece lógica. Porém, quando exploramos mais além o interior do universo, descobrimos um sistema energético bem mais complexo do que as nossas ciências físicas modernas têm conhecimento.

Segundo observações obtidas em estado extracorpóreo, a subestrutura interior do universo (as dimensões internas e suas membranas energéticas de sustentação) está expandindo-se em tamanho. Essa expansão parece ser extremamente bem controlada e sistemática. Mais importante ainda: a expansão das dimensões interiores parece ser resultado direto de um continuado processo de conversão de energia que ocorre dentro das dimensões invisíveis sensíveis ao pensamento, existentes além da segunda dimensão não-física. Essa expansão de energia e espaço não-físicos parece ser controlada pelos condutos energéticos externos (buracos negros) situados por todo o universo.



A expansão energética começa nas dimensões interiores e avança progressivamente para fora em direção ao universo físico. A expansão de energia provoca o movimento exterior de galáxias, observado no universo. As membranas internas fornecem subestrutura e suporte para as dimensões de energia exteriores progressivamente mais densas. As membranas interiores em expansão proporcionam uma estrutura energética estável, embora flexível, para todo o universo multidimensional.

Uma questão é certa. Décadas de explorações não-físicas e milhões de experiências de quase-morte apontam coerentemente para uma única conclusão: a subestrutura contínua do universo físico é uma forma de energia sutil, não detectável por nossa atual tecnologia física. Essa energia invisível é altamente organizada, estruturada e sustentadora do universo físico exterior. O incrível grau de interdependência existente entre as dimensões não-físicas invisíveis e a crosta física externa do universo sugere um sistema de energia muito mais complexo do que a tecnologia e a ciência modernas têm condições de observar atualmente.

Muito embora a causa subjacente da expansão do universo multidimensional continue a ser um mistério, agora é evidente que reações energéticas não-físicas invisíveis influenciam mesmo a atual expansão física que observamos. A teoria do *big-bang* é uma conclusão superficial baseada em observações físicas incompletas. Na realidade, muitas das nossas teorias científicas com embasamento físico, relativas a cosmologia, evolução e estrutura da matéria, carecem seriamente de uma visão mais ampla. Isso ocorre porque os atuais teoremas científicos repousam inteiramente em observações físicas e especulação. Um exemplo clássico dessa falta de visão é evidenciado pela suposição científica há muito sustentada de que a consciência é resultado direto de reações químicas e elétricas que acontecem no cérebro.

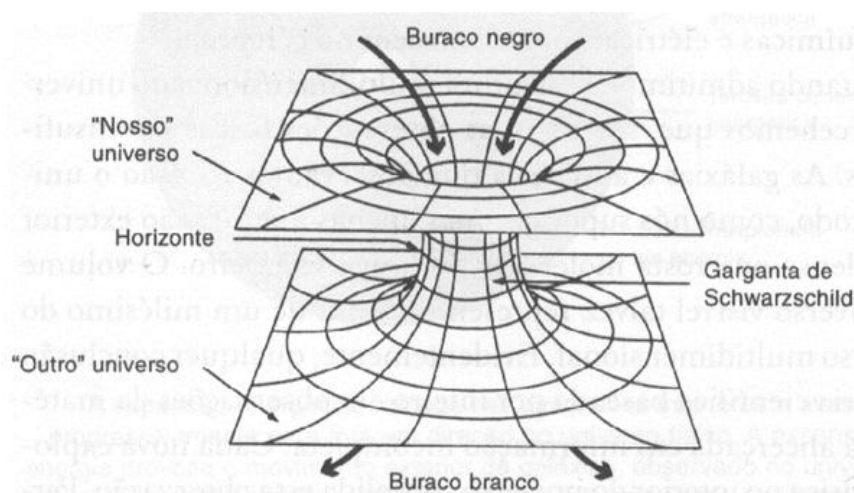
Quando admitimos a estrutura multidimensional do universo, percebemos que, sozinhas, as observações físicas são insuficientes. As galáxias e a matéria que observamos não são o universo todo, como nós supomos, mas apenas a dimensão exterior mais densa ou crosta molecular do universo inteiro. O volume do universo visível talvez represente menos de um milésimo do universo multidimensional. Evidentemente, qualquer conclusão ou teoria científica baseada por inteiro em observações da matéria está alicerçada em informação incompleta. Cada nova exploração física no interior do universo consolida essa observação. Pergunte a qualquer uma dentre os milhões de pessoas que tiveram uma experiência de quase-morte ou extracorpórea e ela concordará: o universo é bem mais extenso e complicado do que a atual ciência física pode sequer compreender ou explicar. Na medida em que milhões de pessoas cada ano têm experiências extracorpóreas e de quase-morte, a realidade do universo multidimensional e de suas reações energéticas será reconhecida como fato observável.

BURACOS NEGROS

Um buraco negro é uma área do espaço, segundo postula-se, tão densa que sua gravidade atrai toda matéria circundante, inclusive luz. Há diversas teorias relativas à existência de buracos negros. Alguns cientistas acham que eles são “pontes” ou “buracos de traça” para outros universos. Outros sugerem que buracos negros podem ser trilhas para o passado ou o futuro, enquanto outros ainda afirmam que eles desabam no nada.

Em anos recentes uma lista impressionante de físicos, matemáticos e astrônomos tem expressado a crença de que buracos negros são túneis interdimensionais que conduzem a um outro universo energético. Kruskal, Szekers, Kerr, Reissner e Nordstrom têm criado esquemas conceituais ligando buracos negros a universos paralelos invisíveis. Essas teorias sobre buracos negros não são especulação

desarrazoada, mas conceitos levados muito a sério por físicos e astrônomos modernos.



A garganta de Schwarzschild liga o "nosso" universo (folha superior) a um "outro" universo (folha inferior).

Com base em observações extracorpóreas, acredito que buracos negros funcionem como condutos energéticos entre o universo físico e as dimensões energéticas interiores. Esses condutos energéticos devem, necessariamente, equilibrar a energia gerada entre as dimensões energéticas interiores e o universo físico exterior.

No futuro, a ciência será capaz de verificar que os buracos negros não são um evento aleatório da natureza, mas sim um sistema de conversão de energia altamente organizado e estruturado. Essa teoria será cientificamente corroborada quando se descobrir que os buracos negros estão estrategicamente localizados dentro do centro de cada galáxia. Como o universo físico continua a expandir-se, há uma crescente necessidade de as forças energéticas externas terem vazão e serem equilibradas. Os buracos negros fornecem a compensação energética essencial para o universo multidimensional em expansão. Acredito que eles sejam originados por uma grande abertura na membrana energética dimensional interior. Essa abertura ou brecha na membrana energética causa uma abertura correspondente dentro do universo visível exterior. No século XXI descobriremos que os buracos negros são uma parte integrante do sistema universal de transferência energética. Eles não só atraem qualquer partícula (inclusive luz) para o seu campo gravitacional, mas também emitem enormes quantidades de energia não detectável pela tecnologia atual. A energia invisível que flui dos condutos energéticos é essencial para a manutenção, estrutura e estabilidade globais das galáxias físicas.

O EFEITO TÚNEL

Anos atrás os físicos descobriram que partículas elementares como os elétrons têm a capacidade de cruzar barreiras que eram consideradas impenetráveis, e depois se rematerializam no outro lado. Com base no conhecimento científico tradicional da realidade subatômica, isso deveria ser impossível. Segundo o físico Heinze Pagels, da Universidade Rockefeller, essa estranha rematerialização ocorre “bem através da parede”. Essa movimentação inexplicada de partículas subatômicas é chamada agora de efeito túnel.

Acho possível que o efeito túnel observado decorra de partículas elementares que se movem dentro do universo multidimensional e depois reemergem numa área diferente do universo físico. Visto que cada partícula de matéria (subatômica ou molecular) já existe como uma unidade multidimensional de energia, é de se esperar esse processo de desaparecimento, não só na física mas também no domínio da consciência humana. Em sentido muito concreto, as experiências extracorpóreas e de quase-morte resultam do efeito túnel da consciência quando ela penetra nos níveis energéticos invisíveis do universo multidimensional e depois volta à sua forma física.

Existe uma ligação inconfundível entre efeito túnel, universos paralelos, matéria escura, buracos negros e curvatura do espaço-tempo. Todos os cinco resultam diretamente de interações energéticas invisíveis que têm lugar dentro do universo multidimensional. De fato, todos os fenômenos subatômicos e celestes são o resultado de ondas energéticas não-físicas que irradiam para fora do interior invisível do universo. Todo o universo físico é essencialmente a fina crosta molecular externa do imenso continuum energético criado, alimentado e sustentado por ondas energéticas não-físicas. A teoria quântica, a existência de buracos negros, a Ponte Einstein-Rosen e a natureza corpuscular-ondulatória da luz provam essa observação.

FÍSICA QUÂNTICA E MISTICISMO

Existe uma relação inegável entre física quântica e misticismo. Conforme a física evoluir na sua compreensão da natureza oscilatória do universo, a ligação se tornará ainda mais evidente. É apenas lógico que, primeiro, os cientistas pesquisem e analisem a última informação apresentada em livros recentes sobre a nova física e experiências de quase-morte e extracorpóreas. Enquanto assimilamos e ficamos à vontade com esse vasto conjunto de conhecimentos, começaremos aos poucos a ampliar a nossa consciência além das nossas atuais percepções físicas.

A passagem da curiosidade intelectual para a experiência direta é o passo seguinte, da maior importância, que afinal todos daremos. Se quisermos conhecer algum dia as respostas, deveremos seguir as pegadas do místico mas manter a curiosidade intelectual do físico.

A ligação entre nova física e misticismo é apresentada com grande habilidade nos livros *The Tao of Physics*, de Fritjof Capra, *The Dancing Wu Li Masters*, de Gary Zukav e *Mysticism and the New Physics*, de Michael Talbot. Eu me proponho a dar o próximo passo nessa exploração. Observações e comparações intelectuais são apenas o passo preliminar na compreensão da verdadeira significação da nova física e dos conceitos de misticismo.

Os livros mencionados prepararam o cenário para o seguinte pulo evolutivo fundamental da consciência humana: o movimento da percepção humana dos densos veículos moleculares da matéria à exploração consciente das dimensões não-físicas paralelas do universo. Sem sombra de dúvida esse é o passo evolutivo para onde todos avançamos. Nascimento, morte e a nossa existência atual são elementos integrantes da nossa viagem evolutiva. A cada dia estamos mais perto de deixar o nosso veículo biológico e ingressar num novo reino de energia de frequência superior e luz. Prosseguindo com as técnicas e a informação apresentada nos próximos capítulos, cada um de nós tem a oportunidade de ir além da análise intelectual e experimentar por si mesmo essa verdade.

A exploração extracorpórea controlada não só amplia nossa visão do universo, ela também fornece perspectiva em novas áreas.

1. A realidade é relativa. A realidade experimentada está relacionada à frequência energética pessoal do observador. Nós experimentamos as frequências energéticas mais próximas à nossa densidade pessoal ou ritmo vibratório.

2. Consciência é uma forma de energia não-física que estende a sua influência dentro da matéria mediante o uso de veículos biológicos.

3. Todas as formas de vida biológicas (inclusive plantas e vida animal) são veículos celulares temporários usados pela energia consciente (consciência) para expressar-se num meio denso.

4. Nossa atual percepção de que a consciência está dentro do corpo físico é incorreta. A consciência existe em frequência ou longitude de onda muito acima da matéria e deve interagir com formas biológicas por meio do uso de condutos de energia ou veículos de forma. Esses veículos energéticos invisíveis transferem e reduzem a frequência superior da consciência dentro do corpo físico relativamente denso.

5. O cérebro biológico não é a origem da consciência. Ele funciona sim como um dispositivo biológico transitório de transferência e armazenagem da consciência.

6. Consciência é um *continuum* de energia não-física que estende a sua percepção através de múltiplas frequências (dimensões) do universo.

EVOLUÇÃO DA CIÊNCIA

A evolução das nossas ciências reflete a evolução da consciência humana. Quando examinamos o progresso da física no século XX vemos claramente o desenvolvimento a partir de conceitos e teorias corpusculares (base física) rumo a observações e descobertas não-físicas (base ondulatória). A progressão fica evidente sobretudo quando atentamos para o fato de que as partículas subatômicas mais recentemente descobertas (quarks), segundo hoje se sabe, têm comportamento ondulatório. A crescente aceitação da natureza ondulatória de partículas elementares é um passo necessário na trilha evolutiva rumo à definitiva descoberta, pela ciência, da estrutura multidimensional da matéria e do próprio universo. A lista a seguir fornece um breve panorama dessa evolução.

Evolução da Física de Ciência Corpuscular (Física) a Ciência Ondulatória (Não-física)

1897	Descoberta do elétron
1900	Hipótese quântica (Max Planck)
1905	Teoria do fóton (Einstein)
1905	Teoria especial da relatividade (Einstein)
1908	Espaço-tempo (Hermann Minkowski)
1911	Descoberta do núcleo
1913	Modelo de órbitas especiais para o átomo (Niels Bohr)
1915	Teoria geral da relatividade (Einstein)
1924	Ondas de matéria (Louis de Broglie)
1924	Primeiro conceito de probabilidade ondulatória (Niels Bohr, H. A. Kramers e John Slater)
1925	Princípio de exclusão (Wolfgang Pauli)
1925	Mecânica matricial (Werner Heisenberg)
1926	Interpretação probabilística da função de onda (Max Born)
1926	Equação de onda de Schrödinger (Erwin Schrödinger)
1926	Mecânica matricial equiparada à mecânica ondulatória (Schrödinger)
1927	Interpretação de Copenhague para a mecânica quântica: não há realidade profunda – a observação afeta a realidade
1927	Princípio de incerteza (Werner Heisenberg)
1927	Experimento Davisson-Germer (Clinton Davisson, Lester Germer)
1928	Antimatéria (Paul Dirac)
1932	Descoberta do nêutron
1932	Descoberta do pósitron
1932	Lógica quântica (John von Neumann)
1935	Ensaio sobre a Ponte Einstein-Rosen (Albert Einstein, Boris Podolsky, Nathan Rosen)

- 1935 Predição da existência do méson (Hideki Yukawa)
- 1947 Descoberta do méson
- 1949 Diagramas de Feynman (Richard Feynman)
- 1947-1954 Descobertas dezesseis novas partículas de comportamento ondulatório
- 1957 Interpretação de muitos mundos para a mecânica quântica (Hugh Everett)
- 1958 Hipótese da membrana unidirecional (David Finkelstein)
- 1961 Esquema do buraco negro para o universo paralelo (Martin Kruskal)
- 1962 Descoberta do quásar
- 1963 Buraco negro em rotação ligando uma série infinita de universos paralelos (Roy P. Kerr)
- 1964 Formulada hipótese do quark
- 1964 Teorema de Bell (J. S. Bell)
- 1970 Ordem implicada (David Bohm)
- 1971 Ligações não-locais (teorema de Bell) (Henry Stapp)
- 1972 Experimento Freedman-Clauser (Stuart Freedman, John Clauser)
- 1974-1977 Descobertas mais doze partículas com comportamento ondulatório
- 1982 Experimento Aspect (Alain Aspect)
- 1993 Ondas gravitacionais (Huise e Taylor)

No século XXI, a ciência tomará consciência de que a subestrutura do universo é na verdade um *continuum* não-físico de energia. Essa noção dará início à renascença de descobertas científicas relativas à estrutura invisível da matéria e do próprio universo.

A exploração científica não-física abrirá as portas a um novo mundo de oportunidades e conhecimento. Da astrofísica à filosofia, observações e conclusões científicas estabelecidas começarão a ser reexaminadas e reavaliadas. O novo conhecimento obtido a partir da exploração extracorpórea científica dará condições a cada ciência de ver além das formas moleculares densas e perscrutar dentro do coração mesmo da matéria.

Nossos dados científicos atuais resultam sobretudo de observações moleculares. Sutis estruturas e sistemas energéticos subjacentes ainda permanecem inexplorados. O método científico tradicional e a sua dependência da tecnologia física evoluirão afinal para uma fusão em que cooperem técnicas físicas e não-físicas. No século XXI, a interação entre tecnologia física e consciência humana virará uma ciência em si mesma.

É só imaginar o que se conseguiria se uma equipe de cientistas e pesquisadores respeitados fosse treinada para explorar o estado

extracorpóreo. Físicos poderiam observar pessoalmente os desconhecidos blocos constitutivos da matéria. Pesquisadores médicos poderiam explorar as forças energéticas invisíveis que causam cânceres, AIDS, deterioração celular e doenças. Os químicos poderiam documentar a energia invisível que influencia e controla a mudança molecular. Biólogos poderiam investigar a essência mesma da vida física, e os psicólogos poderiam explorar domínios interiores invisíveis da mente.

Milhares de pesquisadores brilhantes e curiosos estão ávidos por descobrir e explorar a estrutura invisível da matéria. Muitos deles desejam ardentemente esquadrihar além dos atuais limites da tecnologia e estão à procura de uma oportunidade de estender a visão para além do dédalo das teorias quânticas. Somente a consciência pode observar e registrar as diversas complexidades do espaço-tempo e de realidades criadas pelo pensamento. Agora está aberta a porta para aqueles que têm a coragem de deixar de lado seus preconceitos físicos e explorar os domínios quânticos da energia. O conhecido físico e autor Fred Alan Wolf conclui seu *Parallel Universes* afirmando:

A mente humana é o laboratório da nova física. Ela já está em sintonia com o passado e o futuro, extraindo certezas existenciais de prováveis realidades. Faz isso simplesmente observando. Observando-nos num sonho. Observando-nos neste mundo quando acordamos. Observando a ação de observar.

Se formos audaciosos o bastante para aventurar-nos dentro deste mundo tendo consciência como nossa aliada, mediante nossos sonhos e estados alterados de percepção, seremos capazes de alterar o holograma trazendo mais “luz” consciente aos mundos infernais que também existem lado a lado com o nosso.

Está na hora de acelerar o processo iluminando o holograma, hora de introduzir o grande laser da consciência. É hora de conhecer esse lugar chamado universo de uma vez por todas.

CONTINUUM DE CONSCIÊNCIA

A pessoa que não lida com matemática é dominada por um misterioso estremezimento quando ouve falar em coisas “quadridimensionais”, por uma sensação não diferente da que despertam os pensamentos sobre o oculto. E, no entanto, não há afirmação mais corriqueira do que dizer que o mundo onde vivemos é um continuum quadridimensional.

— Albert Einstein

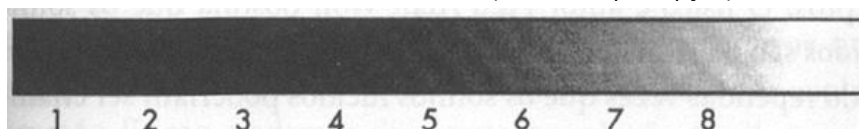
Consciência é um *continuum* que se estende a partir da vigília física através de progressivos estados de percepção e penetra em áreas não-físicas do universo que existem muito além da nossa atual visão científica. Esse *continuum* de consciência é tão grande e diverso quanto

o próprio universo; toda vez que “caímos” no sono estamos mudando a nossa percepção interiormente dentro do *continuum*. Cada sonho, meditação e sessão de hipnose é um relance parcial no nosso *continuum* pessoal de consciência. Termos ciência disso é um passo para frente fundamental na nossa evolução. É simplesmente natural que primeiro tenhamos de explorar os diferentes estados de consciência por que passamos durante o sono, a meditação e os sonhos lúcidos, antes que possamos começar a perceber que esses estados de percepção estão ligados por um fluxo comum de consciência.

Todos os estados de percepção estão ligados; até mesmo a morte é o movimento da consciência de uma área do *continuum* para outra. O *continuum* de consciência não é apenas mais uma teoria, e sim um fato que todos podemos observar e verificar pes-soalmente. Experiências extracorpóreas controladas nos dão a rara oportunidade de explorar o *continuum* de energia de forma direta. Em certo sentido, nossa percepção é como uma luz que tem a capacidade natural de iluminar qualquer setor do universo. Não importa onde focarmos nossa luz, essa área do universo (no corpo físico ou fora dele) torna-se consciente e real para nós.

Todo movimento de consciência é voltado para dentro do interior não-físico do universo. Os estados de percepção que notamos atualmente são apenas uma pequena fração do total. O *continuum* se estende profundamente em áreas não-físicas do universo muito além da nossa atual compreensão física.

Continuum de consciência (Modos de percepção)



- 1 Consciência de vigília física
- 2 Estado hipnagógico/estados meditativos/visualização criativa/ estados hipnóticos/diversos estados alterados de consciência
- 3 Sonhos
- 4 Sonhos lúcidos
- 5 Experiências extracorpóreas espontâneas
- 6 Experiências de quase-morte
- 7 Exploração extracorpórea controlada dentro de várias dimensões não-físicas do universo
- 8 Continua dentro das dimensões não-físicas do universo até o infinito

Os estados de consciência anteriormente ilustrados não são o *continuum* em si, mas os modos ou métodos pelos quais percebemos esse *continuum* de consciência. Os diversos estados de consciência, tais como o meditativo, o hipnagógico e o hipnótico, obviamente se

sobrepõem e existem de maneira diversa para diferentes pessoas. Os estados meditativos, por exemplo, podem abarcar todo o espectro do *continuum* de consciência, mas a maioria das pessoas experimenta apenas um sereno estado de relaxamento que ocorre na faixa alfa moderada. A maioria dos que praticam meditação não são mestres iogue altamente treinados que podem controlar e ampliar a sua percepção à vontade.

É importante entendermos que os nossos estados individuais de consciência existem como percepções ou segmentos de um conjunto. Essa noção é o primeiro passo básico para se compreender a essência e a função não-físicas da consciência. Tal compreensão é crucialmente importante porque todos os mistérios da nossa existência e o próprio universo têm relação com a consciência. Isso será confirmado no futuro próximo quando se descobrir que a nossa consciência individual é um microcosmo do próprio universo. Sonhos, experiências extracorpóreas e experiências de quase-morte são a constatação da nossa percepção quando vamos além do ponto de vista físico e exploramos o *continuum* não-físico de consciência. Esse conceito de consciência humana atravessando um universo invisível vem ganhando adeptos. O físico e autor Fred Alan Wolf postula que os sonhos lúcidos são na realidade visitas a universos paralelos. Ele tem afirmado repetidas vezes que os sonhos lúcidos poderiam ser chamados, mais apropriadamente, de “percepção do universo paralelo”.

Eu afirmo que os estados de consciência que hoje percebemos são apenas uma minúscula fração do *continuum* que iremos experimentar após deixarmos definitivamente nossos corpos físicos. A cada ano milhões de experiências de quase-morte e extracorpóreas fornecem evidência convincente de que isso é verdade. Observações obtidas em estado extracorpóreo mostram que os nossos atuais conceitos de consciência e percepção são limitadíssimos. Estados de consciência no contexto físico são relativamente toscos e obstrutivos se comparados aos estados não-físicos. Assim que transcendemos o nosso veículo biológico, ficamos livres para experimentar a essência ilimitada da nossa consciência. Essa essência existe e vai muito além da nossa imaginação.

O *continuum* de consciência estende-se para dentro até o núcleo do universo; infindáveis níveis e frequências de vida e realidades não-físicas existem logo além dos crassos limites da nossa visão. Todos temos muito a esperar: incríveis mundos de beleza e luz aguardam pacientemente que os exploremos. Para termos essa experiência, basta só estendermos a nossa percepção para além do nosso corpo físico e explorar nosso *continuum* individual de consciência.

EVOLUÇÃO DA CONSCIÊNCIA

Nosso atual conceito de evolução deriva da teoria darwiniana, segundo a qual os organismos biológicos adaptam-se e mudam em resposta às condições físicas circundantes. Essa teoria, fundada inteiramente nas mudanças observadas em organismos biológicos, tem sido a base científica da evolução há mais de cem anos.

Milhões de experiências extracorpóreas documentadas fornecem evidência convincente de que a nossa evolução é bem mais complexa do que as mudanças biológicas que observamos. De fato, experiências extracorpóreas sugerem toda uma nova visão no que diz respeito à evolução, mais abrangente do que qualquer teoria anterior na história humana. Com base nas explorações não-físicas, podemos dizer que a evolução é o desenvolvimento progressivo da energia consciente (alma) pelo uso de veículos biológicos expressivos temporários. Nascimento e morte biológicos são simplesmente entrada e saída da consciência dentro desta densa dimensão exterior de energia. As mudanças observadas de organismos biológicos são na verdade um efeito secundário, criado pelo desenvolvimento invisível da consciência.

Atualmente os evolucionistas observam e registram somente as mudanças físicas exteriores que ocorrem ao nosso redor, enquanto as mudanças importantes mesmo permanecem invisíveis. Todo dia deparamos com novas situações que nos ampliam e moldam. Cada problema físico é uma nova oportunidade de crescimento; cada provação ajuda-nos a desenvolver as nossas qualidades intrínsecas de coragem, amor e compaixão; cada novo desafio é uma oportunidade de aprendermos. Em certo sentido, todos nos utilizamos da matéria como de uma ferramenta de transformação. Nossos corpos biológicos são veículos temporários de expressão e experiência neste denso domínio da matéria. O próprio ato de assumirmos forma física e sermos humanos é um elemento integrante do nosso desenvolvimento. Cada um de nós experimenta hoje o sistema de crescimento mais eficaz já projetado: evolução por meio de experiência pessoal direta, pelo próprio ato de ser.

Não importa no que acreditamos ou deixamos de acreditar; todos deixaremos o nosso veículo biológico temporário e continuaremos a evoluir. Todos somos participantes ativos num grandioso sistema evolucionário que se estende muito além dos estreitos limites da nossa visão física. O nascimento e a morte, em si mesmos, são elementos essenciais do nosso progresso — entrada e saída da consciência no cenário molecular da evolução.

Ao longo dos últimos vinte anos, novas noções relacionadas à nossa existência espiritual têm surgido. Duas décadas atrás, assuntos tais como experiências de quase-morte, experiências extracorpóreas, universos paralelos, dimensões múltiplas e túneis energéticos entre

universos eram desconhecidos para a maioria da nossa espécie. Hoje, essas questões são debatidas em lares do mundo inteiro. Em uma só geração, nossos conceitos de realidade mudaram drasticamente. Essa virada há de continuar à medida que as pessoas abrirem suas mentes para uma inédita visão de si mesmas e da sua existência.

Ao longo de toda a história a evolução da consciência humana tem sido modelada por inúmeras pessoas do mundo inteiro. A seguir apresentamos alguns exemplos de indivíduos que têm influenciado a consciência de grupo e a evolução da nossa espécie nas duas últimas décadas. Esse processo de evolução humana irá acelerar-se no próximo milênio quando expandirmos nossa busca de respostas para além dos toscos limites da matéria.

Em 1975 o livro do Dr. Raymond Moody, *Life After Life* (Vida após a vida), produziu um surto internacional de interesse no tema da vida após a morte e das possíveis realidades não-físicas. O trabalho pioneiro de Moody sobre quase-morte e estados alterados de percepção continua a influenciar milhões de pessoas no mundo inteiro. Desde 1975, a esmagadora aceitação aos seus vários livros abriu um campo completamente novo de estudo e pesquisa. A obra de Moody afetou de modo especial a comunidade médica, preparando o terreno para centenas de pesquisadores médicos — entre eles os Drs. Melvin Morse e Brian Weiss — sondarem os muitos mistérios das experiências não-físicas. Esse trabalho tem dado legitimidade em grande parte a toda questão da pesquisa não-física e à exploração do universo invisível. A obra de Moody ajudou a deslanchar uma drástica mudança de pensamento, tanto consciente como inconsciente.

Kenneth Ring, Stuart Twemlow, Bruce Greyson e outros médicos visionários têm contribuído para a evolução da consciência humana, investigando relatos de todos os cantos do mundo sobre experiências extracorpóreas e de quase-morte. Suas pesquisas e noções ajudaram a legitimar o tema das experiências não-físicas, preparando assim o terreno para explorações inovadoras.

Brian Weiss tem contribuído para a crescente aceitação no mundo inteiro da terapia de regressão a vidas passadas como valioso instrumento de cura. Cada vez mais, psicólogos e psiquiatras estão incorporando técnicas de regressão às suas práticas habituais. O trabalho de Weiss é um importante avanço no reconhecimento da relação entre estados não-físicos de consciência e a nossa atual existência física. Ademais, seus livros salientam a importância e a potencialidade do autoconhecimento.

John Stewart Bell, o físico irlandês que desenvolveu o teorema da interconectividade, provou que todas as partículas de matéria estão ligadas por uma força invisível (não local). O trabalho dele influenciou notavelmente o rumo da física moderna. Muitos físicos acreditam que o

teorema da interconectividade é uma das descobertas mais importantes do século XX.

Hugh Everett, Roy Kerr, Martin Kruskal e outros físicos e matemáticos têm desenvolvido teorias e diagramas conceituais que supõem a existência de incontáveis universos paralelos tão reais quanto o nosso. Essa ideia de mundos energéticos paralelos têm influenciado o pensamento de teóricos quânticos, astrofísicos e astrônomos no mundo inteiro.

Cineastas como Steven Spielberg, com os filmes E.T. e *Contatos imediatos do terceiro grau*, mitigam nossos temores perante o desconhecido e abrem-nos a mente para novas possibilidades existentes para além das percepções físicas.

Os precisos insights de Gary Zukav na relação entre física e consciência, e a sua busca do significado e propósito da vida, têm influenciado milhões de pessoas.

A clara mensagem de Shakti Gawain quanto à importância da visualização criativa chegou a milhões de pessoas em todo o mundo.

O físico e escritor Fred Alan Wolf apresentou e esclareceu os conceitos de universos paralelos e realidade criada pela consciência para a comunidade científica, bem como para o público em geral.

Os Drs. Wayne Dyer, Bernie Siegel, Deepak Chopra e muitos outros nos têm mostrado, mediante pensamento e fatos, o quanto é importante a conexão entre corpo, mente e espírito.

As descrições vividas e desafiadoras de Bruce Joel Rubin, sobre vida, morte e dimensões energéticas invisíveis (*Jacob's Ladder*, *Ghost*, *My Life*), foram vistas por mais de meio bilhão de pessoas.

Todos fomos atingidos pela enaltecida mensagem sobre o pensamento positivo e seu efeito na matéria, trazida por Norman Vincent Peale.

Albert Einstein levou o pensamento e a teoria no campo científico para novos e extensos domínios de espaço-tempo curvo e pontes energéticas para outros universos. Fazendo isso, ele preparou o terreno para o surgimento da moderna física quântica, do conceito de universos paralelos e da interpretação da diversidade dos mundos.

David Bohm, outro físico visionário, elaborou diversas ideias em torno da realidade criada pela consciência e das subestruturas energéticas invisíveis. Seus conceitos têm influenciado a física moderna e são um avanço fundamental rumo ao reconhecimento da natureza multidimensional do universo. Com o seu intelecto penetrante, ele tem inspirado toda uma nova geração de físicos a procurar, para além das partículas materiais, as respostas à realidade.

Quatro excelentes escritores, Nick Herbert, Michael Talbot, Heinze Pagels e Fritjof Capra, influenciaram a evolução da consciência humana descrevendo claramente a ligação entre nova física, metafísica, religião e consciência.

Robert Monroe, um pioneiro moderno, tem sido de grande utilidade ao apresentar o tema da exploração extracorpórea a milhões de pessoas em todo o mundo. Seus livros e a sua organização de pesquisa, o Instituto Monroe, dão treinamento permanente, informação, apoio e aulas, relacionados à percepção ampliada e à exploração não-física.

Paul Twitchell é o moderno fundador de ECKANKAR. Seus muitos livros (mais de trinta) apresentaram e detalharam a influência histórica da exploração extracorpórea sobre a evolução da raça humana. Tido por alguns como um moderno mestre das viagens extracorpóreas, ele ajudou a apresentar o tema das explorações não-físicas a pessoas do mundo inteiro.

Produtores de cinema, como George Lucas e Gene Rodenberry, têm ajudado a expandir a imaginação humana para além das visões da realidade presas à terra. As imagens do futuro mostradas por eles encorajam-nos a ver além dos limites confinantes que ora experimentamos.

Os escritores de ficção científica, vistos como grupo, são alguns dos nossos visionários mais talentosos. Quem por acaso duvidar, lembre as histórias fantasiosas de Júlio Verne; seus submarinos, espaçonaves, dirigíveis e explorações lunares do século XIX foram considerados ideias chocantes na sua época.

Betty Eadie, autora de *Embraced by the Light*, e outros que se anteciparam compartilhando suas experiências de quase-morte continuarão a causar impacto no inconsciente coletivo da humanidade. Seus relatos enaltecendo sobre viagens pessoais dentro das grandiosas dimensões invisíveis do universo deflagraram o debate e o interesse mundiais quanto aos conceitos de realidades não-físicas e ao nosso lugar no universo. Esses relatos pessoais de explorações não-físicas nas dimensões interiores do universo fornecem mais do que a reconfortante evidência com respeito à nossa imortalidade. Milhões de pessoas estão despertando para a percepção de que os mistérios da existência têm resposta. Surge uma pergunta importante: se alguns de nós podem experimentar e explorar os domínios não-físicos do universo, por que é que todos não podemos? Essa percepção é um grande avanço no crescimento da raça humana. Esse processo de mudança é inevitável, uma vez que todos estamos aproximando-nos do momento em que deixaremos nossos veículos biológicos e ingressaremos nas dimensões não-físicas do universo. A significação dessas explorações não-físicas no interior do universo não reside nas próprias narrações, mas em percebermos que tais explorações são possíveis e até estão ao alcance de todos nós.

Na medida em que continuar a evolução da consciência, mais indivíduos estarão avançando para fornecer novos e audaciosos insights sobre a natureza da realidade e o objetivo da nossa existência. Nossa

evolução continuará a ser influenciada por pessoas de muitos campos de atividade: escritores, músicos, inventores, curandeiros, produtores e diretores de cinema. Muitas vezes eles não terão noção do impacto que causam na sociedade. As ideias e imagens que eles criam espalham-se pelo mundo como ondulações na superfície de um lago, gerando um ligeiro movimento de pensamento e consciência em milhões de pessoas. Por exemplo, os filmes *E.T.*, *Cocoon* e *Ghost* parecem à primeira vista fantasias sobre aventuras despreocupadas; contudo, os quase dois bilhões de pessoas que viram esses filmes saíram dos cinemas com um novo ponto de vista quanto a aspectos da vida desconhecidos e inexplorados pela ciência moderna. Em muitos o medo do desconhecido deu lugar a uma sensação de assombro e expectativa positiva. O inconsciente coletivo da nossa espécie foi influenciado pelas ideias expostas. Nossos medos perante o desconhecido, consciente e inconscientemente, ficaram reduzidos ante as imagens positivas e edificantes transmitidas.

No século XXI, uma nova forma de entretenimento e imaginação nos conduzirá aos níveis não-físicos do universo. Isso se dará como evolução gradual, dos filmes tradicionais às aventuras cada vez mais interativas que implementam a tecnologia da realidade virtual. No século XXI, a programação de realidade virtual se tornará trampolim comezinho para explorações extracorpóreas autocontroladas no interior do universo. Ao progredirmos, ficará evidente que a evolução da tecnologia e a da consciência humana estão inter-relacionadas de modo tal que ultrapassam a nossa atual capacidade de compreensão. Todos acabaremos evoluindo para além da crisálida da matéria e explorando o seio das dimensões não-físicas do universo.

EVOLUÇÃO FUTURA

Nesses últimos anos de explorações não-físicas, cheguei à conclusão de que quanto mais experientes formos e mais familiarizados estivermos com as dimensões não-físicas do universo, mais ampla a gama de escolhas com que nos deparamos depois da morte física. As opções não-físicas (espirituais) à nossa disposição aumentam exponencialmente com a nossa capacidade de explorar a fonte de toda energia e vida. Isso é mais importante do que sou capaz de exprimir. A maior parte da humanidade morre em completa ignorância da sua existência espiritual. Embora muitas pessoas possuam sólidas crenças religiosas, seu conhecimento direto, sobre a sua identidade espiritual e a continuidade da sua existência após a morte é nulo. No momento da morte, elas têm a sua consciência transferida do corpo físico para a forma não-física de frequência superior e são recebidas imediatamente por seus entes amados e amigos falecidos. Certamente, elas vibram ao descobrir que ainda existem, e sentem-se cheios de alegria ao reunir-se com seus entes amados. Nos próximos dias e semanas elas são

reintegradas a uma nova realidade vibratória e começam a adaptar-se e ajustar-se dentro de seus respectivos grupos sociais. Esse sentimento coletivo de comunidade reúne e mantém juntos milhões de pessoas em magníficos meios não-físicos de consenso.

Diferentes grupos de pessoas têm diferentes conceitos sobre o céu. Por exemplo, a perspectiva islâmica difere do ponto de vista cristão. Leve em consideração que os meios não-físicos são sensíveis ao pensamento; cada religião principal e grupo social criaram o seu próprio conceito de céu, segundo as crenças e convicções deste grupo. Muitos desses meios energéticos são extremamente antigos e bem consolidados pela consciência coletiva de seus habitantes. Como consequência, o céu que cada um de nós experimenta depois de morrer é moldado pela consciência de grupo dos seus habitantes não-físicos. Tanto quanto no mundo físico, a maioria das pessoas fica satisfeita adaptando-se à realidade consensual habitada e criada por seus amigos e entes amados. E por que não? Essa realidade é incrivelmente prazenteira quando comparada à matéria. Tem magníficos meios e paisagens a serem descobertos e explorados. Os panoramas mais belos e inspiradores da terra estão disponíveis, e muito mais. Cada árvore e folha de grama irradia um espectro de cor vibrante que ultrapassa a nossa imaginação. Tudo — plantas, animais, a própria terra — compõe-se de luz. Uma matriz de energia sensível ao pensamento manifesta aquilo em que os habitantes se concentram, seja o que for. É muito natural que os habitantes concluam que essa tem de ser a realidade definitiva — o céu.

Supõe-se que esses grandiosos meios não-físicos sejam o céu, e comparados à existência física, esses meios consensuais são o céu — eles estão isentos de morte, doença, deterioração, crime e tudo o mais. Só há um problema: a maior parte dos habitantes não-físicos (bilhões deles) não está ciente de que outras dimensões energéticas ainda mais grandiosas existem bem além dos limites da sua percepção não-física. Essas dimensões energéticas espetaculares consistem em infundáveis frequências de pura energia e luz, cada uma mais radiante que a última — uma progressão de luz vivente que existe muito além dos nossos frágeis conceitos de forma e substância e continua no núcleo mesmo do universo multidimensional.

Essa informação é importante porque o primeiro passo para nós expandirmos a nossa percepção é reconhecer os diversos limites que nos impomos, tanto física quanto espiritualmente. Essa noção ressalta a necessidade de que todos estendamos nossa percepção e nossa experiência para além dos densos limites que nos rodeiam. Quando desenvolvemos a capacidade de aventurar-nos além das fronteiras do nosso corpo, podemos implementar a mesma capacidade na nossa futura existência dentro do lar não-físico.

Desenvolver a capacidade de explorar além do corpo é atitude que tem implicações profundas para todos. A capacidade de experimentar os diversos níveis de frequência não-físicos do universo depende da capacidade pessoal de transcender os atuais limites energéticos. Com efeito, quando aprendemos a transcender os nossos limites físicos, podemos empregar a mesma capacidade depois da morte para experimentar regiões ainda maiores do universo.

Atualmente há quem possa elevar o seu ritmo vibratório pessoal e explorar múltiplas dimensões do universo. Esses indivíduos especiais não ficam limitados a uma única dimensão ou um único meio. A capacidade de explorar para além dos nossos atuais limites físicos é um elemento essencial à nossa evolução, de criaturas fisicamente imersas a seres espirituais ilimitados. Somente transcendendo os nossos limites sólidos podemos ter alguma esperança de exprimir-nos conscientemente em todo o universo multidimensional. É o nosso destino evoluirmos até o ponto em que todos teremos a capacidade de estender-nos, de estender a nossa consciência, em toda extensão e amplitude do universo.

Nós somos seres interdimensionais que no momento centramos a nossa atenção numa única dimensão de energia-matéria. Experiências extracorpóreas e de quase-morte, sonhos, estados alterados de consciência, a própria morte estão a evidenciar a nossa natureza multidimensional. Ao admitirmos conscientemente e experimentarmos pessoalmente a nossa natureza não-física, fazemos um grande avanço em nossa evolução individual. Todos acabaremos evoluindo até o ponto de sermos capazes de experimentar conscientemente e explorar a totalidade do universo. Isso ocorrerá quando a nossa espécie entender que nós e o universo somos iguais — multidimensionais.

Após vinte anos de exploração extracorpórea pessoal, estou certo de que estamos evoluindo através da matéria. Estamos usando formas de vida biológicas como instrumentos de expressão. Nossos corpos físicos são as ferramentas que empregamos para fins de experiência e crescimento. Cada nascimento (exploração) na matéria promove o nosso progresso pelo acréscimo de experiência. Cada forma de vida física está usando e controlando um veículo biológico temporário para sua evolução. Como a conhecida borboleta, cada organismo vivente deixa o seu veículo biológico temporário a fim de continuar sua viagem para dentro dos refinados níveis energéticos do universo multidimensional.

Evolução é muito mais do que nossos olhos podem ver. Ela é o movimento e a modificação da consciência a partir das formas de vida biológicas mais simples até aquelas não-físicas, cada vez mais complexas e organizadas. Cada forma de vida continua a sua viagem evolutiva dentro do universo multidimensional. Cada uma continua a crescer e mudar, aprendendo e adaptando-se lentamente a seus novos

desafios e aventuras, a suas novas formas de expressão. Para compreendermos realmente a evolução, temos de explorar e estudar a subestrutura do universo: as estruturas e sistemas energéticos não-moleculares que provocam as mudanças físicas que percebemos ao nosso redor.

O SONHO DE EINSTEIN

O sonho de Einstein e de qualquer outro físico tem sido entender e explicar a estrutura do universo. Há décadas os físicos esperam descobrir uma única teoria que explique e unifique todos os conceitos de energia, espaço e tempo. Essa teoria unificada única é denominada com frequência “unificação geral”.

A maioria dos físicos acredita agora que reações energéticas desconhecidas acontecem logo além da nossa atual visão tecno-lógica. Quando a ciência moderna investigou o coração da matéria, fez uma descoberta incrível: partículas físicas elementares não possuem atributos ou propriedades materiais inerentes. Os blocos constitutivos básicos da matéria tornam-se, progressivamente, de natureza oscilatória. Essa descoberta tem implicações de longo alcance.

Quando admitimos a natureza oscilatória das partículas físicas, os conceitos relativos a múltiplas dimensões de energia não são tão descabidos quanto podiam parecer em princípio. Por exemplo, o clássico experimento realizado por Newton com o prisma mostrou que a luz visível contém diferentes frequências que se apresentam como cores. As diversas frequências luminosas existem juntas dentro do mesmo espaço-tempo que nós observamos, mas cada frequência de luz existe também completamente isolada das outras.

O espectro de ondas eletromagnéticas exhibe uma incrível série de radiações, dos raios gama às ondas longas de rádio. Tendo em vista que diferentes frequências coexistem dentro do mesmo espaço-tempo ocupado por nós, por que não poderiam coexistir meios energéticos completos, e possivelmente até mundos, com o nosso universo físico visível? Esta pergunta é levada muito a sério por físicos modernos do mundo todo. Os físicos estão convencidos hoje de que algo de proporções substanciais existe para além da nossa visão tecnológica. Pensa-se que essa energia invisível e inexplorada é a chave para a compreensão da estrutura da matéria e do universo.

Acredito que o sonho maior de Einstein, da unificação geral, pode ser concretizado desenvolvendo-se novos métodos para investigar e verificar a realidade do universo multidimensional. O reconhecimento científico do universo multidimensional e do *continuum* da consciência é o principal elemento faltante na nossa compreensão da natureza e da estrutura invisíveis de toda energia em toda parte do universo. A unificação geral pode ser alcançada se os físicos modernos estiverem dispostos a transferir o foco de atenção das partículas elementares para

a função de onda não-física. Isso não é um sonho, mas uma realidade que está a esperar, pacientemente, que as nossas percepções científicas evoluam para além da sua atual obsessão com partículas físicas.

A NOVA FRONTEIRA DA CIÊNCIA

No século XXI, a ciência tomará conhecimento de que as respostas para os fugidios mistérios físicos da nossa existência — a cosmologia do universo, a natureza e a estrutura invisíveis da matéria, a evolução das espécies e até a existência de vida após a morte — só podem ser achadas explorando-se a subestrutura invisível do universo. Essa noção será um importante avanço evolutivo na ciência e um ponto de inflexão na evolução humana. Lentamente, deixaremos de ser uma espécie biológica centrada no exterior, passando a ser uma espécie cada vez mais multidimensional. Esse processo de mudança já teve início. Astrofísicos, físicos quânticos e especializados em partículas estão realizando agora alentados experimentos que sustentam o conceito de um universo multidimensional. Essa tendência prosseguirá ao longo do século XXI.

Quando começarmos a explorar o interior do universo, virá à tona uma nova era de pesquisa e descoberta científicas. A ciência moderna estenderá as suas atuais observações da matéria e da realidade para além de todo o conceito atual. A ciência começará a esquadrihar a fonte invisível de energia e matéria físicas.

Ao evoluirmos, começaremos a mapear o universo invisível do mesmo modo que os astrônomos mapeiam hoje o universo visível. A exploração do interior do universo é uma vasta empreitada que vai muito além dos nossos atuais conceitos de tempo, espaço e energia. A exploração das dimensões invisíveis é uma tarefa que todos acabaremos enfrentando, pois é nosso direito inato e nosso destino esquadrihar o que existe além dos nossos primitivos veículos biológicos e experimentar a grandiosidade do nosso verdadeiro lar, dentro do universo multidimensional.



CAPÍTULO 4

QUALIDADES TRANSFORMADORAS

O conhecimento é o antídoto do medo.

Ralph Waldo Emerson

Os benefícios da exploração extracorpórea vão muito além dos limites dos nossos sentidos físicos e do nosso intelecto. Depois de uma experiência extracorpórea, muitas pessoas re-latam um despertar interior da sua identidade espiritual, uma transformação da opinião quanto a si mesmas. Elas se vêem como algo mais do que matéria — mais cômicas e vivas. Elas exprimem uma profunda sabedoria interior baseada na experiência espiritual pessoal.

Muitas pessoas dizem estar ligadas a algo maior do que elas mesmas, ligadas à própria fonte da vida em si. Descrevem uma poderosa sensação de terem transposto uma espessa barreira de ignorância, medo e limitação.

Nos meus *workshops*, ouço muitas vezes testemunhos de um aumento no conhecimento pessoal e de uma íntima ligação ao espírito. Muitos descrevem uma notória expansão da capacidade de percepção — uma nova habilidade que vai muito além dos seus limites físicos; uma irresistível sensação de conhecimento baseada na experiência pessoal direta. Talvez o benefício mais importante das experiências extracorpóreas seja o de termos ciência da nossa capacidade pessoal de descobrir as respostas sozinhos.

Quando perguntam-me: *Por que faz exploração extracorpórea?*, minha resposta é simples: “preciso conhecer as respostas por mim mesmo. Crenças pouco me satisfazem, sobretudo hoje, quando elas são o artigo mais abundante no mercado. Toda sociedade, toda cultura derramam-se na sua própria versão da verdade — uma coleção artificial de sólidas convicções. Essas crenças mudam com o tempo, evoluindo e declinando, ao passo que a verdade da nossa existência permanece igual, escondida sob a montanha sempre crescente de doutrinas, dogmas, pressupostos e conclusões.

Eu tenho para mim que o propósito da vida é a experiência. Temos de experimentar e investigar por nós mesmos. Temos de descobrir e saber, ou seremos escravos das opiniões de outros. Com a chegada do século XXI, está na hora de reconhecermos o nosso verdadeiro potencial e de levarmos a busca para além das crenças e

convicções predominantes. Chegou a hora de descobrirmos e vermos a verdade por nós mesmos.

Hoje temos essa oportunidade. As experiências extracorpóreas controladas abrem as portas para uma incrível nova fronteira de potencialidades e descobertas humanas. Elas nos possibilitam investigar além dos estreitos limites dos nossos sentidos físicos e dar as respostas para os mistérios mais antigos da nossa existência.

QUALIDADES TRANSFORMADORAS DAS EXPERIÊNCIAS EXTRACORPÓREAS

Segundo pesquisas e estudos realizados por muitos físicos notavelmente respeitados — entre eles, Raymond Moody, Melvin Morse, Ken Ring, Bruce Greyson e Stuart Twemlow —, as qualidades transformadoras das experiências extracorpóreas são ilimitadas. A cada ano, novos estudos ressaltam benefícios psicológicos e físicos adicionais, decorrentes das experiências extracorpóreas. À medida que pesquise esse tema, dou-me conta de que a quantidade de benefícios relatados é absolutamente assombrosa.

Conforme aumentam as experiências extracorpóreas relatadas, torna-se esmagadora a evidência de que estas ocasionam regularmente modificações benéficas para a vida. Apresentamos a seguir um panorama dos muitos benefícios relatados no mundo inteiro nos últimos vinte anos.

1. Maior percepção da realidade. De acordo com um estudo aprofundado realizado pelos Drs. Stuart Twemlow, Glen Cabbard e Fowler Jones, e apresentado na reunião anual da American Psychiatric Association em 1980, 86 por cento dos 339 participantes de experiências extracorpóreas atestaram uma maior percepção da realidade. No mesmo levantamento, 78 por cento acharam ter recebido um benefício duradouro.

2. Verificação pessoal da imortalidade. Sem dúvida nenhuma, as experiências extracorpóreas fornecem evidência em primeira mão, verificável, da nossa capacidade de existir independentemente do nosso corpo físico. A cada ano, milhões de pessoas passam por esse acontecimento marcante e de efeito transformador em suas vidas.

3. Desenvolvimento pessoal acelerado. A constatação de que somos mais do que seres físicos abre níveis de desenvolvimento pessoal absolutamente novos. Eu acredito mesmo que experiências extracorpóreas auto-iniciadas e controladas são o limiar do desenvolvimento pessoal acelerado. Uma vez que temos acesso conscientemente ao nosso eu não-físico, e o controlamos, podemos revelar o conhecimento ilimitado da nossa mente subconsciente e aproveitar a nossa capacidade de explorar o universo. Todo potencial subjetivo humano amplia-se drasticamente para além dos conceitos e noções atuais.

4. Menos medo da morte. Quando passamos pela experiência consciente de ver-nos separados e independentes de nossos corpos físicos, o medo da morte diminui notavelmente. Medo da morte é medo do desconhecido. Ao separar-se do seu corpo, você comprova a sua própria continuidade. Pelo que tenho verificado, quanto mais experiências extracorpóreas temos, menos temores e angústias nutrimos com relação à morte.

5. Aumento das capacidades psíquicas. Precognição, telepatia, premonições, profecia, capacidade de ver auras e muitas outras habilidades psíquicas são intensificadas, muitas vezes, pelas experiências extracorpóreas. Por enquanto não se sabe por que isso acontece, mas muitos acreditam que seja simplesmente um resultado natural do fato de ficarmos mais afinados com os nossos sistemas energéticos internos.

6. Aumento do desejo de obter respostas. Quando percebem que as respostas estão ao alcance delas, muitas pessoas iniciam uma busca espiritual pessoal visando desvendar os mistérios que sondaram desde a infância.

7. Constatações relativas à morte. As experiências extracorpóreas fornecem evidência de que o processo da morte pode não ser uma experiência dolorosa ou medonha, mas uma aventura espiritual maravilhosa.

8. Evolução humana acelerada. A genuína evolução da nossa espécie não é a mudança biológica que acontece em nós, mas a evolução da consciência. À medida que nosso mundo torna-se cada vez mais complexo, surge em nós uma necessidade de descobrir a razão invisível por trás das rápidas mudanças físicas que percebemos. Essa necessidade de conhecer as respostas para os muitos mistérios que nos circundam é que levará a nossa espécie até o próximo nível da evolução humana.

Quando examinamos a evolução humana no passado, vemos uma transição de sociedades fundadas no trabalho físico (agrícola) para sociedades cada vez mais fundadas no intelecto. Em determinado momento a nossa espécie ficará pronta para o próximo passo evolutivo fundamental — o reconhecimento e a experiência do nosso eu não-físico e a exploração das dimensões não-físicas.

9. Cura espontânea. Existem numerosos relatos de pessoas que conseguem curar-se e levam a cura a outras quando em estado extracorpóreo. Muitas vezes essa cura começa com um pensamento que focaliza uma área específica do corpo.

10. Concepção mais ampla sobre si mesmo. Em lugar de se verem como seres físicos que possuem almas, muitos se reconhecem como almas (consciência) que temporariamente possuem corpos biológicos.

11. Aumento da espiritualidade. Segundo o estudo já mencionado, do Dr. Stuart Twemlow, 55 por cento dos participantes consideraram a experiência extracorpórea uma experiência espiritual. Muitas pessoas referem-se a uma ligação mais intensa às suas essências espirituais, *insights* profundos da natureza espiritual ou uma percepção definida de estarem ligadas a algo muito maior do que elas próprias. Quer chamemos isso de espírito ou de mente universal de Deus, há testemunhos consistentes de uma poderosa ligação interior.

12. Influências de vidas passadas são reconhecidas e vivenciadas. O trabalho de Brian Weiss e de outros médicos e hipnoterapeutas de renome forneceu evidência convincente de que as influências de vidas passadas são um elemento importante da nossa atual configuração psicológica. Essas lembranças subconscientes podem ser eficazmente abordadas e exploradas por meio de experiências extracorpóreas pessoais.

13. Mudança psicológica acelerada. As experiências extracorpóreas nos ajudam a livrar-nos de velhos hábitos e rotinas mentais. Em muitas ocasiões ouvi pessoas dizerem que o impacto causado pela experiência de sentir-se independentes do próprio corpo físico lhes proporcionou uma perspectiva mais esclarecida quanto à existência atual. Essa visão ampla de si mesmas contribuiu para o despertar de novos níveis de crescimento e compreensão pessoal.

14. Obtenção de respostas pessoais. Cada um de nós tem perguntas relacionadas à sua existência. O que sou? Qual o meu objetivo? Vou ter continuidade? Qual o significado da vida? Essas perguntas e muitas mais podem ser respondidas somente através da experiência pessoal. A exploração extracorpórea é um método poderoso para todos obtermos as respostas que procuramos. Por que lançar mão de crenças, se as respostas estão ao nosso alcance?

15. Encontrar um ser de luz, um anjo, ou outro residente não-físico. Muitas pessoas relatam encontros cara a cara com alguma forma de habitante não-físico. Trinta e sete por cento do grupo de teste de Twemlow perceberam a presença de um ser não-físico, enquanto trinta por cento mencionaram a presença de guias ou auxiliares.

16. Maior respeito pela vida. Parece surgir uma acentuada aversão à violência e ao assassinio. Por exemplo, a ideia de caçar e matar um animal torna-se repugnante. Eu acho que essa mudança decorre do conhecimento pessoal que obtemos concernente à nossa interconectividade espiritual.

17. Aumento do amor-próprio, da responsabilidade quanto a si mesmo e da dependência interior. Muitas pessoas ficam cientes pela primeira vez de serem o centro criativo das suas existências físicas. Elas experimentam com frequência o vasto potencial e poder do seu eu interior não-físico, e penetram na sua essência criativa. Muitos já me disseram que se dão conta, mais do que nunca, de que são

completamente responsáveis por todas as suas ações, sejam elas pensamentos ou feitos.

18. **Menor hostilidade, violência e crime.** Quem se vivencia como algo mais do que apenas seu corpo, muitas vezes compreende o caráter autodestrutivo do ato de roubar ou causar dano à outra pessoa. Em virtude da constatação pessoal de que realmente há continuidade após a morte, essa pessoa conclui que a sua responsabilidade pessoal também continua.

19. **Maior conhecimento e sabedoria.** Só a experiência cria sabedoria, e as experiências extracorpóreas têm a capacidade singular de fornecer conhecimento e sabedoria muito além dos limites das nossas percepções físicas.

20. **Profunda sensação de saber, em vez de acreditar.** O conhecimento pessoal é poderoso e transforma a vida, especialmente quando comparado às crenças. As experiências extracorpóreas fornecem conhecimento verificável em primeira mão sobre a nossa imortalidade e a nossa identidade espiritual. Não é possível explicar adequadamente esse conhecimento; é preciso experimentá-lo.

21. **Calma interior.** Uma sensação de paz resulta de saber que so-mos imortais, em vez de termos essa esperança.

22. **Aumento do entusiasmo de viver.** Há certa empolgação, difícil de descrever, inerente à exploração extracorpórea — uma euforia que atinge o núcleo mesmo do nosso ser. Quando nos separamos do nosso corpo físico e exploramos ativamente o nosso meio circundante, sabemos bem no fundo que viramos o supra-sumo do explorador. Damo-nos conta de que somos muito maiores do que a nossa atual personalidade física, ou o nosso ego. A vida em si vira aventura, uma excitante viagem de descoberta. Todo esse deslumbramento é inconfundível; resulta da certeza interior de estarmos abrindo caminho muito à frente do nosso tempo.

23. **Aumento da inteligência e da capacidade de recordação; imaginação realçada.** Muitas pessoas contam que tiveram a percepção e a inteligência aprimoradas, seja como for, em decorrência das suas experiências extracorpóreas. Há quem ache que experiências extracorpóreas podem estimular áreas do cérebro até então não utilizadas durante a vida física normal. Do ponto de vista biológico, poderia tratar-se de uma estimulação do lobo temporal direito ou da glândula pineal. A razão médica que justifica o resultado referido é desconhecida, mas segundo ampla pesquisa realizada por Wilder Penfield, um neurocirurgião canadense, quando o lobo temporal direito é estimulado por uma carga elétrica moderada, os pacientes relatam sempre experiências extracorpóreas. Além do mais, existe evidência substancial de que o lobo temporal direito é ativado misteriosamente no curso de experiências de morte ou quase-morte. Também há pesquisa que sustenta a existência de uma ligação entre o cérebro

biológico e o nosso sistema energético não-físico. Se assim for, talvez haja interações elétricas e químicas sobre as quais ainda não temos conhecimento. Esse assunto requer pesquisas adicionais.

24. **Senso de aventura.** Todo dia e toda noite é uma oportunidade de se experimentar uma nova aventura. Talvez o autor Tom Robbins tenha dito isso melhor: *A nossa grande aventura humana é a evolução da consciência. Estamos nesta vida para expandir a alma e animar o cérebro.*

As qualidades transformadoras das experiências extracorpóreas são uma realidade que todos podemos experimentar. Tudo o que precisamos é uma mente aberta e a orientação certa para termos acesso à nossa ilimitada potencialidade pessoal. A capacidade de explorar áreas invisíveis do universo está ao nosso alcance, mas cabe a nós dar o primeiro passo, deixando o papel de observadores curiosos e assumindo o de exploradores ativos.

Penso que esse passo representa uma virada importante em nossas vidas e na nossa evolução pessoal. Explorar além dos limites do corpo físico pode ser um modo eficaz de obter as respostas e insights que muitos procuram. Essa viagem da consciência, do domínio físico ao não-físico, é uma realidade que não podemos evitar; a nossa única decisão concreta é quando vamos começar.

INCAPACITADOS FÍSICOS

A exploração extracorpórea oferece enormes benefícios a milhões de pessoas portadoras de incapacidade física no mundo inteiro. Para aqueles que suportam uma vida inteira de limitação física, a exploração extracorpórea proporciona um incrível renascimento de esperança, alegria e percepção — uma oportunidade de experimentar, temporariamente, estar livres do sofrimento físico, da doença ou da deficiência.

Imagine só uma garota aleijada que nunca andar­á ser capaz de deslocar-se sem esforço fora dos confins de seu corpo físico inválido, ou o cego que nunca vê seu próprio rosto sendo capaz, subitamente, de perceber além dos limites da visão física. A potencialidade é tremenda.

Os benefícios da exploração extracorpórea estendem-se muito além da nossa atual compreensão médica e científica. A profissão médica tem um longo histórico de atenção voltada principalmente para os aspectos físicos da doença e da incapacidade. Em razão dessa ênfase e doutrinação física, nossa sociedade carece infelizmente da exploração do potencial e da percepção humanos ampliados, visando beneficiar aos incapacitados físicos.

A capacidade natural de transcender nossos corpos permite que nos afastemos temporariamente de qualquer limitação física que porventura experimentemos atualmente. Com orientação, preparação e

técnicas adequadas, quase qualquer pessoa pode virar entendida em exploração extracorpórea e experimentar a inacreditável alegria da liberdade irrestrita.

A sensacional realidade dessa singular forma de exploração precisa ser experimentada para que seu potencial ilimitado seja compreendido e aferido plenamente. Análises e raciocínios intelectuais não podem dar-nos essa percepção — simplesmente, temos de experimentar essa verdade pessoalmente. Eu acalento a esperança de que nós abriremos nossos corações e mentes para esse novo potencial de crescimento e desenvolvimento humano. Nada temos a perder, salvo a incapacidade mais difundida — a ignorância.

Quando tentam fazer exploração extracorpórea, indivíduos fisicamente incapacitados costumam ter uma vantagem significativa em relação à generalidade das pessoas. O veemente desejo de escaparem das suas limitações físicas cria muitas vezes um poderoso incentivo à mudança. Esse desejo, essa motivação, é em si o aspecto mais importante da exploração extracorpórea.

A seguir, uma experiência extracorpórea narrada por um homem que está paralisado da cintura para baixo há vinte anos.

Sentado em minha cadeira de rodas, estou lendo um livro sobre experiências extracorpóreas. Sendo um homem de 63 anos, com educação tradicional, duvido mesmo que esse tipo de coisa seja real. Parece esquisito demais para ser verdade.

O livro traz um exercício de visualização que parece bastante simples. Eu decido que, afinal, por que não? — não faz mal tentar. Começo a imaginar a casa da minha filha. Faço de conta que estou na casa dela e abro a porta da frente. Mentalmente, entro na sala de estar e começo a imaginar a mobília, o carpete, as janelas, os quadros e até as plantas. Fico um tanto surpreso ao ver como é fácil e divertido fazer isso. Finjo caminhar até a mesinha de centro e procuro apalpá-la. Sento numa poltrona e tento sentir a textura do estofado.

Depois disso, a primeira coisa de que me lembro é um sonho, em que estou voando sobre uma bela pradaria.

Aí então, sinto uma estranha vibração a me percorrer. O barulho fica cada vez mais forte, até que percebo que estou flutuando bem acima da minha cadeira de rodas. De início fico perplexo, mas estou completamente acordado e consciente. A sensação de flutuar é maravilhosa. Penso em ir até a porta e instantaneamente flutuo para lá. Uma sensação de alegria flui em mim enquanto flutuo atravessando a porta e percorrendo a minha casa. Pareço capaz de planar onde desejar.

Juntando coragem, decido tentar voar. Enquanto penso nisso, meu corpo vira no ar. Abro meus braços e imagino que estou voando como um pássaro. Instantaneamente, estou planando como uma águia no céu. Voo sobre o meu bairro e posso ver as casas lá embaixo. Pela primeira vez na minha vida eu sei o que é a verdadeira liberdade. Penso no meu corpo físico e, de repente, estou de novo na minha cadeira de rodas.

Meu coração bate acelerado pela excitação enquanto escrevo isto. Não tenho palavras para expressar o contentamento que essa experiência produz. Quem dera eu tivesse ouvido falar nisso vinte anos atrás.

BENEFÍCIOS DA EXPLORAÇÃO EXTRACORPÓREA

- Descobrir e conhecer pessoalmente a resposta aos mistérios mais antigos da humanidade: Nós continuamos após a morte? Qual o significado da vida?
- Responder às perguntas básicas da sua existência: O que eu sou? Por que estou aqui? Qual o meu propósito?
- Solucionar o mistério sobre o seu destino final: Aonde vamos ao morrer? Existe o “céu”? Como ele é? Por que é um mistério?
- Observar e resolver atuais problemas físicos a partir de uma “perspectiva mais elevada”.
- Adquirir maior compreensão dos desafios e lições que você experimenta diariamente.
- Observar e entender o poder incrível e invisível da energia do pensamento em ação.
- Deixar para trás o labirinto de crenças e descobrir a verdade por você mesmo.
- Acelerar sua evolução pessoal para além dos toscos limites da matéria.
- Enfrentar e eliminar seus medos pessoais.
- Conseguir uma compreensão bem mais clara da sua vida, dos seus relacionamentos e do mundo.
- Ver e experimentar a grandiosa beleza do universo multidimensional.
- Inteirar-se do seu potencial e de seu poder ilimitados.
- Identificar e compreender as razões invisíveis dos acontecimentos passados e presentes na sua vida.
- Desfrutar de absoluta liberdade de movimento sem limites.
- Adquirir uma compreensão muito maior das religiões modernas.
- Descobrir e experimentar a verificação absoluta, em primeira mão, da sua imortalidade.
- Observar e assimilar as sutis correntes energéticas que dão forma à sua vida e ao seu mundo.
- Receber o conhecimento e a sabedoria que só resultam da experiência.
- Identificar e libertar-se de opiniões, conclusões e sistemas de crença inexatos.
- Enxergar com mais clareza o plano universal.
- Observar e compreender o processo natural de nascimento e morte.

- Ver, experimentar e explorar pessoalmente o “céu” bíblico.

ALEGRIAS DA EXPLORAÇÃO EXTRACORPÓREA

- A emoção de uma aventura nova e excitante.
- A alegria absoluta quando você experimenta a sua imortalidade.
- A satisfação de experiências e explorações além do comum.
- A irresistível sensação de realização pessoal.
- A pura alegria de explorar um terreno desconhecido e ainda não descoberto.
- A excitante sensação de ser um pioneiro em um novo campo de exploração.
- O deleite de descobrir a verdade da sua existência, para além de todas as crenças e suposições.
- A intensa satisfação pessoal de conhecer em primeira mão o objetivo e o significado da sua existência.
- A incrível sensação de saber, em vez de ter esperança.
- A alegria de descobrir novos níveis de crescimento e desenvolvimento pessoal.
- As empolgantes sensações da evolução pessoal acelerada.
- A intensa alegria interior ao resolver antigos mistérios e descobrir você mesmo as respostas.

Esses benefícios e muitos mais esperam por você; no entanto, cabe a você explorar e experimentar essa realidade por si mesmo. A exploração extracorpórea lhe dá a rara oportunidade de conhecer e ver, em vez de ter esperança e acreditar. Hoje, essa oportunidade é sua.



CAPÍTULO 5

DESENVOLVENDO SUA CAPACIDADE NATURAL

Senta-te perante o fato como uma criancinha,
e dispõe-te a abrir mão de qualquer noção preconcebida,
e seguir humildemente para onde quer e seja qual for o
abismo a que a natureza conduzir, senão nada aprenderás.

T. H. Huxley

Fica sempre de mente aberta para mudança.
Acolhe-a. Corteja-a. Somente examinando e reexaminando
as tuas opiniões, é que tu podes progredir.

Dale Carnegie

REAVALIANDO OS NOSSOS CONCEITOS QUANTO À REALIDADE

Muitos problemas psicológicos afetam a nossa capacidade de ter uma experiência extracorpórea. O conceito que formamos de nós mesmos e o modo como encaramos esse tema têm grande influência sobre os resultados que obtemos. É muito comum que limitações pessoais, medos e crenças inibam a nossa capacidade de experimentar e aproveitar plenamente nossa potencialidade. Isso ocorre especialmente quando estamos empreendendo um novo tipo de exploração.

A autoavaliação na tabela a seguir aborda brevemente tópicos e problemas que podem influenciar a sua capacidade de ter uma experiência extracorpórea. As respostas que você der podem fornecer indícios úteis em relação a suas crenças, pressuposições e conclusões pessoais, referentes a essa singular forma de exploração.

Do modo mais objetivo possível, examine as suas reações emocionais e intelectuais a cada pergunta. Se você descobrir uma área que apresenta limitação ou conflito em potencial, dê um tempo e aprofunde-se na questão; procure a razão subjacente para as suas crenças atuais.

A reavaliação das crenças é um dos aspectos mais importantes da preparação extracorpórea. Tenho observado que medos, limitações e conceitos errôneos, conscientes ou subconscientes, são os obstáculos mais comuns com que nos defrontamos na exploração extracorpórea. O reconhecimento de limitações pessoais e medos é um passo

fundamental para reduzir ou eliminar quaisquer bloqueios que possamos experimentar. Utilize o tempo de que precisar e fique à vontade para estender-se em qualquer assunto que achar relevante. Aconselho você a escrever as suas respostas, com todo detalhe que se fizer necessário.

AUTOAVALIAÇÃO

1. Conceito sobre si próprio

O que você acha que é?

Como vê a si mesmo?

Descreva que conceito tem de si mesmo em detalhe.

2. Pontos de vista pessoais

Que percepções e sentimentos você tem no que diz respeito às experiências extracorpóreas? Você considera-as uma aventura?

3. Motivação

Sua motivação pessoal é obter respostas? Ou é resolver um mistério ou um problema? Por acaso é a curiosidade? E conseguir algum tipo de verificação pessoal? Seja claro.

4. Segurança

Você acha completamente seguro ter uma experiência extracorpórea? Você tem algumas preocupações, como a eventualidade de ficar perdido ou morrer? Seja claro.

5. Capacidade ou talento especial

Você acha que é preciso algum tipo de capacidade ou talento especial para se ter uma experiência extracorpórea?

6. Importância

Você considera essa exploração importante para o seu desenvolvimento pessoal?

Na escala de 1 a 10, quão importante ela é?

7. Desejo

Você tem o desejo e o impulso interior de ir até o fim? Que benefícios ou informação você quer tirar dessa experiência? Qual a intensidade do seu desejo?

8. Compromisso

Você se dispõe a dedicar o tempo e o esforço necessários para atingir a sua meta?

Está disposto a dedicar trinta minutos por dia durante um mês?

9. Medos

Você está ansioso ou apreensivo quanto a esse tipo de exploração? Tem medo do desconhecido, da escuridão ou de novos desafios? Seus medos são lógicos, ou decorrem da falta de informação?

10. Crenças religiosas

Como é que se casa a exploração extracorpórea com as suas crenças e concepções religiosas?

11. Grau de dificuldade

Você acha que essa experiência é natural e fácil, ou difícil de realizar? Por que pensa assim?

12. Confiança

Você confia em poder alcançar as metas que almeja?

13. Expectativas

Você espera resultados positivos?
Quais as suas expectativas pessoais?

14. Problemas ou limitações pessoais

Você é cômico de quaisquer problemas pessoais que possam limitar a sua capacidade de ter uma experiência extracorpórea? Nesse caso, anote-os.

15. Metas

Você fez dessa exploração uma firme meta pessoal? É uma meta escrita? Ela é importante? É uma prioridade?

Muitos assuntos incluídos nessa autoavaliação dispensam explicação. Contudo, algumas áreas precisam de maior esclarecimento.

COMPROMISSO E METAS

Para você ser bem-sucedido na exploração extracorpórea, são essenciais a atitude positiva e o compromisso. Se você se empenhar nessa exploração sem grande interesse, os resultados irão refletir o seu desejo. Por outro lado, se você mostrar paixão, determinação e compromisso, seu sucesso está praticamente garantido.

É importante fazer dessa exploração uma prioridade pessoal por um certo tempo. Nos meus *workshops* eu recomendo no mínimo trinta dias de compromisso total. Instruo todos os alunos a reservar o tempo

necessário para fazer pelo menos uma técnica extracorpórea a cada dia. Por trinta dias, concentre quanta energia mental e emocional você puder no seu objetivo de ter uma experiência extracorpórea consciente. Para muitas pessoas, o ato de escrever a meta diariamente ajuda a cristalizá-la em suas mentes e enfatiza a sua importância. Por exemplo, antes de deitar, todas as noites, escreva vinte vezes: “Agora eu tenho uma experiência extracorpórea”, “Agora tenho uma experiência extracorpórea plenamente consciente”, ou “Agora estou extracorpóreo”.

Quando você faz dessa exploração uma prioridade pessoal e incorpora metas escritas, isso magnifica a intensidade do seu compromisso. Com efeito, você inicia uma cadeia de eventos quase mística — seu compromisso interior e seu desejo começam a moldar o seu subconsciente. Com frequência, você nota que seus sonhos tornam-se mais vividos na memória e cada vez mais lúcidos. Sonhos envolvendo movimento, tal como o ato de voar, costumam ser relatados. Esses sonhos são indicativos de que o seu subconsciente está respondendo ao compromisso com a experiência extracorpórea. Esses sonhos, e os sinais internos associados, são muitas vezes um trampolim eficaz para uma experiência plenamente consciente.

Anote as suas metas hoje e assuma o firme compromisso pessoal de ir até o fim.

METAS ESCRITAS

Em uma aula que ministrei recentemente, uma mulher perguntou que evento ou experiência, isoladamente, tinha influenciado mais a minha capacidade de ter experiências extracorpóreas. Após pensar um pouco, concluí que, mais do que qualquer outra coisa, a minha decisão de fazer uma lista escrita das minhas metas espirituais pessoais tivera um efeito notável. Por exemplo: “Eu me separo facilmente do meu corpo físico” e “Agora eu experimento o meu eu superior”.

Por estranho que pareça, comprometer as minhas metas por escrito teve um efeito poderoso nos resultados que experimentei. No curso de cada experiência extracorpórea, minhas metas pessoais pareciam cintilar na minha mente no momento exato de eu agir sobre elas. À medida que eu progredia, minhas metas evoluíam. Muitas vezes, após retornar de uma aventura extracorpórea, eu escrevia a minha experiência e dava-me conta de que tinha acrescentado mais metas e perguntas. E como se cada experiência se configurasse a si mesma. O poder do estabelecimento de metas firmes e escritas é evidente; elas focam os nossos pensamentos, tanto conscientes quanto subconscientes. Realidades físicas e não-físicas começam como um pensamento, e quanto mais explícitos os nossos pensamentos, maior a probabilidade de eles se manifestarem.

Nos primeiros segundos de uma experiência extracorpórea, os nossos pensamentos são decisivos para os resultados imediatos que experimentamos. É muito comum que o primeiro pensamento que focalizemos nos introduza num meio ou situação não-física diretamente relacionada a esse pensamento.

Metas específicas escritas criam um vigoroso sinal na mente subconsciente e têm maior probabilidade de ser implementadas pelo nosso estado não-físico de consciência. Se usadas corretamente, é possível programarmos nossas aventuras extracorpóreas visando metas ou objetivos específicos. A importância disso não deveria ser negligenciada: é o primeiro passo para o controle eficaz e consciente do estado extracorpóreo. Essa é a razão subjacente por que afirmações e visualizações são tão eficazes.

MEDOS E LIMITAÇÕES

Medos e limitações exercem um controle incrível sobre nossas vidas. Crenças pessoais, limitações e medos criam invisíveis muralhas de ansiedade que nos circundam. Esses sentimentos de ansiedade manifestam-se como limites que experimentamos no nosso dia-a-dia.

Medo, ansiedade e as limitações decorrentes são o obstáculo primordial que temos de enfrentar para alcançar sucesso. Todo dia fazemos face a decisões e escolhas que precisamos assumir. Essas decisões determinam o curso de nossas vidas e os resultados que experimentamos.

Se você observar as vidas de pessoas bem-sucedidas, notará que elas têm em comum uma capacidade de superação. Todas tiveram de enfrentar e vencer medos e limitações para concretizar as metas almejadas. Exemplo disso são os atores, músicos e palestrantes que sobrepujaram seu intenso pavor de palco, pilotos que já tiveram medo de altura, e até a criança que teme a escuridão.

Cada medo e ansiedade em nossas vidas são um obstáculo pessoal a vencer, uma barreira pessoal a nos distanciar das metas que almejamos. Pode-se ver a própria vida como uma série de desafios e obstáculos que, cedo ou tarde, devemos enfrentar e superar. A forma como reagimos a cada desafio é que determinará as realizações pessoais que vivenciamos.

Os medos e limites na vida física influirão também, muitas vezes, nas nossas explorações extracorpóreas. Com efeito, nossos medos se manifestarão como muros e barreiras não-físicos que restringem a nossa liberdade e mobilidade.

Por exemplo, no terceiro ano de explorações extracorpóreas eu senti um objeto grande e pesado a me oprimir logo após a se-paração. Percebi o objeto como um espelho ornamentado, folheado a ouro; era tão enorme que eu fiquei imobilizado sob aquele peso esmagador. Comecei a empurrar contra o espelho com toda minha força, tentando

repetidas vezes removê-lo. Como o peso do espelho continuava a me esmagar, invadiu-me um intenso desespero. Agoniado, centrei toda minha atenção, toda energia e força, em mover aquele peso opressivo e gritei: *Eu tenho o poder*. Instantaneamente, senti uma onda de força e, com facilidade, suspendi o espelho e joguei-o de lado.

Nesse momento, experimentei uma nova e poderosa sensação de liberdade e mobilidade. Senti-me leve como uma pluma e capaz de ir aonde quisesse. Pela primeira vez na minha vida, senti que estava completamente livre, completamente no controle. Podia mover-me, perceber e compreender em ritmo acelerado. De certa maneira, soube que tinha aberto a porta para novos níveis de possibilidades e crescimento pessoal.

Cada medo e limitação que experimentamos é uma oportunidade que temos de aprender e crescer. Estar ciente disso pode nos ajudar quando nos defrontarmos com um novo desafio.

CRENÇA

Pode parecer surpreendente, mas não é preciso acreditar em experiências extracorpóreas para se ter uma. Inúmeros indivíduos no mundo inteiro têm relatado experiências extracorpóreas espontâneas. A maioria dessas pessoas não tinha conhecimento prévio algum, nem crença, sobre viagem extracorpórea. Existem atualmente diversos livros, de Raymond Moody e outros autores, detalhando tais experiências de quase-morte e extracorpóreas e seus impressionantes resultados.

Há mais de vinte anos, na primeira vez em que ouvi falar desse estranho fenômeno, não acreditei que as experiências extracorpóreas existissem mesmo. Eu concluíra que a pretensa viagem extracorpórea era provavelmente um embuste excêntrico, uma experiência induzida por drogas ou algum tipo de sonho extraordinariamente lúcido. Levado pela curiosidade, mas sem muito entusiasmo, decidi-me a investigar esses estranhos relatos por minha conta. Recapitulando, vejo que a convicção foi desnecessária. Em lugar dela, a curiosidade foi o meu maior trunfo ao investigar essa singular forma de exploração.

CONDICIONAMENTO FÍSICO E DOCTRINAÇÃO

Desde o nascimento, cada um de nós tem recebido o mais amplo condicionamento que nossa sociedade e nossa cultura podem inculcar. Temos sido condicionados a aceitar o pressuposto de que somos criaturas físicas — mamíferos dotados de mente.

Essa doutrinação física resulta principalmente de uma única conclusão incontestável transmitida de geração em geração: já que nos vemos e nos experimentamos como seres físicos, nada mais natural do que concluir que nós somos nossos corpos. Baseada em percepções físicas, essa parece ser uma conclusão racional. Que outra coisa poderíamos ser?

Enquanto crescemos, nos é dito repetidas vezes que somos criaturas físicas. Todos os dias de nossas vidas essa conclusão é reforçada pela família, pelos amigos, pela mídia e a sociedade em geral. Por fim, ensinam-nos alguns conceitos não-físicos, geralmente em forma de crenças religiosas. Esses conceitos não-físicos costumam ser passados para nós muito ambigualmente. A maioria das religiões ensina que possuímos uma alma ou espírito de algum tipo — uma forma de energia invisível e indescritível. Pedem-nos que acreditemos nesse misterioso conceito sem questionamento, mas nada nos oferecem como evidência — nenhum fato, nenhuma lógica. Pedem que tenhamos fé, pois as respostas estão nas mãos de Deus. Muitos líderes religiosos prefeririam fazer-nos acreditar que somos praticamente incapazes de achar respostas para os mistérios da nossa existência e da vida.

O resultado é uma dupla doutrinação em massa. Primeiro nos ensinam que somos mamíferos dotados de mente; depois, que somos impotentes criaturas de Deus, incapazes de achar as respostas por nós mesmos.

Essas conclusões só têm um problema — elas se fundamentam exclusivamente no limitado alcance dos nossos sentidos físicos. Como qualquer físico pode confirmar, nós vemos apenas uma diminuta fração da energia que nos circunda. Basearmos o nosso conceito de realidade inteiramente em percepções físicas é uma fórmula destinada a gerar conclusões incompletas, não só a respeito de nós mesmos, mas de tudo o que nos rodeia. Um exemplo clássico é a primitiva percepção de que a terra era o centro do universo. Ao longo de milhares de anos todo mundo achou óbvio que o sol girava em torno da terra. Em tempos mais recentes, a ciência nos ensinou que o átomo constituía-se de pequeninas partículas girando em harmonia em torno de um núcleo sólido e estável. Hoje, segundo a mecânica quântica, este quadro elegante e regular da realidade subatômica é inexato e incompleto.

Uma das atuais conclusões universais, ensinada em faculdades do mundo inteiro, é o pressuposto científico de que o cérebro biológico é a origem da consciência. A ciência médica concluiu há muito que o cérebro é obviamente a fonte de toda a consciência. O que mais ele poderia ser? No entanto, hoje, dezenas de milhões de experiências extracorpóreas e de quase-morte fornecem clara evidência de que nosso estado de consciência continua mesmo quando estamos separados do nosso corpo físico.

O primeiro passo para nos libertarmos do nosso condicionamento físico é reconhecer a sua existência. De agora em diante, comece a atentar para as muitas pressuposições e conclusões que estruturam a sua vida. Repare em todas as coisas sutis que se constroem na nossa sociedade e no dia-a-dia. Por exemplo, ouça todas as afirmações sobre você e as pessoas ao seu redor: meu cabelo, minha pele, os braços dele, as pernas dela. Isso pode parecer banal, mas nós ouvimos esse tipo de

afirmação inúmeras vezes todos os dias. Cada afirmação que alude a nós como a um corpo físico age no sentido de condicionar-nos a esse conceito sobre nós mesmos. No campo da hipnose isso chama-se sugestão. Está provado que quando sugestões são repetidas dia após dia ao longo de um período de tempo, elas geram em nós um condicionamento mental extremamente eficaz.

A cada ano milhões de pessoas são condicionadas, mediante sugestões hipnóticas, a alterar seus hábitos cotidianos ou padrões de comportamento — com frequência, em uma ou duas sessões. Há décadas a sugestão tem sido usada com sucesso para se fazer parar de fumar ou alterar hábitos alimentares. Se a mente humana pode ser condicionada em uma hora a mudar um hábito da vida inteira, como fumar ou comer demais, imagine só quão poderoso pode ser um condicionamento social que dura toda a vida.

Certamente, o fato de sermos considerados criaturas físicas constantemente molda a nossa auto-imagem levando-a a aceitar essa pressuposição como se realidade fosse. Isso é particularmente poderoso quando modernos especialistas da área científica e médica reforçam repetidas vezes as mesmas pressuposições. O resultado é claro: aceitamos a auto-imagem segundo a qual somos mesmo criaturas físicas. Esta é sem sombra de dúvida a maior falsidade isolada que domina a nossa espécie. Na verdade, o corpo físico é apenas um veículo biológico temporário que estamos empregando para nos expressarmos num meio denso. Por essa razão básica é que milhões de pessoas que tiveram experiências de quase-morte e extracorpóreas mudam tão profundamente em decorrência delas. Em muitos casos pela primeira vez, elas des-cobrem pessoalmente (não acreditam nem tem esperança) que são seres espirituais habitando um veículo físico temporário. Esse é um conhecimento poderoso, que muda a vida, difícil de transmitir só com palavras. Só por um momento, pense o que é ter todo o seu conceito de si mesmo modificado radical e instantaneamente para sempre. Muitas pessoas não falam de modo algum sobre essas experiências, simplesmente porque estas vão muito além dos atuais conceitos de realidade.

Suponho que a finalidade fundamental das experiências de quase-morte e extracorpóreas é dar-nos a todos um vislumbre pessoal de nossa natureza espiritual. Somente experimentando o nosso eu espiritual não-físico podemos superar completamente a influência restritiva da doutrinação física e social. Só ficando livres dos nossos densos limites físicos podemos conhecer a ver-dade sobre nós mesmos e o nosso universo.

ANATOMIA DE UMA EXPERIÊNCIA EXTRACORPÓREA

Assim como nas experiências de quase-morte certos elementos costumam estar presentes, também a experiência extracorpórea tem

diversos estágios habitualmente relatados. Os seguintes são mencionados com mais frequência.

1. Estágio vibratório.

Neste estágio, vibrações energéticas fluem pelo corpo inteiro. Zúridos, sussurros ou estrondos, além de torpor e catalepsia (incapacidade de movimento) ocasionais, acompanham muitas vezes as vibrações. A variação e intensidade de vibrações e sons relatados é enorme; eles podem variar de moderados e calmantes a intensos e assustadores. No estágio vibratório, nossa consciência é transferida para nosso corpo energético não-físico. As vibrações e os sons (sinais interiores) não são eventos físicos, como alguns pensam, mas o reconhecimento consciente do nosso corpo de frequência superior no momento em que ele separa-se do (fica fora de fase com) corpo físico.

2. Estágio de separação.

Quando o corpo energético sutil se separa do corpo físico, apresenta-se geralmente uma sensação característica de elevar-se, flutuar ou rolar para fora do físico. Uma vez completada a separação, vibrações e sons diminuem imediatamente.

3. Estágio de exploração.

Assim que nos afastamos do corpo físico e existimos conscientemente com independência dele, podemos começar a explorar o meio não-físico. O corpo energético é sentido muitas vezes como uma cópia do corpo físico, mas constituído de uma forma de energia de frequência superior. Em virtude da sua estrutura sutil, o corpo energético é extremamente sensível ao pensamento. O método de mobilidade que usamos é absolutamente ilimitado; podemos andar, correr, voar, flutuar. Para mantermos a exploração, temos de continuar a focar nossa atenção dentro do novo meio e do corpo energético que estamos experimentando.

4. Estágio de reentrada.

A reentrada — reintegração do corpo energético sutil e do corpo físico — ocorre automaticamente, bastando para isso pensar no corpo físico. De vez em quando, durante a reentrada, a integração dos dois corpos vem acompanhada de vibrações temporárias, torpor e catalepsia. Essas sensações desaparecem rapidamente quando nos reunimos e ficamos em fase com nosso corpo físico.

QUATRO PASSOS PARA O SUCESSO

O primeiro passo rumo a uma experiência extracorpórea autocontrolada bem-sucedida é ficar mental e emocionalmente calmo ao começar a identificar qualquer tipo de movimento ou alteração na

percepção. A capacidade de permanecer calmo é essencial para você conseguir manter algum grau de controle quando em estado extracorpóreo. As sensações iniciais associadas a experiências extracorpóreas podem ser assustadoras para o principiante. Isto ocorre sobretudo se você está despreparado para a experiência. Muitas vezes essa excitação é causada pela intensidade de sensações e sons que podem apresentar-se imediatamente antes e durante a separação. Algumas pessoas ficam tão excitadas ou sobressaltadas com esses sons e sensações interiores que pensam logo no corpo físico. Isto produz uma instantânea “volta de estalo” ao domínio físico. O jeito é acolher vibrações e sons incomuns e permanecer o mais calmo possível.

O segundo passo é incorporar o hábito do autocontrole automático. Sempre que você experimentar quaisquer sensações ou sons associados à exploração extracorpórea, comece imediatamente a encorajar a expansão de tais sensações e sons por todo seu ser. Por exemplo, se você experimenta um intenso zumbido ou uma sensação vibratória não usual, comece imediatamente a incentivar a sensação ou o som a se espalhar. Centre toda atenção no desfrute do seu novo ritmo vibratório. Depois, mentalmente, encoraje as sensações vibratórias ou os sons a impregnarem todo seu ser.

O terceiro passo é rumar para longe do seu corpo físico. Isto se consegue facilmente mediante um diálogo interno verbal ou mental que encaminha você para fora de seu corpo físico e lá o mantém. Por exemplo: “Estou flutuando para cima, mais para cima...” ou “Estou ficando cada vez mais leve...” ou “Agora estou indo para a minha sala de estar (ou o quintal, ou qualquer outro lugar longe de seu corpo)”. Qualquer frase que encaminhe e separe você do seu corpo físico será eficaz. Lembre-se de não pensar no seu corpo físico, nem mencioná-lo de qualquer modo, contorno ou forma. Mesmo pensamentos ao acaso referindo-se a seu corpo físico podem causar um retorno abrupto.

O quarto passo é manter seu foco totalmente fora do seu corpo físico. O modo mais fácil de conseguir isso é esquecer-se temporariamente de seu corpo e ficar completamente envolvido com o novo meio que você experimenta. O sucesso e a duração da sua experiência extracorpórea dependerão inteiramente do seu foco de atenção. Pensamentos ou sentimentos relacionados a seu corpo físico farão com que você volte a ele num estalo.

Lembre-se sempre, nós somos poderosos seres não-físicos que temporariamente habitam um veículo de carne. Nossa capacidade de controlar as nossas experiências extracorpóreas é um componente natural do nosso desenvolvimento pessoal. Cada experiência é uma aventura de descobertas excitantes. Na realidade, estamos explorando e redescobrimo nossa identidade e nosso lar verdadeiros.

RECONHECENDO E RESPONDENDO AO ESTADO VIBRATÓRIO

Vibrações e sons internos indicam muitas vezes a iminência de uma experiência não-física. Eu chamo os sons e vibrações internos de estado vibratório. Essas vibrações começam normalmente na nuca e depois espalham-se rapidamente por todo o corpo. Com frequência elas são acompanhadas de torpor e um zunido ou sussurro.

De acordo com um amplo estudo de abrangência nacional sobre estado extracorpóreo, realizado pelo Dr. Stuart Twemlow em 1979, 55 por cento dos 339 participantes descreveram “uma sensação de energia” no curso das suas experiências. Além disso, 50 por cento declararam ter sentido vibrações no corpo e 38 por cento que ouviram ruídos nos estágios iniciais da experiência. Os ruídos mais comumente descritos foram zumbido (29 por cento), bramido (19 por cento) e música ou canto (16 por cento).

No princípio é conveniente notar quaisquer sinais que você experimentar durante o sono, em sonhos ou estando acordado. Preste muita atenção a quaisquer sensações vibratórias ou sons incomuns, mesmo que sejam tênues. Muitas pessoas experimentam habitualmente sensações vibratórias e sons, mas fazem pouco caso delas, atribuindo-as a sonhos ou a fenômenos físicos inexplicados.

O fato de você reconhecer tais sensações e sons, e responder a eles, determinará em muitos casos o grau de sucesso do processo de separação. Algumas pessoas ficam tão sobressaitadas ante as sensações e os sons, que pensam no corpo físico. Isto provoca no mesmo instante uma volta ao domínio físico.

A sua reação positiva aos sons e sensações iniciais associados à exploração extracorpórea há de ajudá-lo a tirar vantagem de toda oportunidade para separar-se do seu corpo físico e experimentar a suprema aventura. Quanto mais esclarecido e preparado você for, maior a sua probabilidade de sucesso. Reconhecer o estado vibratório e responder a ele é um passo importante na sua preparação. A lista a seguir pode ajudá-lo a identificar os sinais interiores associados às fases iniciais de uma experiência extracorpórea.

- Zumbidos, sussurros ou bramidos.
- Sensações incomuns de formigamento ou energéticas.
- Vozes, risos ou ouvir seu nome sendo gritado.
- Opressão ou abatimento.
- Torpor ou paralisia em qualquer parte do corpo.
- Ausência de peso ou leveza crescente.
- Qualquer vibração interna fora do normal.
- Sensação de energia semelhante a eletricidade.
- Ruído de passos ou outros sons delatando a presença de uma pessoa.

- Balanço, rotação ou movimento interno de qualquer tipo.
- Braços ou pernas que se levantam enquanto você dorme.
- Onda de energia percorrendo seu corpo.
- Qualquer barulho fora do normal: vento, motor, música, sinos e coisas assim.

Diversas teorias atuais abordam a causa e a natureza das vibrações associadas a experiências extracorpóreas. Baseado em minha experiência, acho que as vibrações resultam diretamente de que o corpo não-físico de frequência superior separa-se (fica fora de fase) do corpo físico. Tenho chegado a essa conclusão porque a intensidade das vibrações diminui logo após ser atingida a completa separação. A forma como respondermos a essas vibrações iniciais irá determinar, muitas vezes, quão eficazmente nos separamos do corpo físico. A seguir, algumas orientações básicas para responder ao estado vibratório.

1. Permaneça calmo. Vibrações, sons, torpor e catalepsia são experiências normais.

2. Permita e estimule a difusão das vibrações por todo o seu corpo. Lembre-se de não se mexer nem pensar no seu corpo físico; qualquer movimento físico suspenderá o processo vibratório.

3. Permitindo a expansão das vibrações, visualize-se afastando-se do seu corpo físico em direção a outra parte da sua residência. Você pode intensificar essa visualização guiando-se com um pensamento repetido: “Agora vou até a porta (ou qualquer outro local longe do seu corpo)”.

4. Após ter sido obtida a completa separação, as vibrações diminuirão imediatamente. Nesse momento é importante centrar e manter toda atenção longe do corpo físico.

Tenho comprovado que um dos fatores-chave para o controle da exploração extracorpórea é estar esclarecido quanto ao estado vibratório, reconhecê-lo e responder a ele positivamente. Durante o meu primeiro ano de experiências extracorpóreas, com frequência eu ficava sobressaltado e às vezes até assustado com a intensidade do estado vibratório. Lembrando aquilo, vejo que aprendi apanhando. Nos anos setenta havia pouca informação sobre esse tema, e o material escrito disponível mal mencionava a questão das vibrações e dos sons.

Depois de experimentar repetidas vezes vibrações e zumbidos enquanto dormia, sonhava ou efetuava técnicas extracorpóreas, comecei a entender que essas estranhas vibrações eram um prenúncio natural para a experiência extracorpórea. Aqueles sons e vibrações incomuns eram um dos melhores indícios precoces de que eu estava prestes a separar-me do meu corpo. Após várias experiências, passei a desfrutar as vibrações e até a aguardar ansiosamente que chegassem.

Recapitulando, vejo que minha atitude em relação ao estado vibratório influiu muito na minha capacidade de iniciar e controlar minhas experiências extracorpóreas. Conforme minha ansiedade em vista das vibrações e dos sons transformou-se, lentamente, em contrapartida, as minhas capacidades pessoais aumentaram consideravelmente. Finalmente, cheguei a considerar o estado vibratório um amigo bem-vindo que anunciava o início de uma excitante aventura.

Depois de lutar por mais de um ano, acabei sentindo-me à vontade com o processo como um todo. A partir daquele momento, toda vez que sentia ou ouvia sons, vibrações, vozes no interior, ou qualquer forma de sensação energética fora do normal, imediatamente encorajava a sua expansão. Depois visualizava-me afastando-me do meu corpo físico em direção ao meu quarto de dormir.

Essa combinação era notavelmente eficiente. Comecei a reconhecer vibrações e sons durante o sono, em sonhos e na meditação. A intensidade de vibrações e sons variava; às vezes eram tênues, outras vezes, esmagadores. Eu também descobri que se experimentasse vibrações moderadas poderia concentrar-me nelas e encorajá-las a se expandirem e difundirem por todo o meu corpo. Por exemplo, em certa ocasião eu acordei no meio da noite com uma leve vibração na nuca. Fechei os olhos, completamente relaxado, e concentrei-me na vibração, encorajando as sensações a crescerem e passarem da nuca para o corpo inteiro. Lentamente, as vibrações pareceram descer percorrendo minha coluna e sair, envolvendo meu torso e meus membros. Depois de um intervalo que pareceu durar vários segundos, as vibrações atingiram seu ápice e eu simplesmente me fiz extracorpóreo imaginando que me dirigia para meu quarto de dormir. Em segundos, encontrava-me no quarto e pronto para explorar.

Esse processo é completamente natural e extremamente agradável quando você se acostuma a ele. Além disso, o controle e a compreensão do estado vibratório que você acabou de descobrir lhe dão maior capacidade de tirar proveito de toda e qualquer possível oportunidade de exploração extracorpórea. Lembre sempre: as sensações e os sons do estado vibratório são um importante ponto de referência que pode contribuir muito para você aprimorar a sua capacidade de ter experiências extracorpóreas.

O ESTADO HIPNAGÓGICO

Todos os dias experimentamos um estado de consciência similar a um crepúsculo, entre o sono e a plena percepção da vigília. Essa transição costuma ser chamada de estado hipnagógico. Ao adormecermos, geralmente passamos por essa fase como se fosse um estado de devaneio breve, embora consciente.

Semelhante à hipnose, o estado hipnagógico é um estado de percepção altamente criativo em que nossa fantasia mental está clara e

presente, quase como um filme mudando em nossa mente. Enquanto estamos nesse estado, temos condições de exercer um certo grau de controle consciente e podemos mesmo usar a nossa fantasia interna para fins específicos. Para muitas pessoas, esse estado é um ótimo trampolim para experiências extracorpóreas.

Artistas criativos e inventores têm usado o estado hipnagógico para aprimorar seu trabalho. Por exemplo, Thomas Edison ficou conhecido por suas “sonecas”. Ele desenvolveu uma técnica para manter-se no estado hipnagógico enquanto trabalhava nos seus muitos inventos. Sentado na poltrona favorita, ele se valia de uma forma de meditação e relaxamento para entrar em estado hipnagógico. A fim de controlar esse estado delicado, entre o sono e a vigília, Edison segurava algumas bilhas de rolimã na mão fechada, com a palma virada para baixo, encostada no braço da poltrona. Bem debaixo da mão ele colocava uma bacia de metal. Se ele pegasse no sono, abriria a mão e as bilhas cairiam na bacia de metal, acordando-o. Conta-se que ele repetia essa técnica muitas vezes até receber a inspiração ou informação que procurava.

Como o estado hipnagógico é muito similar à hipnose profunda, podemos usá-lo eficazmente para nos programar tendo em vista uma experiência extracorpórea imediata ou futura. De hoje em diante, quando você cair no sono e acordar, comece a notar o estado transicional por que você passa todas as noites. Para muitas pessoas, isto é particularmente evidente nos últimos minutos de percepção na vigília ao deslizarem no sono. A técnica a seguir pode ser usada tanto ao ir dormir quanto acabando de acordar.

Comece a reconhecer conscientemente o estado hipnagógico imediatamente antes de pegar no sono. Para aumentar a sua percepção do estado, pode ser útil fazer um pedido ou fixar um objetivo, verbal ou escrito: “Permaneço consciente ao cair no sono.” Ao cair no sono, centre toda a sua atenção na fantasia mental que parece fluir na sua mente.

Tanto quanto possível, comece a arrumar e controlar as mutáveis imagens e cenas mentais que apareçam. Imagine-se a flutuar para cima e para fora do seu corpo. Isto pode ser visualizado como um balão de ar quente, um avião, ou um elevador subindo, ou você pode imaginar que é uma nuvem pairando no céu. O que você achar confortável e fácil de conceber na mente, seja o que for, dará certo. Flua com as sensações e imagens na sua mente; divirta-se com a visualização e dê asas à sua imaginação.

Enquanto permanece concentrado na fantasia interna, repita consigo: “Agora estou extracorpóreo”.

O resultado desta técnica é idêntico ao de outros métodos extracorpóreos. Ou você cai no sono, ou acorda no estado vibratório, ou acorda pairando em cima e próximo ao seu corpo. O segredo reside em

permanecer calmo e firme; mantenha toda atenção afastada do seu corpo físico.

À primeira vista a técnica pode parecer difícil, mas na prática trata-se simplesmente de permanecer consciente o maior tempo possível enquanto, devagar, vamos caindo no sono. Só os nossos preconceitos limitam a nossa capacidade natural de reconhecer e comandar nossa consciência. Muitos de nós jamais tentamos estender a nossa percepção além da consciência em vigília; quando o sono se aproxima, simplesmente nos entregamos às suas sensações e aos poucos perdemos a consciência. Espero que de agora em diante, ao pegar no sono, você veja o processo de “cair no sono” sob uma luz diferente. Quando experimentar o estado hipnagógico, vai descobrir que torna-se preferível comandar a sua atenção do que apenas deixar sua mente mergulhar na inconsciência. Além disso, quando você começar a voltar a sua atenção para a fantasia que vê, adquirirá algumas novas e interessantes percepções dentro de si mesmo; motivações, paixões, medos e capacidades. Quando identificado e usado corretamente, o estado hipnagógico pode ser um instrumento poderoso e criativo para estendermos nossas percepções além dos limites físicos. Assim como Edison valia-se desse estado de consciência para obter inspiração para seus muitos inventos, nós podemos usá-lo para expandir a nossa percepção para além do domínio físico.

A visualização a seguir pode ser eficaz para indivíduos ou grupos. Nas minhas aulas, ela costuma ser usada como relaxamento e preparação antes de uma técnica extracorpórea.

TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

Respire fundo várias vezes e relaxe completamente. Feche os olhos e comece a visualizar o ponto mais alto da sua cabeça abrindo-se e uma torrente de energia líquida, branca e cintilante, fluindo para dentro dela. O líquido produz uma sensação tépida e calmante ao fluir lentamente pelo topo da cabeça e passar por sua testa, seus olhos e sua boca. Relaxe completamente e sinta todas as suas tensões afrouxarem no morno líquido bruxuleante. Sinta como o líquido absorve suas tensões e seus medos. Sinta o líquido morno fluir devagar através da sua cabeça, e descer para a garganta. Sinta esse tépido fluxo energético atravessar seu coração e espalhar-se por todo o corpo. Sinta a calidez e energia do líquido quando ele flui descendo por sua coluna vertebral. Sinta como ele absorve sua tensão, seu sofrimento, seus medos e seus limites ao encher todos os cantos de seus braços e pernas. Sinta o seu corpo inteiro cheio dessa maravilhosa energia líquida e branca. Sinta cada célula, cada tecido, órgão e músculo imerso nesse morno líquido branco.

Agora sinta a energia líquida ficar mais quente. Sinta-a vibrar e virar uma esponja líquida, um ímã líquido. Sinta-a atrair e absorver as

suas vibrações negativas. Sinta-a absorver seus sentimentos de medo e raiva; sinta-a absorver tudo o que prende você ao seu corpo. Sinta vividamente todos os seus medos, ansiedades, limitações e raivas sendo absorvidos nessa morna energia vibratória líquida. Sinta o fluxo; sinta que ele arrasta suas vibrações negativas para fora do seu corpo, das suas emoções, da sua mente. Sinta-o em todo o nível do seu ser.

Veja e sinta o líquido resplandecente e morno começar a escurecer-se ao absorver todas as suas vibrações negativas. Sinta cada célula, cada tecido e órgão, cada sistema energético no seu corpo, livrar-se das suas impurezas, da sua programação negativa, de seus limites e medos. Sinta intensamente todas as suas vibrações negativas soltarem e liberarem a energia no cálido líquido branco que flui através de você. Sinta isso em todos os níveis de seu ser. Sinta as suas muralhas emocionais se dissolverem. Sinta suas fixações relacionadas a seu ego e a seu corpo começarem a desfazer-se na cálida energia líquida.

Conforme as suas energias negativas são liberadas no líquido morno, veja esse líquido tornar-se cada vez mais escuro. Sinta como ele arranca as impurezas de seu corpo, de suas emoções e de sua mente. Sinta todas as suas impurezas serem entregues ao líquido.

Agora visualize válvulas na base de seus calcanhares e nas Palmas das mãos. Lentamente, abra as válvulas e deixe o cálido líquido marrom começar a fluir de seu corpo. Sinta todas as suas emoções negativas — seus medos e suas limitações — escorrerem para fora e longe do seu corpo. Profundamente, veja e sinta as suas emoções e vibrações negativas serem escoadas de seu corpo.

Sinta cada parte do seu ser interior, seu eu interior, ficar mais limpa e pura conforme energias e pensamentos negativos manam de seu corpo. O mais claramente possível, veja e sinta seus medos, limites e energias negativas se desprenderem do seu corpo físico, emocional e intelectual. Sinta todas as suas energias negativas brotarem de seus calcanhares e suas mãos.

Veja claramente como todas as suas ansiedades, limitações e fixações vertem de seu corpo. Sinta como é bom ser purificado das energias negativas. Você nunca teve uma purificação interna completa, e sente-se totalmente fresco e puro. Sente-se leve como uma pluma, livre dos densos limites e pensamentos negativos que prendem você à matéria.

Interiormente, perceba que todas as suas energias negativas foram despejadas para sempre de seu corpo, despejadas para sempre de seu corpo físico, emocional e intelectual. Sinta o poder puro dessa limpeza quando seu corpo e sua mente são reenergizados e completamente purificados de toda programação negativa, de limites e medos. Saiba com certeza que todas as suas energias negativas foram arrastadas para fora definitivamente.

Bem fundo, sinta o seu ritmo vibratório aumentar; sinta como você é leve e etéreo. Sinta a alegria ao experimentar sua nova vibração superior, seu eu superior. Relaxe e curta suas vibrações mais elevadas e sutis, enquanto fica cada vez mais leve. Sinta-se ficar leve como uma pluma, só flutuando, flutuando sem esforço, leve como uma nuvem, pairando para cima e afastando-se do seu corpo.

SEPARAÇÃO

Grande parte da literatura atual sobre experiências extracorpóreas indica que nós flutuamos ou elevamos-nos saindo dos nossos corpos automaticamente, como se fosse algum tipo de mágica. Com base na minha experiência e em informação obtida junto a mais de duzentas pessoas, eu considero incorreta essa impressão. É bastante frequente alguém entrar no estado vibratório mas não se separar do corpo. Isso acontece de vez em quando, mesmo com exploradores extracorpóreos experientes. Não se sabe ao certo por que, durante a fase vibratória, às vezes não conseguimos separar-nos do corpo físico. Poder-se-ia mencionar um grande número de razões: ligações energéticas ou psicológicas ao domínio físico; medos; inaptações vibratórias, ou simplesmente falta de informação sobre como reagir à experiência. Eu acho que essa última é, de longe, a razão mais comum.

Você pode tomar várias providências para resolver essa situação. Em primeiro lugar, concentre e mantenha seus pensamentos e sua imaginação na sensação de afastar-se do seu corpo. Visualize-se ou sugestione-se a estar fora dele. Em segundo lugar, se preciso for, peça para desprender-se completamente do domínio físico; por exemplo: “Agora vou até a porta.” Em terceiro lugar, se isso falhar, simplesmente peça ajuda: “Eu solicito ajuda para sair do meu corpo.” Ao solicitar auxílio, é importante você se abrir completamente para receber o que solicita.

A questão da separação e do estado vibratório é de fundamental importância, e merece maior ênfase do que parapsicólogos e escritores lhe deram até agora. E, em vista da sua importância, não deveria ser negligenciada.

MÉTODOS DE SEPARAÇÃO

1. Sair flutuando.

Como o corpo energético interior é isento de peso segundo os padrões físicos, normalmente é bastante fácil flutuar afastando-se do corpo físico. Este método de separação parece ser o mais difundido. O segredo consiste em centrar-se nas sensações de flutuar e deixar-se levar para cima e fora do corpo.

2. Sentar-se e sair.

Este método é semelhante à técnica de flutuação, só que nele simplesmente nos sentamos e depois saímos andando do nosso corpo

físico. E o método básico que eu usei nos dez primeiros anos de experiências extracorpóreas. Devido às características de tipo físico do método, ele é geralmente mais fácil de controlar do que o método de flutuação, ou direto. Esse tipo de separação costuma ser anunciado pelo estado vibratório. Eu creio que o afastamento relativamente lento do corpo físico, experimentado com esse método, é que produz as intensas vibrações e sons descritos com muita frequência.

3. Sair rolando.

Este método é extremamente eficaz. Assim que você reconhece o estado vibratório, basta rolar para um lado. Por insólito que pareça, chega a ser divertido. Várias pessoas me disseram que rolaram de suas camas físicas e caíram no chão rindo sozinhas. O método é usado com eficácia por muitas pessoas; o autor Robert Monroe afirma, em seu livro *Far Journeys*, que muitas vezes emprega uma técnica de rolagem quando se separa do seu primeiro corpo energético e passa para a sua segunda forma energética.

4. Solicitar a separação.

Quando você entrar em estado vibratório, simplesmente peça para separar-se: “Eu me separo agora” ou “Vou para o quarto ao lado.” Qualquer petição firme que oriente você para fora do seu corpo físico será eficaz. Como em todas as solicitações não-físicas, faça desta uma firme exigência de ação imediata. Lembre-se sempre de manter a sua atenção completamente distante do corpo físico; qualquer pensamento ou palavra referente a seu corpo levará você de volta a ele no mesmo instante.

5. Arrancar-se.

Você pode conseguir isto estendendo seu braço não-físico e segurando qualquer objeto volumoso, e depois arrancando, literalmente, o resto do seu eu energético para fora do corpo físico. Este método pode tornar-se interessante porque você logo aprende que seu corpo energético interior não compartilha dos limites do seu corpo físico. Em outras palavras, nosso corpo energético tem a capacidade de adaptar-se aos nossos pensamentos. Eu descobri isso acidentalmente dez anos atrás, quando entrei em estado vibratório enquanto dormia numa cama com baldaquino. Esticando meu braço energético para a frente, resolvi espontaneamente fazer um experimento, e tentei segurar a parte alta da cama. Qual não foi a minha surpresa ao ver meu braço alongar-se mais de metro e meio e agarrar o dossel da cama. Naquele momento, puxei meu corpo não-físico tirando-o por inteiro do meu corpo físico. Após ter ficado de pé, eu olhei para minha mão; ela recobrou o seu tamanho físico normal. Pasmado, compreendi que o contorno e a forma do meu braço não-físico dependiam totalmente dos meus pensamentos. Essa noção é importante porque possibilita-nos ampliar nossas capacidades de diversas formas criativas.

6. Método direto.

Chamada comumente de projeção direta ou instantânea, esta técnica é mais avançada do que as outras — com frequência você se encontra plenamente consciente em um meio completamente novo. A repentina transição, de estar deitado na cama a ver-se de pé ou flutuando em outro lugar, pode ser desconcertante se você estiver despreparado. De modo geral, há pouca ou nenhuma sensação de movimento, apenas uma brusca percepção de estar acordando em um lugar ou meio completamente diferente. Este tipo de separação é descrito muitas vezes durante conversões de sonho. É o método preferido de muitos exploradores extracorpóreos experientes.

7. Pedir auxílio.

Às vezes, por razões desconhecidas, a separação pode ficar mais difícil. Anos atrás, quando passei por algumas dificuldades, achei um jeito simples de dar conta dela. Eu entrava no estado vibratório e estava prestes a elevar-me, mas por alguma razão o meu corpo energético parecia preso e pesado. Em desespero, estendi o braço e pedi ajuda verbalmente. Em segundos, senti um aperto de mão a arrancar-me do meu corpo. O toque da mão foi surpreendentemente enérgico e real. Quando saí do corpo físico, olhei em redor ansiosamente mas não vi ninguém.

Nos meus *workshops*, diversas pessoas têm relatado casos de auxílio semelhantes ao meu. Em vista dessa e de outras evidências, acho provável que toda vez que temos uma experiência extracorpórea plenamente consciente alguém próximo a nós esteja assistindo ao nosso andamento. Esse observador, quer seja um guia, um amigo ou ente querido, está prestes a ajudar caso seja preciso. Eu tenho certeza de que temos ajuda disponível em todo o momento, mas cabe a nós solicitar a assistência. Sem um pedido desses, normalmente um amigo ou guia espiritual não vai interferir no desenvolvimento das nossas experiências. Também acho que os guias não se deixam ver porque eles sabem que, com a sua presença visível, iriam prejudicar o nosso natural andamento. Pensando bem, eu desejaria ter pedido ajuda com mais frequência. Provavelmente eu teria progredido mais rápido, mas o que é mais importante, acho que teria valorizado o fato de não estarmos sozinhos durante as nossas explorações. Uma sensação inconfundível de conforto e segurança decorre de sabermos que a ajuda estará ao nosso alcance, sempre que apelarmos para ela. Essa certeza nos ajuda a lidar com sucesso com qualquer medo ou angústia que por acaso experimentemos ao explorar um novo meio energético.

AÇÃO

Quando você dá uma olhada retrospectiva na sua vida, por acaso alguma vez chegou mais perto de uma meta ou realização graças à procrastinação? Alguma vez a inação resultou em mais sucesso, satisfação ou desenvolvimento pessoal?

Nós somos criaturas de hábitos. Repetimos os mesmos pensamentos e atos corriqueiros porque eles são conhecidos, não apresentam desafios e os consideramos isentos de risco. Simplesmente, seguimos cada um pela sua trilha de menor resistência. Para muitos de nós, a tendência a ficar na mesma torna-se um elemento central dos nossos hábitos pessoais e da vida.

Muitos achamos que mudar — mudar qualquer coisa — é uma experiência negativa. Ela vem coberta de suspeita e é tida como ameaça aos nossos padrões de pensamento e crença estabelecidos. O resultado é muitas vezes a continuidade do nosso hábito pessoal de inação.

Cedo ou tarde temos que perguntar-nos se estamos satisfeitos mesmo em viver a vida inteira apegados aos mesmos hábitos de pensamento e ação. Você se contenta em aceitar cegamente, sem prova, as ideias e convicções predominantes na sua sociedade? Sente-se realmente satisfeito ao tomar partido por crenças, esperanças e fé, em lugar da experiência e do conhecimento pessoais?

Indague a si mesmo em que você acreditaria hoje se tivesse nascido no Irã ou no Iraque. Que convicções religiosas e sociais, que conclusões você defenderia? Por quais crenças você morreria?

Se você quer respostas para os mistérios da sua vida, saiba que a hora de agir é agora, e a exploração extracorpórea pode fornecer as respostas que você procura.



CAPÍTULO 6

TÉCNICAS DE EXPLORAÇÃO

Gênio significa pouco mais do que a faculdade de perceber de maneira não habitual.

William James

Nos dias de hoje, milhões de pessoas estão descobrindo as técnicas utilizadas para realizar a exploração extracorpórea. E assombrosa a variedade de métodos disponíveis. Ao longo da história, praticamente todo grupo religioso e ordem mística têm desenvolvido um sistema ou método visando investigar o que há além dos limites da matéria. Muitas dessas jóias de sabedoria permaneceram ocultas no mistério por milênios, cobertas pelos enfeites do ritual religioso. Por exemplo, o Livro dos Mortos tibetano oferece preparo e orientação para um antigo método extracorpóreo, mas, por ter sido essa técnica incorporada a longas cerimônias religiosas realizadas no decorrer de vários dias, ela, como muitas outras técnicas antigas, permaneceu escondida por séculos.

A fim de simplificar esse conjunto de in-formações, confuso e às vezes mal-interpretado, eu dividi as técnicas extracorpóreas em cinco classes: visualização, conversão de sonho, afirmações, hipnose e som. Os métodos que abordo aqui provaram-se completamente eficazes e fáceis de aprender.

As técnicas de visualização são apresentadas em primeiro lugar pela sua facilidade e popularidade. Muitas pessoas descobriram que as técnicas de visualização são uma forma natural de iniciar a sua primeira experiência extracorpórea. Depois de escolher a sua técnica, pratique-a no mínimo por trinta dias. Seu empenho, seu desejo e seu esforço determinarão os resultados que você vai experimentar.

Lembre sempre que a melhor forma de você focar a exploração extracorpórea é manter uma atitude alegre. Divirta-se com as técnicas e desfrute os resultados.

ESCOLHENDO A SUA TÉCNICA

Uma das decisões mais importantes que você precisa tomar na exploração extracorpórea é a seleção da técnica em que vai se concentrar. De modo geral, se você consegue visualizar bem, concentre-

se nas técnicas de visualização. Escolha a técnica mais adequada a você e persevere nela.

Se você tiver dificuldade em visualizar, talvez queira concentrar-se nas técnicas afirmativas. Leve em conta, entretanto, que a técnica do alvo (uma forma de visualização) provou-se eficaz para muitas pessoas que reclamam de escassa habilidade visualizadora. Eu penso que a sua efetividade resulta do “ensaio” físico, que pode ser repetido até as imagens mentais internas começarem a aparecer. Muitas pessoas acham mais fácil visualizar um objeto ou ambiente no próprio lar do que em qualquer outro lugar.

Não subestime suas capacidades; quando você tiver a mente aberta para novas experiências e percepções, elas acontecerão. Em muitas ocasiões, nos meus *workshops*, houve quem dissesse que não conseguia visualizar coisa alguma. Eu verifiquei que se as pessoas solicitam verbalmente a capacidade, e começam a praticar de mente aberta, experimentam um rápido incremento das suas capacidades naturais. Ao escolher a sua técnica, não se esqueça de ser flexível e paciente.

VISUALIZAÇÃO

Um dos métodos mais fáceis e eficazes para você experimentar a exploração extracorpórea é usar a sua capacidade de visualização criativa. Todos possuímos a capacidade natural de retratar um objeto ou lugar em nossas mentes. Fazemos isso todo o dia de mil maneiras diferentes. A maioria de nós tem pouca dificuldade em imaginar o lugar de férias, o carro, a casa ou a pessoa que prefere. É fácil usarmos a nossa capacidade de visualização, quando reconhecemos que ela é muito natural.

Para comprovar como é fácil a visualização, tente o seguinte.

Feche os olhos e comece a imaginar o seu recanto de férias preferido. Escolha um lugar que já tenha visitado e conheça muito bem. Basta você relaxar e começar a visualizar esse ponto turístico o mais claramente possível. Comece a imaginar as árvores, os prédios, as pessoas — todos os pequenos detalhes associados às suas férias. Envolve-se no panorama o máximo possível, vendo e ouvindo vividamente todas as sensações associadas às suas férias favoritas. Você pode acrescentar pessoas, cores e sons segundo achar conveniente.

Agora avance mais um passo nesse cenário e imagine-se a entrar no seu paraíso turístico preferido. Veja-se e sinta-se nitidamente em um local físico específico. Imagine todas as cores, os sons e as sensações associadas ao local. Na medida do possível, use todos os sentidos; mergulhe nos sons, paisagens e sensações das suas férias. Empregue o tempo necessário e usufrua a experiência.

As técnicas de visualização são fáceis e divertidas quando você relaxa e escolhe um lugar, uma pessoa ou um objeto agradável em que

concentrar-se. Seja qual for a sua escolha como foco de atenção, deve ser um objeto ou local físico real. O segredo de todos os métodos de visualização extracorpórea é ficar mentalmente imerso no meio físico real. Quanto mais concentrada a sua atenção, mais você será bem-sucedido na experiência.

IMAGINAÇÃO

A imaginação é a sua pré-estrela das próximas atrações da vida.

— Albert Einstein

Uma das ferramentas mais poderosas com que contamos na exploração extracorpórea é a capacidade natural de usar a nossa imaginação. Quando usada criativamente, a imaginação pode ajudar-nos a atingir qualquer meta ou desejo a que visarmos. Isso está graficamente exposto em tudo o que nos rodeia. Quando olhamos para as nossas posses físicas, descobrimos algo notável: tudo o que possuímos — carro, mobília, casa, som, televisão, até os nossos relacionamentos — já foi imaginado em nossa mente. Por exemplo, quando você vê uma casa sendo construída, pense só quantas imaginações se ocuparam em criar a estrutura. Primeiro, algumas pessoas começaram a imaginar um novo lar para morar; depois, compartilharam suas ideias com outros. Em seguida, recorreram a um arquiteto a fim de passar para o papel as ideias imaginadas. Então, um construtor imagina a construção da casa. Lentamente, a colaboração de diversas imaginações e pensamentos concorre para dar forma a uma ideia, um plano, uma estrutura e, afinal, a uma casa física e concreta. Claro que nós damos isso por certo, vendo apenas os resultados físicos desses pensamentos atarefados que nos circundam.

Entretanto, quando exploramos o interior não-físico do universo, ocorre algo incrível: começamos a notar que nossa imaginação e nossos pensamentos têm impacto decisivo sobre as frequências energéticas mais sutis das dimensões interiores. Nós começamos a entender que nossa imaginação é a uma poderosa força criativa que dá forma à energia invisível que nos rodeia. Quando estamos em estado extracorpóreo, nossos pensamentos e nossa imaginação estão configurando o nosso meio energético imediato com velocidade e precisão incríveis. Em sentido bem concreto, nossos pensamentos estão construindo a subestrutura energética invisível da nossa existência física externa.

Enquanto vivemos no mundo físico nós vemos apenas uma diminuta fração da realidade. Contemplamos somente os resultados densos dos nossos pensamentos e feitos. O autêntico poder da nossa imaginação e dos nossos pensamentos muitas vezes passa despercebido ao nos concentrarmos na sobrevivência diária e na aquisição de objetos físicos. Para muitas pessoas, o lapso entre a ideia imaginada e os

resultados físicos é uma estrada longa e difícil. Elas raramente enxergam ou compreendem que deram forma aos moldes e às estruturas energéticas que acabaram manifestando-se dentro do seu meio físico.

Quer nos demos conta disso, quer não, nossa imaginação molda a energia sutil que nos circunda. Com cada pensamento, nós estamos construindo o nosso futuro. Por isso é que a visualização criativa e o pensamento positivo funcionam tão eficientemente. Quanto maior o grau de concentração da nossa imaginação, mais rápidos os resultados experimentados.

Nunca terei enfatizado o bastante a importância desse processo criativo para a nossa existência. Não se trata de alguma crença ou teoria hipotética, mas de uma reação energética completa e observável que acontece constantemente em volta da gente. Podemos verificar isso pessoalmente pondo em prática as técnicas apresentadas neste livro. Essa reação energética criativa está todo o tempo em atividade, dando forma à energia sutil que nos circunda. Por exemplo, uma leitura mediúnica precisa nada mais é senão a ação de um médium sensível às formas energéticas invisíveis em torno de outra pessoa. Esse processo não é algum evento esquisito ou místico, como alguns pensam, mas a simples percepção das formas energéticas sutis próximas a uma pessoa. De fato, o fenômeno da percepção extrasensorial como um todo é, na verdade, o processo natural de pessoas que são sensíveis a formas e energia de pensamento não-físicas.

Conforme evoluímos, nossa percepção dessa reação energética torna-se mais importante. A nossa capacidade inata de estruturarmos nosso meio energético e nossa vida nos conduz além dos instintos animais, introduzindo-nos em novos domínios de criatividade pessoal e responsabilidade. O resultado é cada um de nós virar o artista criativo da sua vida. Cada pensamento centrado e imagem mental viram o molde criativo da nossa realidade pessoal. Aqui podemos começar a construir conscientemente a realidade que desejamos experimentar, mediante as formas de pensamento que visualizamos e retemos na mente. Nós deixamos de ser o resultado inerme do nosso meio, e passamos a tomar conta da nossa vida e do nosso destino. No fim, chegamos a entender que a nossa capacidade de criar só é limitada pela nossa capacidade de imaginar.

Uma das vantagens do método de visualização é a variedade de possibilidades que ele gera. Não há limitações, portanto fique à vontade para desenvolver e usar a sua própria técnica. Geralmente, tudo o que mantém o interesse e a atenção longe do corpo físico pode ser eficaz. Para muitas pessoas, a visualização do amigo predileto, da pessoa amada ou do lugar favorito ao dormirem produz resultados impressionantes. Por exemplo, eu conheço um pintor de casas que induz experiências extracorpóreas visualizando-se a subir numa escada

e pintar a sua própria casa. O segredo, segundo afirma, consiste em imaginar-se em um local específico ao pegar no sono. Com o máximo de detalhes possível, ele sente mesmo o movimento de mão em mão ao subir por uma escada até o telhado. Sente o volume e a textura da escada nas mãos e até consegue sentir a escada tremer ligeiramente a cada degrau. Depois ele se imagina a pintar a sua casa com detalhes tão vividos quanto lhe é possível. Como acontece com todas as visualizações, esta técnica é mais eficaz quando ele se cerca das sensações e dos sons associados à atividade.

VISUALIZAÇÃO FACILITADA

O segredo da exploração extracorpórea é você centrar e manter a sua atenção completamente fora do corpo físico ao cair no sono. Um dos modos mais fáceis de conseguir isso é fixar a atenção em uma pessoa, um lugar ou objeto localizado a certa distância de você. Pode ser um ente querido de quem você está separado, seu lugar preferido nas férias, ou um presente que tem significado especial para você. Seja o que for, deve ser um objeto físico real que você conheça, não um lugar ou uma pessoa imaginária. Selecione o objeto ou lugar mais fácil de visualizar e que seja mais interessante para você.

Para muitas pessoas, visualizar um ente querido é eficaz. Limite-se a imaginar a pessoa com quem deseja estar o mais intensamente possível. Estar emocionalmente envolvido ajuda, por isso escolha uma pessoa com quem adoraria estar. Escolha alguém que você conhece, não um relacionamento de fantasia. Fique completamente absorvido na presença dessa pessoa e sinta mesmo que você está com ela. Se quiser, interprete algum tipo de interação para manter-se envolvido.

Prossiga com a visualização dessa pessoa enquanto for possível, deixando seu corpo físico relaxar completamente e cair no sono. É importante você manter uma imagem detalhada da pessoa e da interação ao dormir. Ao cochilar, procure reforçar a sua conexão visual e emocional com essa pessoa o máximo possível.

Este método é uma excelente visualização para a hora de deitar. Lembre sempre que quanto mais emocionalmente envolvido você estiver, mais eficaz é esta técnica. Divirta-se com ela e deixe a sua imaginação voar.

A TÉCNICA DO ALVO

A sua capacidade de centrar e manter a percepção longe do seu corpo físico intensifica-se se você voltar toda atenção para um objeto ou lugar específico. A técnica do alvo é um excelente exercício para ajudar você a desenvolver essa capacidade.

Escolha três alvos na sua casa. Todos os três devem ser objetos físicos que você possa visualizar com relativa facilidade. Os alvos não

devem estar no cômodo que você costuma usar para praticar as técnicas extracorpóreas.

Por exemplo, você poderia escolher a sua poltrona preferida como o seu primeiro alvo. Para ser o segundo alvo, escolha um presente carregado de significado especial para você. Em terceiro lugar, escolha o objeto visualmente mais estimulante disponível, como, digamos, o quadro, a escultura ou o cristal da sua preferência. Todos os três alvos devem estar no mesmo cômodo.

Depois de escolher seus alvos, ande fisicamente até cada um deles e examine todos os detalhes. Estude cada objeto com diferentes perspectivas, notando quaisquer imperfeições ou irregularidades. Dedique tempo aos objetos, memorizando o aspecto e a textura associados a cada alvo. Esteja ciente de todos os seus sentidos no percurso, especialmente da visão e do tato. Repita o percurso várias vezes até lembrar-se facilmente dos menores detalhes de cada alvo. Preste muita atenção a tudo, inclusive cores, peso, densidade, reflexos de luz, frieza e calor. Também sinta e decore as sensações associadas ao caminhar de um alvo para outro. Em outras palavras, meta-se nele! Aproveite toda informação sensorial que receber.

Esta técnica ajuda você a centrar e manter a sua atenção longe do corpo físico enquanto pega no sono. Se você perseverar, os resultados serão notáveis. Para aprimorar o exercício, não se apresse e repita o ensaio físico e visual diariamente durante um mês. Interesse-se e envolva-se em cada alvo. Esta técnica é um recurso formidável para incrementar a sua habilidade de concentração e visualização, e uns vinte minutos bastam para praticá-la.

É importante você escolher alvos de fácil visualização. Muitas pessoas selecionam objetos pessoais que possuem um atrativo sentimental. Uma vez que fizer uma escolha, fique com ela; a repetição da visualização aumenta notavelmente a sua eficácia.

Esta técnica tem sido a minha predileta desde que a descobri mais de vinte anos atrás, quando comecei a visualizar objetos da casa da minha mãe. Eu creio firmemente que a técnica pode servir para quem estiver disposto a investir tempo e esforço. O segredo é selecionar objetos-alvo de fácil visualização mas interessantes o bastante para prender a atenção. Coisas feitas por você, como um quadro, uma escultura, um arranjo de flores artificiais, ou mesmo um jogo de cortinas, podem ser alvos extremamente eficazes. À medida que você progredir no uso da técnica, pode aumentar o número e a variedade de alvos selecionados. Quando se sentir à vontade com alguns objetos, você pode expandir a sua visualização até incluir um cômodo inteiro. Esta técnica é bastante eficaz, mas é você quem tem de fazer o necessário. O tempo que você investir será generosamente recompensado.

Além dos alvos anteriores, talvez você queira considerar alguns dos objetos a seguir, para neles concentrar-se nas visualizações.

Sentido da Vista

Uma poltrona favorita, um sofá ou outra peça de mobília
Qualquer objeto que você possa visualizar bem
Um presente ou objeto pessoal com significado especial
Qualquer objeto ou obra de arte que você tenha criado
Uma pintura, um quadro ou retrato especial

Sentido do Tato

Tecido ou pano texturizado de qualquer tipo
Um componente da mobília

Uma porta, um carpete, um interruptor de luz, uma escultura ou um corrimão em madeira

Jóias, cinzeiro, vela

Qualquer objeto com forma ou textura notável

Sentido do Olfato

Purificador de ar

Flores frescas

Sabonetes ou loções

Perfume ou colônia da sua preferência

Arca ou guarda-roupa de cedro

Incenso

A TÉCNICA DO ESPELHO

A técnica do espelho é um meio eficaz para você incrementar as suas habilidades na visualização e preparar-se para a exploração extracorpórea.

Comece colocando um espelho de corpo inteiro no cômodo escolhido para a exploração extracorpórea. O espelho deverá ser posicionado de modo que você possa ver-se refletido por inteiro com facilidade, sem precisar mover-se fisicamente.

Olhando-se no espelho, comece a estudar e memorizar a sua imagem. Seja o mais objetivo possível: enxergue o seu reflexo como um objeto que você vai pintar na sua mente. Preste muita atenção aos pequenos detalhes do seu corpo e de suas roupas. Use o tempo necessário, decorando tudo o que vê.

Feche os olhos e comece a visualizar-se com o máximo de detalhes possível. Continue a repetir esse procedimento até que possa visualizar-se no outro lado do quarto.

De olhos fechados, visualize-se de pé no lado oposto do cômodo. Em seguida, comece a conceber mentalmente o seu eu imaginário. Não se apresse, mexa devagar dedos e mãos da sua imagem, e depois comece lentamente a mover os braços. Visualize o

seu reflexo a mexer os dedos dos pés, os próprios pés e as pernas. Na medida do possível, envolva-se mental e emocionalmente na sua imagem refletida. Comece a sentir as sensações de movimento que está experimentando. Sinta o prazer do movimento sem um corpo físico. Fique completamente envolvido e imerso nos movimentos.

Conforme você fica mais profundamente envolvido nos movimentos da sua imagem, sinta que se levanta e começa a andar lentamente pelo quarto. Enquanto anda, sinta todas as sensações associadas ao movimento.

Comece a sentir e a figurar-se abrindo seus olhos imaginários. O mais claramente possível, sinta a sua imagem olhando em volta do quarto. No início, pode parecer como se você fingisse ver o seu quarto de uma nova perspectiva. Tudo bem; só deixe-se fluir com todas as sensações visuais que recebe. Com um pouco de prática você começará a notar uma melhora na sua capacidade de ver além dos limites do corpo.

Não se apresse e usufrua as diversas etapas desta técnica. Se achar difícil transferir o seu sentido da visão, concentre-se em outros sentidos, por exemplo, o tato, quanto puder. Ao transferir a maior parte das suas percepções ao seu eu imaginário, esqueça completamente seu corpo físico centrando toda atenção nas novas sensações e visões. Relaxe completamente e deixe o seu corpo físico cair no sono. Quando seu corpo adormecer lentamente, você experimentará uma transição ou mudança da percepção, de seu corpo físico para o não-físico. Enquanto isso acontece, lembre-se de permanecer calmo e aproveitar a sua nova capacidade perceptiva.

Esta técnica é excelente para melhorar as habilidades de visualização. Muitas pessoas ficam surpresas por conseguirem visualizar com tanta facilidade após um breve período de prática. Vá devagar e confira os resultados.

CONVERSÃO DE SONHOS

Os sonhos são uma eficaz porta de entrada para a exploração extracorpórea. Para muitas pessoas sonhar é uma maneira natural de desvincular a percepção do estado físico de consciência e começar a reconhecer e experimentar outros estados de consciência.

Desde o alvorecer da civilização, sociedades e culturas do mundo inteiro têm interpretado os sonhos como uma via de acesso a um mundo diferente. A significação dos sonhos está retratada nos textos mais antigos da humanidade, inclusive nos Upanixades, na Bíblia, no Livro dos Mortos egípcio e no Alcorão. Dos pródigos templos oníricos da Grécia antiga às técnicas de terapia do sonho dos psicólogos e psiquiatras modernos, os sonhos continuam a fornecer valiosos *insights* no nosso subconsciente.

Se corretamente usados, os sonhos podem funcionar como um eficaz gatilho ou sinal para a exploração extracorpórea. Alguns dos sinais mais comuns estão listados mais adiante neste capítulo. Uma das melhores maneiras de se iniciar uma experiência extracorpórea é ficar consciente ou lúcido dentro de um sonho. Podemos conseguir isso mudando as nossas atitudes em relação aos sonhos.

Em primeiro lugar, comece a admitir a importância dos sonhos na sua vida cotidiana. Trate seus sonhos como valiosos *insights* e mensagens do seu subconsciente. Isto é, considere-os uma forma concreta de comunicação, tão real quanto as suas experiências físicas.

Em segundo lugar, inicie um diário de sonhos. Registre quantos sonhos puder, até os pequenos fragmentos. Isto deve ser feito imediatamente após acordar, quer escrevendo, quer usando um gravador. Atente bastante para sentimentos, emoções e sensações experimentados nos sonhos.

Em terceiro lugar, manifeste firmemente o seu desejo de maior clareza e percepção nos sonhos. Ao pegar no sono, faça apelos enérgicos para a sua completa percepção consciente estar presente nos sonhos. Faça um compromisso verbal firme consigo mesmo, ao adormecer, de reconhecer, lembrar e experimentar conscientemente todos e cada um dos sonhos.

Em quarto lugar, repita consigo uma afirmação ao cair no sono cada noite. Por exemplo: “Ao cair no sono, permaneço consciente”, ou “Agora tenho uma experiência extracorpórea plenamente consciente”, ou “Fico consciente nos meus sonhos”.

Quando fizer essas afirmações, faça-as com firmeza e positivamente, contando com a plena satisfação do seu apelo. Como em toda a afirmação extracorpórea, concentre em cada uma delas toda energia emocional e intelectual. É importante você centrar e manter as suas afirmações como últimos pensamentos conscientes ao pegar no sono.

Como a transferência da percepção pode dar-se rapidamente, é essencial manter a calma e desfrutar de quaisquer mudanças na sua perspectiva pessoal, no meio, energia ou localização.

A seguir apresento uma conversão de sonho experimentada por mim alguns anos atrás.

No meu sonho eu estava em uma loja de animais. Olhando em volta, reparei num bernardo-eremita no chão perto dos meus pés. Quando olhei para o caranguejo, ele deu um pulo de um metro e meio no ar. Primeiro eu fiquei assustado e recuei; depois observei que, obviamente, o caranguejo estava tentando atrair minha atenção. Ele pulou mais uma vez e eu compreendi que só podia estar sonhando. Naquele momento eu disse em voz alta: “Devo estar sonhando”. Imediatamente, senti uma estranha sensação de formigamento no corpo e percebi que tinha entrado no estado vibratório enquanto dormia. Por força de hábito concentrei toda atenção na ideia de flutuar

elevando-me e saindo do meu corpo físico. Depois de uns segundos pude sentir-me ascendendo do meu corpo e indo para a sala de estar.

Esse tipo de conversão de sonho é fácil de realizar se nos dispusermos a admitir e aceitar o processo todo. O elemento mais importante é a forma como respondemos no momento em que ficamos conscientes dentro do sonho.

Sonhos vividos ou lúcidos não necessariamente são experiências extracorpóreas inconscientes; eles podem ser manifestações psicológicas similares a projeções internas. Os fatos incomuns ou chocantes que povoam nossos sonhos são criações do subconsciente cujo objetivo específico é atrair e prender a nossa atenção. Eu tenho verificado que ao assumirmos um firme compromisso no sentido de explorar extracorporeamente, esse tipo de sonho lúcido torna-se habitual. Com efeito, o nosso subconsciente está fazendo o melhor que pode para auxiliar-nos a realizar a meta de uma experiência extracorpórea consciente. Essa é, por certo, outra razão pela qual as metas escritas são tão essenciais. Quanto mais centradas forem nossas metas, o nosso subconsciente estará mais disposto e em condições de ajudar-nos.

Esse tipo de sonho lúcido pode ser praticamente qualquer coisa fora do habitual: ambientes ou pessoas incomuns; cores e formas exóticas; edifícios e animais estranhos. Tenho observado que os sonhos lúcidos manifestam-se amiúde como um único evento num sonho que, no mais, parece relativamente normal — qualquer pessoa, lugar ou coisa estranha, ilógica ou inadequada, obviamente fora do normal. Por exemplo, um típico sedã familiar pode virar um brilhante carro esporte vermelho. Um lar comum pode virar castelo. Um cachorro caseiro pode virar leão ou águia. Um só objeto ou evento num sonho pode ficar completamente fora de lugar e chocante: um caranguejo que pula, um gato que conversa, um cão que voa. Seja o que for, é algo tão psicologicamente exótico que capta e prende a nossa atenção por inteiro.

O segredo de uma conversão de sonho bem-sucedida está no nosso reconhecimento consciente e na nossa resposta esclarecida perante as ocorrências do sonho lúcido. Assim que você identificar um evento, situação ou objeto estranho ou ilógico contido no sonho, concentre a sua atenção o máximo possível na ocorrência incomum. Assinale verbalmente o evento ilógico dentro do sonho: “Eu não posso voar”, ou “Eu não moro num castelo”, ou “Isso é raro, meu carro não é vermelho”.

Ao ficar cada vez mais consciente (lúcido) no sonho, admita expressamente que você sabe que está sonhando. Diga em voz alta qualquer coisa que reconheça conscientemente essa sua percepção: “Sei que estou sonhando”, “Estou acordado no sonho”, ou “Estou ciente agora”.

O passo seguinte é você estar pronto para a transição ou movimento da sua consciência do estado onírico para o corpo não-físico. Prepare-se para uma rápida modificação na sua percepção. É possível você acordar no estado vibratório enquanto ainda está no seu corpo físico, ou sentir-se fora de sincronismo com o seu corpo físico. Mantenha a calma e oriente seu eu interior, a sua percepção, para fora do corpo físico.

Permita que as sensações interiores se desenvolvam enquanto você continua a desviar inteiramente a sua atenção do corpo físico. Volte todos os seus pensamentos para a ideia de deslocar-se para outro setor da sua casa. É fundamental você manter a sua percepção totalmente afastada do seu corpo físico; quaisquer pensamentos sobre seu corpo trarão você de volta a ele num estalo.

Peça clareza sempre que sua percepção ou sua visão estiver aquém do ideal. “Peço completa clareza, agora” ou “Clareza, agora!” Faça do seu apelo, sempre, uma cobrança firme e explícita de ação imediata.

O processo todo é muito natural. Agora, mais do que nunca, eu acredito que os sonhos são criados visando assistir-nos no nosso desenvolvimento pessoal. Cabe-nos optar por reconhecê-los e usá-los ou ignorá-los. Seja qual for a nossa decisão, o nosso subconsciente continuará a enviar suas mensagens oníricas para nossa mente consciente. Talvez tenha chegado a hora de escutar e aprender com as imagens mentais que recebemos em sonhos todas as noites.

SINAIS DOS SONHOS

- Sentir-se ou ver-se em ou perto de um veículo de qualquer tipo — um automóvel, bote ou avião, por exemplo. Também qualquer experiência onírica envolvendo um veículo, tal como um voo espacial ou uma aventura de navegação.
 - Perceber uma mudança no seu ambiente do dia-a-dia, ou seja, a sua casa virar castelo, palácio ou cabana de madeira. Também qualquer alteração de localização, construção ou cor nas imediações.
 - Ter sentimentos, sensações ou experiências como torpor, paralisia, ondas de energia ou sons fora do normal.
 - Identificar qualquer evento, situação ou capacidade fora do normal, tal como a capacidade de voar, flutuar ou mover-se por outros meios não convencionais.
 - Experimentar a sensação de estar caindo ou afundando. Isto inclui o movimento de subir e descer escadas, elevadores e escadas rolantes.
 - Ter qualquer experiência na qual você e seu companheiro extracorpóreo estão juntos.
 - Estar em qualquer meio que muda rapidamente (isto é, as coisas aparecem e desaparecem depressa).

- Encontrar-se num meio que você pode manipular ou controlar facilmente. Explorar um novo meio, como um deserto, uma floresta ou uma paisagem nevada.
- Perceber um problema ou conflito — por exemplo, ir dirigindo na descida de uma montanha e notar que o carro perdeu o freio.
- Identificar uma ponte, um túnel ou qualquer tipo de abertura. No sonho essa abertura pode possibilitar a você vencer um obstáculo ou empecilho — um muro ou um rio, por exemplo.
- Ser ensinado ou guiado de qualquer maneira ou estar com um companheiro que parece agir como guia. Por vezes esse companheiro está perto de você mas fica fora do seu campo de visão.
- Encontro com pequenos grupos de pessoas numa sala de aula ou atmosfera de sala de conferências.
- Deparar-se com vários níveis ou andares de qualquer tipo: estacionamentos, edifícios de escritórios, navios e coisas assim.
- Ler um livro ou programa de computação contendo informação incomum ou avançada.

A seguir vemos um exemplo de uma conversão de sonho consciente experimentada por um dos meus alunos de *workshops*. Ela aconteceu no dia seguinte a um *workshop* de seis horas.

Fiquei deitado esta manhã resolvendo se começaria logo o meu dia ou continuaria ali relaxando mais um pouco. Não demorei a pegar no sono.

Vi-me a sonhar que estava em uma sala de aula sentado numa carteira. Havia outros alunos na sala. Uma professora caminhava pela frente da sala. Ela tinha cabelos louros e parecia muito competente. Fiquei pouco tempo na sala, depois me encontrava na casa dos meus pais. Então, o sonho tornou-se lúcido.

Eu estava deitado no sofá na sala de estar dos meus pais pensando em experiências extracorpóreas e me propus a ter uma. No início senti algum formigamento, depois algum movimento. Deixei-me levar pelo seu fluir. De repente descobri que a metade superior do meu corpo estava sentada e separada da parte que ainda continuava deitada. Da cintura para baixo, eu ainda estava no meu corpo. Eu pedi ajuda para completar a experiência; então o resto de mim deslizou fora do meu corpo e ficou no chão. Sentia-me pesado e não conseguia levantar-me. Tudo parecia neblinoso e confuso ao meu redor. Lembrei-me do que Bill disse na aula, e pedi que toda minha energia voltasse para mim. Nem bem o fiz me senti leve e pude levantar-me e mover-me.

Estava muito empolgado com o meu feito. Lembro-me de ter dito: “Eu consegui! É incrível! Isto é sensacional!” Queria contar a alguém que pudesse entender. Meu irmão estava na sala deitado no outro sofá ao lado. Fui para o quarto dos meus pais para contar à minha mãe o que eu tinha feito e vi meu pai saindo do quarto. Ele pareceu reparar em mim mas não disse nada. Eu entrei no quarto e fiquei ao lado da cama junto a minha mãe. Estava entusiasmado e com vontade de lhe contar, mas ela ainda estava dormindo.

Estava pensando se devia acordá-la quando alguém apareceu ao lado dela e me disse que não o fizesse. Eu concordei. Quando abri os olhos, estava de novo no meu corpo e o relógio marcava 09h20min.

AFIRMAÇÕES

As afirmações provaram a sua eficácia ao longo dos últimos vinte anos. Hoje elas fazem parte habitualmente de cursos de autoaperfeiçoamento no mundo inteiro. Uma afirmação é, basicamente, uma declaração forte e positiva que a pessoa faz sobre si mesma, enquadrada no tempo presente. O radical *afirmar* significa “tornar firme”; trata-se de um método que visa solidificar um pensamento ou uma ideia dentro de nós próprios. As afirmações devem ser redigidas sempre como frases positivas. Por exemplo, “Sou uma pessoa positiva”, “Eu mereço amor”, ou “Estou melhorando a cada minuto, a cada dia” são afirmações comumente empregadas.

Em todos os momentos da vida, nossas mentes fluem como uma torrente constante de pensamentos. Nossos pensamentos influenciam permanentemente a nossa realidade física e não-física. O nosso estado de consciência intelectual, emocional e, finalmente, físico, é o resultado direto dos nossos pensamentos.

As afirmações nos permitem centrar nossos pensamentos e contrabalançar algumas das ideias negativas que temos aceitado. A prática de fazer afirmações nos possibilita iniciar o processo de substituição de pensamentos negativos ou limitadores por outros novos e positivos. Ela é um método eficiente para nos reprogramarmos visando a mudanças positivas e sucesso pessoal.

Pode-se repetir as afirmações silenciosamente, em voz alta ou por escrito; elas podem até ser expressas em forma de canção ou rima. Na exploração extracorpórea elas são repetidas geralmente em silêncio, com ênfase crescente nos últimos momentos antes do início do sono. O objetivo é estar completamente concentrado no desejo de ter uma imediata experiência extracorpórea ao adormecer.

Para obter o máximo de eficácia, quando você usar afirmações no decorrer de qualquer técnica extracorpórea, é importante fazer quatro coisas. Em primeiro lugar, na medida do possível, aumente de forma progressiva a intensidade emocional e intelectual das suas últimas afirmações ao deslizar no sono. Em segundo lugar, repita continuamente as afirmações até adormecer. Faça dos seus pensamentos finais antes de dormir as suas afirmações extracorpóreas mais concentradas. Terceiro, considere as suas afirmações como firmes compromissos pessoais que você deseja experimentar, agora. E, em quarto lugar, tanto quanto possível, esteja completamente aberto para receber os resultados imediatos das suas afirmações.

Existem infinitas variedades de afirmações; eis alguns exemplos:

- Agora estou em estado extracorpóreo!
- Experimento conscientemente uma viagem extracorpórea. Já!
- Desfruto agora da consciência extracorpórea!
- Permaneço consciente enquanto meu corpo dorme.
- Continuo conscientemente perceptivo enquanto meu corpo cai no sono.
- Separo-me conscientemente do meu corpo físico depois que ele adormece.
- Enquanto meu corpo adormece, eu estou completamente cômico da minha experiência extracorpórea.
- Agora tenho uma experiência extracorpórea.
- Agora me separo do meu corpo!

As afirmações podem ser usadas para:

- Afirmar a clareza de percepção quando em estado extracorpóreo. A técnica da clareza é essencialmente uma afirmação vigorosa de percepção mais intensa.
- Declarar as intenções imediatas de experimentar uma viagem extracorpórea.
- Diminuir o medo e aumentar o controle.
- Fortalecer o processo de conversão de sonhos e a memorização.
- Intensificar e reforçar qualquer das técnicas extracorpóreas.
- Controlar o pensamento, antes e durante a experiência extracorpórea.
- Ajudar a remover conceitos sobre a própria pessoa e crenças relativas à exploração extracorpórea que tenham efeito negativo e limitador.
- Reprogramar o subconsciente visando ao sucesso.
- Ajudar a expandir a concepção da pessoa sobre si mesma para além do corpo físico.
- Desenvolver a capacidade de afastar-se do corpo físico durante os segundos iniciais de uma separação. “Eu vou para o outro quarto” ou “Flutuo elevando-me e afastando-me”.

VISUALIZAÇÃO E AFIRMAÇÕES

As afirmações podem ser combinadas com outras técnicas para incrementar o efeito conjunto. Elas também podem ser úteis para concentrar e manter a atenção consciente na meta da experiência extracorpórea enquanto o corpo desliza no sono. Vejamos um exemplo.

Deite-se de costas e fique o mais confortável possível. Feche os olhos, relaxe completamente e respire fundo, lenta e naturalmente. Ao relaxar, repita uma afirmação do tipo “Agora estou em estado extracorpóreo” ou “Agora me separo do meu corpo em plena consciência”. Prossiga com essa afirmação até começar a ficar sonolento.

Enquanto você repete mentalmente essa afirmação, comece a visualizar um lugar conhecido: um quarto na sua casa ou qualquer outro lugar que conheça bem e possa imaginar com absoluta clareza. Agora, comece a afigurar o quarto na mente. O mais vividamente possível, veja os detalhes do quarto — sinta o carpete sob os pés, o pano das cortinas e a mobília. Veja a estampa do papel de parede e sinta a textura dos móveis. Note e examine os quadros, os livros e todos os pequenos detalhes. Fique absorto nos detalhes do quarto. Sinta que você está andando pelo quarto. Note que parece ótimo, confortável mesmo. Tanto quanto possível, use todos os sentidos.

Escolha um objeto no quarto. Pegue-o e sinta a textura, o peso. Veja e sinta esse objeto o mais claramente possível. Fique completamente absorto nele. Continue repetindo as afirmações ao pegar no sono.

O segredo desse exercício é manter o interesse fora do corpo até este adormecer. A combinação de afirmações e visualização é extremamente eficaz.

TÉCNICA PARA A MADRUGADA

Um dos melhores momentos para induzir uma experiência extracorpórea é de madrugada, depois de dois ou três períodos REM (três a cinco horas de sono).

Durante o sono, a cada noventa a cem minutos nós iniciamos um período de sonho chamado de sono de movimento ocular rápido (REM). O movimento dos olhos durante o sono é a evidência física de que ingressamos num sonho ou, em alguns casos, em outro estado alterado de consciência. A correlação científica entre períodos REM e experiências extracorpóreas ainda está para ser confirmada; entretanto, são frequentes as descrições ligando ambos.

A técnica a seguir é altamente eficaz, mas requer um certo grau de autodisciplina. Para muitas pessoas o esforço adicional valeu a pena.

Programo o despertador para aproximadamente três a quatro horas de sono. Quando você acordar, vá para outro lugar da casa — uma espreguiçadeira ou um sofá, por exemplo.

Fique à vontade no lugar escolhido e selecione a sua técnica extracorpórea preferida. Relaxe completamente e comece a fazer as suas afirmações, sozinhas ou juntamente com a sua técnica de visualização. Repita as afirmações, primeiro verbalmente, depois em silêncio, consigo mesmo.

Ao ficar mais relaxado, centre toda a sua atenção nas afirmações e fora do seu corpo físico. Quando estiver pegando no sono, procure acentuar o impacto emocional e intelectual das suas afirmações, tanto quanto possível. Com intensidade crescente, faça das suas últimas afirmações antes de dormir um sólido compromisso pessoal de ter logo uma experiência extracorpórea. É importante que seu último pensamento antes de pegar no sono seja uma afirmação extracorpórea. Fazendo isso, sinta-se completamente aberto para receber o que pediu imediatamente.

Lembre-se de centrar pensamentos e emoções nas afirmações. A veemência e o compromisso pessoal são o mais importante.

Usando essa técnica, muitas pessoas dizem ter uma experiência extracorpórea logo após adormecerem. Se você tiver tempo, a técnica pode ser repetida várias vezes antes da manhã. Nas primeiras tentativas, talvez você durma de novo; porém, com a prática, a técnica pode proporcionar resultados impressionantes.

Se você está com dificuldades para desenvolver a sua capacidade de visualização, eu recomendo esta técnica como a melhor alternativa. Trata-se de um dos métodos mais poderosos disponíveis e não requer habilidade para visualização.

Acredito que a eficácia dessa técnica tem pouco a ver com a hora do dia. O que importa mesmo é o estado mental: após três ou quatro horas de sono, corpo e mente estão parcialmente revigorados e completamente relaxados. Esse estado de consciência, com a mente desperta e o corpo relaxado, é o ponto de partida ideal para qualquer técnica aplicada à exploração extracorpórea.

Eu descobri essa técnica por acaso, vários anos depois de começar com a exploração extracorpórea. Uma noite, depois de cerca de quatro horas de sono, acordei inesperadamente e resolvi levantar-me e ler. Levado pelo impulso, comecei a escrever algumas afirmações extracorpóreas. Após quinze minutos escrevendo, me senti cansadíssimo. Escolhi duas afirmações e continuei a repeti-las comigo enquanto relaxava no sofá. Repeti continuamente estas afirmações ao pegar no sono: “Agora estou tendo uma experiência extracorpórea plenamente consciente. Agora estou em estado extracorpóreo!” Concentrei toda energia em cada afirmação, exercendo o máximo esforço para fazer com que as afirmações fossem meus últimos pensamentos conscientes ao cair no sono. A seguinte experiência ocorreu às 03h15min, logo após o meu corpo físico cochilar.

Anotação no Diário, 7 de março de 1984

Sinto intensas ondas de energia fluindo dentro de mim. Começa uma sensação de movimento — movimento vigoroso, crescente. Instantaneamente, estou em uma casa à beira-mar. Só dá para ouvir o estrondo da arrebentação. Tudo na grande casa parece branco e vago, por isso eu digo em voz alta: “Clareza, agora!”.

Olho em redor e as formas entram em foco. Estou de pé diante de uma enorme mesa oblonga, com cinco metros e meio de comprimento. A sala está cheia de pessoas que brilham. Elas parecem irradiar luz por todos os poros de seus corpos.

Sete homens e uma mulher vêm me cumprimentar. Quando a mulher se aproxima, posso ver seu sorriso. Quando ela olha para mim, imagens nítidas começam a surgir na minha mente. O significado de cada quadro fica claro no mesmo instante. “É bom ver você de novo. Tem estado ocupado.” Posso sentir claramente a simpatia de seus pensamentos.

O grupo se reúne em torno da mesa, e eu sei que é hora de sentar. Quando olho para a sala, esta parece expandir-se com a minha visão. Ainda posso ouvir as ondas a quebrar e desejo ver o oceano. Surge uma imagem clara na minha mente: “Você vai experimentar o mar daqui a pouco. Começamos”.

Eu respondo automaticamente: “O som do mar é belo hoje”.

Logo aparece outro pensamento na minha mente: “Sim, o oceano é maravilhoso. Nós não lhe damos valor. Os nossos visitantes são normalmente inconscientes. Adaptaremos-nos”. Uma breve pausa, depois uma continuidade da energia de pensamento vinda do outro extremo da sala: “Tem muita energia sendo aplicada a regiões densas. Aqueles que vivem nos corpos rígidos começam a reagir. Há muito por fazer. Os que estão despertando do sono estão à procura de respostas — procurando lá fora. Não é de se estranhar que haja tanta confusão. Nós sabemos como os veículos físicos podem ser obstinados; todos já estivemos lá. A prova suprema é reconhecer a verdade enquanto está rodeada de espessas ilusões”.

Espontaneamente, eu respondo com um pensamento:

— Espera-se muito e há muito pouca orientação. Por que tem de ser tão difícil?

Surge outra imagem na minha mente. De alguma maneira, eu sei que é feminina.

— A escola é constante, mas justa. Cada um cria as lições de que precisa.

Olho para ela e meus pensamentos parecem fluir.

— Mas por que tanta ignorância e sofrimento?

Outra voz entra em minha mente.

— A escola é árdua para alguns, esclarecedora para outros. Só a experiência gera sabedoria. O resultado é sempre eficaz.

Eu respondo:

— Ainda assim, falta orientação. Cinco bilhões de pessoas, e todas tendo esperança e rogando que aquilo em que acreditam seja verdade. Parece-me uma escola um tanto ineficiente — todas essas pessoas vivendo nas trevas.

Aparece outra voz:

— Você não vê o conjunto, meu amigo. O tempo é uma ilusão. Não há pressa. Todos são imortais. O próprio ato de ser é experiência, e a experiência cria sabedoria. O tempo não é a questão.

Olhando a sala ao meu redor, a realidade da experiência é irresistível. Posso tocar a mesa e ver a sala com absoluta clareza. Distraído pelo som das ondas, começo a sentir um forte puxão. Estou sendo retirado dali. Em coisa de segundos estou no meu corpo físico. Ao abrir meus olhos lentamente, a sensação de torpor, formigamento e desorientação desaparece logo.

HIPNOSE

A hipnose está se tornando um instrumento de auto-aperfeiçoamento cada vez mais popular. Ela é usada correntemente na terapia de modificação do comportamento, para fins como controle de peso, melhoria no esporte, alívio do estresse, incremento da memória e tratamento de medos e fobias. Recentemente surgiram algumas novas e eficientes aplicações para a hipnose. Uma das mais divulgadas e conhecidas é a regressão a vidas passadas. A regressão de pacientes a uma vida física anterior pode ajudá-los a revelar, experimentar e resolver um problema, medo ou fobia atual, indo à fonte do dilema. Uma quantidade considerável de regressões hipnóticas recentemente publicadas registra a obtenção de informação verificável, inclusive nomes, datas, lugares e fatos.

Em várias das regressões a vidas passadas que já realizei, tenho notado uma tendência, em alguns dos meus clientes, a vivenciarem um breve estado de percepção extracorpóreo, geralmente durante a transição experimentada entre vidas físicas. Estudos adicionais mostraram que a hipnose podia ser usada para induzir uma aventura extracorpórea controlada. Com pequenas modificações, as técnicas indutivas usadas habitualmente na regressão a vidas passadas são, em geral, eficazes na exploração extracorpórea. A indução hipnótica básica pode ser igual; só mudam as instruções após a indução.

A hipnose tem proporcionado benefícios enormes a milhões de pessoas na última década. Hoje a hipnose moderna pode ser utilizada para iniciar uma experiência extracorpórea autocontrolada. As vantagens são evidentes, sobretudo, em quatro áreas principais. Em primeiro lugar, a hipnose pode realmente induzir o estado mental ideal para a exploração extracorpórea (mente alerta/corpo relaxado). Em segundo lugar, ela pode ajudar no controle, na redução e eliminação de bloqueios subconscientes e conscientes, de medos e limitações que dizem respeito a experiências extracorpóreas. Em terceiro lugar, a hipnose pode servir para melhorar habilidades de visualização, concentração e meditação. E, finalmente, a sugestão hipnótica pode ser eficaz para dar início a uma experiência extracorpórea plenamente consciente. Por exemplo, as sugestões hipnóticas “Fico conscientemente perceptivo nos meus sonhos” e “Meus sonhos iniciam uma experiência extracorpórea consciente” podem contribuir substancialmente para o processo de conversão de sonho. Sugestões tais como “Depois de ingressar no sono, reconheço e experimento uma aventura extracorpórea plenamente consciente” e “O sono dá início às minhas experiências extracorpóreas” podem ser usadas para reforçar e aumentar a capacidade de um indivíduo reagir positivamente às suas técnicas extracorpóreas.

Quando escolher um hipnoterapeuta experiente, verifique primeiro os títulos que o habilitam. Muitos estados exigem um certificado ou uma licença. Em seguida, informe-se sobre os campos de especialização. (Muitos hipnoterapeutas são especialistas em áreas como controle de peso e distúrbios alimentares.) O ideal é escolher alguém com amplos antecedentes em regressão a vidas passadas, alguém versado em metafísica e exploração extracorpórea. Pessoas assim estão geralmente mais familiarizadas com os meios não-físicos (sensíveis ao pensamento) encontrados em estado extracorpóreo. Também são mais hábeis ao lidar com as percepções e experiências características da exploração extracorpórea. Com frequência, o conhecimento de questões metafísicas lhes dá maior compreensão das motivações e metas de pessoas que procuram aventuras extracorpóreas.

AUTO-HIPNOSE

A auto-hipnose é outra ferramenta nova e cheia de potencialidade para o autoaperfeiçoamento. Com frequência os nossos medos e limites respondem a uma programação subconsciente dentro de nós. Interiormente, aceitamos um conceito rígido quanto a nós mesmos e colocamos limites às nossas capacidades. Esses limites subconscientes são as muralhas que nos impedem de aproveitar o nosso potencial ilimitado. Em certo sentido, nós temos construído muralhas que nos circundam.

Um dos modos mais eficazes de desarmarmos os nossos limites e medos autoimpostos é enfrentá-los diretamente. A hipnose nos proporciona a singular capacidade de acesso ao nosso subconsciente e de resolvermos nossos medos e limites. Ademais, podemos reprogramar o nosso subconsciente visando ao sucesso em qualquer empreendimento, inclusive na exploração não-física.

A seguir, um roteiro de auto-hipnose que você pode gravar e usar em casa. Ao fazer a gravação desse roteiro, não se apresse, fale em tom relaxado. Em cada interrupção entre frases, faça uma pausa de mais ou menos dois segundos. Procure manter um ritmo uniforme durante a gravação. Muitas pessoas têm tendência a acelerar à medida que gravam, portanto vá devagar e relaxe. Pausas com duração de mais de alguns segundos serão indicadas.

Para obter melhores resultados, use um gravador com autoreverso e uma fita de alta qualidade e longa duração (noventa minutos ou mais).

Quando estiver praticando essa técnica de auto-hipnose, fique o mais à vontade que puder no lugar destinado à exploração extracorpórea. Se possível, use uma espreguiçadeira ou um sofá confortável. Procure um momento e um lugar que lhe garantam uma hora e meia de solidão. Se for preciso, desligue o telefone

temporariamente. JAMAIS OUÇA UMA FITA DE AUTO-HIPNOSE ENQUANTO DIRIGE!

ROTEIRO DE AUTO-HIPNOSE EXTRACORPÓREA

Respire fundo várias vezes, deixe seus olhos se fecharem, e relaxe completamente... E só deixar seu corpo e sua mente relaxarem completamente... Quando sentir que está ficando à vontade e relaxado... Entregue-se a um tipo especial de experiência... Solte-se e relaxe... Respire fundo... E relaxe completamente, relaxe completamente... Agora, relaxe ainda mais... Respire fundo, devagar, mais uma vez... Afrouxando todo o estresse... Toda a tensão... Com cada respiração sinta toda sua tensão fluir para fora de você... Só relaxe... Relaxe completamente...

Visualize, imagine ou sinta a sua cabeça banhada por uma suave luz curativa... Uma luz que acalma todo o pensamento... Uma luz que acalma toda a preocupação... Sua mente está em paz... Essa luz suave, curativa, liberta seus sentidos físicos do trabalho... Sinta só sua cabeça e seus sentidos envolvidos nessa luz... Agora, deixe essa luz curativa expandir-se ligeiramente... Sinta a luz descer lentamente por seu pescoço e seus ombros... Cada músculo e cada célula que ela toca ficam mais relaxados... Mais centrados... Mais harmonizados... Outros sons não incomodarão você... Eles só farão você se aprofundar mais... e mais... Você está mais sereno e relaxado... Enquanto essa luz silenciosa, suave, curativa, envolve seu pescoço e seus ombros... Cada neurônio... Cada músculo relaxa-se completamente... Cada célula e tecido do seu corpo estão completamente relaxados... Agora, deixe essa luz fluir mais além... Sinta como ela flui descendo por seus braços... Por suas mãos... Por seus dedos... Trazendo maior relaxamento... Sinta a luz envolver seu peito e suas espáduas... Suas costelas... Seus órgãos internos... Seus pulmões... E seu coração... Qualquer tensão... Qualquer estresse que fizerem parte do seu corpo afrouxam-se à medida que você vai sendo enchido por essa suave luz curativa... Agora deixe a luz expandir-se ainda mais até ela encher seu ventre e suas costas... Sinta cada músculo e célula relaxarem e entregarem-se... A luz cálida e relaxante abraça e envolve seus quadris... Suas pernas... Quando você relaxar completamente, não será perturbado por som algum... Todos os sons farão apenas com que você vá mais fundo... Mais fundo... Descendo... Descendo... Num estado mais sereno e relaxado... Você está totalmente relaxado... Totalmente em paz... Sente-se completamente seguro... Completamente protegido... Pode sentir o poder relaxante fluir nos seus pés... Agora você está com todos os músculos do corpo completamente relaxados... Eles estão tão relaxados que você não consegue mexer com eles... Cada músculo está tão relaxado... Tão relaxado mesmo... Sinta como você vai... Mais e mais fundo... Descendo... Descendo... Profundamente relaxado...

Agora você pode sentir o poder suave e relaxante da luz a brilhar sobre você... Essa cálida sensação da luz está se espalhando por todo o seu corpo... Você pode sentir a calidez... Sente a proteção... Você é rodeado pela energia relaxante e cálida da luz... Ao relaxar total e agradavelmente seu corpo todo... Você pode quietar um pouco... Só deixe-se quietar um pouquinho, e depois, conforme continuarmos, pode quietar mais um pouquinho e soltar-se... Eu vou fazer uma contagem regressiva de dez até um; com cada número decrescente, permita-se quietar e relaxar... E quando eu chegar ao número um, você entrará no seu próprio nível de relaxamento profundo. Dez... Descendo, descendo, nove... Mais fundo, mais fundo, descendo, oito... Descendo, descendo, mais fundo, mais fundo, sete... Descendo, seis... Descendo, cinco... Mais fundo, quatro... Mais fundo, descendo, três... Mais fundo, descendo, dois... Mais fundo, descendo, e... Um. Agora você está num nível de relaxamento muito profundo... Lembre-se... Você tem absoluto controle e está completamente consciente em todos os níveis da sua mente. Essa viagem é algo que você deseja, porque anseia explorar, anseia aprender... Daqui a pouco começaremos uma série de exercícios com a sua percepção, a sua capacidade de ver e sentir e libertar-se completamente do seu corpo físico... Do seu veículo físico temporário.

Agora, sinta a parte de você que anseia algo mais... Uma parte de você anseia ver mais... Anseia movimento. Com esse anseio crescendo dentro de você... Sinta esse anseio virar um desejo... Uma paixão por conhecer o seu verdadeiro eu... Por conhecer-se e experimentar-se a si mesmo completamente, independente de seu corpo físico... Por conhecer e experimentar seu eu espiritual... Sinta esse desejo... Eu quero olhar para o horizonte e ver ou imaginar uma luz suave... Um portal de luz... Você sente e sabe que essa luz é boa... Essa luz é cheia de amor e proteção... Agora comece a mover-se em direção ao portal de luz... Enquanto vê esse portal aproximar-se cada vez mais... Você pode sentir-se totalmente envolvido pela luz... Você é totalmente envolvido e protegido pela luz... A luz o circunda e flui por todo o seu corpo... Por todo o seu ser...

Agora visualize, imagine ou sinta que você passa pelo portal... E ao passar pelo portal de luz, quero que você saiba que está afastando-se da sua cobertura física... Ao cruzar esse portal de luz... Você verá e contemplará seu corpo objetivamente... Sabendo em todo momento que você está sempre banhado na branca luz protetora... Como alma, você opta por ultrapassar os limites da matéria... Logo, quero que você observe cada detalhe... Agora note que você fica mais leve... Você está ficando cada vez mais leve... Você está leve como uma pluma... Leve como um balão enquanto ascende lentamente e flutua subindo mais, e mais... Agora você pode sentir que flutua livre...

Flutuando, desfrute as sensações acolhedoras do flutuar livre... Flutuar completamente livre do seu corpo físico... Você está flutuando

em cima de seu corpo... Enquanto aproveita as sensações do flutuar, pode sentir a sua percepção aumentar... Você tem maior percepção... Maior percepção do seu novo, mais leve corpo energético... Maior percepção do seu eu de luz energético... Agora você é completamente ciente do seu eu energético... Seu eu energético flutuante... A sua total percepção está entrando no seu eu energético de luz... Alegrementemente, você pode sentir que flutua livre, flutua completamente livre de quaisquer limites... De quaisquer limites densos... Agora você é completamente consciente dentro do seu eu de luz... Você pode ver e sentir com a sua total percepção... A sua consciência está toda no seu eu energético de luz... Você pode ter a alegria de sentir-se livre do seu corpo físico, completamente livre de todo limite...

Mas, o que você vê?... O que observa?... [Pausa de quinze segundos].

Você pode sentir e ver um incremento na sua nova percepção... A sua visão está ficando cada vez melhor... Cada vez mais clara... A sua visão está mais nítida, mais clara do que nunca antes... Agora, seu eu mais leve tem perfeita visão... Seu eu mais leve possui visão cristalinamente clara... Perfeitas percepções... Você pode sentir a sua total percepção... A sua total consciência encontra-se completamente dentro de seu eu energético mais leve... Você concentra toda a sua energia no seu eu energético de luz... O que você vê?... O que acha?... Você pode ver seu corpo?... Descreva o que vê, em detalhe... Usufrua todas as sensações e vistas... Não se apresse, disponha do tempo que precisar... [Pausa de três minutos].

Agora, volte lentamente ao seu corpo físico... Não se apresse e volte lentamente... Ao voltar, você sabe com certeza que pode separar-se de seu corpo físico com facilidade... Com total confiança, você pode sair de seu corpo físico sempre que desejar... Agora você sabe que seu corpo físico é apenas um veículo para a sua percepção... Só um veículo dos muitos que você possui... E bom ser capaz de ir além do corpo para ver e conhecer por si mesmo... De agora em diante, você pode sair e vai sair do seu corpo físico com total facilidade... Total segurança, quando quiser.

Agora, respire fundo, relaxado e confortável... Em alguns instantes eu vou contar de um até três, e quando eu disser o número três, você poderá abrir seus olhos e sentir-se bem acordado... Você lembrará tudo o que experimentou... Acordará para uma compreensão ainda maior... Sentir-se-á revigorado e revitalizado... Estará rejuvenescido e descansado... Como se tivesse tirado um cochilo bem tranquilo... Você estará em perfeita harmonia... Vai se sentir mais em forma... Melhor... E manterá uma ligação consciente com o seu eu interior... Por ter sido capaz de relaxar tão profundamente, você terá a mente desperta e alerta... Poderá pensar com mais clareza e criatividade... Vamos começar... Um... Você está se sentindo muito

descansado agora... Seu corpo inteiro está em paz... Você conseguiu relaxar profunda e integralmente, e essa capacidade lhe possibilitou transcender o seu corpo físico... No futuro você verá que cada sessão será ainda mais relaxante e mais proveitosa... Dois... Você começa a sentir energia e vida a fluírem para todas as partes do seu corpo... Sente-se cheio de energia e vigor... Você se lembra de tudo o que experimentou... E nos próximos dias se revelarão ainda mais *insights*... Você sente-se alerta e desperto... Você tem uma profunda sensação de bem-estar e conhecimento... Sente-se firme... Mais saudável... Pronto para fazer face ao que vier... Você se sente revigorado e descansado como se acordasse depois de uma longa soneca... Três... Todo o seu corpo, sua mente e sua alma estão revigorados... Agora, abra seus olhos sentindo-se completamente revigorado e cheio de energia e alegria.

SOM

O uso de som para induzir experiências extracorpóreas remonta a milhares de anos atrás. Os monges tibetanos são famosos por usarem cânticos, carrilhões e sinos para intensificar seus estados meditativos. Nas duas últimas décadas, cânticos e mantras firmaram-se como recursos empregados em aulas de meditação no Ocidente. A repetição de certos sons é prática antiga amplamente conhecida e aceita hoje como método eficaz para acentuar o foco de atenção das pessoas.

TÉCNICAS COM FREQUÊNCIAS SONORAS

A prática de usar frequências sonoras para induzir experiências extracorpóreas não tem sido muito pesquisada pela comunidade científica. Atualmente, a pesquisa mais abrangente vem sendo realizada pelo Instituto Monroe de Ciências Aplicadas, sediado no condado de Nelson, Virgínia. Por mais de vinte anos, o fundador e diretor-executivo do instituto, Robert Monroe, tem feito experimentos com a potencialidade de estados alterados de consciência induzidos pelo som. Em anos recentes, o Instituto Monroe desenvolveu alguns métodos práticos para acelerar o aprendizado mediante estados intensificados de consciência. Esses métodos incorporam um sistema de pulsos de áudio que produzem uma resposta relacionada à frequência no cérebro humano. O resultado é uma sincronização dos hemisférios cerebrais esquerdo e direito.

Uma das metas do instituto é dar assistência prática a indivíduos interessados em explorar as dimensões não-físicas do universo. Com esse intuito, criou uma série de fitas chamada Hemi-sync. As fitas são projetadas para introduzir um sinal de 100 hertz num ouvido e uma frequência de 104 hertz no outro ouvido; a diferença de 4 hertz representa a frequência cerebral predominante no curso de uma experiência extracorpórea.

Ainda que as técnicas de frequência sonora sejam relativamente novas, estou certo de que, continuando a pesquisa e o desenvolvimento, esse meio revolucionário de indução do estado extracorpóreo se tornará habitual no futuro próximo. A fim de apresentar as técnicas de frequência sonora, tenho incluído um método antigo usado por monges tibetanos. Esta é uma das técnicas extracorpóreas mais antigas, pois remonta há mil anos antes de Cristo.

TÉCNICA SONORA

Respire fundo várias vezes e relaxe completamente. Fique confortável no lugar que destina às experiências extracorpóreas. Feche os olhos e comece a centrar a atenção bem acima do alto da sua cabeça. Concentre toda a sua percepção em cima da sua cabeça até as sensações do corpo começarem a desaparecer.

Conforme as suas sensações físicas começam a esvair-se, entoe suavemente o som OM, sete vezes. Deixe o som ressoar através do topo da sua cabeça.

Repita o som OM na sua mente por sete vezes. Esteja completamente ciente do som a ressoar na sua mente. Deixe-o elevar-se através do topo da sua cabeça.

Focando toda atenção no verdadeiro centro de ressonância, deixe o som ascender lentamente para o teto. Sinta a sua percepção fundir-se com o som. Tanto quanto possível, tome-se um com o som ascendente, enquanto seu corpo fica cada vez mais relaxado.

Sinta a sua percepção elevar-se com o som. Torne-se um com a ressonância OM. Deleite-se com o som, e flua com ele. Sinta-se ficar cada vez mais leve ao flutuar com o som. Deixe o seu corpo físico descansar e dormir enquanto você centra toda atenção no som ascendente. Mantenha toda a sua atenção fixa no som ascendente enquanto seu corpo cai no sono. Quando você começar a adormecer, concentre toda a sua percepção no som ascendente.

Esta técnica pode ser eficazmente usada valendo-se de uma fita de som para indução extracorpórea. Quando usar qualquer sistema de som externo, lembre-se de concentrar-se nos seus sons internos. A única finalidade do som externo é reforçar e acentuar a sua própria voz.

REPETIÇÃO (RITUAL)

Muitas pessoas já me falaram a respeito de um sistema ou ritual repetitivo criado por elas para a preparação extracorpórea. Elas têm criado, essencialmente, uma série pessoal de fatos repetitivos que as conduzem às suas experiências extracorpóreas. Por exemplo, elas podem tomar um demorado banho relaxante, depois vestir uma túnica branca apropriada e colocar velas acesas em volta da cama ou do sofá, preparando-se para relaxar e iniciar a técnica extracorpórea escolhida. No decorrer desse processo, elas se concentram constantemente no

desejo de uma imediata experiência extracorpórea. Muitas pessoas afirmam obter resultados notáveis com esse tipo de abordagem.

Eu acho que o sucesso do ritual decorre da ênfase especial atribuída ao objetivo ao longo de todo o processo de preparação.

A mente registra o processo bastante prolixo e repetitivo como algo especial e centra mais atenção subconsciente na meta especificada — uma experiência extracorpórea. De mais a mais, o próprio ato de repetir o mesmo procedimento por semanas a fio repercute no subconsciente. Segundo um velho ditado, qualquer ato ou pensamento repetido diariamente durante 21 dias vira hábito. Essa ideia baseia-se na premissa de que o nosso subconsciente atenta para a repetição diária e aceita-a como nova regra de conduta. Tenho para mim que o mesmo princípio explica o fato de repetições diárias e rituais serem tão eficazes.

Relembrando fatos de anos atrás, percebo agora que eu criei o meu próprio procedimento ritualizado. No começo da década de setenta, por um período de dois anos, eu acordava às 07h00min, assistia a uma aula na faculdade às 08h30min, regressava por volta das 11h30min e relaxava. Sempre ao meio-dia eu deitava de costas na cama e praticava uma técnica extracorpórea. Esse processo era muito eficaz. Após várias semanas de repetição diária, eu me programara para ter experiências extracorpóreas. Após vários meses, não precisava aplicar técnica alguma; bastava tirar um cochilo ao meio-dia para, automaticamente, elevar-me e separar-me do meu corpo físico. Ponderando isso, hoje penso que era uma forma de autocondicionamento. Um bom resultado segue a outro, e desde que meu consciente e meu subconsciente aceitaram o processo das experiências extracorpóreas, ele se tornou uma condição muito natural. Depois que eu tive várias experiências bem-sucedidas e agradáveis, meu subconsciente começou a cooperar plenamente com meus desejos.

Isto é importante porque assinala o caminho para uma compreensão mais profunda de todo o processo de exploração extracorpórea. Para obtermos o conhecimento e a sabedoria que estão ao nosso alcance dentro das dimensões não-físicas do universo, devemos ir além dos nossos desejos superficiais. Para adquirirmos proficiência na exploração não-física, precisamos estar dispostos a programar-nos para o sucesso. Tentativas pouco entusiastas com técnicas extracorpóreas produzirão resultados pífios. Para realmente termos sucesso e controle, devemos estar dispostos a assumir um compromisso total, emocional e intelectual, com essa exploração. Para tanto, o jeito mais fácil é criar uma repetição ou um ritual diário de preparação e técnica. O segredo consiste em fazê-lo diariamente e, caso seja possível, no mesmo horário e no mesmo lugar. A combinação de repetição e determi-nação gera um eficiente sistema voltado para o

sucesso, que pode ser usado para realizar o que você deseja da vida, seja o que for.

RESULTADOS COMUMENTE DESCRITOS

Os resultados iniciais relatados durante experiências extracorpóreas variam de pessoa para pessoa. Contudo, ao longo dos últimos vinte anos, tenho percebido algumas semelhanças notáveis. O modo como reagirmos às mudanças iniciais que experimentamos irá, muitas vezes, determinar o nosso sucesso.

A rápida transferência da sua percepção pessoal do corpo físico para o eu não-físico pode ser um pulo assustador se você estiver despreparado. O fato de ter alguma noção do que lhe espera será de grande ajuda nas suas primeiras explorações. Quanto mais preparado você estiver para a experiência, maior o controle que conseguirá exercer. É absolutamente essencial uma reação positiva da sua parte, ante a repentina mudança de localização, percepção e ponto de vista, para uma experiência controlada e bem-sucedida.

Centrando a sua atenção na técnica extracorpórea, seu corpo físico ficará cada vez mais relaxado. Com isso o corpo iniciará a sua transição para o sono. Enquanto essa transição ocorre, você pode experimentar uma modificação drástica no seu ciclo normal de sono. Essa modificação pode ocorrer logo após o seu corpo adormecer ou no curso de um período REM. Já que é durante essa transição que se verificam com mais frequência os sinais internos, atente para quaisquer sons ou sensações interiores que vier a sentir.

A seguir, os resultados descritos mais comumente, logo após a aplicação de uma técnica extracorpórea.

1. Flutuar, ficar de pé ou deitar-se bem próximo ao seu corpo físico.

2. Experimentar o seu eu energético deitado ou sentado dentro do corpo físico. Isso pode vir acompanhado de uma intensa vibração a circular por todo o seu corpo energético. Talvez você sinta que está fora de sincronismo em relação ao seu corpo físico e a ponto de “elevar-se”, simplesmente, saindo do domínio físico. Isso é completamente natural; é só você centrar a sua atenção no novo ritmo vibratório e orientar-se para fora do seu veículo físico.

3. Estar de pé ou sentado em uma das suas áreas-alvo, examinando seu novo meio. Essa mudança de percepção é rápida, portanto fique calmo e usufrua o novo ritmo vibratório.

4. Experimentar um sonho lúcido (um sonho no qual você tem percepção consciente do seu meio). Enquanto esse sonho durar, você pode experimentar um ou mais dos seus sinais interiores. Volte a sua atenção para a vibração ou o som e concentre a sua vontade em sair do seu corpo.

5. Experimentar um meio não-físico que difere do seu ambiente cotidiano. Fique calmo e desfrute o seu novo meio.

GENERALIDADES DA ATITUDE MENTAL IDEAL

Comece com a mente em branco. Na medida do possível, livre-se de preconceitos, limitações, crenças e convicções. Imagine que você recomeça a sua vida, completamente livre de autoavaliações e limitações.

Confie em você mesmo e nas suas capacidades. Você é um ser espiritual, dotado de capacidades criativas, e pode, com facilidade, separar-se do seu corpo físico temporário.

Esteja aberto para receber. Completamente aberto para uma nova percepção de si mesmo, uma visão mais ampla de si mesmo, possuidor de habilidades ilimitadas.

Esteja aberto para identificar e dispensar quaisquer barreiras, bloqueios ou percepções pessoais que limitem seu crescimento e seu desenvolvimento.

Esteja predisposto a identificar e deixar de lado a doutrinação e o condicionamento intensivos que você tem recebido.

Esteja aberto e receptivo para uma mudança na sua percepção. Dê as boas-vindas a uma mudança plenamente consciente da sua consciência, passando do seu veículo e de seus limites densos para seu eu energético superior.

Sinta-se fortemente instado pelo seu eu interior a explorar e experimentar para além de seu sólido veículo físico.

Focalize sua energia, sua atenção e seu desejo totalmente no seu compromisso pessoal de se reconhecer e experimentar com independência do seu veículo físico.

Em cada célula, tecido e parte do seu ser, saiba e sinta com absoluta certeza de que você é um ser não-físico, de alta energia. Sendo mais do que matéria, você separa-se com facilidade de seu denso veículo físico.

Sinta-se em completa segurança, a salvo e protegido, para sair agora do seu veículo físico.

Admita e saiba plenamente que o meio e o momento ideal para a exploração extracorpórea é hoje. Agora!

Liberte-se e afaste-se da terra. Veja-se vividamente a desprender-se de seu corpo, libertando-se de seus limites físicos.

Enquanto pratica a sua técnica extracorpórea preferida, repita a seguinte afirmação: “Eu sou mais do que corpo físico. Por ser mais do que simples matéria, separo-me agora do meu corpo físico, com plena consciência”.

REVISÃO DAS TÉCNICAS

1. Mantenha a calma. Vibrações, sons e movimentos interiores são experiências normais.
2. Não tenha medo, pois você está protegido e é imortal.
3. Exija completa clareza para a sua percepção, “Clareza, agora!”, com a frequência que se fizer necessária.
4. Concentre e mantenha seus pensamentos longe do seu corpo físico, a todo momento.
5. Concentre-se em um objetivo desejado específico: uma pessoa, um lugar ou um estado de consciência que você gostaria de experimentar.
6. Prepare-se para uma sensação de movimento após fazer um pedido.
7. Desfrute as suas novas explorações. O universo invisível é seu direito natural e seu destino.

FUNDAMENTOS DA EXPLORAÇÃO EXTRACORPÓREA

1. Nós somos seres espirituais (energia não-física) que temporariamente usam corpos biológicos (veículos) para experiência e expressão.
2. Sendo o corpo físico um veículo temporário, é simplesmente natural sermos capazes de separar-nos dele e experimentar o nosso autêntico eu não-físico.
3. Estamos atualmente vivenciando um veículo temporário de modo a podermos explorar, interagir e aprender dentro da dimensão física.
4. Experiências extracorpóreas são a alteração ou transferência normal da percepção do nosso veículo físico para o nosso corpo não-físico de frequência superior.
5. Estamos usando e controlando simultaneamente veículos de múltiplas energias (frequências). Cada um desses veículos energéticos existe numa densidade e frequência vibratória característica. Idealmente, todos os nossos veículos energéticos operam em harmonia ajudando ao nosso desenvolvimento pessoal.
6. Cada veículo de consciência individual percebe dentro da sua própria frequência do universo. A fim de percebermos e experimentarmos a matéria, precisamos de um veículo de matéria. A fim de percebermos e experimentarmos conscientemente as dimensões vibratórias superiores (menos densas), precisamos estar usando conscientemente o veículo energético apropriado.
7. Nós somos a fonte criadora da nossa realidade e da nossa experiência. Criamos a nossa realidade individual conforme focamos e administramos a nossa energia de pensamento pessoal. Este princípio aplica-se a todo o nível energético do universo. Aquilo que

experimentamos tem sido influenciado, disposto e manifesto pelos
nossos pensamentos conscientes e subconscientes.



CAPÍTULO 7

DOMINANDO A EXPERIÊNCIA

Todo homem acha que os limites
do seu campo visual são os limites do mundo.

Schopenhauer

Se quisermos obter os máximos benefícios disponíveis durante uma experiência extracorpórea, o controle é absolutamente necessário. O segredo de uma exploração não-física eficaz reside no controle consciente do nosso estado não-físico de percepção. Uma vez atingido certo grau de controle, o potencial de exploração não-física torna-se absolutamente ilimitado. Com efeito, a nossa imaginação não é capaz de conceber todas as possibilidades existentes. A experiência ensinou-me que quanto mais preparados estivermos para as nossas explorações, com maior eficácia poderemos manobrar e adaptar-nos dentro dos meios não-físicos. Após adequada preparação, muitas pessoas dão testemunho de alto grau de controle, mesmo na primeira experiência.

Conceitos físicos e leis energéticas têm pouca relação com as dimensões não-físicas do universo. Para sermos realmente eficazes no estado extracorpóreo, precisamos aprender as “regras do jogo” não-físicas. A fim de preparar e ajudar você, leitor, tenho compilado um resumo geral de situações, fatos e desafios com que pode deparar-se nas suas explorações extracorpóreas (veja tabela a seguir). Essa informação é o resultado da minha experiência pessoal e do material recebido de centenas de pessoas que tiveram experiências extracorpóreas nos últimos vinte anos. Tenho comprovado que boa parte da informação disponível publicada hoje é inadequada; ou ela limita-se a um único ponto de vista, ou segue a inclinação de crenças e interpretações religiosas. Tendo isso em mente, apresentei este resumo com o mínimo viés cultural possível.

Num mundo que transborda crenças e teorias, tem-se grande necessidade de informação prática obtida a partir de experiência em primeira mão. Eu me dei conta de que as respostas aos mistérios da nossa existência não estão ocultas; elas estão aguardando, pacientemente, que nós estendamos a nossa visão além dos densos limites da matéria. As chaves para o controle ajudarão você nessa busca.

CHAVES PARA CONTROLE

Situação

Vibrações interiores (às vezes intensas) a acompanhadas de zumbidos, murmúrios ou bramidos.

Você está no estado vibratório. Desvie imediatamente toda atenção do seu corpo físico.

Situação

Catalepsia (incapacidade de mover o corpo físico).

Chave para controle

Este é um fenômeno normal, passageiro, que pode ocorrer bem antes ou depois de uma experiência extracorpórea. O seu corpo energético de frequência superior está temporariamente fora de sincronismo com o corpo físico.

Situação

Retorno involuntário ao corpo físico.

Chave para controle

Causado normalmente por pensamentos ao acaso, referentes ao seu corpo físico. Você tem de manter toda atenção dentro do meio não-físico e do corpo energético que está experimentando.

Situação

Visão embaçada; percepção confusa ou como em sonho.

Chave para controle

Peça clareza firmemente até sua visão ou percepção ficar clara: "Clareza, agora!". Depois se concentre num objeto ou ponto específico no meio que está explorando.

Situação

Sensação de medo ou ansiedade; ataque de pânico.

Chave para controle

Repita consigo mesmo que você está a salvo e em segurança. Circunde-se com um muro ou globo impenetrável de luz branca protetora. (Veja informação adicional no texto.)

Situação

Experiência túnel.

Chave para controle

Acontece quando a membrana energética que divide dois níveis importantes de frequência (dimensões energéticas não-físicas) se abre. O movimento através de um túnel costuma apresentar-se como um intenso impulso interior. Fique calmo; a sensação de movimento rápido cessará geralmente em poucos segundos. O resultado será o seu ingresso em uma dimensão energética ou meio diferente.

Situação

Sensação de rápido movimento interior; experiência de ser atraído para as profundezas de áreas desconhecidas de si mesmo.

Chave para controle

Esse movimento costuma ser enérgico e pode ser assustador se você estiver despreparado. Fique calmo; trata-se de uma mudança normal de consciência, de seu corpo energético mais denso para uma forma de frequência superior.

Situação

Opressão ou incapacidade de mover-se livremente logo após a separação.

Chave para controle

É causada por insuficiente consciência no seu corpo não-físico. Peça com firmeza que a sua total percepção esteja presente no corpo energético que você está experimentando. Peça “Percepção agora!” e/ou exija leveza e mobilidade.

Situação

Falta de recordação vivida após uma experiência.

Chave para controle

Peça com firmeza para lembrar melhor sua experiência extracorpórea: “Eu lembro tudo.” Isto é eficaz sobretudo quando é feito em estado extracorpóreo.

Situação

Experiência de ser energia consciente informe ou amorfa.

Chave para controle

Isto é o reconhecimento normal do nosso verdadeiro eu não-físico (alma).

Situação

Estouro ou detonação extremamente forte (como um tiro) perto da sua cabeça, ouvido no momento da separação do corpo.

Chave para controle

Este barulho às vezes assustador é, provavelmente, o resultado de um repentino desligamento de um ponto situado em alguma parte da cabeça (a glândula pineal, na opinião de muitos).

Situação

Sensação de olhar através das suas pálpebras físicas fechadas.

Chave para controle

Isto ocorre quando a sua consciência se transfere para o corpo energético mas você não se separou do seu corpo físico. Basta você conduzir-se para longe do corpo físico: “Vou em direção à porta.”

Situação

Entrar no estado vibratório mas não conseguir separar-se do corpo.

Chave para controle

Volte toda a sua atenção para o ato de se afastar do seu corpo físico e dirigir-se a outro lugar da casa. E de importância vital você manter o foco da sua atenção fora do corpo físico, todo o tempo.

Situação

Ingressar num meio não-físico contendo formas nebulosas (às vezes parecendo imagens holográficas com variável grau de intensidade).

Chave para controle

Você está vendo formas não-físicas de energia de pensamento. Elas resultam diretamente de pensamento centrado num meio energético não-físico não-consensual ou natural.

Situação

Sons estranhos ou incomuns durante o sono (vozes, zumbidos, sinos, murmúrios, música, passos, qualquer som que não corresponda a seu meio físico atual).

Chave para controle

Sons inusitados indicam que a sua percepção já se transferiu do corpo físico para o não-físico. Eu chamo esses sons de sinais internos (ver texto).

Situação

Seu ambiente imediato parece reproduzir o seu meio físico.

Chave para controle

Você está experimentando nesse instante o seu corpo energético não-físico de menor frequência (mais denso) e vendo a dimensão energética paralela mais próxima do universo físico.

Situação

Sensação de ser tocado enquanto em estado extracorpóreo (às vezes ocorre logo antes ou depois da separação).

Chave para controle

Isto pode ser causado por pelo menos três fatores: 1) a sua interpretação mental de correntes energéticas não-físicas; 2) um ajuste energético do seu corpo não-físico; ou 3) um habitante ou ente querido não-físico que toca em você. Geralmente nós provocamos isso subconscientemente.

Situação

Sua mente recebe vívidos pensamentos e imagens.

Chave para controle

Alguém está comunicando-se com você. O método universal de comunicação não-física é a transferência direta de pensamento. Também poderia ser uma forma de comunicação com um aspecto superior de você mesmo.

Situação

Perceber ou sentir uma forma de energia ou luz se aproximando.

Chave para controle

Você está reconhecendo um ser energético perto de você. Pode tratar-se de qualquer ser de alta frequência: um guia, amigo, anjo ou qualquer habitante interdimensional.

Situação

Ficar perdido ou desorientado.

Chave para controle

Interrompa todo movimento de avanço e solicite assistência e/ou clareza. Escolha algo no seu meio imediato e concentre-se nele.

Situação

Entrar em outro cômodo e descobrir que todo o meio mudou.

Chave para controle

Um episódio comum. Vias de acesso, portas e janelas representam com frequência o início de um meio energético diferente.

Situação

Encontrar um veículo de qualquer tipo.

Chave para controle

Essa é a representação da sua mente para um corpo energético ou veículo de consciência não-físico (amorfo). Muitas vezes é uma imagem do seu próprio corpo energético interior ou de frequência superior.

Situação

Experimentar uma barreira ou um bloqueio (uma parede, um rio, qualquer tipo de barreira energética).

Chave para controle

Uma barreira é habitualmente uma representação energética de uma possível limitação aceita ou criada por você mesmo; é uma oportunidade de enfrentar um bloqueio energético pessoal e ultrapassá-lo. Uma barreira também pode representar a fronteira com um meio ou realidade de consenso.

Situação

Notar ou enfrentar uma forma, uma criatura ou um ser de qualquer tipo, estranho ou assustador.

Chave para controle

Geralmente, formas assustadoras são representações energéticas de medos internos — oportunidades, criadas subconscientemente, para você enfrentar e vencer medos, bloqueios ou limitações. O modo mais eficaz de eliminar um problema ou medo é fazer-lhe frente. Mandar lembranças aos medos é uma das melhores maneiras de dissipar-lhes a energia.

Situação

Cenas ou meios que mudam ou se alteram rápido.

Chave para controle

Esta situação reflete usualmente uma falta de foco. Para controlá-la, simplesmente focalize um só meio ou objeto. Cenas que mudam rapidamente também podem indicar que você está em uma realidade de não-consenso.

Situação

Sensação de puxão no meio das costas.

Chave para controle

É geralmente um sinal interno para voltar ao domínio físico.

Situação

Entrar em um meio muito brilhante ou de alta energia (pode se manifestar como uma sensação esmagadora de alta energia acompanhada de intensa luz).

Chave para controle

Você ingressou num meio energético com frequência superior à qual você está acostumado. Solicite com firmeza um ajuste do seu ritmo vibratório pessoal: “Eu me ajusto agora!”, “Eu me adapto agora!” Ou volte ao seu corpo físico.

Situação

Incapacidade de atravessar estruturas seletivas.

Chave para controle

Isto poderia representar uma limitação pessoal ou a fronteira de um meio de consenso. A sua frequência energética pode ser demasiado densa para penetrar a estrutura. (Consulte o texto.)

Situação

Súbita ou gradual sensação de peso opressivo ao voar ou flutuar.

Chave para controle

É insuficiente a porcentagem da sua consciência situada dentro do corpo energético. Peça com firmeza que a sua percepção plena ou incrementada esteja presente.

Situação

Perda do controle consciente no meio de uma experiência extracorpórea.

Chave para controle

Exija verbalmente que a sua plena percepção se apresente imediatamente: “Estou completamente consciente agora!” ou “Percepção, agora!” (Não fale nem pense no corpo físico, pois se o fizer você voltará a ele imediatamente.)

Situação

Ficar enredado num objeto, estrutura ou meio não-físico (roupas de cama são o objeto mais frequente).

Chave para controle

Todo objeto físico tem cópias energéticas em frequências mais sutis. Fique calmo e se desembarace, ou simplesmente afaste-se do problema flutuando. Isto poderia representar uma fixação ao seu meio ambiente físico.

Situação

Dupla consciência (percepção simultânea no corpo físico e no corpo energético não-físico).

Chave para controle

Isto acontece eventualmente. Uma vez que a consciência não é física por natureza, ela tem a capacidade inata de perceber múltiplas

áreas energéticas ao mesmo tempo. Pode-se comparar a nossa consciência a um *continuum* de energia que possui a capacidade de deslocar-se para dentro do cerne não-físico do universo.

APROVEITANDO A ENERGIA DE PENSAMENTO

O pensamento age poderosamente sobre nossa experiência e nosso meio não-físicos, sobretudo o pensamento concentrado em forma de pedido firme. A energia de pensamento concentrada começa imediatamente a reestruturar e moldar a energia não-física circundante. Com efeito, os nossos pensamentos, tanto conscientes como subconscientes, criam um molde ou gabarito energético. Nossos pensamentos interagem com a energia sutil do meio não-físico e começam a reestruturá-lo segundo o conteúdo dos nossos padrões de pensamento. Você descobrirá logo que só determinados tipos de meios reagirão imediatamente à sua energia de pensamento; meios densamente formados e estabelecidos serão resistentes à mudança.

O poder do pensamento também pode ser aproveitado para fins de mobilidade pessoal. Experimente à vontade diferentes métodos de movimento quando se encontrar em estado extracorpóreo. Você pode deslocar-se facilmente pelo método que for mais natural e confortável — voar, andar, planar — sem mais limites que aqueles que você mesmo se impõe. Quando você se adaptar às suas novas habilidades, a viagem extracorpórea se tornará uma aventura absolutamente empolgante.

É essencial o conhecimento dos princípios básicos da energia de pensamento, para você se adaptar e controlar a sua experiência não-física. Quaisquer dúvidas que por acaso você tiver quanto à validade desses princípios desaparecerão logo após as suas primeiras experiências extracorpóreas.

PRINCÍPIOS DA ENERGIA DE PENSAMENTO

1. Pensamento é uma forma de energia.
2. O pensamento focalizado possui a capacidade inata de influenciar, reestruturar e, no fim, moldar energia.
3. Quanto menos densa a estrutura ou ambiente energético, mais rápida poderá ser a reestruturação.
4. A efetividade e velocidade com que a energia do pensamento reestrutura um ambiente energético são determinadas pela intensidade do pensamento e a densidade da energia sobre a qual ele age.

ADAPTANDO-SE AO MEIO NÃO-FÍSICO

Para manobrarmos eficazmente dentro dos meios não-físicos que encontramos em estado extracorpóreo, é fundamental compreender cada novo meio não-físico e seus princípios energéticos.

Uma interação bem-sucedida com as sutis realidades sensíveis ao pensamento demanda o reconhecimento do poder criativo dos nossos pensamentos e a compreensão definitiva de que nós somos a força propulsora da nossa experiência. Há muito por aprender sobre as dimensões invisíveis, mas por enquanto os seguintes princípios nos ajudarão, orientando nossos passos.

MECÂNICA ENERGÉTICA BÁSICA

1. O universo não-físico torna-se progressivamente menos denso em substância e cada vez mais sensível ao pensamento à medida que avançamos na exploração, afastando-nos da matéria em direção à fonte de energia.

2. Como forma de energia criativa, nossos pensamentos têm uma tendência natural a interagir com os meios não-físicos que encontramos, moldando-os. Em geral, quanto mais fundo explorarmos dentro do universo multidimensional, mais rápida e acentuada a reação do pensamento sobre o meio energético.

3. Nossos pensamentos, conscientes e subconscientes, influenciam a energia não-física que percebemos. O grau de influência é diretamente proporcional à intensidade dos nossos pensamentos e à densidade do meio circundante.

4. A realidade percebida em um meio sensível ao pensamento (de não-consenso ou natural) é determinada pela frequência energética pessoal (densidade) do observador e pelos pensamentos conscientes e subconscientes nele prevalentes.

Visto que esses princípios repercutem intensamente no que observamos quando em estado extracorpóreo, eles não deveriam ser subestimados. O que vemos e experimentamos será bastante influenciado pelo modo de interpretarmos cada meio não-físico e de reagirmos dentro dele.

Os primitivos exploradores extracorpóreos exemplificam esses princípios em ação. No Apocalipse, São João descreve encontros com magníficas cidades, anjos e entidades a cavalo. Cinco séculos mais tarde, Maomé descreve-se montando um esplêndido garanhão branco através do que chamou de “sete céus”. É lógico que as percepções da realidade desses exploradores dos séculos I e V influenciaram o que viram em estado extracorpóreo. Em outras palavras, nossa história religiosa e nossas crenças foram influenciadas pela forma como os antigos profetas perceberam e interpretaram os meios não-físicos que experimentaram.

As primeiras observações de todos os místicos, profetas e santos foram diretamente influenciadas por suas ideias preconcebidas, físicas e sociais, quanto à realidade. Hoje Maomé provavelmente se veria montado num esplêndido veículo branco cruzando pelas

dimensões energéticas do universo. Em vez de afirmar, no Apocalipse, “Eu estava em espírito”, São João diria, provavelmente, “Eu estava em estado extracorpóreo”.

Isso não desmerece os escritos inspirados dos nossos primeiros exploradores espirituais; apenas permite adentrar mais no significado invisível dessas explorações não-físicas. Muitos dos antigos líderes espirituais, que influenciaram e moldaram as nossas principais religiões, foram exploradores extracorpóreos. Eles documentaram suas viagens não-físicas de acordo com as suas percepções culturais da realidade. A Bíblia está cheia de frases do tipo “Eu estava em espírito”, “Tens de nascer de novo para entrar no reino do céu”, “Fui movido pelo espírito” e “Procurai primeiro o reino de Deus”. Essas frases são referências evidentes às explorações não-físicas do universo, realizadas por seus autores. E muito natural que os primitivos exploradores das dimensões não-físicas chamassem a sua descoberta de céu; certamente é um nome adequado para um universo sensível ao pensamento transbordante de infindáveis níveis energéticos de beleza e luz.

Cada um de nós é diferente, e o que experimentamos em estado extracorpóreo varia segundo a nossa doutrinação social e nossas crenças vigorosamente defendidas. Os meios e objetos achados em estado extracorpóreo são percebidos muitas vezes através dos filtros da nossa mente. E fundamental lembrar que toda vez que você estiver fazendo exploração extracorpórea, pode pedir para ver a verdadeira forma energética do objeto ou meio que está experimentando. Se você fica confuso ou tem perguntas relativas às suas observações, sempre pode solicitar esclarecimento.

Leve em conta que toda forma é energia; isso vale para todos os meios, frequências e densidades dentro do universo (inclusive os físicos). Os objetos, situações e meios que percebemos são configurados e formados pela energia do pensamento visando a uma finalidade específica. A nossa compreensão desse princípio energético básico nos ajudará a interpretar e reagir perante as muitas formas energéticas não-físicas que encontramos.

Tenho verificado que essas formas energéticas autocriadas se apresentam geralmente nas regiões sensíveis ao pensamento além da primeira dimensão não-física. A primeira dimensão interior é uma cópia energética paralela do mundo físico, e é um meio energético relativamente estável, resistente à energia de pensamento. De modo geral, certas formas energéticas, tais como estruturas de muitos níveis, veículos, extensões ou cursos de água, quando percebidas, são indício forte de que você aventurou-se mais fundo dentro das áreas do universo multidimensional mais sensíveis ao pensamento.

GUIAS

Existem três formas básicas para se dirigir e controlar a experiência extracorpórea. Uma é controlarmos os nossos pensamentos conscientes (no melhor dos casos, uma tarefa difícil); outra forma é pedirmos a ajuda de uma parte mais ampla de nós próprios — nosso eu superior, ou nossa alma. A terceira é apelarmos para um guia ou mestre com quem nos sentimos à vontade. O guia pode ser qualquer pessoa a quem respeitamos: Jesus, Buda, São Paulo, um anjo da guarda, um santo.

Quando solicitamos orientação, com frequência somos encaminhados para a experiência mais favorável ao nosso desenvolvimento espiritual. Guias não-físicos raramente são visíveis. É possível, sim, que experimentemos uma impressão ou sensação forte denotando a sua presença. Na sua sabedoria, eles entendem que a sua aparência visual só serviria para distrair-nos da nossa meta pessoal. Quando um guia se apresenta, muitas vezes experimentamos uma cálida sensação de amor e segurança a nos circundar. Dentro de nós, sabemos que estamos sendo assistidos e guiados rumo à experiência ideal.

As vantagens de um guia são muitas. Nos mundos de frequência superior, as nossas necessidades são transparentes; nosso estado de desenvolvimento espiritual, nossos bloqueios internos, limitações, medos e capacidades ficam claramente evidentes. Um guia não-físico pode avaliar essas necessidades de desenvolvimento e ajudar-nos a achar a situação mais apropriada à nossa evolução.

Os mundos interiores do universo são maiores em tamanho e diversidade do que nossas mentes podem sequer entender; realidades e níveis energéticos ilimitados estão aí para serem explorados. Sem orientação é fácil ficar confuso e desorientado dentro de qualquer meio sensível ao pensamento. Sempre temos ao nosso alcance assistência ilimitada, mas nós é que temos que fazer o pedido. Normalmente, os guias não interferem sem um pedido específico.

CLAREZA

Uma das melhores maneiras de intensificarmos nossa percepção, quando em estado extracorpóreo, é focar e manter a atenção imediatamente em uma só ideia ou meta. Se a sua atenção começa a divagar, ou a visão fica vaga ou irreal, peça energicamente completa clareza de percepção. O modo mais eficaz de você manter e intensificar a sua percepção e seu controle é pedir completa clareza de consciência ao primeiro sinal de divagação mental.

Pedir clareza de pensamento é o segredo de experiências extracorpóreas prolongadas. Usando essa técnica é possível manter uma experiência extracorpórea por várias horas. Toda vez que sua mente divagar, basta você exigir clareza dizendo ou pensando: “Clareza agora!” Muitas vezes é preciso pedir clareza imediatamente após a

separação, ao passar para outro local não-físico, ou ao viajar entre meios ou dimensões energéticos.

No início, a forma mais fácil de controlar e prolongar as suas experiências extracorpóreas é adquirir o hábito de pedir clareza de percepção a intervalos de poucos minutos. No fim, quando você ganhar experiência, a clareza das suas percepções será cada vez mais automática.

É importante reconhecermos que nós orquestramos nossas vidas, tanto físicas como não-físicas, por meio do poder dos nossos pensamentos. Quando nossas vidas parecem fora de controle, é porque entregamos o nosso controle interno a outros ou nos recusamos a aceitar a nossa responsabilidade pessoal. Para muitos de nós, é mais fácil pôr a culpa em outros que aceitar a responsabilidade pelos nossos atos e pensamentos. Algumas das lições mais duras que temos a aprender aqui estão diretamente relacionadas ao controle do pensamento e à responsabilidade pessoal. Nossa capacidade de focar e conduzir nossos pensamentos é um elemento central da nossa evolução pessoal. Os benefícios que recebemos ultrapassam as nossas expectativas — nossa vida é a recompensa.

TÉCNICA DA CLAREZA

Há um exercício simples mas extremamente eficaz para evitar o momento de percepção desconexa ou nebulosa que, segundo algumas pessoas, ocorre logo após a separação do corpo físico. Imediatamente após a separação, exija a presença da sua completa clareza: “Clareza, agora!”, “Eu exijo completa clareza!” ou “Percepção, agora!” Quando fizer esse pedido, evite qualquer frase que inclua uma referência ao seu corpo físico ou ao meio ambiente físico. Por exemplo, a frase “Eu exijo total percepção no meu corpo” irá trazer você de volta para o seu corpo físico num piscar de olhos.

Lembre sempre que, quando em estado extracorpóreo, você experimenta uma forma e um meio energéticos de maior frequência e menor densidade. O seu novo meio ambiente, incluindo seu corpo não-físico, é muito mais sensível à energia de pensamento do que o corpo físico. Quando fizer o seu pedido, faça-o conciso e explícito, e com isso os resultados serão imediatos e efetivos. Quanto mais focalizado o pedido, mais eficazes os resultados.

Esta técnica pode ser usada também para transformar um sonho lúcido em experiência extracorpórea plenamente consciente. O segredo é repetir esse procedimento até a nebulosidade se dissipar e a sua plena percepção chegar.

A técnica da clareza é um procedimento que eu aplico imediatamente após a separação do meu corpo físico. Além de nesse momento, eu a repito toda vez que minha visão, ou minha percepção, está aquém do ideal. Tenho verificado que ela não só aguça as

percepções não-físicas, como também intensifica o controle e a capacidade de memorização.

DIMINUIÇÃO E CONTROLE DO MEDO

O medo pode ser um obstáculo para a exploração extracorpórea bem-sucedida. Nossas angústias pessoais, quer conscientes, quer subconscientes, criam muros invisíveis em torno de nós, encaixotando-nos em uma estreita zona de conforto e impedindo-nos de atingir o nosso máximo potencial. As escolhas que fazemos e as vidas que vivemos muitas vezes são determinadas pelo modo como administramos nossos medos.

Quando eu era moço, tive um amigo na faculdade que era considerado um dos melhores jogadores de beisebol em Baltimore. Depois que a mídia mostrou algum interesse, seu treinador arranhou um teste para ele em um time da primeira divisão. Entretanto, após semanas sendo encorajado pelo treinador e por colegas jogadores, ele me contou um segredo: “Tenho medo de falhar. Eu não sou tão bom assim”. Ele nem chegou a fazer o teste; o medo de fracassar era demais para ele. Em vez de ir atrás de seu sonho, ele se deixou vencer pelo medo.

Muitos acham que o próprio ato de separar-se do corpo físico e explorar novos domínios do universo é eficaz para diminuir medos e limitações pessoais. Após uma experiência extracorpórea, é comum ouvir pessoas falarem nos seus avanços pessoais. As vezes é a constatação ou o confronto com um aspecto interior delas; outras vezes é o reconhecimento de que elas são muito mais do que criaturas físicas. Em diversas ocasiões me disseram que, de alguma maneira, tinham-se ligado a uma parte mais vasta de si mesmas. Como quer que a chamemos — espírito, eu superior, Deus ou mente universal —, essa ligação é absolutamente real para o participante. E difícil explicar essa experiência, porque ela ultrapassa os nossos atuais conceitos lineares a respeito da realidade.

Todos temos momentos na vida que são cruciais, mudam o nosso destino. E nosso desafio enfrentar esses momentos e vencer nossos medos. A descoberta da exploração extracorpórea talvez seja para você uma dessas ocasiões cruciais. A sua decisão de explorar além de suas fronteiras físicas pode ser uma decisão que mude de vez sua vida. Eu só posso dizer que certamente tem sido um ponto de inflexão na minha vida, e dou graças a Deus por ter enfrentado meus medos e me atrevido a continuar. Uma lição que tenho aprendido é que todos os medos são ilusão. Todos somos seres imortais dotados de ilimitada potencialidade. Nosso verdadeiro eu interior não pode ser machucado, nem pode morrer.

ATAQUES DE PÂNICO

Nas fases iniciais da exploração extracorpórea, algumas pessoas dizem sofrer uma intensa investida de medo, similar a um ataque de pânico. Geralmente, a causa é o medo do desconhecido e a surpresa psicológica inicial, quando a pessoa separa-se de fato do seu corpo físico. Ataques de pânico são detonados com frequência por vibrações e sons inusitados que por vezes acompanham a mudança da percepção, do denso corpo molecular para a contraparte de maior energia. Quando experimentados pela primeira vez, esses sons e vibrações podem ser assustadores, por isso é importante lembrar que eles são um componente natural da exploração extracorpórea. Muitas vezes, o reconhecimento e a compreensão desses sons e vibrações incomuns basta para eliminar ou diminuir qualquer ansiedade que possa surgir.

Caso os ataques de pânico sejam um problema frequente, uma simples afirmação serena pode ajudar. Ao primeiro sinal de ansiedade, repita mentalmente “Estou a salvo e seguro” ou “Estou protegido”. Siga repetindo a sua afirmação até o medo se acalmar. Depois siga as instruções habituais, encaminhando-se para fora de seu corpo físico — por exemplo, “Vou até a porta principal”. É comum ouvir dizer que, após ter sido alcançada a completa separação do corpo físico, a ansiedade inicial desaparece.

Não esqueça que as experiências extracorpóreas são uma transferência natural de consciência — não há mesmo nada a temer. Esse fato é verificado diariamente pelos milhares de pessoas que têm experiências extracorpóreas. Geralmente, os ataques de pânico deixam de ser problema depois de se ter uma experiência bem-sucedida. Nesse momento, você constata pessoalmente que não há nada a temer.

TÉCNICA PARA DIMINUIÇÃO DO MEDO

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? 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”, “Meu medo foi embora”, “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”.

VISUALIZAÇÃO DE BALÃO DE AR QUENTE

A seguinte técnica de visualização pode ajudar você a vencer o medo e outros obstáculos que impedem uma experiência extracorpórea bem-sucedida.

Respire fundo várias vezes e relaxe completamente. Comece a visualizar um balão de ar quente alaranjado, imponente. Quando você se aproxima do balão, pode ver que está pronto para levantar voo. O sorriso conhecido de seu guia lhe dá as boas-vindas para outra aventura além dos limites da matéria. Ao pular dentro da barquinha, você espera ansiosamente outra viagem excitante.

Com imensa alegria, você desamarra as cordas que o prendem à terra. Com um puxão para cima, seu balão começa a subir. Cresce uma intensa sensação de euforia enquanto você sobe, sem esforço, cada vez mais alto, e passa lentamente sobre as copas das árvores. Lá embaixo, casas e carros começam a parecer brinquedinhos — pequenos e insignificantes.

Olhando para baixo por cima da borda da barquinha do balão, você repara em diversos sacos de lona de bom tamanho. Os sacos parecem muito cheios e pesados. Um exame mais atento revela que os sacos estão cheios de seus medos e limites. Cada saco está claramente rotulado: medo do desconhecido, medo de mudança, medo do fracasso, medo de novos desafios, medo de morrer. Todo e qualquer medo ou limitação que você experimenta atualmente na vida está claramente identificado nos sacos. Não se apresse, reconheça seus medos e limites individuais e veja como eles pendem nos sacos de lona.

Enquanto você é levado pelo vento sobre as copas das árvores, nota que parou de subir. O peso dos sacos de medos e limitações está segurando, puxando você para baixo. Olhando por cima da borda, você pode ver cada saco bem amarrado na barquinha. Com alegria transbordante, você começa a desamarrar sacos de medo e os vê cair por terra. Conforme cada saco de medo se solta, você sente seu balão dar um tranco para cima, subindo cada vez mais. Com excitação infantil, você pode sentir cada medo despencar. Você sabe com certeza que todo medo foi embora para sempre, toda limitação é coisa do passado.

Alguns dos sacos de medo estão tão apertados que você não consegue desamarrá-los e precisa cortar para soltá-los. Seu guia

entrega-lhe um canivete, e você começa, com deleite, a cortar as fortes fibras das cordas que prendem os sacos restantes. A cada fibra cortada, você experimenta maior leveza e liberdade. Você sente a emoção da total libertação que o invade enquanto sobe mais e mais. Conforme você galga novas alturas, seus medos e limites vão para sempre.

RESUMO DO CONTROLE

- Você possui exatamente a dose de controle que acredita pos-suir, a dose que aceita e implementa.
- O segredo para você prolongar a experiência extracorpórea é manter o seu foco de atenção longe do corpo físico. Para isso, o melhor é você ficar completamente envolvido e interessado no meio não-físico que está explorando. Como você logo des-cobrirá, qualquer pensamento que diga respeito a seu corpo físico trará você de volta a ele, no mesmo instante.
- Você é a força que controla a sua experiência, seja consciente ou subconscientemente. Você é o escritor, diretor e ator em cada experiência, situação e encontro. Isso vale para todos os níveis do universo.
- A decisão quanto ao método de movimento é exclusivamente sua. Você pode andar, flutuar, voar ou deixar-se levar. Pode mudar o método de movimento escolhido a qualquer momento, segundo a conveniência de cada situação com que você se depara.
- Se você estiver com a percepção confusa ou imprecisa, pode aumentar a nitidez da sua visão exigindo com firmeza uma imediata melhora da sua percepção: “Clareza, agora!”.
- Sua forma energética não-física é bastante flexível no que tange a tamanho, contorno, estrutura e aptidão. Você irá, provavelmente, experimentar a forma que lhe seja mais confortável. De modo geral, essa forma é uma cópia do seu corpo físico. No entanto, para além da segunda membrana energética, você possui a capacidade de adaptar e mudar a sua forma conscientemente, de acordo com praticamente qualquer configuração necessária. Isso você consegue concentrando-se em uma mudança da sua concepção de si mesmo.
- Sensações de medo surgem espontaneamente e resultam geralmente da falta de informação ou conhecimento ao defrontar-se com situações ou meios diferentes. Nunca esqueça que você é um ser não-físico poderoso; na sua essência, você é pura consciência. Você não precisa ter medo de coisa alguma, porque é imortal.
- Na medida do possível, procure manter uma atitude mental aberta e não crítica. Opiniões, crenças e conclusões demasiadamente rígidas podem influenciar o que você experimenta e percebe, assim como acontece no mundo físico.
- Lembre-se de ficar calmo e centrado quando houver qualquer mudança ou deslocamento da sua percepção.

- Esteja ciente da sua capacidade de controlar seu movimento e a experiência que você vivência. Seus pensamentos são seu veículo pessoal e sua força criativa. Você vai simplesmente aonde seus pensamentos o levam.

- Peça categoricamente o que deseja explorar, atingir ou perceber, e seja o mais claro possível.

- Esteja pronto para mudanças repentinas e/ou movimento interior quando fizer pedidos.

- Conte com receber totalmente o que pede — esteja aberto para receber.

- Peça esclarecimento se o que você observa ou experimenta é impreciso. Por exemplo: “O que essa energia não-física representa?”

- Exercite seu controle. É só você fazer — não precisa hesitar nem parar para pensar.

A sua capacidade de navegar num meio sensível ao pensamento dependerá sobretudo de você controlar seus pensamentos, de seu conhecimento e da sua capacidade de permanecer calmo e concentrado quando enfrentar mudanças bruscas. Como acontece com tudo, quanto mais bem preparado você estiver, mais proveitosa será a experiência.

Lembre sempre que você tem o grau de controle que exige. Mire bem alto.



CAPÍTULO 8

EXPLORAÇÕES AVANÇADAS

A mente do homem, quando se estende para acolher uma nova ideia, jamais retoma à sua dimensão original.

Oliver Wendell Holmes

O potencial da exploração extracorpórea é absolutamente ilimitado. Depois que ultrapassamos nossos limites físicos, revela-se uma fronteira nova e excitante de potencialidade e exploração humanas. Velhos limites começam a desvanecer-se enquanto o nosso verdadeiro potencial se realiza.

Todos possuímos capacidades invisíveis e insondadas, que a ciência moderna está apenas começando a entender. As experiências extracorpóreas controladas abrem as portas para uma nova era de desenvolvimento humano e exploração; entretanto, compete a nós mesmos explorar essa realidade — ou ficarmos prisioneiros dos nossos limites físicos.

Para você ter noção das explorações possíveis, foi incluída neste capítulo uma lista de experimentos que podem ser realizados. A fim de atingir determinados benefícios ou metas, você também pode desenvolver e efetuar seus próprios experimentos. Quando realizar qualquer tipo de exploração ou experimentos, não se esqueça de registrar os resultados assim que possível. Recomenda-se um gravador ativado pela voz.

Para começar, você poderia tentar dois experimentos similares aos realizados no setor de parapsicologia da Universidade de Stanford.

O primeiro experimento é bem fácil de preparar: antes de você iniciar a sua técnica extracorpórea, coloque um objeto pequeno, tal como um clipe, um lápis ou uma moeda, na borda de uma mesa. Durante sua experiência extracorpórea, procure conscientemente reduzir a sua densidade (frequência) pessoal e mover o objeto. Registre os resultados.

O segundo experimento é o exame de um alvo distante quando em estado extracorpóreo. Para prepará-lo, faça com que um amigo escolha e desenhe um número, figura ou símbolo grande (pelo menos quinze centímetros de diâmetro) e o coloque onde você não possa vê-lo fisicamente. Peça a ele ou ela que exiba o alvo em local claramente

visível com o qual você esteja familiarizado, tal como a casa do amigo ou da amiga. Quando você se separar do seu corpo físico, volte toda a sua atenção para o local onde o alvo está e procure examiná-lo tão detalhadamente quanto puder.

EXPLORANDO O UNIVERSO

Quando você está explorando além do seu corpo físico, a primeira dimensão não-física habitualmente observada é um mundo paralelo constituído de energia com densidade muitas vezes menor do que a matéria. A primeira vista, ele parece ser uma cópia do mundo físico. Após um levantamento mais cuidadoso, você vai descobrir que esse meio energético é similar a seu meio ambiente físico, mas não idêntico. Objetos tais como cadeiras, portas, camas e cômodos completos parecerão, muitas vezes, ligeiramente diferentes dos que existem no seu meio ambiente físico.

A razão para essas diferenças é bem simples. Os objetos e meios vistos no primeiro nível energético interior do universo não têm substância física. Eles se parecem com moldes energéticos do seu meio ambiente físico. Cada objeto não-físico que você vê existe completamente independente do universo físico.

Muitas pessoas têm sido levadas a acreditar que estão contemplando seu meio ambiente físico de uma nova perspectiva. Elas esperam que o meio não-físico seja idêntico ao mundo físico que conhecem, e quando têm frustradas as suas expectativas, ficam confusas e desnorteadas com facilidade. Como consequência, algumas delas concluem que as suas experiências extracorpóreas como um todo foram um sonho, só porque o meio observado não condiz com as suas expectativas físicas. Esse erro conceitual acontece, muitas vezes, porque estamos condicionados a aceitar como válidas somente formas densas. Sendo assim, nossas mentes tendem a focar a única realidade que conhecemos e aceitamos — a matéria.

Já que vivemos em um meio físico e estamos imersos num mar de estímulos físicos, essa doutrinação é de se esperar. O nosso condicionamento físico é um componente natural do nosso processo de socialização. Para superar essa vasta doutrinação física, o fundamental é estar ciente dela. O mundo físico que focamos não passa de uma fração diminuta do universo. Na realidade, as formas físicas que vemos a nos circundar são apenas a fina crosta exterior do universo — a camada epidérmica do conjunto do universo multidimensional.

Lembre sempre que a realidade é relativa; o meio que percebemos como sendo real é determinado por nossa densidade e frequência pessoal. Por exemplo, quando estamos em estado extracorpóreo, é muito comum os objetos físicos parecerem vaporosos e fantasmagóricos. Isso acontece porque a matéria, quando observada de um ponto de vista de maior frequência, não é mais uma realidade

sólida para nós. Da sua nova perspectiva, a única realidade concreta para você é a frequência (densidade) energética correspondente à sua própria. É fundamental você conhecer esse princípio energético quando estiver explorando um universo vibratório diferente. Esse conhecimento o ajudará a controlar suas experiências.

À medida que você progredir nas suas explorações, começará a perceber uma verdade assombrosa. Você tem o poder de deslocar-se dentro das diversas áreas energéticas do universo por meio do pensamento focalizado. Você pode elevar e reduzir conscientemente a sua taxa vibratória (densidade); o resultado observado é uma mudança condizente no seu meio circundante. Essa descoberta é significativa, porque praticamente acaba com a necessidade de movimento externo (lateral). Você pode praticamente explorar qualquer frequência do universo sem mover-se. Os conceitos físicos de distância, separação e movimento tornam-se irrelevantes.

Uma segunda vantagem dessa exploração avançada é o maior autocontrole. É mais fácil permanecer concentrado quando não se tem que lidar com mudanças externas e internas simultâneas. Também é mais fácil preservar a sensação de estabilidade e clareza.

Em terceiro lugar, o método lhe permite explorar com mais eficácia os inúmeros níveis de frequência do universo. O movimento lateral dentro de uma determinada dimensão energética fica limitado, muitas vezes, a uma estreita faixa de frequência dentro dessa dimensão.

E, por fim, ela amplia a capacidade de explorar, perceber e compreender para além do atual conhecimento humano. Alterando conscientemente a sua densidade (frequência vibratória) você obtém acesso quase irrestrito dentro do interior não-físico do universo.

Nossos atuais conceitos de movimento têm a ver diretamente com nosso doutrinamento físico. Em última análise, todos nós evoluiremos até o ponto de podermos simplesmente “estar” em qualquer setor do universo a que nos propusermos. Isso não é teoria, mas um fato verificável que pode ser constatado mediante experiência pessoal.

MOVIMENTO INTERDIMENSIONAL CONTROLADO

1. Imediatamente após a separação, afaste-se do seu corpo físico e fique calmo e centrado. Se for necessário, peça que sua total percepção ou clareza o acuda. “Percepção, agora.”

2. Enquanto em estado extracorpóreo, exija energicamente experimentar a seguinte dimensão energética interior. “Eu experimento o seguinte nível (dimensão) interior, agora!” Ou aponte aquela área interdimensional que você gostaria de explorar. O resultado imediato será um intenso movimento para dentro que durará alguns segundos. Fique o mais calmo possível; a sensação de movimento interior pode ser

intensa e desorientadora se você estiver despreparado. A experiência é similar a ser puxado para dentro, para o centro da sua consciência.

3. Depois que a sua movimentação interior tiver cessado, concentre-se imediatamente pedindo com firmeza para contar com a sua total percepção: “Percepção, agora!” Esteja pronto; seu novo meio e ponto de vista será completamente diferente.

ELEVANDO A NOSSA FREQUÊNCIA INTERNA

Conforme você for progredindo na sua exploração dos níveis energéticos de frequência superior do universo, talvez comece a notar mudanças no seu estado de percepção. Sensações energéticas internas, visões, experiências com luz e maior sensibilidade à energia são descritas comumente.

Os meios que você encontrar nos níveis energéticos de frequência superior ficarão progressivamente mais radiantes de luz. A verdadeira substância de seu meio ambiente consiste em uma forma superior de energia. Por exemplo, quando você examinar uma simples flor ou folha de relva verá que ela irradia um intenso espectro de luz e cor. Uma só folha de relva parece feita de mil pontos luminosos. Cada ponto de luz resplandecente é pura consciência viva.

Quando exploramos mais fundo no seio do universo, temos a necessidade de elevar o nosso ritmo vibratório interno — aumentar a nossa luz interna. Para explorarmos eficazmente os níveis superiores do universo, o nosso ritmo vibratório precisa ser ajustado de modo a coincidir com a frequência energética que estamos experimentando. Se a nossa frequência interna não for igual à do novo meio que estamos visitando, sentiremos uma luz engeguecedora e uma sensação esmagadora de intensa energia a nos oprimir. Essa sensação é tão desconfortável que a maioria das pessoas recua imediatamente e volta a seu corpo físico.

Quando exploramos os domínios superiores do universo, podemos incrementar o nosso ritmo vibratório interno fazendo um pedido firme e sincero. Com efeito, podemos pedir uma sintonia fina da nossa energia interior visando fortalecer o nosso desenvolvimento espiritual. Essa sintonia fina dos nossos sistemas energéticos invisíveis é um processo de desenvolvimento continuado, que se dá normalmente quando estamos dormindo ou sonhando. A maioria das pessoas não tem percepção consciente dessas mudanças internas no momento em que elas acontecem. No caso daquelas que percebem, essas mudanças se manifestam como ondas de energia interior que percorrem o corpo. Esse processo pode durar segundos ou minutos, dependendo do ajuste requerido. Tenho comprovado que a elevação do nosso ritmo vibratório individual tem efeito considerável sobre nossas habilidades não-físicas. É fundamental aumentarmos a nossa frequência energética pessoal se pretendemos explorar os domínios superiores do universo. Cabe a nós a

responsabilidade de incrementar a nossa luz pessoal se é que tencionamos escapar da ilusão da matéria. Lembre sempre que o céu não vai se adaptar a nós; nós é que temos de nos adaptar a ele.

Pensamentos negativos, ira, ódio, apegos e ignorância bloqueiam a radiação natural da nossa luz interna. Emoções e pensamentos destrutivos são uma forma de energia de baixa frequência que se liga ao corpo energético interior como um manto. Quando em estado extracorpóreo você pode identificar essas vibrações negativas no campo energético (aura) de qualquer pessoa. Emoções negativas como ódio, medo, ira e cobiça, passam a fazer parte da pessoa que as cria. Essa energia negativa age como um campo amortecedor de energia, bloqueando a luz interior da alma e impedindo-a de brilhar direito com a sua intensidade normal. Durante a exploração extracorpórea, a evolução de qualquer pessoa que você observar evidencia-se claramente em função da intensidade da luz que ela irradia. Quanto mais brilhante a luz interna, mais evoluído o indivíduo.

A elevação do ritmo vibratório pessoal começa com a remoção de bloqueios energéticos internos. Por isso é que almas espirituais avançadas, como Jesus e Buda, dedicaram tanto tempo a ensinar o preceito áureo. “Ama teu próximo”, “De assistência ao próximo...” Eles compreenderam bem que quanto mais bloqueios energéticos removermos, mais brilhante será nossa luz e mais elevado se tornará o nosso ritmo vibratório natural no universo multidimensional.

É importante você assimilar esse princípio para a sua evolução imediata. Quando seu corpo físico morrer, você irá automaticamente para o nível energético (frequência) do universo que corresponda ao seu ritmo vibratório pessoal. Segundo você descobrirá, esse é um processo energético natural — a passagem da consciência de uma frequência para outra. Aqueles indivíduos especiais que tiverem identificado e eliminado seus bloqueios energéticos, e elevado sua taxa de frequência pessoal, experimentarão a plena magnificência e a luz do reino dos céus.

AMPLIFICANDO O ESTADO VIBRATÓRIO

É possível amplificar o estado vibratório, transformando uma leve vibração interna em uma completa separação do corpo físico. Isso pode conseguir-se encorajando mentalmente o crescimento, a expansão e a difusão das leves vibrações por todo o corpo. É bastante comum alguns de nós acordarmos em diversas fases do sono e experimentarmos uma leve vibração interna e/ou torpor na durante o sono REM, nos sonhos lúcidos ou nos leves estágios de alfa, tais como o estado hipnagógico. Claro que o segredo para dominar esta técnica é identificar as vibrações iniciais e o torpor quando eles se apresentam. A melhor maneira de fazê-lo é atentar para as tênues flutuações de energia verificadas no curso das fases iniciais do sono, nos sonhos e no

relaxamento. A percepção de nossas sensações e percepções internas é um primeiro e importante passo para notarmos nossas vibrações internas.

Doravante, imediatamente após acordar ou quando estiver cochilando, permaneça fisicamente quieto e completamente relaxado. Note quaisquer mudanças energéticas internas, vibrações, torpor, formigamento ou outras sensações não usuais. Quando essas sensações aparecerem, encoraje mentalmente as vibrações e sensações associadas a se expandirem pelo corpo. Flua com as sensações e deixe que elas se espalhem através de seu corpo e sua mente. Depois que as sensações vibratórias e o torpor tiverem se espalhado pelo corpo todo, dirija-se para fora dele. Mantenha sua atenção e seu pensamento totalmente afastados de seu corpo físico e vá para outra área da casa.

Por raro que pareça, é muito natural fazer isso. O jeito é simplesmente notar, e em seguida encorajar, as sutis mudanças não-físicas que ocorrem dentro de nós.

INTENSIFICANDO A MEMORIZAÇÃO

Toda vez que você terminar uma exploração ou um experimento extracorpóreo, faça um pedido firme para ter uma completa transferência da memória para sua percepção física. Seu cérebro e sua memória física funcionam como um computador: a informação não-física obtida tem de ser fielmente transferida e armazenada na consciência física. A fim de conseguir isso, basta fazer um pedido nesse sentido.

Muitos exploradores extracorpóreos desconhecem esse princípio. O resultado pode ser uma recordação nebulosa e desconexa da experiência não-física. Como na técnica da clareza, a ênfase que você puser no seu pedido de memorização determinará a efetividade dos resultados. Uma exigência firme e decidida dá mais certo: “Eu me lembro de tudo!”.

Idealmente, o pedido de memorização intensificada deveria ser feito quando você estivesse prestes a retornar à sua forma física. Com frequência, o pedido fará com que você seja imediatamente impelido de volta para o corpo físico.

EXPLORAÇÕES EM GRUPO E EM PARCERIA

Um grupo ou uma parceria na exploração extracorpórea pode resultar em consideráveis benefícios para todos os envolvidos. Uma vez que as experiências extracorpóreas são uma forma nova de exploração na nossa sociedade, um grupo de exploração não-física pode fornecer valiosos subsídios obtidos em experiências em primeira mão, e também oferecer um fórum aberto para novas perspectivas e técnicas.

O grupo possibilita-nos comparar anotações e aprender com as experiências dos outros. Ao ajustarmos as nossas capacidades naturais,

os importantes fatores relacionados a técnicas de diminuição do medo, reavaliação de crenças, conversão de sonhos, sinais interiores e separação podem ser explorados e desenvolvidos com base em resultados em primeira mão. O grupo também pode comentar e apontar quaisquer limitações psicológicas ou bloqueios que surgirem.

Além desses benefícios, podem-se realizar alguns eficientes experimentos de verificação. Por exemplo, um grupo pode criar uma destinação-alvo: um tempo e lugar físico onde os membros do grupo se encontrarão enquanto viajam fora de seus corpos físicos.

Além da exploração em grupo, eu recomendo muito um sistema em que um amigo ou parceiro participa das aventuras extracorpóreas. É importante escolher alguém que leve a sério a descoberta interior. Encontrar-se conscientemente com um amigo ou pessoa querida em estado extracorpóreo é uma experiência excepcional

A TÉCNICA DE PARCERIA

A técnica de parceria deriva da técnica Christos desenvolvida por G. M. Glaskin, um jornalista australiano. A técnica Christos foi elaborada originariamente como método de regressão a vidas passadas, mas logo se descobriu que ela ensejava experiências extracorpóreas em considerável número de pessoas.

A técnica apresentada a seguir é ideal para casais, parceiros e grupos. Como guia, você conduzirá a meditação e ocasionalmente se moverá em torno de seu parceiro, portanto é importante que fique em silêncio, na medida do possível.

Seu parceiro deita-se de costas, de olhos fechados, a cabeça na direção norte. Para ficar o mais confortável e relaxado possível, ele ou ela tirará os sapatos e deitará sobre uma superfície macia, tal como uma cama, uma esteira ou almofadas.

Comece agora a massagear suavemente os tornozelos de seu parceiro, com suaves movimentos circulares. A ideia é produzir no parceiro o máximo de relaxamento.

Após uns dois minutos de massagem nos tornozelos, vá silenciosamente até a cabeça do parceiro e coloque quatro dedos na sua frente, logo acima da ponte nasal. Agora inicie lentamente uma suave fricção circular na parte inferior da frente. Aumentando gradualmente a velocidade e a pressão, continue a friccionar a frente do parceiro até ele ou ela revelar um forte zumbido ou murmúrio interior. A maioria das pessoas anuncia que está ouvindo um som após cinco minutos.

Em seguida, você iniciará uma meditação oral e orientada. Ao longo da visualização orientada, fale em tom lento e relaxante, ajudando seu parceiro a ficar o mais relaxado possível. Não se apresse, e concentre-se no relaxamento enquanto inicia a seguinte visualização orientada.

Respire fundo várias vezes e relaxe completamente... Relaxe completamente... Acalme-se e relaxe completamente... Comece a sentir a sua energia interior a fluir... Sinta a sua energia interior deslocar-se a partir da cabeça descendo pelo pescoço... Sinta como ela desce lentamente por seus ombros... Você se sente completamente relaxado enquanto a sua energia desce pelo peito... É bom sentir a energia a descer pela barriga... Pelos quadris... Pelas coxas... Agora sinta a energia descer pelas panturrilhas... Sinta a energia passar por seus tornozelos... Você pode ver e sentir a energia bem nas plantas dos pés...

Após a seção de relaxamento desta visualização, comece a esfregar levemente as plantas dos pés do parceiro com as pontas dos dedos, enquanto repete o seguinte.

Visualize a energia nos seus pés saindo e brotando 11 cm das plantas dos seus pés... Agora você pode ver e sentir a extensão de seus pés em cinco centímetros... Sinta seus pés se esticarem 11cm além das plantas de seus pés... Agora, mantenha essa extensão por alguns momentos. (Depois de cada extensão ser visualizada com sucesso, seu parceiro pode lhe fazer um aceno.)

Depois que seu parceiro tiver visualizado a extensão de 11 cm, peça que ele imagine a visão e as sensações de seus pés voltando à posição normal. Agora, repita esse esticamento pelo menos três vezes até que seu parceiro possa visualizar uma extensão de 11 cm nos seus pés. Não se apresse, e tenha paciência. Esse esticamento é essencial para o sucesso desta técnica, logo, repita-o à vontade quantas vezes for preciso.

Quando seu parceiro tiver indicado a capacidade de estender seus pés visualizados, vá em silêncio até a cabeça dele e repita o mesmo exercício de esticamento com o torso e a cabeça. (A visualização orientada se dá sem interrupção quando você toca de leve no cabelo e nos ombros de seu parceiro.)

Agora, sinta a sua energia fluir até o topo da cabeça... Sinta o topo da cabeça esticar-se e crescer... Veja e sinta o topo da cabeça e seu torso expandirem-se e crescerem em 11 cm... Veja e sinta sua cabeça e seus ombros crescerem bem 11 cm além do seu tamanho normal... Sinta a extensão de seu torso todo crescer e expandir-se... 11 cm mesmo, para além de seus limites físicos...

Como antes, repita esse processo ao menos três vezes até seu parceiro conseguir imaginar a extensão com facilidade.

Reorienta a atenção de seu parceiro para seus pés e guie-o verbalmente a estender seu corpo até mais 33 cm. Repita quantas vezes for preciso.

Vá até a cabeça do parceiro e guie-o para ele estender seu torso mais 33 cm e depois voltar ao tamanho normal.

Agora, volte aos pés e oriente seu parceiro para atingir um esticamento de 66 cm. Desta vez, porém, instrua-o no sentido de manter a visualização e não voltar à posição normal. Quando a extensão

dos pés terminar, faça com que seu parceiro estique simultaneamente seu torso até 66 cm. Repita esse procedimento até seu parceiro conseguir ver e sentir claramente essa total extensão do corpo.

Enquanto a plena extensão de 66 cm se mantém, faça com que seu parceiro expanda seu corpo como se fosse um balão que está sendo enchido com ar. Por exemplo:

Agora seu corpo todo está expandindo seu tamanho... Você pode sentir o seu eu interior a se expandir para todos os lados, como um balão enchendo-se de ar... Seu corpo todo está expandindo-se para todos os lados... Seu corpo todo se expande 66 cm... À medida que seu corpo se expande, você sente que fica mais e mais leve... Como um balão, você pode sentir-se subir, subir...

Agora seu parceiro está em estado ideal para realizar uma experiência extracorpórea plenamente consciente. Aqui você pode iniciar imediatamente uma técnica extracorpórea de sua preferência. Por exemplo:

Enquanto flutua, você pode sentir que fica cada vez mais leve e flutuando cada vez mais alto sobre seu corpo... Enquanto isso, você repete consigo: *Estou flutuando. Estou flutuando. Estou ciente de que estou flutuando. Flutuo livremente.*

Se feita corretamente, essa técnica proporciona uma eficiente preparação para qualquer visualização ou afirmação extracorpórea.

Não se apresse, e deixe seu parceiro aproveitar todas as sensações associadas a esta técnica. Fique à vontade para intensificar ou alongar a meditação guiada a fim de adaptá-la às habilidades de visualização do seu parceiro. O ideal é dedicar pelo menos meia hora à visualização guiada. Após a parte verbal e orientada dessa técnica, dê ao seu parceiro no mínimo vinte minutos de silêncio para realizar as suas afirmações e visualizações pessoais.

Embora eu inclua apenas uma técnica destinada especificamente a parceiros, qualquer das técnicas de visualização pode adaptar-se facilmente a uma situação de parceria ou grupo, escalando alguém para fazer a visualização verbal guiada.

APRESSANDO A MUDANÇA PSICOLÓGICA E O AUTOAPERFEIÇOAMENTO

Em algum momento na vida, todos procuramos uma forma de autoaperfeiçoamento ou mudança psicológica. Nas três últimas décadas, inúmeras técnicas de autoaperfeiçoamento em livros, fitas e cursos foram apresentadas: pensamento positivo, programação neurolinguística, trabalho com a criança interior, diálogo introspectivo, renascimento, Doze Passos, biorrealimentação e inúmeras outras.

Em geral, nossas concepções relativas ao autoaperfeiçoamento ainda estão vinculadas às conclusões a que chegaram décadas atrás os fundadores da psicologia moderna. Freud, o criador da psicanálise, e Jung, fundador da psicologia analítica, pensavam que a mudança psicológica era um processo lento e deliberado. Hoje essa conclusão é aceita por psicólogos e psiquiatras do mundo inteiro. Muitos acham que o aperfeiçoamento psicológico seja o processo vagaroso de descamação das camadas externas do ego, de maneira que os pacientes possam ver e compreender a causa subjacente a seus problemas e bloqueios atuais.

A cada ano milhões de pessoas gastam bastante tempo e dinheiro tentando conseguir alguma forma de mudança psicológica. Muitas têm sido condicionadas a acreditar que o caminho da mudança psicológica positiva é longo e árduo. A maioria dos psiquiatras e psicólogos dá por certo que melhorias notáveis levem de alguns meses a vários anos. Há alguns anos, quando conversava com um psicólogo, ele me disse bruscamente: “A mudança psicológica é uma tarefa extenuante que leva a vida inteira.” Meu primeiro pensamento foi: *ainda bem que eu não pago você por hora*. Os testes provaram que as atitudes e expectativas do profissional médico influem decisivamente sobre os resultados obtidos; com frequência essas expectativas, ou a falta delas, são transferidas ao paciente. Se um psicólogo tem certeza de que mudanças psicológicas positivas são tarefas extenuantes para uma vida inteira, quase certamente o serão.

Ao longo dos anos tenho verificado que muitas das conclusões básicas da indústria bilionária do autoaperfeiçoamento têm graves deficiências. Acho que está na hora de fazermos algumas perguntas sérias. Como é que podemos melhorar-nos se não sabemos quem somos, por que estamos aqui e aonde vamos? Como podemos melhorar mesmo algo que não entendemos? Será que o autoaperfeiçoamento e a mudança psicológica positiva precisam mesmo de anos de exaustiva introspecção? Eu acredito realmente que está ao nosso alcance dispensar o interminável labirinto da autoanálise e ir direto ao cerne do autoaperfeiçoamento. Essa opinião é compartilhada por cada vez mais pessoas e grupos no mundo inteiro.

Imagine só, por um momento, o que poderia conseguir-se se houvesse um jeito mais direto e eficaz de se obterem mudanças psicológicas positivas e auto-aperfeiçoamento. Pense, por exemplo, na experiência de Michael Crichton, o autor internacionalmente conhecido de *Parque dos Dinossauros*, que descreve uma das suas experiências extracorpóreas na sua autobiografia, *Travels*. Ele iniciou essa experiência extracorpórea assistido por um guia e amigo pessoal, Gary.

De qualquer maneira, a ideia de viagem astral não parecia muito alarmante, e eu tentei realizá-la com Gary. Trata-se, afinal, de mais um tipo de meditação guiada em estado alterado.

Eu visualizei os meus chacras resplandecendo brilhantemente, girando como espirais brancas. Depois me visualizei saindo através do meu terceiro chacra, ascendendo para o plano astral — que me pareceu um lugar amarelo e enevoadado.

Até aí, tudo bem. Comecei a entender por que as pessoas imaginam o céu, muitas vezes, enevoadado ou nebuloso. Esse plano astral enevoadado era agradável. Estar lá, naquela névoa amarela, dava muita calma. Eu me senti ótimo.

— Vê alguém aí? — perguntou-me Gary.

Eu olhei em redor. Não vi ninguém.

— Não.

— Fique aí um instante e vejamos se alguém aparece.

Então eu vi minha avó, que morreu na época em que eu estava na faculdade de medicina. Ela acenou para mim, e eu devolvi o aceno. Não me surpreendeu o fato de vê-la ali. Não senti nenhuma necessidade de conversar com ela.

Sendo assim, eu esperei por ali. Esse plano astral era um tanto descaracterizado. Não tinha palmeiras, cadeiras ou lugares onde sentar. Era só um lugar. Um lugar amarelo, enevoadado.

— Vê mais alguém? — disse Gary.

Eu não via. Mas, então:

— Sim. Meu pai.

Fiquei preocupado. Eu não tinha me dado bem com meu pai. Agora ele aparecia e me pegava vulnerável, em estado alterado de consciência. Perguntei-me o que ele faria, o que aconteceria. Ele se aproximou de mim. Meu pai parecia igual, só que translúcido e enevoadado, como tudo mais naquele lugar. Eu não queria conversar muito com ele. Estava bastante nervoso.

De repente, ele me abraçou.

No instante daquele abraço, eu vi e senti tudo no meu relacionamento com meu pai, todos os sentimentos que ele tivera e por que me achara difícil, todos os sentimentos que eu tivera e por que o interpretara mal, todo amor que havia entre nós, e toda confusão e incompreensão que o sobrepujaram. Vi todas as coisas que ele fizera por mim e como me ajudara de muitas formas. Eu vi todos os aspectos do nosso relacionamento a um só tempo, do jeito que podemos captar num relance uma coisa pequena que seguramos na mão. Foi um instante de aceitação compassiva e amor.

Eu irrompi em lágrimas.

— O que está acontecendo agora?

— Ele está me abraçando.

— O que você sente?

— Tudo... Tudo acabou — eu disse.

Eu queria dizer que essa experiência incrível e marcante já acontecera, de forma completa e total, em uma fração de segundo. Quando Gary me perguntou, quando eu irrompi em lágrimas, ela tinha acabado. Meu pai se fora. A gente não disse palavra. Não havia necessidade de dizer coisa alguma. Tudo estava terminado.

— Estou acabado — disse eu, e abri os olhos. Eu saíra do estado de transe.

Não dava mesmo para explicar isso ao Gary — eu não podia mesmo explicar a ninguém — mas a minha perplexidade quanto à experiência decorria,

em parte, da velocidade com que ela tinha acontecido. Como a maioria das pessoas que já fizeram terapia, eu tinha certas previsões quanto ao ritmo dos *insights* psicológicos. A gente luta. As coisas acontecem devagar. Podem se passar anos sem grande mudança. A gente se pergunta se aquilo faz alguma diferença. A gente se pergunta se deve parar ou perseverar. Você se esforça, luta e consegue resultados com muita dificuldade. Mas o que dizer dessa experiência? Em menos tempo do que demoro abrindo a boca para falar, algo extraordinário e profundo aconteceu comigo. E eu sabia que aquilo perduraria. O meu relacionamento com meu pai ficara resolvido num instante. Nem tinha havido tempo para chorar, e agora que aquilo tinha acabado, parecia que chorar seria extemporâneo. Eu não tinha vontade alguma de chorar. A experiência já tinha acabado.

Aquilo me fez ponderar se minhas ideias sobre o ritmo normal da mudança psicológica podiam ser incorretas. Talvez pudéssemos efetuar mudanças imensas em segundos, se soubéssemos como. Talvez a mudança levasse tanto tempo apenas porque nós fazíamos do jeito errado. Ou talvez porque acreditássemos que ela levasse tanto tempo.

O que se segue é um confronto pessoal que tive com meus medos.

Anotação no Diário, 14 de setembro de 1992

Repito verbalmente uma afirmação, “Agora estou em estado extracorpóreo”, trinta ou quarenta vezes enquanto meu corpo desliza no sono.

Acordo flutuando bem acima do meu corpo. Estou ciente de uma conexão na base da minha coluna e, por qualquer razão, visualizo esse vínculo como um grande inseto que me prende ao corpo. No mesmo instante, eu me reintroduzo no meu corpo e desfazo essa estranha conexão. Imediatamente, flutuo novamente e subo, saindo do meu corpo. Sinto pessoas me tocarem, balançando-me suavemente de um lado para outro. Ouço a voz da minha mãe, que pronuncia meu nome.

Sei que estou em estado extracorpóreo, mas minhas percepções são meio indistintas. Digo em voz alta: “Clareza, agora!” Sinto uma onda de energia e uma intensa sensação de leveza e percepção acentuada.

De repente me vejo em outro meio. Estou num labirinto de cômodos completamente diferente do meu lar físico. Mais uma vez, peço clareza e no mesmo instante constato uma melhoria na minha percepção. Bem na minha frente há duas escadas: uma sobe para um quarto de cor dourada; a outra leva a um porão escuro.

Ao olhar para baixo, em meio à escuridão, vejo uma grande forma que se mexe lentamente. Ela parece vir em direção a mim. Quando ela se aproxima, vejo o contorno de uma enorme criatura peluda, uma preguiça gigantesca, com quase três metros de altura; ela tem cabeça de urso e cara de cão. O medo paralisa todo o meu ser. Quero sair correndo, desesperado, mas fico onde estou. Lentamente, a criatura sobe os degraus e passa seus enormes braços peludos em torno do meu pescoço e do meu corpo. Tudo o que consigo pensar é: *Essa coisa pode quebrar meu pescoço num segundo.*

De repente a criatura me dá um abraço carinhoso e lambe meu rosto como um cachorro. Todo o meu medo se dissipa e eu me dou conta de que

aquela horrível criatura não pode me fazer mal. Um forte sentimento de fortaleza e alegria explode em mim; sinto-me completamente livre dos meus medos e limites. A criatura olha direto nos meus olhos, sorri e desaparece. Uma onda de energia flui por mim quando percebo uma nova forma de liberdade — livrar-se totalmente do medo.

Volto ao meu corpo físico com uma nova visão de mim. Seja como for, sei que acabo de enfrentar uma representação interior dos meus medos mais profundos e sinistros, e que os venci mantendo-me firme. Sinto-me completamente fortalecido, absolutamente ciente de que posso conseguir o que desejar. Agora sei que posso vencer o meu maior inimigo — os meus próprios medos.

Experiências extracorpóreas controladas nos dão a oportunidade incomparável de confrontar e resolver a causa energética subjacente a quaisquer problemas psicológicos que tenhamos. A experiência do espelho descrita no Capítulo 5 é um outro exemplo desse processo em ação. É bom enfatizar que esse é um método avançado de autoaperfeiçoamento capaz de gerar uma poderosa experiência de confronto. Não é recomendável para indivíduos psicologicamente instáveis.

CURA AVANÇADA

A ciência provou que muitos dos problemas médicos que predominam em nossa sociedade resultam diretamente de nossas emoções e nossos pensamentos. Nós influenciemos nossos corpos físicos segundo a forma de usar, movimentar e reter energia dentro de nós. Por exemplo, úlceras estomacais, moléstias da pele, vícios físicos e depressão são problemas causados, com frequência, pelos nossos padrões emocionais e de pensamento.

A exploração extracorpórea controlada nos dá a oportunidade de experimentar conscientemente as frequências e padrões energéticos invisíveis que afetam nosso corpo físico. Quando em estado extracorpóreo, experimentamos diretamente a nossa própria subestrutura energética, o nosso sistema energético não-físico sutil. Isso põe ao nosso alcance uma magnífica oportunidade de fazermos ajustes energéticos no núcleo mesmo do nosso ser. A reestruturação energética realizada dentro do corpo energético não-físico acaba manifestando-se mediante mudanças dentro do corpo físico exterior.

A seguir, uma técnica altamente avançada que age diretamente sobre a causa energética subjacente à doença física. Usando esta técnica curativa, é possível influenciar e equilibrar as energias invisíveis que fluem dentro de você mesmo ou de outra pessoa.

Comece executando a sua técnica extracorpórea preferida. Imediatamente após separar-se do corpo físico, peça completa clareza de percepção: “Clareza, agora!” Repita o pedido de clareza até sua consciência ficar cristalina.

Quando a sua plena percepção estiver centrada no seu corpo não-físico, comece a pedir mental e verbalmente que a luz e energia curativa de Deus (o universo) penetre em você. Peça que as energias curativas positivas do universo fluam dentro de você, e sinta isso acontecer claramente. Peça, com sinceridade, que a luz curativa do universo permeie todos os níveis de seu corpo energético. Fique completamente imerso na intensa luz curativa.

Se desejar, peça verbalmente que a energia curativa seja dirigida a uma determinada pessoa, ou a uma parte específica do seu próprio corpo físico. “Eu peço que a pura energia do universo ajude e cure nome da pessoa.” Ou então: “O poder curativo do universo flui através de meu corpo e minha mente.” Quando você voltar seus pensamentos para seu corpo físico, provavelmente voltará a ele.

Após retornar ao domínio físico, permaneça em silêncio e sinta a energia e a luz fluindo através de cada célula e sistema do seu corpo. Não se apresse e receba o fluxo energético dentro de seu corpo. Sinta os ajustes vibratórios necessários para você obter a sua saúde ideal.

Esteja disposto a receber. Abra-se para um completo ajuste do ritmo vibratório do seu corpo. É importante que você se abra para receber o que pede — muitas vezes as pessoas pedem coisas sem estarem dispostas a recebê-las. “Estou aberto para receber a energia curativa dentro de mim.” Esse é um pedido poderoso em qualquer nível do universo.

Seja grato pela experiência. Você recebeu um dom especial de percepção, ajuste e cura energéticos. Use seu dom para ajudar outros a perceber e despertar a energia curativa interior que flui em nós.

Nas fases iniciais desta técnica, mantenha-se tão afastado quanto puder de seu corpo físico. Qualquer pensamento voltado para sua forma física fará com que você volte ao corpo, num estalo.

Não subestime o potencial desta técnica. Esse tipo de ajuste da energia não-física é a verdadeira causa de todo milagre físico ao longo da história escrita. A pessoa que aplica essa técnica age como canal aberto para o poder de Deus; nesse estado de consciência, tudo é possível.

ACELERANDO O NOSSO CRESCIMENTO ESPIRITUAL

Para centenas de milhões de pessoas no mundo inteiro, as metas finais do desenvolvimento espiritual são autorrealização e realização divina. Essas metas espirituais recebem diversos nomes em diferentes culturas: consciência cósmica, esclarecimento, união espiritual, unicidade com Deus e iluminação. Desde o alvorecer dos tempos, pessoas empenhadas em buscas espirituais, monges, profetas e santos têm passado suas vidas tentando concretizar essas metas. Infelizmente, as nossas religiões modernas desviaram-se da sua rica herança de experiência espiritual. É trágico que muitas religiões e

igrejas modernas tenham se tornado um pálido reflexo de experiências e ensinamentos originais sobre os quais foram construídas. O conceito de experiência espiritual pessoal virou fenômeno inexplorado e misterioso, desconhecido para muitos líderes religiosos e suas igrejas. Como consequência, milhões de pessoas optam por crenças e interpretações das suas escrituras elaboradas por outros homens.

Hoje não precisamos mais depender das interpretações e crenças de outros. Usando a exploração extracorpórea, podemos obter e verificar sozinhos as respostas espirituais que procuramos.

Conforme você logo descobrirá, uma das maneiras mais rápidas e diretas de experimentar a própria essência espiritual, e obter conhecimento em primeira mão a respeito do céu, é aprender exploração extracorpórea. As experiências extracorpóreas controladas nos proporcionam a singular capacidade de atingir qualquer meta espiritual à qual nos propusermos. O potencial espiritual disso é absolutamente verificável, mas cabe a você agir; cabe a você tomar as providências necessárias e ultrapassar os limites do seu corpo físico.

No mundo físico é fácil ficarmos perdidos nas toscas ilusões e na ignorância que nos circundam. É fácil ficarmos imersos no mar de crenças, doutrinas e tradições criadas pelo homem; é fácil cairmos na armadilha do labirinto físico. Aqueles que realmente procuram crescimento e sabedoria espiritual logo descobrirão que não vão achá-lo no mundo exterior. Crescimento espiritual é uma viagem perceptiva interna, uma viagem profunda dentro de nós rumo à essência do nosso ser. Crescimento espiritual é a experiência pessoal e o conhecimento do nosso autêntico eu, a nossa verdadeira alma.

Recomendamos especialmente a técnica a seguir para quem procura desenvolvimento espiritual acelerado, conhecimento e respostas.

TÉCNICA ESPIRITUAL AVANÇADA

Comece realizando a sua técnica extracorpórea preferida. Imediatamente após a separação do seu corpo físico, peça clareza vigorosamente: “Clareza, agora!” Quando você estiver plenamente consciente e concentrado no seu corpo não-físico, peça para experimentar a sua alma (eu superior). Faça desse pedido uma firme exigência verbal cobrando ação imediata. “Vou experimentar minha alma (eu superior) agora!”

Instantaneamente, você será impelido dentro de si mesmo com espantosa velocidade. A sensação é de intenso movimento interno, como ser puxado num vácuo poderoso dentro de si mesmo. Infindáveis camadas de luz e cor passam cintilando pela sua percepção enquanto você é puxado para dentro, cada vez mais fundo. (Algumas pessoas descrevem uma sensação de serem arremessadas para cima,

penetrando no espaço.) Após alguns segundos intensos, esse movimento irá parar bruscamente.

Esteja preparado. Quando experimentado pela primeira vez, esse rápido movimento interior da nossa percepção pode ser assustador; aguente, tenha fé e fique o mais calmo possível. Eu acho que a experiência de movimento interior ou para cima é a transferência da nossa percepção de nosso corpo não-físico, relativamente denso, para uma existência de frequência superior e pura consciência (alma).

O resultado dessa técnica ultrapassa quaisquer expectativas. Você vai experimentar e conhecer o seu verdadeiro eu, independente de qualquer forma e substância. Os limites somem enquanto uma incrível dimensão espiritual de pura luz e conhecimento abre-se dentro de você.

Experimentar o eu superior (alma) é o verdadeiro núcleo do desenvolvimento espiritual; agora você tem uma oportunidade extraordinária de descobrir as respostas aos mistérios mais antigos da sua existência. Você pode obter resposta ou solução para qualquer desafio físico ou limitação que enfrentar atualmente. Nesse estado de percepção, os milagres se realizam. A sua capacidade de compreender e influenciar os níveis mais densos do universo amplia-se para além de toda compreensão humana.

Não subestime o poder desta técnica; a experiência consciente de ser o seu verdadeiro eu é um despertar que lhe mudará a vida. Nesse estado de consciência, a sua capacidade de obter respostas é ilimitada; você experimenta a sua essência espiritual para além de todos os conceitos físicos de tempo, espaço e forma.

Você conhece, afinal, o maior mistério da sua existência — o que você é realmente.

EXPLORAÇÕES E EXPERIMENTOS EXTRACORPÓREOS

- Examine, investigue e explore a subestrutura energética invisível do universo.
- Investigue o seu novo meio: a sua forma, substância, solidez e estabilidade.
- Realize experimentos usando energia de pensamento; observe atentamente mudanças no seu meio.
- Viaje à casa de um amigo ou parente e observe o meio e as atividades. Anote a hora e lugar para fins de verificação.
- Realize experimentos com a sua densidade não-molecular. Procure aumentar ou diminuir a densidade do seu corpo. Aperte seu braço. Dá para sentir?
- Toque um objeto no seu novo meio. Pode senti-lo? Ele tem densidade, ou sua mão passa através dele?
- Solicite visitar e comunicar-se com um ente querido já falecido.

- Observe atentamente a estrutura energética do seu “novo corpo”.
- Realize experimentos com energia não-molecular. Estude causa e efeito, inércia, gravitação e as forças energéticas características que existem no novo meio.
- Enquanto em estado extracorpóreo, examine seus pensamentos predominantes. Eles afetam de alguma maneira o meio circundante? Agora, concentre-se num único pensamento. De que forma a sua concentração afeta o meio?
- Solicite uma qualidade específica, tal como maior abrangência, visão ou compreensão. Atente para quaisquer mudanças na sua capacidade perceptiva.
- Perscrute o horizonte. Até onde consegue enxergar? Surgem alterações no meio quando você olha?
- Peça que apareça uma determinada forma, tal como uma cadeira, perante você. Ela aparece mesmo? Nesse caso, esse objeto possui densidade tridimensional? Agora, peça que esse objeto desapareça. Desapareceu mesmo?
- Investigue as possibilidades de exploração espacial sem os limites da espaçonave convencional.
- Viaje para o seu local físico favorito, observe e registre o meio e os acontecimentos.
- Explore as possibilidades de suas vidas passadas.
- Encontre um guia ou residente não-físico e comunique-se com ele.
- Pesquise a existência de sexo em diferente estado vibratório.
- Solicite experimentar seu eu superior, sua alma (altamente recomendável).
- Observe a sua vida — passado, presente e futuro provável — de um ponto de vista mais amplo.
- Peça que lhe seja dado entender e resolver um problema físico que está lhe causando dificuldades.
- Estude e explore a fonte original da matéria segundo a conhecemos.
- Peça um insight ou um esclarecimento relativo a qualquer questão difícil.
- Peça para observar a origem e finalidade da sua realidade atual.
- Peça que você possa ver e comunicar-se com um anjo bíblico.
- Explore e experimente o “céu” — os níveis vibratórios não-físicos do universo.

- Experimente a transmissão de energia curativa para um amigo ou companheiro fisicamente enfermo. Observe e registre os resultados.
- Observe atentamente o que liga seu corpo energético ao seu corpo físico. Existe alguma ligação visível?
- Peça firmemente para ver a real essência das formas energéticas ao seu redor. Observe quaisquer mudanças no seu meio.
- Solicite examinar um pensamento — sua forma, função e características.
- Faça qualquer pergunta e prepare-se para “experimentar” a resposta.
- Observe seu corpo físico de uma perspectiva mais ampla.
- Experimente, explore e comece a mapear o universo multidimensional.
- Manipule energia (forma) mediante o foco consciente do seu pensamento.
- Explore com um parceiro ou companheiro (experiência de verificação altamente recomendável).
- Peça a oportunidade de assistir ao nascimento de uma criança de uma perspectiva não-física.
- Explore as possibilidades de viagem no tempo e as de tempo e existência sequenciais.

PERGUNTAS SOBRE A SUA EXISTÊNCIA

Através de toda a história documentada, cada grande exploração ou descoberta principiou com uma simples pergunta. O que há do outro lado do oceano? O que há do outro lado do nosso sistema solar? Agora, cada vez com mais veemência, estamos fazendo perguntas mais profundas. O que há do outro lado da matéria? Que tipo de energia e de vida existem logo além da nossa atual visão tecnológica?

A exploração extracorpórea coloca muitas perguntas — tantas que a lista poderia preencher um livro. Apresento aqui uma pequena amostragem de perguntas que, acredito eu, exploradores extracorpóreos sérios podem responder se estiverem dispostos a dedicar o tempo e a energia necessários. Essas perguntas fornecem excelentes áreas de pesquisa e exploração para parceiros extracorpóreos ou grupos de pesquisa. As perguntas são infinitas, mas também o são as nossas capacidades em potencial de descobrir respostas quando transcendemos os nossos veículos físicos temporários.

Que aspecto têm os meios não-físicos?

Qual a estrutura deles?

Por que só alguns desses meios são sensíveis ao pensamento?

Existe uma forma universal de governo não-físico?
Existem leis ou regras?
Existem penalidades por infringir regras?
Existe uma força policial não-física universal?
O que são anjos?
Existe uma hierarquia não-física ou espiritual?
Deus interage ou se comunica diretamente com habitantes não-físicos?
Como vivem os habitantes não-físicos?
Como é o dia normal deles?
É parecido com o da existência física?
Existem cidades, comunidades ou nações?
Continuam a existir culturas, grupos étnicos ou raças?
De que forma os centros energéticos (chacras) do nosso corpo afetam ou influenciam o nosso dia-a-dia?
Como funcionam nossos centros energéticos e corpos não-físicos na condição de sistema energético completo?
Qual a correlação entre os centros energéticos e a nossa capacidade de ter experiências extracorpóreas?
Pode o corpo energético assumir alguma configuração ou forma?
São as doenças e enfermidades físicas o resultado molecular de distúrbios energéticos não-físicos invisíveis?

Em que momento da gravidez a consciência (alma) entra no feto?
Isso varia de uma pessoa para outra ou é um parâmetro universal?

É possível curar ou melhorar doenças ou enfermidades físicas fazendo-se ajustes energéticos na subestrutura não-física de um indivíduo?
É possível se evitar ou alterar um futuro acontecimento ou desastre influenciando e fazendo ajustes na subestrutura energética invisível do universo?
É possível acontecimentos físicos futuros serem analisados, interpretados e previstos com precisão pela observação de interações energéticas existentes no interior do universo?
Podemos viajar no tempo quando em estado extracorpóreo?
É possível eventos no tempo serem simultâneos?
A reencarnação é uma realidade?

É ela um sistema evolutivo?
Como funciona?
Os anjos existem mesmo?
Se existem, como eles são?
Qual a função deles?
São eles uma espécie não-humana?
Existem os céus bíblicos?
Como é de fato o céu?
Quantos céus existem?
Em que diferem um do outro?
Consiste o céu bíblico nas dimensões energéticas interiores do universo?
Deus interage com a evolução humana, ou esta é um sistema automático de desenvolvimento?

Qual a nossa verdadeira forma ou essência, se é que temos alguma?
Por que estamos usando estes corpos biológicos temporários?
O que esperamos aprender ou conseguir?
Como é o interior do universo?
Do que ele é feito?
E ele uma série de dimensões energéticas?
Existe uma fronteira distinguível entre as diversas dimensões energéticas?
Caso exista, o que é essa fronteira?
Como ela funciona?
Qual a sua finalidade?
O que são milagres?
São eles a alteração e reestruturação da subestrutura energética não-física do universo?
Que aspecto têm as pessoas quando dormem ou sonham P
Elas flutuam pouco acima de seus corpos?
São os sonhos criações internas ou as nossas interpretações inconscientes de eventos não-físicos?
Quem sonha separa-se normalmente do seu corpo físico?

Como a evolução da nossa espécie se correlaciona com as nossas experiências extracorpóreas ?
São as experiências extracorpóreas um avanço evolutivo para nossa espécie?
É a evolução, de fato, o movimento da consciência a partir de simples organismos físicos até existências não-físicas cada vez mais complexas?

O que acontece realmente na morte física?
Para onde vamos?
É a morte um componente natural da nossa evolução?

Por que estamos aqui?
Temos uma meta ou um plano específico (inconsciente) no qual estamos empenhados?
Nós escolhemos nossos pais?
Nesse caso, por que e como?
Existe o alimento não-físico e é ele necessário para a subsistência?
Famílias e relacionamentos do tipo físico continuam após a morte?
Existe sexo assemelhado ao físico?
São concebidos bebês não-físicos?

As perguntas são infinitas. As respostas esperam simplesmente que nós ampliemos a nossa visão para além da densa crosta molecular do universo. Isto não é teoria, mas um fato evolutivo da nossa existência. Para muitos de nós, chegou a hora de darmos um passo além dos limites físicos que vemos a nos circundar. Esse passo é a transição e evolução lógica que todos iremos experimentar no futuro próximo.

PERGUNTAS E COMENTÁRIOS

É possível provar que existem experiências extracorpóreas?

Só o participante de experiências extracorpóreas pode provar que elas existem. A torre de marfim das conclusões defendida por muitos pesquisadores é completamente arcaica e sem significação à luz de uma só experiência pessoal. Muitas pessoas tentam desesperadamente adequar esse singular estado de consciência ao modelo de realidade aceito por elas. Por exemplo, diversos estudiosos concluíram que as experiências extracorpóreas são, de fato, sonhos lúcidos; essas conclusões ajustam-se convenientemente às suas concepções tradicionais quanto à mente.

O que a gente sente ao separar-se do corpo físico?

Muitas pessoas descrevem uma sensação vibratória de alta energia e torpor físico passageiro durante a separação; isso vem acompanhado com frequência de intenso zumbido, murmúrio ou bramido. Esses sons e sensações dissipam-se geralmente depois que a separação se completa.

Qual o aspecto do meio extracorpóreo?

O meio percebido depende da frequência (densidade) vibratória do participante. Muitas pessoas descrevem um meio com aparência física. Esse meio não necessariamente corresponde ao meio físico imediato a elas.

Quanto tempo é preciso para se ter uma experiência extracorpórea?

Cada pessoa é diferente; entretanto, grande porcentagem das pessoas que praticam técnicas diariamente relatam uma experiência antes de trinta dias.

Por que investir tempo e esforço em exploração extracorpórea?

A única maneira de conhecer mesmo algo é experimentá-lo pessoalmente; tudo mais é teoria, especulação e crença. A exploração extracorpórea oferece-nos uma oportunidade única de experimentar e explorar para além dos limites dos nossos sentidos físicos. Ela nos torna capazes de obter conhecimento em primeira mão sobre a nossa existência.

Como vai ser o meu "novo" corpo?

A maioria das pessoas descreve uma cópia de energia superior de seu corpo físico. A forma que experimentamos é um resultado direto das nossas expectativas e crenças. Em geral, a maioria das pessoas se vê com a aparência que tem no mundo físico.

Conseguirei ver, ouvir e sentir como agora?

Nas suas primeiras explorações extracorpóreas, muito provavelmente você experimentará seu meio ambiente com percepção semelhante à física. Nossas capacidades perceptivas estão ligadas às nossas expectativas; quanto mais nos abirmos a percepções ampliadas para além dos nossos sentidos físicos, mais ao nosso alcance ficarão essas capacidades aumentadas. Por exemplo, algumas pessoas falam em visão de 360 graus, audição acentuada e capacidade de ler pensamentos.

Nas minhas experiências extracorpóreas, às vezes sinto-me fora de sincronismo e tenho dificuldade de ver ou mover-me. Como posso superar essa limitação?

Isso é muito comum. Para você aumentar a sua clareza e mobilidade, basta exigir (verbal ou mentalmente) a presença da sua total percepção: "Completa percepção agora!" ou "Clareza, agora!" Seja qual for a capacidade ou percepção que você precisar melhorar na sua experiência extracorpórea, isso pode ser obtido mediante um pedido firme. Repita seu pedido sempre que for preciso, e lembre-se de fazer de cada pedido uma enérgica exigência de resultados imediatos.

A experiência extracorpórea mudará as minhas crenças religiosas?

Segundo um estudo aprofundado com 350 participantes, publicado em 1992 pelo Dr. Melvin Morse, "*experiências extracorpóreas não parecem alterar os valores que a pessoa professa*". Muitas pessoas dizem até que viram suas crenças religiosas confirmadas e fortalecidas por suas experiências extracorpóreas.

O que é a luz radiante que, segundo muitos relatos, surge na experiência de quase-morte?

Trata-se da luz de frequência superior das dimensões interiores, vista por alguém não acostumado com o seu brilho. A luz costuma ser vista brotando da entrada de um túnel.

O que é a aura humana?

A aura é o campo energético que emana de todas as formas de vida.

O que é o efeito túnel comumente relatado nas experiências de quase-morte?

É a abertura da primeira membrana energética interior. Ela ocorre automaticamente quando uma pessoa morre e vai para o interior do universo multidimensional. O túnel se fecha imediatamente após o indivíduo passar para a seguinte dimensão.

Existe o cordão prateado mencionado na Bíblia?

O conceito bíblico do cordão prateado é exato. Segundo minhas observações, não é realmente um cordão, mas uma substância fina e fibrosa similar a uma teia de aranha. O cordão de prata parece funcionar como ligação entre o corpo físico e o primeiro corpo energético interior de todas as formas de vida. Embora sua função não seja totalmente conhecida, é lógico que ele venha agir como um conduto energético interno.

Animais têm alma?

Certamente. Sem alma (energia consciente) nenhuma criatura vivente pode existir. Ou melhor, a alma possui e usa um veículo físico, não vice-versa.

Qual o propósito da existência física?

A existência física nos permite aprender com a experiência. Em certo sentido, a dimensão física é um meio molecular amortecido adaptado idealmente ao treinamento da consciência em desenvolvimento. Os desafios pessoais com que nos deparamos na vida

biológica são as lições de que precisamos para o nosso desenvolvimento pessoal. Nós aprendemos sendo, fazendo — com a experiência em primeira mão.

Como posso determinar a dimensão ou o nível energético que estou explorando?

De modo geral, quanto mais parecido for o meio imediato com o seu meio ambiente físico, mais próximo você está da dimensão física. À medida que você elevar o seu ritmo vibratório, automaticamente penetrará mais nas dimensões não-físicas. Os meios percebidos tornam-se cada vez menos densos e mais sensíveis ao pensamento, conforme você penetra afastando-se da matéria.

Podem as experiências extracorpóreas ser prejudiciais?

Não. Elas são uma experiência natural descrita em todas as culturas e sociedades do mundo. Em mais de vinte anos de pesquisa pessoal, nunca ouvi falar de ninguém que tenha sido prejudicado ou machucado de maneira alguma.

Podem as drogas induzir a uma experiência extracorpórea?

O segredo de uma experiência extracorpórea válida e proveitosa é absoluta concentração e controle mental. Sem total controle, as realidades interdimensionais experimentadas no curso de explorações extracorpóreas não podem ser distinguidas corretamente de alucinações internas ou fantasias autoinduzidas. O controle é a chave para uma experiência proveitosa e significativa, e é a primeira coisa que se perde com o uso de qualquer tipo de substância psicotrópica. Eu acho mesmo que exploradores não-físicos não deveriam usar drogas. Por que contaminar o veículo biológico quando é possível alcançar resultados efetivos de modo natural?

É possível que eu não consiga achar o caminho de volta para o meu corpo físico?

Não. Em milhares de experiências documentadas não há registro algum que evidencie um incidente desse tipo. Nós retornamos instantaneamente assim que pensamos no corpo físico.

Podem meu corpo ou minha mente ser dominados quando eu sair deles?

Não. Sempre há uma conexão energética interativa entre seu corpo físico e seus corpos energéticos interiores.

Qual o ponto-de-vista oficial da Igreja a respeito de experiências extracorpóreas?

A Igreja cristã não tem um ponto-de-vista oficial ou unificado com relação à exploração extracorpórea. Eu tenho encontrado ampla

variedade de opiniões a respeito do assunto. Muitos teólogos consideram as experiências extracorpóreas uma bênção espiritual extraordinária — uma confirmação pessoal de sua fé religiosa e suas crenças. Outros mostram-se perplexos e sem saber ao certo onde se encaixam experiências como essas no seu sistema de crença. Uns poucos tendem a recear de qualquer fenômeno que não compreendem, e automaticamente classificam as experiências extracorpóreas como algo a ser evitado. Hoje, cada vez mais teólogos acham que as explorações extracorpóreas são uma experiência espiritual profunda e uma sólida verificação pessoal da imortalidade.

Sempre que estou prestes a separar-me do meu corpo, uma onda de medo intenso me domina. Como posso vencê-la?

Essa onda de medo é uma resposta instintiva comum perante uma nova experiência. Uma das formas mais eficazes de vencer esse medo é começar imediatamente a repetir uma afirmação de segurança, tal como “Estou a salvo e seguro”, “Estou protegido” ou “Estou seguro e calmo”. Qualquer frase curta e positiva que ajude você a relaxar e sentir-se seguro dará certo. Enquanto repete a afirmação, comece a desviar a atenção do seu corpo. Isso pode ser feito com facilidade pensando em outro cômodo da casa ou dizendo consigo: “Eu flutuo afastando-me do meu corpo.” Depois de algumas experiências bem-sucedidas, seu medo diminuirá e acabará desaparecendo.

A exploração extracorpórea é segura para todo mundo?

Sim, com uma exceção. Quem tiver problemas psicológicos agudos deve evitar essa forma de exploração. Em geral, pessoas com dificuldade de lidar com as suas realidades físicas só conseguirão complicar a situação se introduzirem outras realidades em suas vidas.

Qual é o passo mais importante para adquirir controle total e cons-ciente na experiência extracorpórea?

O principal é repetir a técnica da clareza sempre que a sua percepção estiver nebulosa e fora de sincronismo. “Clareza, agora!” ou “Percepção agora!”.

O que diferencia os sonhos das experiências extracorpóreas?

A diferença é bastante drástica para o participante. Em uma experiência extracorpórea, o participante está, com frequência, tão consciente quanto você está agora. Já os sonhos são vividos como um filme que muda rapidamente, e é projetado dentro da percepção da pessoa. Pelo menos três fatores não encontrados no sonho estão normalmente presentes na experiência extracorpórea: a autopercepção do ego; a pessoa controla seus movimentos conscientemente e pode verificar a sua experiência também conscientemente.



CONCLUSÃO

O enorme potencial da exploração extracorpórea controlada bem pode ser a descoberta mais importante do século XX. Somente explorando além dos nossos limites físicos podemos chegar a compreender a nossa própria essência e a do nosso universo. Nossa espécie acabará evoluindo até não mais depender de veículos físicos e tecnologia. Até lá, serão exploradores progressistas aqueles indivíduos corajosos que ultrapassarem os limites da ciência, da religião e das suas percepções físicas.

Um insaciável desejo de conhecimento impulsiona um grupo seleto de exploradores que vão além da segurança de suas pátrias físicas. Esses aventureiros engenhosos estão explorando e mapeando o universo além da densa crosta material exterior. Essa exploração e esse mapeamento do nosso universo energético invisível têm importância mundial. Só a exploração não-física pode penetrar na densa camada exterior da matéria e expor a estrutura subjacente invisível do nosso universo. Está na hora de admitirmos que as declinantes formas moleculares que vemos a nos circundar não são a única realidade do universo. Está na hora de conhecermos a verdade que está por trás da fachada molecular da vida.

Logo além da nossa visão existem vastos domínios de energia e vida esperando ser descobertos. Ao se aproximar o século XXI, chegou o momento de explorarmos e descobrirmos a verdade da nossa existência — de nos livrarmos das conclusões e pressuposições de outros, para ver e saber por nós mesmos.

Todos enfrentamos uma escolha importante. Podemos continuar complacentes, e orando esperando que nossas crenças sejam corretas, ou podemos tomar a decisão de explorar e descobrir por nós mesmos. Faça a si mesmo a seguinte pergunta: O que você pode ter a perder se expandir a sua visão e compreensão além dos limites da matéria?

A sua decisão de explorar irá moldar seu futuro, sua evolução e sua vida para além de quaisquer expectativas. Todos possuímos a capacidade que Deus nos deu de explorar e descobrir as respostas por nós mesmos. As respostas nunca estão escondidas, mas sim aguardando pacientemente serem reconhecidas e descobertas por nós. A busca interior das respostas para nossa existência é a essência em si do

crescimento e da evolução humana. Ninguém pode lhe dar isso nem transcrevê-lo de um livro.

Você está diante de uma fronteira nova e excitante — inúmeros níveis de energia só esperando que os descubram. Hoje você tem a rara oportunidade de ser um dos pioneiros, de explorar além da densa crosta externa do universo e ver a verdade com seus próprios olhos. A aventura suprema está aguardando, e você nada tem a perder, a não ser seus limites.



GLOSSÁRIO

Afirmações: Frases positivas repetidas, faladas, pensadas ou escritas em tempo presente. Por exemplo: “Agora estou em estado extracorpóreo!”.

Alma: Consciência pura cuja existência independe de todo corpo energético ou forma; a pura essência de todas as formas de vida. A alma existe para além de toda forma e substância segundo o nosso conceito, mas usa formas de energia para se expressar nas regiões (dimensões) mais densas do universo. O nosso atual corpo físico é um desses corpos energéticos temporários usados pela alma para experimentar, explorar e perceber na densa dimensão externa do universo.

Aparições: Habitantes não-físicos que reduziram a frequência pessoal de seus corpos energéticos e são temporariamente visíveis no mundo físico.

Aura: O campo energético que emana de todas as formas de vida.

Buracos negros: Conduitos energéticos interativos entre as dimensões física e não-física.

Catalepsia: Experiência na qual a pessoa não consegue mover o corpo físico. Isso acontece às vezes na separação do corpo físico e na volta ao mesmo. É uma condição temporária que resulta do fato de nosso corpo energético estar fora de fase com nosso corpo físico. As sensações físicas se restabelecem geralmente em um minuto ou menos.

Continuum de consciência: Consciência que estende a sua percepção a partir da fonte não-física através de diversas frequências energéticas, até se manifestar, finalmente, na dimensão física exterior.

Cordão de prata: O tradicional termo bíblico alusivo à conexão não-física entre o primeiro corpo energético interior e o corpo biológico. Em muitos aspectos, ele é semelhante a um cordão umbilical energético capaz de esticar-se cobrindo distâncias enormes. A sua aparência, porém, não é de cordão, mas de finos filamentos fibrosos que ligam o corpo biológico à sua contraparte não-física de maior densidade.

Corpo energético: Termo amplo que nomeia a forma não-física ou espiritual que experimentamos em estado extracorpóreo. Os corpos energéticos são necessários para a consciência (alma) funcionar dentro das diversas frequências não-físicas do universo.

Dimensões energéticas: Sistemas energéticos ou frequências característicos e estáveis do universo; universos de energia separados que existem em determinadas faixas de frequência. As dimensões energéticas são separadas umas das outras pelas suas frequências vibratórias individuais e próprias. Por exemplo, o universo físico é uma única dimensão energética.

Estado hipnagógico: O tênue estado de consciência experimentado entre a percepção da vigília e o sono. Nós passamos por esse estado criativo, em que a fantasia mental é especialmente vivida, toda vez que adormecemos.

Estado vibratório: Vibrações e sons interiores descritos geralmente nas fases preliminares de uma experiência extracorpórea. Zúridos e murmúrios acompanhados de vibrações de tipo elétrico, torpor e catalepsia são frequentes.

Experiência de quase-morte: Uma experiência descrita por milhões de pessoas que são declaradas clinicamente mortas e depois res-suscitadas. Elas experimentam, muitas vezes, uma separação do corpo físico, movimento através de um túnel que conduz a uma luz brilhante, e um novo meio.

Experiência extracorpórea: A separação da consciência do seu veículo biológico temporário. Também chamada comumente de projeção astral, etérea ou mental.

Experiência túnel: Abertura temporária de uma membrana energética. Essa abertura energética é descrita frequentemente na experiência de quase-morte.

Experiências agrupadas: Múltiplas experiências extracorpóreas que acontecem em série. É uma experiência normal, similar a deslizar para dentro e para fora do corpo. São comuns relatos de experiências agrupadas durante doenças físicas e quando a morte física é iminente.

Formas de pensamento: Energia não-física formada pelo pensamento. Essas formas, que podem ter a aparência de qualquer coisa que possamos imaginar, costumam ser sensíveis à energia de pensamento focalizada. A densidade e a longevidade das formas de pensamento variam radicalmente; sem o contínuo reforço do pensamento, elas decaem lentamente e tornam-se de novo nuvens naturais de energia não-física.

Formas de vida físicas: Veículos celulares temporários (vida biológica) usados pela consciência (alma) para manifestar-se dentro da densa dimensão externa do universo. Veículos físicos são necessários para se experimentar, explorar e interagir dentro da dimensão física, bem como veículos não-físicos o são para experimentar e explorar dentro das dimensões não-físicas.

Habitantes não-físicos: Quaisquer seres vivos que existem dentro das dimensões não-físicas sem corpos físicos atuais.

Meio energético natural: Áreas energéticas amorfas usualmente não atingidas pelo pensamento. Elas são manipuladas com facilidade pela energia de pensamento consciente e subconsciente.

Meio energético: Termo amplo usado para descrever uma determinada área não-física dentro de uma dimensão. Inúmeros meios energéticos podem existir dentro de uma só dimensão.

Meios de consenso: Áreas do universo criadas e mantidas pela consciência de grupo de um grande número de habitantes não-físicos. Esses meios são resistentes à energia de pensamento individual.

Meios de não-consenso: Áreas não-físicas do universo, aparentemente formadas e desenvolvidas mas usualmente não mantidas nem sustentadas pela energia consciente. Elas reagem prontamente ao pensamento individual concentrado.

Membrana energética: Ponto de convergência de dois diferentes sistemas energéticos (frequências de energia); a fronteira ou barreira energética que separa duas dimensões ou sistemas energéticos.

Primeiro corpo energético: A forma não-física muitas vezes experimentada em estado extracorpóreo. Essa forma energética, embora invisível à tecnologia atual, é a mais próxima, em densidade e frequência, ao corpo físico. Na literatura metafísica tradicional, comumente chamada de corpo astral ou etéreo.

Radiação humana: Sensação característica de energia que emana de um ser humano não-físico em estado extracorpóreo.

Radiação não-humana: Emanações energéticas singulares e características, originadas em seres não-físicos que nunca tiveram uma experiência física humana.

Segundo corpo energético: Uma segunda forma energética, menos densa do que o primeiro corpo energético, que existe em uma frequência maior (mais depurada) que a do primeiro corpo não-físico. A sua frequência interna corresponde à segunda dimensão energética interior.

Sonho lúcido: Sonho no qual existe um certo grau ou porcentagem de percepção.

Transferência de pensamento: O método de comunicação universal usado dentro das dimensões não-físicas. Essa comunicação se apresenta comumente como a identificação interna de uma progressão de imagens vividas que vão entrando na mente. Essas imagens podem transmitir simultaneamente emoções e pensamento.

Universo (dimensão) físico: O universo visível; a densa crosta exterior da totalidade do universo multidimensional. A dimensão física perfaz apenas uma pequena fração do conjunto do universo (menos de um por cento).

Universo multidimensional: O conjunto do universo, visível e invisível; um *continuum* de energia composto de um número des-

conhecido de frequências ou níveis energéticos. À medida que exploramos, penetrando e afastando-nos da matéria, as dimensões energéticas não-físicas interiores ficam progressivamente menos densas e mais sensíveis ao pensamento. O universo físico visível é a densa crosta molecular externa do conjunto do universo.

Visualização: O processo de criação de imagens mentais visando a um propósito específico.



PESQUISA SOBRE EXPERIÊNCIAS EXTRACORPÓREAS

Existe uma necessidade premente de maior compreensão a respeito das experiências extracorpóreas. O propósito desta pesquisa é obter toda informação possível sobre experiências não-físicas e o meio observado. A sua participação nesta pesquisa ajudará a ampliar o nosso conhecimento sobre o fenômeno extracorpóreo. Envie a sua resposta para William Buhlman, P.O. Box 471, Novi, MI 48376-0471.

[Nota do digitalizador: o endereço acima pode estar desatualizado, recomendo consultar o site do autor (ver no final deste livro)]

Nome

Endereço (opcional)

Sexo

Data de nascimento:

RAÇA OU GRUPO ÉTNICO

Branco

Negro

Hispânico

Indígena americano

Asiático

Outro (favor especificar)

ATUAL ESTADO CIVIL

Solteiro

Casado

Recasado

Desquitado

Divorciado

Viúvo

ATUAL PREFERÊNCIA/FILIAÇÃO RELIGIOSA

Católico

Protestante

Judeu

Muçulmano

Budista

Outra (favor especificar)

Nenhuma

NÍVEL EDUCACIONAL

Primeiro grau

Segundo grau incompleto

Segundo grau completo

Formação universitária incompleta ou cursando atualmente

Formação universitária

Algum trabalho de pós-graduação

Grau avançado (especificar)

Atual ocupação

1. Queira descrever a sua experiência em detalhe, incluindo seus sentimentos, pensamentos e atos.

2. A que hora do dia aconteceu a experiência?

3. Em que posição física estava seu corpo durante a experiência extracorpórea? Deitado? Recostado numa espreguiçadeira? Estava deitado de costas ou de lado? Por favor, descreva.

4. Como você descreveria seu estado mental e emocional antes e durante a experiência?

5. Quando a experiência aconteceu, seu corpo físico estava adormecido?

6. Como você saiu de seu corpo físico? Rolando, flutuando, girando, sentando-se? Descreva.

7. Você teve alguma sensação de medo ou angústia?

8. Sentiu alguma sensação interna ou ouviu algum som antes ou durante a experiência? Descreva.

9. A experiência mudou a sua percepção da vida e da morte?

10. Você acha que a experiência forneceu evidência ou prova de que você tem continuidade para além de seu corpo físico?

11. Por acaso seu estado de consciência diferia da sua percepção física normal? Como?

12. Você viu e tocou seu "novo corpo"? Ele tinha densidade e forma?

13. Você pôde tocar ou atravessar obstáculos, tais como paredes e portas? Nesse caso, o que achou disso? Que aspecto tinham essas estruturas quando você estava em estado extracorpóreo?

14. O que diferenciou a sua experiência do sonho?

15. Você curtiu a experiência? Gostaria de repeti-la?

16. Acha que a experiência mudou você? Em que sentido?

17. Você obteve algum benefício físico ou psicológico da sua experiência? Neste caso, descreva-o.

18. A experiência mudou a sua compreensão quanto à sua existência? Como?

19. Você viu ou experimentou um túnel, uma porta ou abertura de qualquer tipo?

20. Você teve um sonho antes da sua exploração extracorpórea?

21. Teve alguma dificuldade em se adaptar ao seu novo meio?

22. Quanto tempo durou a sua experiência? Você percebeu alguma diferença entre o tempo vivenciado e o tempo físico?

23. Quantos dias ou tentativas foram precisos para você conseguir uma experiência extracorpórea?

24. Você já realizou algum dos experimentos ou das explorações apresentados no livro? Descreva.

25. Encontrou alguma outra forma de vida no decorrer da experiência?

26. Você examinou seu corpo físico adormecido?

27. Descreva em detalhe o meio não-físico. Que formas, cores, densidades e iluminação você experimentou? Compare esse meio com seu ambiente físico.

28. Você teve visão e percepção claras durante a experiência? Utilizou-se da técnica da clareza? Se o fez, qual foi o resultado?

29. Quanto tempo seu corpo levava dormindo antes da experiência extracorpórea?

30. Qual a técnica extracorpórea mais eficaz, em sua opinião?

31. Você experimentou uma barreira ou muralha impenetrável?

32. Descreva seu corpo não-físico — forma, substância e habilidades.

33. Você achou que seus processos de pensamento, sua personalidade e seu ego diferiam do estado físico de consciência? Descreva em detalhe.

34. Você notou uma maior sensibilidade a sistemas e equipamentos elétricos, relógios, computadores, televisores, luzes e coisas assim, após a sua experiência extracorpórea?



Site de William Buhlman:

<http://www.astralinfo.org/>

William Buhlman no Facebook:

<https://www.facebook.com/AstralInfo.org>

William Buhlman no Twitter:

https://twitter.com/William_Buhlman

Vídeos com William Buhlman no YouTube:

https://www.youtube.com/results?search_query=%22William+Buhlman%22

Livros do autor no site Amazon Brasil:

http://www.amazon.com.br/s/ref=nb_sb_noss_1?_mk_pt_BR=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&url=search-alias%3Daps&field-keywords=william%20buhlman&srefix=william+buh%2Caps

Livros do autor no site estantevirtual:

<http://www.estantevirtual.com.br/gau/william-buhlman>

Livros do autor no site Livraria Cultura:

<http://pesquisa.livrariacultura.com.br/busca.php?q=william+buhlman>

Livros do autor no site Livraria Saraiva:

http://busca.livrariasaraiva.com.br/saraiva/William-Buhlman?PAC_ID=127108

Livros do autor no site Relativa:

<http://www.relativa.com.br/defaultlivros.asp?Origem=Pesquisa&TipoPesquisa=Autor&PalavraChave=WILLIAM%20BUHLMAN>

Outros sites:

https://www.google.com/search?as_q=&as_epg=%22William+Buhlman%22&as_oq=&as_eq=&as_nlo=&as_nhi=&lr=lang_pt&cr=countryBR&as_qdr=all&as_sitesearch=&as_occt=any&safe=images&as_filetype=&as_rights=&gws_rd=ssl

Este livro digitalizado em setembro de 2014