

Um Guia Prático



**ESCOLA
DE VIAGENS
FORA DO CORPO**

Michael Raduga
www.obe4u.com

[\(Índice Remissivo\)](#)

O Centro de Pesquisas de Experiências Fora do Corpo apresenta:

Escola de Viagens Fora do Corpo Um Guia Prático

(Versão 2.0, Abril de 2012)

Por Michael Raduga

Traduzido por Charles Henrique Frazão Matos
Revisado por Wagner Corange dos Santos



**Este livro é gratuito em formato digital.
Sinta-se livre para distribuí-lo!
Envie-o para todos os seus amigos!
Poste-o em seus sites e blogs!**

www.obe4u.com

[PARTE I: Deixe o seu corpo dentro de 3 dias.](#)

[PARTE II: 100 Experiências fora do corpo.](#)

[PARTE III: Um guia prático.](#)

[PARTE IV: Evolução consciente 2.0.](#)

[Índice Remissivo](#)

Propostas relativas à tradução e publicação deste livro
e outras obras de Michael Raduga podem ser enviadas para
obe4u@obe4u.com

[\(Índice Remissivo\)](#)

PREFÁCIO



A prática dos estados de FASE é a busca mais promissora da idade moderna. Ao contrário do passado, as noções de "experiências fora do corpo" e "projeção astral" já perderam a sua aura mística e sua base real tem sido estudada nos mínimos detalhes. Agora, esse fenômeno é acessível a todos, independentemente de sua visão de mundo. Sabe-se agora como é fácil dominá-lo e aplicá-lo de forma eficaz.

Este guia é o resultado de dez anos de prática pessoal extremamente ativa e estudo do fenômeno fora do corpo (a FASE), juntamente com o sucesso na instrução de milhares de pessoas. Conheço todos os obstáculos e problemas que são geralmente encontrados quando conhecemos este fenômeno. Este livro é uma tentativa de proteger os futuros praticantes desses obstáculos e problemas.

Este guia não foi criado para aqueles que preferem leitura trivial e vazia. É para aqueles que gostariam de aprender alguma coisa. Não contém especulações ou histórias, e sim fatos e técnicas combinadas com uma visão completamente pragmática, e procedimentos claros. Todos eles foram verificados com sucesso por um grande número de praticantes, que, muitas vezes, não tinha nenhuma experiência anterior. Para alcançar o mesmo resultado, só é necessário ler cada seção por inteiro e completar as tarefas. Este livro proporciona a todas as pessoas o que, anteriormente, só poderia ser sonhado: uma realidade paralela e a possibilidade de existir em dois mundos.

O livro é benéfico não só para os iniciantes, mas também para aqueles que já sabem o que se sente ao encontrar-se fora do corpo, e têm uma certa quantidade de experiência, já que este guia é dedicado não só a entrar no estado (de FASE), mas também é dedicado a controlá-lo.

[\(Índice Remissivo\)](#)

Contrariamente à opinião popular, não há nada de difícil sobre este fenômeno para quem tenta alcançá-lo com um esforço regular e correto. Em média, os resultados são alcançados em menos de uma semana. Mais frequentemente, as técnicas funcionam em um par de tentativas.

Michael Raduga
Fundador do (Centro de Pesquisas de Experiências Fora do Corpo)
11 de janeiro de 2009

AGRADECIMENTO

Agradeço a Wagner Corange dos Santos pela valiosa contribuição na revisão final da tradução.

Charles Henrique Frazão Matos (Tradutor)
6 de Abril de 2012

[\(Índice Remissivo\)](#)

PARTE I: DEIXE O SEU CORPO DENTRO DE 3 DIAS

Instruções rápidas para principiantes

Taxa de sucesso:

Para 1 a 5 tentativas: (1 a 3 dias) - 50%

Para 6 a 10 tentativas: (2 a 7 dias) - 80%

Para 11 a 20 tentativas: (3 a 14 dias) - 90%

O FENÔMENO

Já se foi o tempo que as pessoas não tinham consciência. Quando a consciência começou a se desenvolver, gradualmente começou a ocupar mais e mais o estado de vigília. Hoje em dia a consciência está superando o estado de vigília e começou sua expansão para outros estados. A consciência cada vez mais surge durante o estágio do sono chamado REM (Rapid Eye Movement - Movimento Rápido dos Olhos), dando origem ao fenômeno mais surpreendente da existência humana: a sensação de uma experiência fora do corpo. É provável que os homens e mulheres do futuro tenham uma existência consciente em dois mundos. Por enquanto, porém, isso só pode ser realizado utilizando as técnicas especiais descritas neste livro.



Indícios que apontam para a ocorrência desse fenômeno podem ser encontrados na Bíblia e em outros textos antigos. Indícios também podem ser encontrados na base de outros fenômenos, tais como: experiências de quase morte, abduções alienígenas, paralisia do sono, e assim por diante.

O fenômeno é tão extraordinário que muitos movimentos ocultistas consideram-no como sendo uma realização da mais alta ordem. Estatísticas mostraram que uma em cada duas pessoas terá um encontro intenso com este fenômeno. A existência do fenômeno em si tem sido um fato científico desde os anos 1970. O fenômeno é bem representado em muitos tipos diferentes de práticas modernas, ainda que sob vários nomes, que vão de "projeção astral" e "experiências fora do corpo" até "sonho lúcido". Vamos usar o termo pragmático "a FASE" ou "estado de

[\(Índice Remissivo\)](#)

FASE" para referir a todos os fenômenos acima, já que não há nenhuma diferença entre eles referente à sua prática usual. Também teremos uma abordagem tão materialista quando possível, deixando de lado todas as bobagens teóricas e nos preocupando apenas com o que funciona na prática.

No que diz respeito à percepção sensorial do fenômeno em si, este não é um mero exercício de visualização. A própria realidade é apenas um devaneio sem graça em comparação com o estado de FASE! Você não sentirá o seu corpo físico lá na cama, e todos os seus sentidos serão totalmente imersos em um mundo novo de percepções. Você pode tocar e contemplar qualquer coisa, andar e voar, comer e beber, sentir dor e prazer, e muito, muito mais. E tudo isso com ainda mais realismo e lucidez de percepção que na vida diária! Esta é a razão pela qual muitos novatos podem experimentar o choque ou mesmo muito medo ao entrar neste estado. Em termos de percepção, é um mundo paralelo.

O lado prático do fenômeno oferece uma oportunidade ainda maior. Na FASE, você pode viajar pela terra, pelo universo e pelo próprio tempo. Você pode encontrar-se com qualquer pessoa que quiser: amigos, familiares, falecidos e celebridades. Você pode obter informações a partir da FASE e aplicá-las para melhorar sua vida diária. Influenciar sua fisiologia e tratar uma série de doenças. Realizar seus desejos secretos e desenvolver sua criatividade. As pessoas com deficiências físicas podem libertar-se de todos os grilhões e obter o que falta para eles no mundo físico. E tudo isso é apenas a "ponta do *iceberg*" referente às possíveis formas de aplicação do fenômeno na vida diária!

Se você leu em outros lugares que são necessários meses, senão anos de estudo, pode pensar que é difícil o aprendizado dos assuntos relacionados com a FASE. Tire de sua cabeça todos aqueles contos da carochinha. Nós estamos no século 21! As instruções contidas nesta seção irão ajudar as pessoas a experimentar este estado incrível em apenas 2 a 3 dias de tentativas. Lembre-se: as técnicas descritas neste livro são o resultado de muitos anos de pesquisa experimental no Centro de Pesquisas de Experiências Fora do Corpo. Milhares de pessoas participaram em primeira mão no desenvolvimento e aperfeiçoamento das técnicas apresentadas aqui, e provaram que podem ser usadas por todos. **Tudo o que você precisa fazer é seguir estas instruções simples, da forma mais exata e cuidadosa que puder.** Você será capaz de viver em dois mundos!

Existem três métodos principais para deixar o corpo. Eles são usados em diferentes momentos do dia: depois de dormir, durante o sono e sem sono prévio. Vamos começar a ganhar experiência usando as técnicas mais fáceis, as técnicas indiretas, que são realizadas imediatamente após o despertar. Elas são bastante simples. Depois de dominar essas técnicas você pode tentar deixar o seu corpo à noite ou durante o dia, sem sono prévio.

[\(Índice Remissivo\)](#)

MÉTODO INDIRETO: PASSO A PASSO

Você decidiu experimentar as sensações de estar fora do corpo e quer conseguir isso o mais rápido possível. Por isso apresentamos aqui uma breve descrição do método mais fácil: ciclos de técnicas indiretas. Esta é uma forma universal e a mais eficaz para se obter uma experiência de FASE. Este método foi elaborado com base nos resultados dos trabalhos do Centro de Pesquisas de Experiências Fora do Corpo realizado com milhares de pessoas em todo o mundo. O segredo para as técnicas indiretas é realizá-las ao acordar, quando o cérebro humano está fisiologicamente bem perto do estado de FASE, ou ainda na mesma.

Fato interessante!

Técnicas indiretas proporcionam uma taxa de sucesso de 80%, em apenas dois dias de tentativas, em três dias de seminário, mesmo em grupos de 50 pessoas ou mais. Mais da metade do grupo tem uma experiência de FASE no segundo dia, e a maioria, duas ou mais experiências.

Os ciclos de técnicas indiretas consistem em tentativas de separação realizadas imediatamente após o despertar, e se isso não for bem-sucedido, rapidamente executa-se ciclos de técnicas indiretas ao longo de um minuto, até que uma delas funcione, tornando-se possível, em seguida, a separação do corpo. Normalmente, para obter resultados, tudo o que é necessário é a correta realização de 1 a 5 tentativas. **As técnicas descritas abaixo funcionam muito bem, tanto após o despertar de um cochilo durante o dia como no meio da noite.** Nos concentraremos na melhor estratégia, o método diferido (adiado), que permite a realização de várias tentativas em um único dia. Ele aumenta substancialmente a probabilidade de sucesso, que ocorre dentro de apenas 1 a 3 dias.

PASSO 1: DURMA 6 HORAS E DEPOIS ACORDE COM O AUXÍLIO DE UM DESPERTADOR

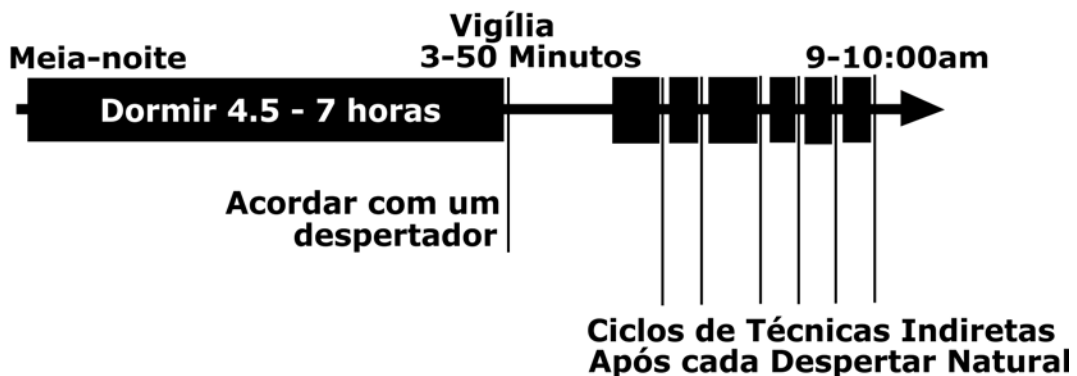
Na noite anterior a um dia livre, quando você não terá que acordar cedo, vá para a cama na hora habitual e programe um despertador para tocar após cerca de 6 horas de sono. Quando o alarme disparar, você deve se levantar para beber um copo d'água (opcional), ir ao banheiro (opcional, porém desejável para evitar possível desconforto posterior) e ler essas instruções mais uma vez (opcional, porém desejável). Não tente qualquer técnica antes de ir para a cama na noite anterior, não importa qual for o caso. Você só precisa se deitar e dormir um pouco de sono

profundo. Quanto mais profundamente você dormir ao longo dessas seis horas, melhores serão suas chances de obter resultados.

PASSO 2: VOLTAR A DORMIR COM UMA INTENÇÃO

Depois de estar acordado por 3 a 50 minutos, volte para a cama e concentre sua atenção em como você irá realizar os ciclos de técnicas indiretas após cada subsequente despertar, a fim de deixar o seu corpo e implementar o seu plano de ação previamente preparado. Desta vez, não utilize o despertador. Cada despertar subsequente deve ocorrer naturalmente. Se o quarto estiver muito iluminado, você poderá usar uma máscara de dormir. Se o som ambiente estiver muito alto, use protetores auriculares.

Método Diferido para Técnicas Indiretas



Concentre sua atenção em como você irá tentar acordar sem mover o corpo físico. Isso não é obrigatório, mas aumentará substancialmente a eficácia das técnicas indiretas.

Durma por 2 a 4 horas e tire proveito dos despertares naturais que poderão ocorrer durante este período de tempo. Eles acontecerão muito mais vezes que o habitual. Após cada tentativa, bem-sucedida ou não, você deve voltar a dormir com a intenção de acordar e tentar novamente. Você pode fazer várias tentativas ao longo de uma única manhã. Até um quarto dessas tentativas serão bem-sucedidas, mesmo para os iniciantes (70 a 95% delas serão bem-sucedidas para praticantes experientes).

PASSO 3: TENTE A SEPARAÇÃO NO INSTANTE EM QUE VOCÊ DESPERTAR

Cada vez que você acordar, tente não se mover, nem abrir os olhos. Ao invés disso, tente imediatamente separar-se de seu corpo. Até 50% do sucesso com técnicas indiretas ocorre durante esse simples passo. É tão simples que as pessoas nem sequer suspeitam que isso poderia funcionar.

Para separar-se de seu corpo, simplesmente tente ficar de pé, rolar, ou levitar. Tente fazê-lo com seu próprio corpo percebido, sem mover seus músculos físicos. Lembre-se que o movimento será sentido como se fosse um movimento físico normal. Quando chegar o momento não pense muito sobre como fazê-lo. Durante os primeiros momentos após o despertar, tente obstinadamente separar-se de seu corpo, da maneira que puder. Muito provavelmente, você saberá intuitivamente como fazê-lo. A coisa mais importante é não pensar muito e não perder os primeiros segundos após o despertar.

Fato interessante!

Durante a segunda lição nos seminários da Escola de Viagens Fora do Corpo, os participantes são convidados a explicar com suas próprias palavras como foram capazes de se separar, mas sem usar as palavras "facilmente", "simplesmente", ou "como de costume". Eles normalmente são incapazes de cumprir com esse pedido, já que, quando o momento é certo, a separação ocorre quase sempre, segundo eles: "facilmente", "simplesmente" e "como de costume".

PASSO 4: IMPLEMENTAÇÃO DOS CICLOS DE TÉCNICAS INDIRETAS APÓS TER TENTADO A SEPARAÇÃO

Se a separação imediata não ocorrer, o que se torna aparente após 3 a 5 segundos, comece imediatamente a alternar entre 2 a 3 técnicas que sejam mais simples para você, até que uma delas funcione. Quando uma das técnicas der resultado, você poderá tentar novamente a separação. Escolha 2 ou 3, dentre as 5 técnicas descritas abaixo, de modo que você possa alterná-las durante os despertares.

Rotação

De 3 a 5 segundos, tente imaginar-se, tão vividamente quanto possível, girando para cada lado, ao longo do eixo que vai da cabeça aos pés. Se não surgirem sensações, mude para outra técnica. Se uma sensação real surgir, mesmo que sutil, concentre sua atenção sobre esta técnica e gire de forma ainda mais enérgica. Tão logo a sensação de rotação se torne estável e real, você deve tentar novamente a separação, usando a sensação como ponto de partida.

Técnica do nadador

De 3 a 5 segundos, tente imaginar, o mais decididamente possível, que você esteja nadando ou fazendo gestos de nadar com os braços. Tente sentir o movimento tão vividamente quanto for possível. Se nada acontecer, mude para outra técnica. Não há necessidade de mudar para outra técnica se surgir a sensação de que você esteja nadando. Ao invés disso, intensifique as sensações que surgirem. Depois, a verdadeira

sensação de nadar na água surgirá. Isto já é a FASE e não há necessidade de separação quando você já está na FASE. Se tais sensações ocorrerem quando você estiver na cama, ao invés de estar em uma massa de água, você precisará empregar uma técnica de separação. Use as sensações de natação como um ponto de partida.

Observação de imagens

Observe o vazio diante de seus olhos fechados por 3 a 5 segundos. Se nada ocorrer, mude para outra técnica. Se aparecer qualquer imagem, continue observando até que a mesma se torne realista. Uma vez que a imagem tenha se tornado realista, tente a separação ou permita-se ser puxado para dentro da imagem. Quando estiver olhando para as imagens, é importante não examinar os detalhes. Observe-as de forma panorâmica.

Visualização da mão

De 3 a 5 segundos, imagine, vívida e decididamente, que você esteja esfregando suas mãos perto de seus olhos. Tente vê-las, e até mesmo ouvir o som de uma friccionando na outra. Se nada acontecer, mude para outra técnica. Se alguma das sensações acima começarem a surgir, continue com a técnica e procure intensificar as sensações até que elas se tornem totalmente realistas. Você poderá tentar a separação do corpo usando as sensações decorrentes da técnica como um ponto de partida.

Movimento Fantasma

Tente mexer as mãos ou os pés percebidos por 3 a 5 segundos. Sob quaisquer circunstâncias, não mova um músculo sequer, nem imagine o próprio movimento. Tente move-los, intensamente, para cima e para baixo, para a esquerda e para a direita e assim por diante. Se nada ocorrer, mude para outra técnica. Se uma fraca ou ligeira sensação de movimento real de repente surgir, concentre sua atenção sobre a técnica, tentando aumentar a amplitude do movimento tanto quanto você puder. Quando a amplitude do movimento chegar aos pelo menos 10 centímetros, tente imediatamente a separação de seu corpo, começando a partir das sensações decorrentes da técnica.

Tudo o que você precisa fazer em cada tentativa é alternar entre 2 a 3 técnicas por um período de tempo de 3 a 5 segundos cada. Isto leva a ciclos de técnicas indiretas, onde o praticante alterna uma técnica após outra ao longo de um minuto, em busca de uma que funcione. É muito importante fazer pelo menos 4 ciclos de 2 a 3 técnicas durante uma tentativa. Lembre-se: mesmo que uma técnica não funcione de imediato, isso não significa que ela não funcionará no ciclo seguinte ou um pouco mais tarde. É exatamente por isso que é necessário alternar as técnicas,

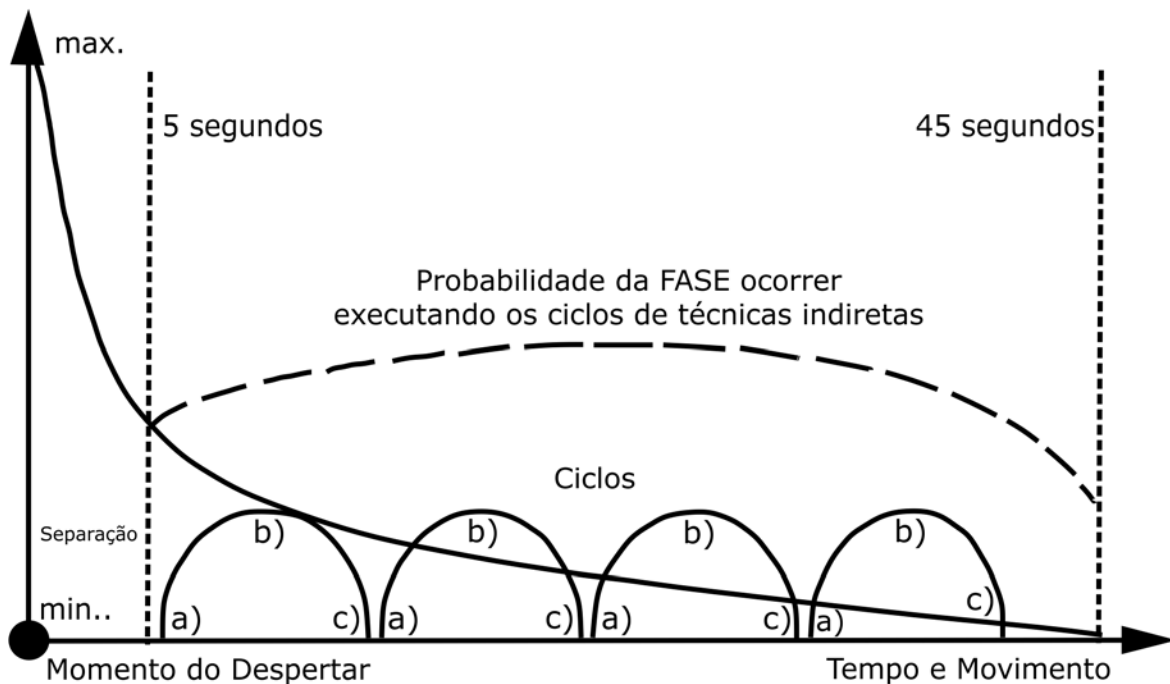
[\(Índice Remissivo\)](#)

realizando não menos que 4 ciclos completos, mas tudo dentro de pouco mais de um minuto.

Todo o processo pode ocorrer da seguinte forma: um praticante vai para a cama às 23:30h e programa o despertador para tocar às 6:00h. Às 6:00h, ele é acordado pelo despertador, vai ao banheiro, bebe água, e recorda as técnicas indiretas, bem como seu plano de ação para a FASE (por exemplo: olhar no espelho e voar até Marte). Às 6:05h o praticante volta a dormir, com a clara intenção de entrar na FASE a cada despertar subsequente. Às 7:35h (ou sempre que ocorrer um despertar natural), o praticante acorda inesperadamente e imediatamente tenta separar-se de seu corpo, e, não tendo se separado dentro de 3 a 5 segundos, o praticante começa a tentar fazer rotações, mas isso também não funciona dentro de 3 a 5 segundos. O praticante executa a técnica do nadador, que também não funciona dentro de 3 a 5 segundos. O praticante tenta a técnica do movimento fantasma, que também não funciona dentro de 3 a 5 segundos, o praticante tenta fazer novamente a rotação, a técnica do nadador e a técnica do movimento fantasma por 3 a 5 segundos cada. Ele, mais uma vez, faz a rotação, natação e movimento fantasma, por 3 a 5 segundos cada. No quarto ciclo, ele começa a fazer a rotação e, inesperadamente, começa a surgir uma sensação de rotação. O praticante continua com esta técnica, gira o máximo que pode, se separa de seu corpo usando a sensação de rotação e corre para o espelho. No trajeto até o espelho, ele apalpa e examina visualmente tudo ao redor a partir de uma curta distância, o que intensifica suas sensações. Já tendo se olhado no espelho, o praticante utiliza a técnica de translocação e se encontra em Marte, mas ele, inesperadamente volta ao corpo. O praticante, logo em seguida, tenta deixar seu corpo mais uma vez, mas é incapaz de fazê-lo. Ele cai no sono com a clara intenção de repetir a tentativa no próximo despertar, e ficar mais tempo em Marte. E assim por diante.

[\(Índice Remissivo\)](#)

Probabilidade de entrar na FASE após o despertar de um sono



Ciclos de Técnicas Indiretas:

- 1) **Teste as técnicas de separação durante os primeiros 5 segundos.**
- 2) **Se a separação não ocorrer imediatamente, execute as técnicas indiretas:**
 - Técnica "a"
 - Se a técnica "a" não funcionar, tente a técnica "b"
 - Se a técnica "b" não funcionar, tente a técnica "c"
- 3) **Se o ciclo de técnicas "a-b-c" não der resultados, ele deve ser repetido pelo menos mais 3 vezes.**
- 4) **Se todos os 4 ciclos não derem resultados, o praticante deverá voltar a dormir, para acordar novamente mais tarde e tentar novamente todos os procedimentos.**

Basta repetir os procedimentos acima utilizando as técnicas com as quais melhor se adapte, e você se abrirá para um universo totalmente novo!

Se você dedicar de 20 a 30 minutos do seu dia para treinar as técnicas e os procedimentos, o método será mais facilmente lembrado e funcionará melhor. Isto irá aumentar substancialmente o sucesso das tentativas ao acordar.

A consciência do sonho também é considerada com sendo uma experiência da FASE. Se, de repente, você perceber que está sonhando, em seguida, já estará na FASE. Você deve proceder para a implementação de seu plano de ação e estabilizar o estado. Se a consciência do sonho surgir, será um efeito colateral ocasionado pela execução dos ciclos de técnicas indiretas nos despertares. Este efeito secundário é bastante comum. Esteja sempre preparado para ele.

PASSO 5: APÓS A TENTATIVA

Se puder, após cada tentativa, com ou sem sucesso, volte a dormir, para que no próximo despertar seja possível fazer uma outra tentativa de deixar o corpo. Você não só será capaz de deixar seu corpo, mas também poderá fazê-lo várias vezes em um só dia!

Fato interessante!

Num dos seminários da Escola de Viagens Fora do Corpo, um novato foi capaz, pela primeira vez em sua vida, de deixar seu corpo 6 vezes após ter realizado um total de 8 tentativas. Isso tudo aconteceu na primeira manhã, ao acordar.

Mesmo a tentativa menos frutífera, não deve durar mais de um minuto. Se nada acontecer nesse período de tempo, é muito mais eficaz adormecer e aguardar o próximo despertar, que tentar teimosamente a obtenção de resultados a partir do prolongamento do tempo da tentativa atual.

PLANO DE AÇÃO NA FASE

Antes de entrar na FASE você deve estabelecer claramente o que irá fazer imediatamente após a separação. Isto irá aumentar tanto a qualidade da experiência quanto a probabilidade de sua ocorrência. Abaixo está relacionada uma lista das mais interessantes, senão as mais simples atividades para iniciantes realizarem na FASE. Escolha e grave na memória não mais que 2 ou 3 atividades:

Olhar em um espelho (uma obrigação para a primeira FASE!).

Comer ou beber algo que você gosta.

Visitar qualquer atração turística.

Sobrevoar a Terra.

Voar pelo Universo.

Voar até os vizinhos, amigos e familiares.

Encontrar-se com uma pessoa amada.

Encontrar-se com um parente falecido.

[\(Índice Remissivo\)](#)

Encontrar-se com qualquer celebridade.
Tomar medicamentos.
Obter informações a partir de objetos na FASE.
Viajar para o passado ou o futuro.
Atravessar uma parede.
Transmutar-se em um animal.
Dirigir um carro esportivo.
Andar de motocicleta.
Respirar debaixo d'água.
Colocar sua mão dentro de seu próprio corpo.
Sentir vibrações.
Habitar dois corpos ao mesmo tempo.
Habitar o corpo de outra pessoa.
Mover e atear fogo a objetos, apenas olhando para eles.
Ingerir bebida alcoólica.
Fazer amor e atingir o orgasmo.

Para a sua primeira FASE, certifique-se que uma das metas seja: ir até um espelho, olhar para ele e observar o reflexo de sua própria imagem. Você deve programar-se especificamente para fazer esta atividade, uma vez que irá facilitar substancialmente os seus primeiros passos na conquista da FASE.

Se suas sensações na FASE estiverem maçantes, tente tocar tudo ao seu redor de forma ativa e tente examinar de perto os mínimos detalhes dos objetos. Isto irá permitir que você tenha uma experiência mais realista. Quando os primeiros sintomas de um retorno ao corpo ocorrerem (por exemplo: quando tudo começar a escurecer), as mesmas atividades devem ser realizadas com o propósito de manter a FASE.

O retorno ao corpo é algo com o qual você não precisa se preocupar. Para todos os efeitos, o estado de FASE não irá durar mais que alguns minutos, especialmente para os novatos, que estão pouco familiarizados com técnicas para manter a FASE.

NÃO FUNCIONOU?

Estabeleça o seguinte objetivo: fazer ao acordar entre 5 e 10 tentativas de deixar o seu corpo. Este procedimento, quando seguido corretamente, é suficiente para que, de 50 a 80 por cento dos novatos, obtenham os primeiros resultados. Retorne a esta seção se você tiver um problema, pois ela descreve os erros encontrados em 99% das tentativas frustradas.

Nunca tente estas técnicas todos os dias, caso contrário, a taxa de sucesso de suas tentativas irá cair drasticamente! Utilize não mais do que 2 a 3 dias da semana e, preferencialmente, os dias de folga. Se você não tem a oportunidade de dormir de forma longa e ininterrupta, não se

[\(Índice Remissivo\)](#)

esqueça que os ciclos de técnicas indiretas também podem ser usados depois de qualquer outro despertar, no meio da noite, ou melhor ainda, durante um cochilo ao meio-dia. O mais importante é, antes de adormecer, estabelecer a clara intenção de aproveitá-los.

Apesar da simplicidade destas técnicas, os novatos teimosamente desviam-se de instruções claras, seguindo seu próprio caminho ou apenas metade do caminho. Lembre-se: quanto mais precisamente você seguir as instruções deste livro, melhores serão suas chances de sucesso. Noventa por cento obterão resultados dentro de 1 a 3 despertares, se fizerem tudo correto desde o início.

Fato interessante!

Nos seminários da Escola de Viagens Fora do Corpo, a principal tarefa não consiste em explicar o procedimento de forma correta, mas sim fazer com que o praticante siga-os letra por letra. Mesmo que apenas metade do objetivo seja alcançado, o sucesso será inevitável.

Erros típicos ao executar técnicas indiretas incluem:

Falta de uma tentativa de separação

Esquecer-se de tentar a separação imediatamente após o despertar, antes de executar os ciclos de técnicas indiretas, mesmo sabendo que, através da tentativa imediata de separação, o sucesso pode ser alcançado em até 50% de todas as experiências. Exceção: despertar com movimento, após o qual, pode-se imediatamente proceder às técnicas.

Falta de determinação (agressividade)

O principal critério para o sucesso no emprego dos procedimentos das técnicas indiretas, é ter um forte desejo que as técnicas funcionem. A determinação (agressividade) não deve ser superficial, mas intensamente focada nas ações a serem concluídas. Falta de determinação (agressividade) também pode se manifestar na forma de um passivo adormecimento durante uma tentativa.

A realização de uma quantidade menor que 4 ciclos

Não importa o que aconteça e não importa que pensamentos ocorram, você deve executar nada menos que 4 ciclos de técnicas. Não seguir esta regra simples acabará com mais da metade de suas oportunidades para entrar na FASE.

Mudança desnecessária de técnica

Apesar das claras instruções dadas, os novatos teimosamente alternam técnicas após 3 a 5 segundos, mesmo quando a técnica começou a funcionar de uma forma ou de outra. Este é um erro grave. Se uma técnica começou a funcionar, mesmo que de uma forma sutil, você

precisa continuar com ela e tentar intensificá-la, da melhor maneira possível.

Continuação desnecessária de uma técnica

Se uma técnica não começou a funcionar no mínimo após 3 a 5 segundos, deve-se mudar para outra. O ponto-chave para a realização dos ciclos de técnicas indiretas, é alternar rapidamente entre as técnicas, até que uma delas comece a funcionar.

Esquecer de se separar

Quando qualquer técnica começa a funcionar ao despertar, não importando com que grau de intensidade, o praticante já está, quase sempre, na FASE, e está simplesmente deitado sobre seu corpo. É por isso que você deve sempre tentar a separação imediatamente após haver sinais estáveis de que uma técnica esteja funcionando. Se isso não funcionar, você precisará intensificar ainda mais a técnica e tentar novamente a separação. Se você não usar os primeiros segundos de uma técnica que esteja funcionando, a FASE geralmente terminará com muita rapidez e o estado necessário irá embora. Não permaneça deitado sobre seu próprio corpo enquanto estiver na FASE!

Excesso de análise

Se você analisar o que está acontecendo enquanto está executando os ciclos de técnicas indiretas ao acordar, você não estará concentrado nas próprias técnicas, estará desviando-se. Isso fará com que você perca quase todas as chances de obtenção de resultados. O desejo de experimentar a técnica funcionando deve consumi-lo totalmente, não deixando mais nenhum lugar na mente para a análise ou contemplação.

Despertar excessivamente alerta (nenhuma tentativa ou uma tentativa lenta)

Devido à percepção de um despertar excessivamente alerta (que pode não ser alerta, mas apenas parecer ser, o que acontece 70 a 90% do tempo), o praticante quer abrir mão de tentar qualquer coisa, ou fazer tentativas bastante hesitantes, o que equivale a não tentar nada. Você deve seguir as instruções automaticamente e não prestar atenção a essas percepções ao acordar.

Tentativas mais longas que 1 minuto

Se nenhum resultado for obtido após um minuto de utilização dos ciclos de técnicas indiretas, suas chances de sucesso serão muito maiores se voltar a dormir imediatamente e aproveitar o próximo despertar, a fim de fazer uma nova tentativa, ao contrário de, teimosamente tentar continuar com as técnicas.

Separação incompleta

Ao tentar a separação às vezes ela não vem de forma fácil ou completa. Lentidão, partes do corpo presas e estar preso nos dois corpos ao mesmo tempo, são algumas das coisas que podem ocorrer. Nunca desista sob qualquer circunstância e não pare de tentar se separar se isso começar a acontecer. A separação total ocorrerá se você neutralizar esses problemas com todas as suas forças.

Não reconhecer a FASE

Praticantes muitas vezes entram na FASE, mas depois retornam para o corpo, porque eles sentem que o que ocorreu não foi o que eles esperavam. Observando as imagens, os praticantes são, muitas vezes, puxados para o cenário, ou são espontaneamente jogados em outro mundo quando em rotação. Os praticantes muitas vezes pensam que têm que experimentar a sensação de separação em si, razão pela qual eles podem voltar para seus corpos a fim de obtê-la. O mesmo se aplica a tornar-se consciente durante o sonho, como o praticante já está na FASE, só resta aprofundar e implementar seu plano de ação.

Despertar com movimento (nenhuma tentativa realizada ou tentativa realizada de forma lenta)

Despertar sem se mover é desejável, mas não obrigatório. Não há sentido em renunciar à maioria das oportunidades esperando que o despertar ocorra de forma correta. Você deve aproveitar cada despertar que puder.

Desperdiçando os primeiros segundos

Tente desenvolver o hábito de prosseguir de forma imediata e reflexiva para as técnicas ao acordar, sem perder um segundo sequer. Quanto mais tempo tiver decorrido entre o despertar e a tentativa em si, menores serão as chances de sucesso. É melhor aprender a pegar não só o instante seguinte ao despertar, mas também o momento de transição quando estamos "surgindo" do sono. A separação é quase sempre bem-sucedida durante esse momento de transição.

Seleção do mesmo tipo de técnicas

Não há nenhuma vantagem na seleção de técnicas que são semelhantes entre si ou têm como foco a mesma sensação (quando se utiliza técnicas de outras partes deste livro).

O uso de uma única técnica

A execução dos ciclos de técnicas indiretas ao acordar é um método universal que pode funcionar para qualquer um, desde que se alterne as várias técnicas. Métodos completamente diferentes podem funcionar em tentativas diferentes. É por isso que, usando apenas uma única técnica ao

acordar, ao invés de realizar ciclos de pelo menos duas técnicas diferentes, leva a probabilidades substancialmente reduzidas de entrar na FASE.

Falso movimento físico

Às vezes a separação é tão indistinguível de um movimento físico normal que os novatos são incapazes de acreditar em seu próprio sucesso. Eles percebem a separação como sendo um movimento físico e, em seguida, desapontados, retornam a seu corpo. Em tais casos, deve-se avaliar cuidadosamente a situação e, possivelmente, realizar verificações de realidade.

OS QUATRO PRINCÍPIOS DE SUCESSO

Fazê-lo não importa como. Ao realizar técnicas de separação e a entrada na FASE, concentrar-se como se fosse um objetivo de vida, uma missão. Esteja pronto e ansioso para deixar o seu corpo.

Ser determinado (agressivo). Coloque todo seu entusiasmo e desejo nas técnicas. O desejo de fazer as técnicas funcionarem deve ser conjugado com a completa determinação (agressividade) para alcançar os resultados.

Ser autoconfiante. Durante as tentativas, tenha a máxima certeza possível dos resultados. Ao fazer tentativas, a falta de confiança em si mesmo e nos resultados, poderá tornar substancialmente menor a sua probabilidade de entrada na FASE. Quase todas as entradas na FASE são acompanhadas por pensamentos autoconfiantes como: "Eu vou fazer isso agora", enquanto tentativas mal sucedidas envolvem pensamentos do tipo: "Acho que vou tentar, mas duvido que vá funcionar".

Fazê-lo mecanicamente. Não pensar em nada que não sejam as técnicas ao empregá-las. Você já tem as instruções. Basta executá-las, não importa como as coisas possam parecer para você ou que pensamentos entrem em sua mente. Mecanicamente também pode ser entendido como exatamente. Os procedimentos das técnicas indiretas foram aperfeiçoados pelo trabalho com milhares de praticantes em todo o mundo. Não vale a pena negligenciar nenhum detalhe.

FUNCIONOU!

Se você for capaz de empregar com sucesso as técnicas indiretas e entrar na FASE pelo menos de 3 a 5 vezes, você poderá gradualmente passar para o livro avançado, a fim de aperfeiçoar a sua prática. Agora você é um homem ou uma mulher de futuro, e tudo o que resta é aprimorar a sua nova capacidade!

[\(Índice Remissivo\)](#)

PARTE II: 100 EXPERIÊNCIAS FORA DO CORPO

Experiências reais para orientar e motivar

[\(Índice Remissivo\)](#)

CAPÍTULO 1 - MINHA PRIMEIRA EXPERIÊNCIA FORA DO CORPO

Recebemos diariamente por correio eletrônico uma enxurrada de depoimentos de entrada na FASE; no Centro de Pesquisas de Experiências Fora do Corpo, nos seminários da Escola de Viagens Fora do Corpo ao redor do mundo, e em todos os nossos muitos *sites* e fóruns em várias línguas. Uma pequena seleção deles é apresentada nesta parte do livro, a fim de demonstrar vividamente como as experiências fora do corpo ocorrem na prática. Meras palavras dificilmente podem transmitir sequer um décimo da emoção que as pessoas experimentam. Porém elas são suficientes para demonstrar o quão importante e fascinante isso pode ser para todos. Milhares de relatos de experiência de FASE também estão disponíveis gratuitamente nos *Blogs* dos praticantes e em nosso fórum.

Começamos com as primeiras experiências de novatos na FASE, apresentados por ordem de método de entrada e técnica.

SEPARAÇÃO IMEDIATAMENTE APÓS O DESPERTAR

Aqui são apresentados os testemunhos que descrevem as primeiras experiências com a FASE alcançadas durante a primeira etapa dos ciclos técnicas indiretas: tentar a separação imediatamente após o despertar.

001

**Johnny Asmussen
Silkeborg, Dinamarca**

Acordei uma manhã sem me mover e sem abrir meus olhos. Foi uma sensação muito boa. Pensei comigo mesmo que deveria fazer a minha técnica indireta. Mas em vez disso, disse a mim mesmo: "Tente sair do corpo", e pensei em me sentar na cabeceira da cama. Estava deitado de costas, mas ainda não tinha feito nenhum movimento. Decidi dar tudo de mim e pensei: "Apenas faça!" Quase que imediatamente estava sentado na cabeceira da minha cama.

Sabia que não tinha me movido porque nunca tinha saído da minha cama tão rápido. Aconteceu em um piscar de olhos.

No gozo de total liberdade esqueci meu plano de ação e esqueci a coisa mais importante a fazer em seguida: o aprofundamento. Enquanto estava sentado lá virei a cabeça para olhar meu corpo, só para ter 120% de certeza que estava fora dele. Pouco antes eu tinha olhado para baixo em direção a minha cama (*Raduga: verificação da realidade executada de forma incorreta*). Acordei no meu corpo "real" olhando para o teto (*Raduga: não tentou a re-entrada na FASE*).

Foi curto e rápido, mas foi a FASE.

002

**Alexander Dyrenkov
Moscow, Rússia**

Minha primeira entrada aconteceu à noite. Estava deitado na cama e pensava sobre a FASE, pois tinha sido incapaz de adormecer por um tempo. Cochilei por um momento e depois acordei novamente, desta vez já no estado adequado, e facilmente rolei para fora (mais ou menos inconsciente e reflexivamente). Aprofundei utilizando técnicas de toque e depois mergulhando de cabeça. É uma pena que já tenha esquecido boa parte da experiência, mas me lembro que depois do aprofundamento, caí direito para baixo no pátio da casa da minha avó, mas depois perdi a consciência, e assim voltei para o meu corpo e rolei para fora dele várias vezes. Fui incapaz de aguçar todos os meus sentidos: Quando eu aprofundava um sentido (toque, por exemplo), outro (visão, por exemplo) desaparecia. Depois disso, tive uma lacuna na minha memória sobre minhas viagens (a consciência e a lucidez eram fracas, e adormeci e "reapareci" várias vezes), mas lembro de ter estado em muitos lugares. Veja como o episódio terminou: mergulhei de cabeça na água a partir de um trampolim alto (depois de primeiro ter aprofundado um pouco), meu sentido do tato cresceu e se tornou mais nítido, senti a água e bati a cabeça contra um fundo de forma muito suave.

Retomei a queda interrompida usando a força de vontade, mas depois me ocorreu que minha avó queria me acordar. Meu nível de consciência não era muito adequado, pois não me ocorreu que eu estava dormindo em meu quarto, e não na casa da minha avó. Foi por isso que decidi que precisava retornar ao meu corpo. A queda acentuada ocorreu logo após esse pensamento e foi seguida por sensações semelhantes às que se experimenta quando se está de ressaca.

003

Anthony Pucci

Eu tinha acabado de ter um sonho ligeiramente perturbador. (Não me lembro agora o que era, mas me deixou um pouco abalado.). Acordei. Meus olhos ainda estavam fechados e eu estava completamente imóvel. "Bem, vou fazer uma tentativa", pensei comigo mesmo. Tentei mover meus braços sem o uso dos músculos. Meu braço direito subiu ligeiramente. Tive algumas experiências no passado que me ajudaram a lembrar das sensações de formigamento presentes durante a separação. Macacos me mordam! Está finalmente funcionando!

Eu ainda estava com um pouco de dúvida quando chegou a hora de me levantar, mas tentei. Uma sensação parecida com um "choque elétrico" me percorreu depois da separação total. "Eu consegui!", disse em voz alta. "Eu posso ir vê-la agora". Quem é ela pode ser explicado

mais tarde, se me sentir apto a fazê-lo, mas por agora, vou chamá-la de Mia, uma vez que ela é relevante, e que este nome é mais fácil para digitar. Me recompus e lembrei que tinha que aprofundar. Assim o fiz. Senti as paredes, as colunas da cama e minhas roupas. Estava vestindo uma camisa muito longa (abaixo da minha cintura) e uma cueca samba canção, que eram roupas diferentes daquelas com as quais tinha ido dormir.

Quando finalmente consegui o retorno da minha visão, tudo parecia maior do que deveria ser e me senti um pouco ansioso, algo parecido com uma paranóia que se sente depois de assistir a um filme assustador. Fui até minha porta. Pensei para mim mesmo: "Mia está atrás desta porta". Não me levou a nenhum lugar incomum, apenas para minha sala. Mais uma vez, as coisas eram um pouco maiores do que deveriam ser, e poucos lugares estavam iluminados por uma luz esverdeada muito fraca. Chamei seu nome, acenando, "Mia?" Minha voz estava baixa e trêmula. Não conseguia recuperar minha compostura por algum motivo. Continuei chamando o nome dela e perguntei: "Onde está você?"

Ouvi sua voz na minha cabeça respondendo: "Huh! Eu estou aqui!". Fui em direção ao fundo do corredor meio empânico verificando vários lugares da casa à procura dela. Todos os lugares por onde eu passava eram super grandes e fracamente iluminados em verde. "Que lugar é esse?" Gritei. Sua voz me respondeu de novo: "_ O lugar de costume". Agora eu estava ficando frustrado. Queria muito ver Mia e perguntei: "Onde é o lugar de sempre?" Refiz meus passos. Talvez ela estivesse atrás de mim.

Infelizmente é aí que termina a minha história, porque voltei ao meu corpo logo depois. Tentei deixá-lo novamente, mas não consegui sair do lugar. A dúvida residual e o medo em minha mente podem ter me detido. Sei que cometi alguns erros em minhas técnicas não estando 100% convencido de que minha porta me levaria a Mia e não executando a manutenção.

004

Svyatoslav Baranov

Perm, Rússia

Acordei de lado. Senti que não iria mais dormir, mas, de qualquer modo, fechei os olhos. Quando deitei de costas, imediatamente tive a sensação de que estava prestes a cair do sofá (eu estava deitado na borda), e algum tipo de lapso ocorreu, como se estivesse sendo puxado para algum lugar. Deitei-me mais uma vez, comecei a escutar um zumbido e uma luz verde apareceu diante dos meus olhos. Deitei-me ainda mais longe e minhas pálpebras começaram a vibrar. Naquele momento pensei que pudesse cair do sofá, mas a minha visão surgiu e observei que já estava deitado no chão ao lado do sofá! Levantei-me e notei que a sala estava "girando" como se eu estivesse bêbado, mas tudo

rapidamente voltou ao normal. Naquele exato momento entendi que era isso! A FASE em si (*Raduga: não executou o aprofundamento*)!

Em êxtase me esqueci de todas as técnicas e fui olhar o quarto (*Raduga: não tinha um plano de ação*). Tudo era muito parecido com a realidade, mas algumas coisas estavam fora de lugar. Tentei levitar e me dobrar para trás e fui, de alguma forma, empurrado para fora. Anoitecia lá fora e havia muita neve no chão. Circulei a casa e tentei levitar. Fui capaz de flutuar para cima e vi o horizonte e o pôr-do-sol. Mas comecei a perder altitude. Depois de ter voado para a janela do outro lado da casa, quis ir até o telhado, mas depois ocorreu um retorno espontâneo (*Raduga: não executou a manutenção*). Em uma fração de segundo tive a sensação de que não estava em nenhum lugar. Meus olhos reais se abriram (com dificuldade) e lá estava mais uma vez a sensação de algum tipo de lapso (*Raduga: não tentou a re-entrada na FASE*). O nível de consciência esteve fraco durante a FASE, aparentemente devido a não ter dormido o suficiente.

EMPREGANDO AS TÉCNICAS INDIRECTAS

Se a separação ao acordar não tiver êxito ou por alguma razão essa tentativa nem tenha sido feita, então a alternância rápida através das técnicas deve ser empregada. A separação pode ser tentada no momento em que uma das técnicas alternadas começar a funcionar.

005

Dodd Stolworthy Ventura, USA

Fui para a cama às dez horas da noite. Acordei às 5:30h, usei o banheiro e voltei para a cama. Levei algum tempo para cair no sono. Após ter dormido, acordei umas duas vezes e mudei de posição (em cada uma das vezes). Senti vibrações chegando e ouvi pessoas falando enquanto vinham até minha casa. Também ouvi passos bem perto da minha cama e pensei que poderia ser um dos meus filhos. Felizmente lembrei-me que este tipo de fenômeno acontece quando se entra na FASE (*Raduga: não tentou a separação*). Fiquei quieto e tensionei o cérebro para aumentar as vibrações. Isso funcionou muito bem (*Raduga: não tentou a separação*). Usei a técnica do movimento fantasma e consegui a separação do meu braço esquerdo. Neste ponto tentei a separação por rolamento, mas não obtive sucesso. Consegui separar meu braço direito, mas pensei que tinha movido meu braço real. Estava preocupado, pois achei que tinha posto tudo a perder, mas decidi continuar de qualquer maneira. Tentei ver ambos os braços na minha frente. Eles rapidamente apareceram e os vi, mesmo com os olhos fechados! Comecei a balançar os braços de um lado para o outro e rolei para fora do meu corpo.

[\(Índice Remissivo\)](#)

Estava agora no chão, ao lado da minha cama. Estava tão excitado! Tinha acabado de conseguir fazer o que estava lendo a respeito nos últimos 10 meses! Lembrei-me de estabilizar a experiência esfregando as mãos. Como estava fazendo isso, olhei para baixo e percebi que minhas mãos pareciam gordas e inchadas. Vi minha mulher sair do quarto e descer as escadas (*Raduga: não tinha um plano de ação*). Eu a segui e notei que o sol brilhava através das janelas. Ainda estava escuro na vida real. Minha esposa subiu as escadas. Decidi ir para fora. Comecei pela porta da frente, mas decidi voar através da janela. Caí na rua e caminhei um pouco. Comecei ir até a casa da minha vizinha, mas notei que tudo estava desaparecendo (*Raduga: não executou a manutenção*). Eu tinha perdido a experiência e agora estava de volta na cama. Rapidamente virei (na minha mente) e percebi que tinha retornado ao mesmo ponto em que estava (indo para a casa da minha vizinha) antes de retornar para a cama! Andei até a porta da minha vizinha, toquei a campainha e esperei que ela viesse. Perdi novamente e tentei girar, mas não funcionou.

006

**Maxim Shvets
Moscow, Rússia**

Fui para a cama com a intenção de entrar na FASE enquanto estivesse sonhando ou ao acordar pela manhã. Acordei por volta das 6:30h e decidi tentar o método da visualização, pois o movimento fantasma não tinha funcionado nos últimos dois dias (*Raduga: não tentou a separação*). Imagens vagas gradualmente criaram uma cena em minha frente e me vi participando da cena. Senti que estava me separando, e rolei para fora do meu corpo. Abri meus olhos. Um cara me agarrou pelo ombro e disse: "Você deixou seu corpo, fique tranquilo". Eu disse a ele que estava pronto. Ele me virou e eu vi meu corpo.

Meu corpo estava deitado de costas com os olhos abertos, mesmo tendo começado a visualização deitado de barriga para baixo. Não atribuindo qualquer significado especial para isso, decidi aprofundar imediatamente. Agachei-me rapidamente e comecei a apalpar o chão e as paredes com as palmas das minhas mãos. Olhei para o meu dedo indicador e pude discernir as linhas na pele. Imaginando que tudo isso era maravilhoso, fui para a cozinha a fim de voar (*Raduga: não tinha um plano de ação*). Lembrei-me que era melhor os novatos não tentarem isso. Voltei à minha porta do quarto e imaginei a existência de uma praia ensolarada por trás dela. Abri a porta e imediatamente acordei deitado de costas (*Raduga: não executou manutenção e não tentou entrar novamente na FASE*)...

[\(Índice Remissivo\)](#)

007

Alan

Plymouth, Reino Unido

Acordei (*Raduga: não tentou a separação*) e imediatamente apliquei o movimento fantasma no meu braço esquerdo durante cinco segundos, e meu braço começou a se mover livremente (*Raduga: não tentou a separação*).

Eu poderia neste momento ter tido uma experiência fora do corpo, mas queria um sonho lúcido (*Raduga: lógica errada*). Depois de cinco segundos de movimento fantasma troquei para cinco segundos de audição interna (*Raduga: ação errada*). Após cerca de dois segundos de audição de um som natural em alta frequência dentro da minha cabeça, ele começou a aumentar em volume (*Raduga: não tentou a separação*). Depois de cinco segundos eu ainda não havia entrado em um sonho e por isso troquei para cinco segundos de observação de imagens. Não vi nada. Mudei para o tensionamento do cérebro. Imediatamente o som agudo na minha cabeça ficou muito alto e troquei novamente para a audição interna (*Raduga: não tentou a separação*). Vi uma piscina de água roxa e senti que sua clareza era muito boa. A partir daí me vi totalmente imerso em um sonho lúcido.

Eu estava em um vale profundo, bonito, com cordeiros brincando ao redor. Olhei à minha volta e fiquei maravilhado por ter sido capaz de ter um sonho lúcido em questão de segundos (*Raduga: não executou o aprofundamento*). Aproveitei meu sonho lúcido...

008

Artem Arakcheev

Moscow, Rússia

Executei técnicas indiretas. Enquanto examinava as imagens, avistei o mesmo episódio de sonho que estava observando antes de ter acordado a primeira vez. A imagem era muito realista. Pareceu-me que eu poderia mudar tudo neste sonho. Tentei sair do meu corpo e imediatamente voei através da minha cabeça para aquele sonho. Aterrissei na porta da casa em que cresci. Encontrei-me em uma janela no segundo andar.

Ao lembrar das técnicas de aprofundamento rapidamente comecei examinar minuciosamente a própria janela. Tudo estava em seu lugar como na vida real. Um homem aproximou-se da porta. Não sei porque, mas tinha certeza de que precisava ver o que ele estava fazendo. Instintivamente decolei da janela do segundo andar e atravessei o vidro. Desci ao nível do piso térreo. O homem entrou pela porta da frente. Eu o segui. Voei através da porta e comecei a persegui-lo.

Lembrei que tinha um plano para a FASE. Precisamente naquele momento o espaço da FASE começou a enfraquecer e a desaparecer. Percebi que deveria aplicar as técnicas de manutenção, mas não consegui fazê-lo em tempo. Dentro de um momento acordei e percebi que estava

deitado na cama. Minha temperatura corporal subiu. Minha respiração e batimentos cardíacos tiveram um aumento na frequência. Uma segunda tentativa de separação não tinha utilidade.

009

Wagner

Porto Alegre, Brasil

Eu fui acordado pelo meu gato e acabei acidentalmente empregando o método diferido (ou adiado), já que eu tinha dormido algumas horas antes dessa experiência fora do corpo. Utilizei a técnica do adormecimento forçado e, em seguida, executei ciclos de técnicas indiretas: rotação, observação de imagens, audição interna, movimento fantasma e etc. Não me lembro qual delas resultou em Vibrações. Intensifiquei as vibrações assim que as percebi (elas eram uma sensação desconhecida para mim, até então) mas eu não conseguia me lembrar o que mais deveria fazer: esperar pela paralisia do sono ou tentar uma separação. Decidi fazer qualquer coisa e tentei me separar por "levitação", como se eu e meu corpo tivéssemos cargas magnéticas iguais e repelíssemos um ao outro, porque eu já tinha arruinado algumas tentativas de separação tentando rolar e movendo meu corpo de verdade.

Funcionou, até certo ponto. Senti como se eu estivesse flutuando a uns 30 centímetros de altura. Até ali, meu plano era me separar, me virar, ver meu corpo e pensar "Cara, funciona!". Eu iria começar a esfregar as mãos, fazer palpação, fazer algum exame visual e realizar uma lista de coisas enquanto praticava técnicas de manutenção. Porém, ao invés disso, flutuei sem ver nada, apenas sentindo o "empuxo" me empurrando para cima, que durou cerca de meio segundo ou menos e sem visão alguma. Eu simplesmente "estava" em um lugar que não havia escolhido conscientemente e, de alguma forma, esqueci que poderia tomar decisões. Daquele momento em diante, passei a assistir a tudo passivamente. Antes me lembrava de todas as técnicas que deveria empregar, mas dali em diante as esqueci completamente.

Fui para um lugar onde, de alguma forma, sabia que só músicos iam, para encontrar outros músicos e tocar com eles. O lugar tinha um ótimo ambiente, com um astral animado e positivo e ouvia vozes de pessoas falando ao meu redor. Havia uma voz feminina e essa guria (garota) passou da direita para a esquerda por trás de mim, mas de alguma forma "vi" os tênis "All Star" que ela usava. Ela estava comentando com alguém sobre quão legal e amistoso era aquele lugar.

Havia um cara com um sobretudo preto e cabeça raspada, tocando um instrumento que era algo entre um pistão e um trombone, de um azul escuro, quase preto e ele o tocava apenas com uma mão e uma guitarra com a outra, e produzia uma música incrível. Não havia ninguém em volta dele ouvindo, mas mesmo assim, ele tocava como se não houvesse amanhã. As chaves do pistão na verdade eram tarraxas de baixo tipo

[\(Índice Remissivo\)](#)

Fender "elephant ear" cromadas. Ele não pôs a boca no instrumento em nenhum momento e o tocou apontando-o para seu pé o tempo todo. A guitarra estava suspensa na frente dele com uma tira normal, no seu lado esquerdo e com o braço apontando para cima. Ela às vezes soava como um piano. Não havia amplificadores, pedais ou quaisquer cabos.

Quando percebi que ele estava a ponto de terminar a música, quis aplaudir e dizer a ele que tinha sido fantástico, mas ele simplesmente desapareceu, não sei por onde, e foi estranho porque as últimas notas da música ainda estavam soando e não ousaria abrir minha boca enquanto ele ainda estivesse tocando. Era uma música linda.

Um homem com aproximadamente 60 anos que estava vestido de certa forma como um marinheiro (pelo menos foi isso que pensei) aproximou-se de outro cara que estava tocando algum instrumento desconhecido, apoiando o negócio no ombro esquerdo como um violino. Acho que não era um instrumento de verdade, mas algo como uma daquelas máquinas de costura antigas ou algo desse tipo, de natureza onírica. O marinheiro parou ao lado do cara da máquina de costura e de dentro de um saco plástico preto e gasto, pelo qual a maioria das pessoas (e nem eu) não daria um centavo, puxou uma placa de acrílico transparente com as bordas cheias de rebarbas de corte que pareciam ter recém passado pela serra, e parecia um retalho aleatório que caiu, enquanto a peça principal, o que quer que fosse, estava sendo feita. A placa tinha aproximadamente 30 x 40 cm e não era exatamente retangular. Nunca imaginaria que aquilo pudesse produzir música.

Quando ele tocou acompanhando perfeitamente o cara da máquina de costura, eu estava me perguntando: "O quê? Ele vai tocar com..." Inclinei-me para frente e abri a boca em completa surpresa. Tratava-se de um Instrumento de Flexão. Nunca tinha pensado nesse conceito óbvio antes e talvez nunca o tivesse feito se não tivesse tido essa experiência. Todo mundo conhece o som grave que chapas de diversos materiais fazem ao ser flexionadas, um "wok" ou "pook" característico. Uma chapa de raio-x ou chapas metálicas dão uma boa idéia. A maioria das pessoas conhecem o som agudo, "kweek", que uma tampinha de lata faz quando dobrada da mesma maneira. Quando o marinheiro segurava a placa de acrílico com as pontas dos dedos perto das bordas, a área dobrada era maior, e produzia um som mais grave. Quando ele a segurava com as pontas dos dedos perto do centro da placa, a área dobrada era menor e o som era mais agudo. Ele conseguia aproximar ou afastar as mãos tão rápido como qualquer outro instrumentista escolheria as notas em seu instrumento e conseguia tocar apanhando cada nota do cara da máquina de costura. Era impressionante. Não me lembro como essa FASE terminou. (*Raduga: não executou a manutenção*)

[\(Índice Remissivo\)](#)

DICAS DA MENTE

Durante alguns despertares a mente envia sugestões na forma de várias sensações que podem ser facilmente usadas para entrar na FASE. Você só precisa intensificar as sensações e separar-se do corpo. Tais dicas geralmente consistem de imagens, estupor (letargia) do sono, vibrações, ruídos, fragmentos de sonhos e dormência real ou falsa.

010

Ivan Yakovlev

Antuérpia, Bélgica

Não sei o que me acordou, mas soube imediatamente que algo estava fora de ordem. Não conseguia abrir meus olhos e meu corpo estava quase pedindo para subir. Entendi o que estava acontecendo. Tudo isso indicava que eu estava tendo uma experiência fora do corpo. A primeira coisa que tentei foi levantar a minha mão esquerda e funcionou. Entendi que era uma mão astral porque podia ver meu corpo através dela. Eu me mudei às pressas e com cuidado para o outro lado da cama. Havia uma sensação estranha na minha cabeça naquele momento. Eu me acalmei e tentei fazer algo novamente. Levantei até cerca de meio metro acima da cama. A visão voltou para mim naquele momento e vi o que parecia ser o meu quarto. O tapete no chão era de um padrão de cor diferente e a porta estava fechada por algum motivo (*Raduga: não executou o aprofundamento e não tinha um plano de ação*).

Não conseguia compreender por que tudo estava iluminado por trás das minhas costas. Olhei por cima do meu ombro esquerdo e vi uma pequena bola luminosa branca atrás do meu ombro a uma distância de 20 centímetros. Estava iluminando a sala por cima. Tentei passar pela porta, mas fui incapaz de fazê-lo (*Raduga: não executou a manutenção*). Por medo de que nunca fosse voltar ao meu corpo real (*Raduga: lógica errada*), acordei no mundo cotidiano (*Raduga: não tentou a re-entrada na FASE*).

011

Natalya Kozhenova

Shchelkovo, Rússia

Quando tinha uns 17 ou 18 anos de idade li alguns artigos esotéricos sobre projeção astral. Eles pareciam muito interessantes, mas não eram mais que uma curiosidade. Não acreditava nessas coisas.

Uma noite fui para a cama como de costume. Acordei no meio da noite, mas fui incapaz de mover meu corpo e havia um barulho alto na minha cabeça. Tendo lembrado desses artigos, tentei levitar e consegui fazê-lo, como se estivesse saindo através da minha testa. A sensação de voar era muito realista, para minha grande surpresa. O primeiro

pensamento que me ocorreu foi: "Uau, esses caras que escreveram sobre projeção astral não estavam mentindo!". Parei no escuro sobre meu corpo por algum tempo. Pensei em visão e ela começou a aparecer. Voei em direção à janela, e, ao virar em direção ao meu corpo (*Raduga: não executou o aprofundamento e não tinha um plano de ação*), o vi em seu devido lugar. Decidi voar de volta para ele e tocá-lo. Quando finalmente cutuquei meu corpo ele me sugou, causando uma sensação muito estranha (*Raduga: não executou a manutenção e não tentou a re-entrada na FASE*).

012

Alexander Furmenkov São Petersburgo, Rússia

Acordei no começo da noite após ter alguma dificuldade em adormecer. Imagens borradas começaram a flutuar diante dos meus olhos e percebi que poderia entrar na FASE. Comecei a descartar as imagens desnecessárias, e, depois de escolher uma delas, apareci em algum tipo de corredor amarelo. O nível de realismo e consciência geral da experiência foi cerca de 80% a 90%. Lembrei-me sobre os métodos para o aprofundamento e comecei a olhar para tudo o que estava acontecendo ao meu redor, mas isso não trouxe nenhum resultado sério. Comecei a me tocar, mas toda a sensação parecia um pouco atenuada. Percebi que estava perdendo a consciência. Eu me dei conta, mas caí no sono em cerca de 20 segundos (*Raduga: não tinha um plano de ação e não executou a manutenção*).

TORNAR-SE CONSCIENTE ENQUANTO SONHA

Se você, quando estiver sonhando, tornar-se ciente de que tudo ao seu redor é apenas um sonho, então, tudo a partir daquele momento já é a FASE. Tudo o que resta é fazer da FASE uma experiência plena, aumentando as suas sensações e realizando seu plano de ação.

013

Evaldas Lituânia

Estava sentada em um banco, nem pensando e nem fazendo nada, quando, de repente, uma mulher apareceu e me disse: "Talvez você esteja sonhando". Fiquei chocada. Pareceu-me como um relâmpago: "Oh meu Deus! Estou na FASE!"

Um plano, um plano, eu tinha um plano. O que devo fazer a seguir? Desde que tinha acabado de ler o livro de Michael, sabia tudo sobre o aprofundamento e manutenção, e assim toquei tudo ao meu redor, olhei

atentamente para as minhas mãos e esfreguei-as. Minha visão e os outros sentidos ficaram mais fortes. Segui em frente com meu plano.

Queria tentar voar, andar, teletransportar, mergulhar no chão e atravessar paredes. Primeiro tentei voar. Pulei o mais alto que pude e depois flutuei para baixo. Saltei novamente e comecei a voar. Senti o vento e o sol. Podia ver longe no horizonte. Quando minha visão ficou embaçada decidi me teletransportar para o meu quarto e fazer alguma manutenção e algum aprofundamento.

No meu quarto encontrei essa mesma mulher e ela me disse: "Tente atravessar paredes". Toquei a parede e fiquei com um pouco de medo. Depois de esquecer o meu medo, comecei a correr para outra parede e saltei através dela. A sensação foi incrível. A mulher aconselhou-me novamente: "Experimente mergulhar no chão, mas não se esqueça de imaginar onde você quer chegar". Caminhei até o meio do meu quarto e comecei a cair. Fechei os olhos e imaginei um campo de arroz bonito. Parecia que eu estava caindo para sempre, e, em seguida, BOOM! Estava caindo em direção a uma enorme mesa cheia de pratos deliciosos que tinha arroz como ingrediente principal. Comecei a rir e pensei: "Uau, meu subconsciente está fazendo piada comigo". Foi quando acordei (*Raduga: não executou a manutenção e não tentou a re-entrada na FASE*).

014

Ssergiu

Resita, Romênia

Não achei que precisava perceber que estava sonhando, porque, logo que adormeci, tornei-me lúcido. Não conseguia ver nada a não ser a tela de um *iPhone* e sabia que tinha que escolher o lugar que queria estar. Escolhi um lugar estranho que nunca tinha visto antes e vi uma porta branca. Abri a porta imaginando onde ela iria me levar (*Raduga: não executou o aprofundamento e não tinha um plano de ação*). Entrei em um quarto estranho e havia um monte de esqueletos no chão. Fiquei apavorado e me teleportei para outro lugar.

Lembrei-me de ter estado em muitos outros lugares quando acordei ao lado de minha cama. Não estava certo do que tinha acontecido. Achei que ainda era um sonho lúcido.

Estava ao lado de minha cama e pude ver quase tudo no meu quarto, mesmo a televisão desligada, mas não podia olhar em direção a minha cama. Não queria fazer isso de modo algum.

Depois de um tempo comecei a sentir minha respiração. Estava com medo porque estava respirando muito lentamente e pensei que ia morrer se não comesse a respirar mais rápido (*Raduga: lógica errada*).

Eu queria acordar, mas cada vez que tentava voltava ao meu corpo. Tentei acordar por cerca de 7 vezes antes que tivesse finalmente acordado (*Raduga: ação errada*). Estava com medo, mas também surpreso pelo que tinha me acontecido. Poderia me considerar uma

pessoa de "sorte" porque tinha experimentado a paralisia do sono antes e sabia como sair dela.

Após a experiência nem mesmo me aborreci tentando o sonho lúcido novamente. Voltei todo meu interesse para as experiências fora do corpo.

015

Roman

Rostov-on-Don, Russia

A primeira vez que entrei na FASE sonhei que estava correndo em algum lugar e estava constantemente pensando em alguma coisa. Em certo momento maravilhoso cheguei a conclusão que estava sonhando e decidi tentar sair (*Raduga: ação errada e não executou o aprofundamento*). Estava deitado no chão e comecei a sair, imaginando que estava me separando do corpo. Durante a transição quase fui expulso da FASE devido à tensão e o medo. Mesmo assim tive sucesso. Eu me vi em uma porta depois de ter rastejado através de uma parede. Foi como sair de um pântano. A sensação de separação foi muito vívida.

De repente notei uma pessoa lá. Ele me ajudou a sair (*Raduga: não tinha um plano de ação*). Ele se apresentou e começou a me contar alguns detalhes sobre o mundo no qual tinha pousado. Não me lembro bem o que ele disse. Estava o tempo todo olhando. Não conseguia tirar os olhos das redondezas. Fiquei atordoado. No final, fiquei preocupado com meu corpo e decidi que era hora de voltar (*Raduga: lógica errada*). Voltar foi como um pesadelo. Havia vozes, sons e sensações estranhas. Tive a sensação de que o tempo tinha parado... Estava tão feliz ao acordar que não consegui dormir o resto da noite.

016

Josh

Austrália

Uma noite sonhei que estava viajando em um carro com uma amiga. Achei que ela estava dirigindo muito rápido e tive sensações bizarras que envolveram todo o meu corpo físico. Pareceu que eu estava sendo virado do avesso.

As sensações pararam. Eu estava totalmente acordado e completamente consciente. Abri os olhos. Estava no meu quarto deitado de costas e meu corpo tinha uma tonalidade azul (*Raduga: não tentou a separação e não executou o aprofundamento*). Senti meus braços se movimentando, percebi o que tinha acontecido e entrei em pânico. Pedi para voltar ao meu corpo e, em seguida, com um leve formigamento, abri meus olhos reais (*Raduga: ação errada*). Estava deitado ao lado de minha parceira.

Soube que a experiência tinha sido real.

017

**Alexei Bakharev
Sochi, Rússia**

Esta foi a primeira vez que consegui tornar-me consciente durante um sonho. Antes de adormecer concentrei-me na escuridão diante dos meus olhos e tentei manter-me consciente tanto quanto pude. De repente sonhei que estava levitando até o teto, o que resultou na minha tomada de consciência de que estava sonhando. Meu corpo fantasma respondeu mal às tentativas de controlá-lo e pairou abaixo do teto (*Raduga: não executou o aprofundamento*). Havia duas pessoas sentadas abaixo no chão. Eles estavam olhando na minha direção, mas parecia que não estavam me vendo (*Raduga: não tinha um plano de ação e não executou nenhuma manutenção*). Neste momento acordei e senti uma espécie de formigamento e coceira nas pernas (*Raduga: não tentou a re-entrada na FASE*).

SAÍDA DIRETA DO CORPO SEM SONO PRÉVIO

A entrada direta na FASE sem antes ter dormido (ou após um período de plena consciência) é conseguida através de mergulhos rasos para fora da consciência desperta. Tudo o que resta é se separar do corpo no caminho de volta de mergulhos como esses.

018

Phil B.

Nova Iorque, EUA

Acordei às 6:00h, foi ao banheiro, e depois deitei-me imediatamente para tentar dormir. Geralmente tenho dificuldade em adormecer, por isso, desta vez, e pela primeira vez, coloquei protetores auriculares e uma máscara de dormir. Após cerca de uma hora ainda estava acordado pensando em minha aula.

Depois de uma hora não tinha caído no sono, mas estava muito relaxado fisicamente e por isso tentei o adormecimento forçado. Após cerca de 10 a 15 segundos senti um deslocamento estranho e uma dormência se instalou em meu corpo (*Raduga: não tentou a separação*). Era uma sensação fora do comum. Imediatamente tentei a audição interna e ouvi um som muito alto, como alarmes de incêndio tocando. Continuei ouvindo. O som ficou mais alto e alcançou o que pareceu ser o pico. Era muito alto (*Raduga: não tentou a separação*), mas nada mais estava acontecendo e por isso mudei para a observação de imagens durante alguns segundos. O som ficou mais baixo e voltei a tentar a

audição interna. Ficou mais alto novamente e novamente pareceu ter alcançado o pico.

Tentei rolar com um puxão repentino, e BAM! Estava fora da cama, de pé no chão! Não posso descrever como isso foi inesperado. Não tinha idéia do que sentiria ao executar um rolamento. Acabou sendo uma sensação parecida com a saída de uma piscina, com uma resistência semelhante. Conselho de Michael: não se preocupe, apenas faça.

Estava muito animado, mas lembrei-me do conselho da Escola de Viagens Fora do Corpo e imediatamente procurei realizar o aprofundamento. Tudo era cinza e eu não sentia nada. Também não ouvia nada. Só via silhuetas cinzas em torno de mim. Comecei esfregando as mãos firmemente na frente do meu rosto e elas lentamente apareceram, junto com tudo mais no meu quarto. Comecei olhando para minhas mãos e dedos e minha visão ficou cristalina. Meu quarto ganhou foco perfeito como na vida real. Andei pelo meu quarto olhando e apalpando tudo o que pude encontrar. Como estava sendo minha primeira vez na FASE, examinei todos os objetos aleatórios espalhados nas minhas prateleiras e mesa e todos eles pareciam perfeitamente reais, até mesmo o que estava escrito neles (não parei para tentar ler as palavras individuais porque não queria ter um retorno espontâneo). Continuamente me lembrava que estava na FASE, de modo a não perder a consciência e cair no sono (*Raduga: não tinha um plano de ação*).

Depois de passar cerca de um minuto olhando para tudo e estar espantado com o simulacro da realidade, decidi tentar fazer alguma coisa com a experiência. Não tinha nenhum plano de ação porque não estava esperando ter sucesso, mas decidi, no calor do momento, tentar voar. Olhei para o teto, em seguida, para os meus pés. Respirei fundo e tentei levitar enquanto olhava para os meus pés. Eles lentamente subiram alguns centímetros do chão, e quando expirei, eles voltaram para baixo. Perfeitamente controlado como eu esperava. Tentei de novo com outra respiração profunda, e desta vez um salto. Lancei-me através do teto com os punhos estendidos como o super-homem. Não queria passar através do teto insubstancialmente, queria explodir para fora, e o fiz, através de cerca de 10 andares de tijolo e reboco que explodiram na minha frente.

Estava fora, acima da minha casa. Não estava no meu bairro, mas em algum tipo de caverna enorme que abrigava uma cidade inteira. Não conhecia nada e não tinha planos de para onde ir. Voei ao redor um pouco e, eventualmente, subi em uma janela onde alguns "amigos" (não sei quem eram, apenas os identificava como "amigos" em minha consciência dos sonhos) estavam assistindo a um filme na televisão. Neste ponto, já que não tinha nada para fazer e estava apenas pairando fora da janela, tive um retorno espontâneo e acordei na cama.

Não tinha me movimentado e queria logo tentar entrar na FASE novamente, mas estava muito excitado e senti meu corpo físico de forma muito clara. Decidi me levantar e registrar minha experiência. Quando me levantei confirmei que estava completamente desperto e não estava nem

um pouco grogue ou relaxado, já que fui capaz de ligar meu computador e escrever imediatamente de forma clara e lúcida.

019

Anna

Barnaul. Rússia

Estava em minha cama imaginando que estava saindo do meu corpo. Logo senti que fui puxada por alguém para fora do meu corpo. Decidi não resistir às vibrações que eram fortes e me assustaram um pouco. Imediatamente me vi de pé no chão fora do meu corpo. O quarto estava iluminado com luz solar. Senti-me livre e extremamente feliz, como se tivesse me livrado de algo desnecessário que sempre me incomodou.

Meu novo corpo não tinha pernas, mas elas não eram necessárias (*Raduga: não executou o aprofundamento*). Pensei que seria necessário trazer algo do outro quarto como prova, confirmando que eu estava no Astral (*Raduga: lógica errada e não tinha um plano de ação*). Rapidamente saí do quarto, peguei uma bolsa e trouxe-a para meu quarto. (De manhã, a bolsa ainda estava no seu antigo local).

Vi algo estranho! Minha cama nova e meu quarto novo existiam simultaneamente com a minha velha cama e meu velho quarto. Tudo tinha se misturado e apressei-me em voltar ao meu corpo. Vi meu corpo deitado na minha cama e, de repente, fiquei muito chateada. Pensei: Como uma alma tão jovem pode retornar para um corpo tão "velho"? Senti pena de mim mesma e tentei me juntar ao meu corpo (*Raduga: ação errada*), mas não consegui controlá-lo. O medo tomou conta de mim. De repente me lembrei que tinha lido em algum lugar que se deve fazer uma volta para se juntar a seu corpo.

Fiz, e logo me encontrei em meu corpo físico.

020

John Merritt

Houston, EUA

Um amigo meu encontrou o livro "Escola de Viagens Fora do Corpo - Um Guia Prático" na internet e me enviou o *link*. Li o livro, e logo, finalmente aconteceu.

Fui dormir em torno de 22:00h ou 23:00h e acordei às 4:00h. Fiquei acordado por 30 minutos e fui deitar novamente. Comecei a meditar e repassei em minha mente as técnicas de separação. Caí em um estado livre flutuação, entrando e saindo da consciência. Comecei observando imagens. Logo começaram a vibrações. Já tinha experimentado vibrações uma ou duas vezes. A primeira vez que as senti estava com medo e elas foram embora depois de alguns segundos. Na segunda vez tentei intensificá-las e isso pareceu funcionar por alguns

[\(Índice Remissivo\)](#)

segundos, mas novamente, nada. Desta vez usei o tensionamento do cérebro e as vibrações ficaram mais e mais fortes. Desta vez não as perdi. Elas intensificaram até chegarem a um determinado volume. Elas acabaram e me senti diferente. Meu próximo pensamento foi que já estava separado do meu corpo. Tudo que tinha a fazer era apenas levantar-me! Estava certo.

Eu me levantei para fora do meu corpo, sentei-me e sai da cama. Estava fora! Não tinha planejado o que faria (*Raduga: não executou o aprofundamento e não tinha um plano de ação*). O quarto estava escuro e meu primeiro pensamento foi o de acender uma luz. Entrei no banheiro do quarto e liguei o interruptor de luz. Nada aconteceu. Vagamente pensei: "Talvez a luz esteja queimada". Saí pelo corredor e fui até o banheiro do andar de cima e liguei o interruptor de luz. Mais uma vez, nada. Lembrei-me que nos livros que li sobre sonho lúcido diz que interruptores de luz não funcionam em sonhos. Como estava em meu corpo astral, minhas tentativas de ligar o interruptor de luz não iriam funcionar.

Decidi voltar para minha cama e olhar para mim mesmo. Corri para o quarto para olhar minha cama. Lá estava eu, ou lá estava meu corpo. Foi a sensação mais incrível que já experimentei na minha vida. Estava fora do meu corpo e sabia disso. Estava bem acordado, plenamente consciente, com toda minha essência, lembranças, tudo de mim. Lá estava eu dormindo na cama. Meu corpo físico. Até vi um dos meus braços se mexer um pouco. Depois senti a necessidade de verificar o que tinha acontecido e ver se conseguia me lembrar. Logo estava de volta em meu corpo e muito desperto (*Raduga: não tentou a re-entrada na FASE*). Era verdade. Tinha acontecido. Finalmente tinha conseguido fazer isso. Era real. Lembrei-me de cada segundo.

021

**Artem Mingazov
Ulyanovsk, Rússia.**

Deitei no sofá e tentei sair diretamente. Tudo estava indo bem quando de repente minha consciência desapareceu por um momento. Quando voltei percebi que estava deitado na cama e senti um corpo fantasma. Tentei rolar para o lado e funcionou, embora com alguma dificuldade.

Comecei a apalpar a cama e a mim mesmo (fiz tudo um pouco às pressas). Ainda não tinha o sentido da visão. Decidi que poderia aprofundar e mergulhei de cabeça no chão (mais exatamente, no vazio). Voei para baixo um pouco e encontrei-me no apartamento do meu vizinho de baixo. Voei de volta para meu próprio apartamento e fiquei no chão. Abri meus olhos na tentativa de restaurar a visão. Parecia que estava tentando abrir os olhos depois de um longo período de privação de sono. Minhas pálpebras estavam pesadas e se renderam a contragosto. Olhei

[\(Índice Remissivo\)](#)

em volta. Estava em meu quarto. Lá fora estava ensolarado. Decidi tentar voar. Adoro voar! (*Raduga: não tinha um plano de ação*). Fui capaz de voar até o teto, mas logo comecei a cair suavemente de volta para baixo, sendo puxado para trás. Ao tocar no chão pulei de volta para cima. Desta vez foi comparável a quando um balão cai e bate no chão, sobe novamente e cai. Saltei para cima novamente. Só fui capaz de permanecer de pé no chão depois de repetir este processo várias vezes.

De repente se tornou difícil para respirar. Tentei voltar para o meu corpo (*Raduga: ação errada*), mas fui incapaz de fazê-lo. Inicialmente despertou-me pânico. Percebi que ceder ao medo não me faria bem. Tão logo me acalmei e relaxei (*Raduga: não executou a manutenção*), tive um retorno espontâneo (*Raduga: não tentou a re-entrada na FASE*). Todas as sensações acima duraram cerca de um minuto.

022

Matthias Holzer Viena, Áustria.

13 Março de 2001. Esta foi a minha primeira experiência fora do corpo. Houve duas experiências anteriores com o "estado vibracional", mas não tive a coragem de ir adiante com elas. Na época acreditava que a alma essencial deixaria o corpo, o que poderia ser perigoso. Desta vez decidi fazê-lo de verdade. Na época tinha 20 anos. Acordei às cinco horas da manhã. Estava me sentindo muito cansado e sabia que ia cair no sono novamente logo que deitasse. Assim que relaxei o estado vibracional se instalou. Meu corpo estava paralisado, como se estivesse dormindo. Ouvi o barulho estrondoso que já conhecia. O estado parecia não ser muito profundo, porque, logo que tentei me movimentar, movimente o corpo físico e acordei.

Imediatamente comecei uma segunda tentativa, que funcionou. Esperei um pouco mais desta vez. De repente minha "percepção corporal" mudou e me movi cuidadosamente como se estivesse me levantando com meu corpo físico. No momento seguinte estava de pé e sabia que estava fora do corpo. Não conseguia ver muito bem, apenas um pouco (*Raduga: não executou o aprofundamento e não tinha um plano de ação*). Estava curioso para saber se o "cordão de prata", sobre o qual tinha lido a respeito, existia (*Raduga: lógica errada*). Quando olhei, lá estava ele, estendendo-se a partir das minhas costas astrais. Tentei olhar para meu corpo físico na cama, mas não pude vê-lo. Tentei olhar para mim mesmo, meu corpo astral, e pude ver a minha mão esquerda cintilando em uma cor púrpura clara. Neste ponto decidi acabar com a experiência e voltar para a cama a fim de me reinserir em meu corpo físico (*Raduga: ação errada*). Isto não funcionou no início, mas não havia medo. Minha consciência se desvaneceu em um sonho e acordei cerca de uma hora mais tarde, bem descansado e muito satisfeito.

023

**Oleg Kudrin
Moscow, Rússia**

Acordei. Ainda estava escuro. Respondi ao "chamado da natureza" e olhei para o meu relógio: 4:15h. Fui para a cama, deitei do meu lado esquerdo, fechei os olhos e... Parecia que algo estava brilhando nos meus olhos. Percebi que isso era impossível. Era 4:15h e eu era o único acordado. Não havia mais ninguém no quarto além da minha esposa. A luz intensificava continuamente. Tive um pouco de medo misturado com curiosidade. O que aconteceria a seguir? Depois a luz se tornou mais e mais brilhante. Senti que estava em perigo (*Raduga: não tentou a separação*). Ao mesmo tempo sentia um instinto investigativo. Sabia que algo incomum estava acontecendo, mas sabia que tudo isso era impossível. Uma luz brilhante de natureza desconhecida perfurando meus olhos através das pálpebras fechadas! Uma idéia ocorreu por conta própria: eles estavam vindo verificar alguma coisa em mim. Irei até o fim!

No momento seguinte encontrei-me em uma sala pequena, retangular e com uma luz suave. Havia bordas ao longo da parede nas quais você poderia sentar-se (percebi que eram bancadas). Uma parede tinha portinholas redondas de cerca de três metros de largura. Olhei através delas e percebi que estava nas profundezas de espaço exterior (*Raduga: não executou o aprofundamento e não tinha um plano de ação*). Havia uma construção impressionante fora da sala em que estava. O que vi não poderia existir, mesmo nos ambientes mais fantásticos da terra. Era uma construção entrelaçada, mas os elementos não tinham uma estrutura lógica. Parecia uma colméia. Parecia ser uma construção de tubos duplos de proporções tão colossais que o diâmetro de apenas um dos tubos podia ser comparado com o diâmetro de um estádio. Movimentando e correndo ao redor da estrutura estavam pequenas espaçonaves que pareciam estar fazendo algum tipo de trabalho.

É um portal de garagem, sou a resposta na minha cabeça. Virei-me e no canto da sala estava uma linda jovem vestida completamente de modo terráqueo, com uma saia e uma jaqueta. Por mais estranho que possa parecer, ela parecia uma cantora *pop* famosa, embora a semelhança estava incompleta. A mulher era muito mais interessante do que a artista.

Vou formular a pergunta que me ocorreu naquele momento da seguinte forma: "O que é o vazio do qual falam os mestres budistas?". Formulei essa pergunta para a pessoa de boa aparência que estava no quarto comigo. Por alguma razão, não vim com a idéia de fazer algo mais... Além disso, sou casado. Mas a minha pergunta foi ouvida, e a resposta se seguiu...

O que experimentei não tem paralelos na vida cotidiana. Esses sentimentos não podem ser expressos em palavras. A linguagem humana não tem a capacidade de comunicar tais conceitos, mas vou tentar. Era

[\(Índice Remissivo\)](#)

como se eu tivesse virado do avesso. Tudo fora de mim acabou sendo colocado dentro de mim, incluindo as estrelas, galáxias e outros mundos. Em suma: todo o universo material. Tudo isso foi comprimido a proporções tão pequenas que poderia passar pelo buraco de uma agulha. E eu, estando fora deste universo material, estava olhando para ele simultaneamente por todos os lados, apesar de não ter centenas de milhões de olhos. Eu era um grande campo que abrangia o espaço em torno deste universo comprimido, e era capaz de absorver visualmente tudo de uma vez! Eu mesmo não tinha fim, não tinha limites nem no espaço, nem no tempo. Tudo ao redor era quietude. Eu mesmo era essa quietude. Contemplar este universo trouxe a percepção de que, através do esforço, poderia me transformar no nada. Em seguida pensei: não haveria mais nada para fazer a não ser contemplar?

Tornei-me um funil coletando tudo a partir do perímetro do meu universo, girando dentro dele, puxando tudo mais e mais fundo, até que estava deitado na cama, como estava depois de ter respondido ao "chamado da natureza". (*Raduga: não tentou a re-entrada na FASE*). Essa visão me comoveu tanto que não consegui mais dormir. Só queria correr para fora e pular de alegria e prazer. Queria dizer a todos sobre a minha experiência e compartilhá-la, mas percebi que seria visto como um esquizofrênico.

Foi mais ou menos assim que vivi a partir desse ponto: recordando muitas vezes aquela experiência e valorizando-a nas profundezas da minha alma. Sonhava quase todos os dias em ter uma experiência semelhante de novo, até que descobri as técnicas indiretas.

024

**Roman Reutov
Samara, Rússia**

As coisas mais interessantes quase sempre acontecem inesperadamente.

Depois de uma pausa suficientemente longa nas minhas tentativas de ir para o outro mundo, esta noite decidi tentar de novo. Joguei a toalha depois de outra tentativa sem sucesso. Rolei para o outro lado e decidi ter uma boa noite de sono. Não sei exatamente quanto tempo passou enquanto estava deitado pensando sobre o que ainda estava fazendo de errado, enquanto observava imagens interessantes que minha imaginação estava desenhando. Em um determinado momento, de repente, senti o fenômeno que é comumente referido como vibrações. Comecei a intensificá-las (devo acrescentar que a sensação é indescritível), mas não podia levitar, embora quisesse dar uma olhada em mim mesmo a partir do exterior. Decidi ficar em pé. Tudo se tornou mais interessante! Todo o processo de transição de uma posição horizontal para uma vertical foi acompanhado por vibrações cada vez mais "palpáveis". Um som cada vez mais alto rugia na minha cabeça. A

[\(Índice Remissivo\)](#)

sensação era a mesma experimentada ao ir para a cama depois de não ter dormido por 24 horas e, em seguida, ser subitamente despertado por alguém. Minha cabeça rodava. Tudo começou a crepitar (estalar) por dentro. Estava prestes a perder a consciência. Uma imagem piscante começou a aparecer. As sensações estabilizaram-se após um ou dois segundos. O rugido na minha cabeça foi desaparecendo. Percebi que estava sentado na minha cama.

Estava em meu apartamento. Achei que ele estava visivelmente alterado. Meu quarto parecia mais ou menos o mesmo, embora o interior estivesse diferente após uma análise detalhada (*Raduga: não executou o aprofundamento*). Meu telefone celular, que sempre está ao alcance, de alguma forma era um modelo mais antigo e diferente. Ele acabou por ser o primeiro objeto que testei. De repente queria muito saber que horas eram e verificar em que dia do mês estava (*Raduga: não tinha um plano de ação*). Sentia claramente o telefone na minha mão, mas ao tentar me concentrar e olhar para o visor, fui jogado de volta para a realidade.

Imediatamente saí (novamente) do meu corpo e decidi passear pelo apartamento enquanto tentava lembrar o que eu poderia experimentar. Tentei criar um objeto, mas não deu certo e resultou em alguma atividade mental. Isso fez com que a FASE se dissolvesse e eu fosse jogado de volta à realidade. No total foram cerca de cinco entradas sucessivas na FASE que duraram de 2 a 3 minutos cada. As experiências não eram estáveis e é por isso que fiquei examinando os arredores com pressa, tentando sempre encontrar qualquer coisa sobre a qual pudesse colocar minhas mãos. Houve uma boa quantidade de impressões, considerando que foi a minha primeira entrada.

EXPERIÊNCIAS ESPONTÂNEAS

Às vezes uma pessoa não faz nada para chegar à FASE ou até mesmo não sabe nada sobre isso, mas, apesar disso, ocorre espontaneamente para ela. Isso geralmente acontece durante um relaxamento, um sono, um despertar, um episódio de sonho ou algo semelhante. A análise dos erros nessas circunstâncias foi reduzida ao mínimo, levando-se em consideração o fato de que seus autores não tinham conhecimento prévio sobre a FASE.

025

Jaime Munoz Lundquist Orange County, EUA

Minha primeira experiência fora do corpo foi muito dramática. Adormeci em torno de 4:00h ou 5:00h. Experimentei uma sensação diferente em todo o meu corpo. Estava em um estado de sono meditativo, mas, ao mesmo tempo, estava ciente do que estava acontecendo comigo.

Tive uma sensação de formigamento pelo corpo todo, seguida por paralisia.

De repente me vi levitando e acabei na posição em pé. Fiquei muito assustado e comecei a orar pedindo ao Senhor para me proteger. Voltei para o meu corpo rápido como um raio. Quando acordei tive uma sensação de que precisava entender o que tinha acontecido comigo. Fiz algumas pesquisas e me disseram que você pode viajar a lugares e ir até à lua. Não podia esperar para tentar novamente. Naquele dia estava me sentindo tão bem comigo mesmo que pensei ter descoberto algo novo e excitante!

026

Oksana Ryabova Moscow, Rússia

Parecia-me que minha profunda sonolência matutina havia sido interrompida por um desconforto e uma leve dor proveniente de uma dormência no braço esquerdo, sobre o qual minha cabeça estava deitada enquanto dormia. Surgiu dentro de mim um desejo de me livrar desse desconforto. Movi meu braço dormente para minha frente e abri meus olhos. Não podia ver o braço físico na minha frente, embora pudesse claramente senti-lo lá. Podia dobrar e desdobrar meus cinco dedos e também podia dobrar o braço. Isso tudo me deixou um pouco confusa. Entendi que algo assim não poderia acontecer no mundo físico normal. Concluí que este era um sonho por demais realista, e, para acordar, deveria fechar meus olhos e tensionar meu cérebro com o desejo de despertar. Esse pensamento foi seguido de ação. Pouco depois abri os olhos pensando que tinha finalmente acordado.

Diante de mim estava a realidade diária que sempre observei ao acordar: uma grande janela por onde a luz do sol ilumina minha cama no centro do quarto, uma escrivaninha e uma cadeira, uma estante de livros de literatura acadêmica e um guarda-roupa, como sempre. Decidi passar este dia-de-semana de folga descansando e me acalmando (eu tinha vários dias de folga naquela semana).

Sentei-me na cama ao estilo indiano: com os cotovelos sobre os joelhos. Apreciei os raios de sol do mês de maio massageando meu rosto. Estava quente, mas o ar estava fresco. Senti uma paz sendo derramada sobre meu corpo como se fosse uma espécie de néctar doce sobrenatural. Eu me virei para olhar ao redor. De repente esse estado de relaxamento mudou abruptamente e passei sentir frio e comecei a tremer. A sensação de paz foi transformada em um terrível medo. Meu corpo estava deitado atrás de mim! Pânico! Tentei olhar para aquelas mãos na minha frente que eu podia sentir, mas não ver. Elas estavam pacificamente estiradas na cama ao lado do meu corpo. Eu as toquei e senti sua pele aveludada, ainda que não tivesse sentido nada com as minhas mãos físicas. Tentei voltar para o meu corpo. Deitei-me nele. Fechei os olhos esforçando-me

[\(Índice Remissivo\)](#)

em uma tentativa de acordar. Abri os olhos e me levantei, mas o corpo ainda estava lá. Medo, medo mortal do outro mundo. Lágrimas. Perplexidade. Incompreensão. A questão: "O que vem a seguir? Ao meu redor estava aquele dia claro e ensolarado.

Tive mais e mais medo. O desejo de deixar aquele estado cresceu exponencialmente. Todas as minhas tentativas de voltar ao meu corpo não deram nenhum resultado. Assustada e com medo me sentei na cama como um manequim. De repente, em meio ao silêncio, ouvi passos na sala. Não pude ver ninguém. O medo cresceu mais e mais. Comecei a gritar com o homem invisível que estava vagando pelo meu quarto, ordenando-lhe que ficasse longe de mim. Perguntei: "Quem é e o que quer aqui, e por que não posso vê-lo?" Tive uma resposta: "Não tenha medo, tudo isso é normal". Ele apareceu, um momento mais tarde, em pé ao lado da minha cama. Ele tinha cerca de um metro e oitenta centímetros de altura e um pouco mais de 30 anos de idade, com um porte físico robusto. Seu cabelo era loiro e curto. Seus olhos eram azuis acinzentados. Ele estava vestindo apenas uma sunga preta. Em volta do pescoço tinha uma grossa corrente de ouro. Ele começou a explicar-me algo sobre uma determinada cidade, chamando-a de um ponto de transferência. Ele disse que muitos passam por tal estado e que era uma coisa normal. Ele pegou minha mão e disse: "Vamos!". Um momento depois nos encontramos em uma rua de uma velha cidade. A casa que ficava em frente tinha um retângulo azul no canto com o nome da rua e número da casa. Eu era facilmente capaz de ler tudo. Fiquei surpresa com o que vi.

Estávamos quase nus no meio da rua, mas os transeuntes não prestavam nenhuma atenção. Percebi que eles não nos viam. Não parei para olhar em volta, pois estava chocada e assustada com o que estava acontecendo. Minha cabeça estava cheia com o que era, na época, uma pergunta terrível: "Como regressar?"

O jovem de repente correu em direção à esquina da casa que estava à nossa frente. Entrando através de sua parede, ele disse que era hora dele voltar, já que seu amigo estava para chegar. Ele desapareceu. Permaneci no mesmo lugar por algum tempo vendo as pessoas passarem por mim. Não sabia como voltar para o meu quarto porque o lugar a partir do qual entramos na rua era uma parede. Que situação! Como eu faria para atravessar a parede? Fechei os olhos e pensei em meu quarto, e recitei: "o que será, será". Dei um passo à frente e encontrei-me na minha cama.

Varrendo meus olhos pelo quarto descobri que nada nele havia mudado. O sol brilhava como antes. Suspirei de alívio e fechei os olhos na grande esperança de que acordaria. Apressei-me para abri-los. Para meu horror, ao invés de acordar, encontrei uma bandeja com instrumentos médicos na minha cama. Ondas de medo tomaram conta de meu corpo com renovada intensidade. Engoli em seco, pois senti que não conseguiria passar pela experiência de ser operada. Fechei os olhos mais uma vez e

[\(Índice Remissivo\)](#)

comecei a rezar. O medo diminuiu gradualmente. Acalmei-me... Finalmente acordei. A primeira coisa que fiz foi certificar-me de que a bandeja com os instrumentos médicos não estava mais lá. Pulei e comecei a bater sobre a cômoda, na parede, e na janela, a fim de me certificar de que estava tudo acabado.

027

Andre Sanchez

theandresanchez@gmail.com

Estava em minha cama e notei dois objetos de plástico na minha mão direita. Pensei que era estranho eles estarem lá. Levantei-me e os joguei no chão. O primeiro não fez qualquer tipo de som. O segundo fez, muito provavelmente porque passei a esperar que ele fizesse algum tipo de som ao cair no chão. Por achar que algo estava estranho fui para o interruptor perto da porta e tentei ligar a luz. Não funcionou. Tive dois pensamentos: "Muito estranho... será que estou na FASE" e "Será que está faltando energia elétrica?"

Saí do quarto e fui para o corredor. Caminhei em direção a sala de estar. Estava muito escuro (o que seria normal se a energia elétrica tivesse acabado durante a noite). Pensei sobre como tudo isso parecia, de alguma forma, estranho, mas sentia como se fosse muito "real". Comecei a me preocupar e tentei acalmar-me, pensando que, se algo muito estranho e/ou assustador tivesse acontecido, eu poderia ter certeza de que estava na FASE, e não deveria me preocupar. Eu me lembro vagamente de uma fraca luz amarelo-esverdeada começando a aparecer a partir da sala de estar, mas não vi nada.

028

Dmitry Markov

Moscow, Rússia

Minha primeira vez foi o evento mais terrível da minha vida. Nunca tinha experimentado tamanho terror. Aconteceu em dezembro de 1990. Estava caindo no sono na minha cama em casa. De repente ouvi alguém entrar no meu quarto. Não prestei atenção no "intruso". Duas mãos femininas me agarraram por trás, e, enquanto pressionam a minha barriga, começaram a levantar meu corpo. Sentia dedos finos com unhas compridas na minha barriga, mas estava completamente paralisado e absolutamente incapaz mover alguma parte do meu corpo ou impor qualquer tipo de resistência. Senti meu corpo passar pelo teto, e, em seguida, ele foi puxado ainda mais alto.

Fiquei com medo que isso pudesse ser a morte. Estava com medo, não tanto da morte como do desconhecido. Tudo isso aconteceu tão rapidamente que não me achei preparado para tal "cruzamento" (para ir além). Comecei a rezar. Pedi a Deus para me ajudar, me libertar e me

levar de volta. Entrei em pânico. Não posso dizer quantos segundos a minha levitação forçada durou ou quão alto fui levantado acima da minha casa, mas o momento chegou quando imediatamente retornei a minha cama.

029

**April L. Alston
Raleigh, EUA**

Tive minha primeira experiência fora do corpo acidentalmente. Depois do meu treino da manhã no ginásio, senti-me exausta e voltei para meu dormitório para tirar uma soneca. Quando estava acordando do sonho, senti que estava localizada em três lugares diferentes ao mesmo tempo. Estava consciente. Podia sentir tudo no meu sonho. Podia sentir tudo no meu corpo que estava deitado na cama. Senti uma terceira consciência caindo da cama. Meu "terceiro eu" era o que eu acreditava ser uma experiência fora do corpo para a "zona de tempo real (ZTR)". Meu corpo energético parecia que estava se separando do meu corpo físico, caindo da cama. Isso aconteceu por acidente.

Senti como se já não tivesse um corpo, como se eu fosse uma esfera flutuante de consciência. Podia sentir as coisas 360 graus ao meu redor, mas não pude ver com meus olhos porque não tinha olhos. Pude perceber que as coisas estavam ao redor. Tive uma sensação de queimação intensa na minha cabeça e, quanto mais tentava concentrar minha consciência no corpo astral, mais a dor piorava. Eventualmente, acordei com a experiência. Ainda fiquei deitada e tentei reentrar no transe, mas não obtive sucesso.

030

**Tatyana Kiseleva
Vancouver, Canadá.**

Naquela noite especial finalmente decidi lidar com o ruído exterior que havia arruinado algumas tentativas anteriores. Coloquei um conjunto de agradáveis tampões de cor laranja em meus ouvidos.

Tapei meus ouvidos e fui para a cama com a intenção de acordar de manhã e praticar o método diferido (adiado). Pouco antes de ir para a cama li algumas mensagens postadas no fórum no *site* do Michael sobre as primeiras experiências das pessoas. Tudo isso levou ao seguinte:

Acordei no meio da noite por causa do som muito alto de uma "pancada". Ouvi em algum lugar do prédio. Estava sentada na minha cama pensando que a pancada deveria ter sido muito alta, porque tinha conseguido ouvi-la perfeitamente, mesmo com os meus ouvidos tapados. Decidi ir até a porta da frente na esperança de ver o que estava acontecendo. Ouvi a pancada novamente. Soou um pouco assustador. Baixei os meus pés no chão, levantei-me e sai do meu quarto em direção

à porta da frente. Podia sentir o chão frio com os meus pés descalços. Quando me aproximava da porta da frente pude ver um buraco brilhante aparecendo na escuridão. Cheguei a uma conclusão: "Estou na FASE!"

Não acreditei em mim mesma. "Não fiz nenhuma técnica", pensei, duvidando.

Decidi testar se era uma FASE. Levantei meus dois pés para cima, o que me fez ficar "sentada" no ar. Peguei com minha mão direita a borda de uma porta de correr de um armário e empurrei ambas as pernas contra a porta. Voei para trás todo o caminho até o outro lado da minha sala de estar, surpresa que ainda estava sentindo a minha mão segurando a porta do armário! O meu braço deve ter esticado uns 3 metros (*Raduga: não executou o aprofundamento e não tinha um plano de ação!*)

Estava flutuando direto para minha lareira vendo meus dois pés no ar em minhas calças de pijama. Ainda não acreditava que estava na FASE. Decidi voar para cima, mas não conseguia empurrar o chão porque meus pés estavam no ar. Cheguei à conclusão que não era a FASE (*Raduga: lógica errada*) e decidi voltar a dormir.

Naquele momento me encontrei sentada na minha cama. Percebendo mais uma vez que minhas orelhas tamponadas estavam me incomodando muito, tirei os tampões dos meus ouvidos. Um segundo depois percebi que meus ouvidos ainda estavam tampados. "Hummm", pensei, "que estranho". Tirei os tampões, não tirei?

Foi aí que percebi que estava deitada na minha cama e estava sentindo meus ouvidos reais. Pulei de emoção quando percebi o que tinha acontecido. Foi minha primeira experiência fora do corpo real, embora não tenha acreditado! Estava 100% consciente DA experiência, mas estava cerca de 90% consciente NA experiência, caso contrário iria saber que estava fora do corpo.

Peguei um bloco de notas e como estava escrevendo tudo, vividamente lembrei das vibrações que senti antes de deixar o corpo. Aconteceu exatamente como elas são geralmente descritas: é como sofrer um choque elétrico, sem sentir dor.

031

Joshua Rachels Belleville, EUA

Eu me vi lutando para cair em um sono completo, com o que pareciam ser "cochilos". A última vez que verifiquei o horário na realidade era 4:30h da manhã.

Tinha mais uma vez recostado minha cabeça. A próxima coisa que lembro é de estar caminhando em direção a uma velha loja que costumava visitar. Não tendo qualquer noção de como tinha chegado lá. Olhei para o chão sob os meus pés e questionei se estava sonhando. Tentei saltar tão alto quanto fosse possível, o que iniciou um salto de

vários metros de altura e bem longo, servindo como uma dica de que estava sonhando.

Naquele momento as coisas ficaram um pouco quebradas para mim...

A próxima coisa que me lembro é de estar dentro de um edifício que me disseram que era um centro de reabilitação. Todos ao meu redor estavam vestidos de branco. Nenhuma das faces era completamente reconhecível, exceto duas: um amigo meu chamado Dan e uma mulher sem nome (na FASE me referia a ela como "a pessoa que amo"), e até mesmo o rosto da mulher era uma mistura entre Natalie Portman e uma das minhas ex-namoradas.

Lembro-me de Dan encostado em uma porta ao meu lado enquanto eu estava olhando para um espelho. Eu podia me ver, mas minha mão ficava tocando meu rosto como se estivesse turvo. A única parte visível era a minha roupa branca e meus cabelos. Ele começou a responder o que só posso supor que tenha sido minha pergunta subconsciente: por que eu estava lá e por quanto tempo?. Eu lhe disse que não conseguia me lembrar como tinha chegado lá ou porque estava lá e me lembro de sua resposta clara como o dia:

Dan: "Você sabe por que está aqui?"

Eu: "Não posso nem lhe dizer como cheguei aqui. Maconha?"

Lembre-se que eu estava em um "centro de reabilitação".

Dan: "Haha, você não consegue se lembrar?" Isso aconteceu provavelmente porque você já estava aqui. Você está aqui por volta de um mês. Vá e verifique o calendário.

Naquele momento acredito que meu subconsciente começou a entrar em pânico sobre a possibilidade de ficar preso lá. As pessoas começaram a aglomerarem-se ao meu lado em torno do "calendário". Eu me lembro especificamente de um homem afro-americano gritando ao meu lado, "quem é Josh, quem é Josh!", logo depois levando-me para fora em direção à porta da frente, onde "a pessoa que amo" tinha encostado, apontando-me para que eu chegasse mais perto.

Lembro-me de andar com "a pessoa que amo". Ela começou a chorar implorando para que eu não me acordasse, gritando que nós poderíamos ser felizes juntos lá se eu ficasse. Durante esta birra correntes apareceram nos braços e pernas dela. Comecei a me sentir pesado.

Comecei a pensar em minha família, minha mãe especificamente e pensamentos de ficar preso em um coma, que acredito que levou meu subconsciente para o pânico, ainda mais porque o tempo parecia ainda mais curto.

"A pessoa que amo" me levou para um quarto e, sem querer ficar vulgar, começamos a ter relações sexuais. Um pouco antes que eu chegasse ao orgasmo ela começou a gritar para eu não ir, altura em que me senti sendo puxado dali.

[\(Índice Remissivo\)](#)

Ora, aqui está o que tocou minha mente sobre toda a experiência: Acordei à luz do dia e corri para fora do meu quarto para encontrar minha mãe e meu padrasto de pé na sala de estar. Peguei o meu telefone e percebi que haviam muitos arranhões e amassados sobre ele. Entreguei meu celular para a minha mãe para ela olhar os danos e quando ela apertou o botão e apareceu a luz de fundo, acordei!

Acordei quase que imediatamente após a abertura dos meus olhos. Ainda estava escuro lá fora e olhei para o horário. Era 5:17h.

CAPÍTULO 2 - VIAGENS PLENAMENTE DESENVOLVIDAS NA FASE

Aqui nós não vamos nos concentrar na experiência fora do corpo em si, mas sobre as atividades realizadas durante a mesma: translocação dentro do espaço da FASE, controle do espaço da FASE, localização de objetos e experimentações.

Esses praticantes ocasionalmente direcionam suas experiências fora do corpo a um ou outro objetivo. Essas experiências estão em um nível totalmente diferente do que simplesmente aparecer na FASE. As viagens na FASE introduzidas aqui exibem um maior grau de habilidade e, em alguns casos sorte, se comparados com os da primeira seção. Isto, entretanto, não impede os praticantes de cometer uma série de erros, que, muitas vezes, os impedem de experimentar o máximo de sucesso. A análise destes erros permitirá que o leitor evite-os em sua própria prática.

032

Rudolph

The Rocky Mountains, EUA

Tinha me movimentado quando acordei. Tentei várias posições para tentar o adormecimento forçado e elas não funcionaram. Finalmente me deitei de costas e comecei executar rotinas de relaxamento. Quando achei que fosse o momento certo comecei a realizar as técnicas: tensionamento do cérebro, movimento fantasma, audição interna e etc.

Dentro de 3 a 5 minutos encontrei-me imediatamente em uma FASE. Estava em um *shopping*. Decidi me levantar do banco onde estava sentado e ir para o banheiro dos homens (*Raduga: não executou o aprofundamento e não tinha um plano de ação*). Conforme ia caminhando notei que os azulejos da parede começaram a mudar, de um branco desbotado para um um brilhante xadrez branco e preto. Meus pés se dissolveram e flutuei até alguns centímetros e comecei a voar. Passei por uma parede arredondada e pensei, deve haver uma loja de chocolates por trás dessa parede. Parei e pensei que queria sair de lá e fazer algo melhor.

Fui até a entrada da frente e lá estava uma bela peça de arquitetura com um mármore brilhante chegando até as alturas, muito mais alto do que seria esperado para um *shopping*. Estava flutuando até o topo, mas desisti e acabei passando através da parede para o exterior. Tive a visão de um túnel assim que comecei a fazer o meu "Chi kung" e, em seguida, exclamações de "Claridade Agora!". Minha visão melhorou. Chi kung são exercícios que têm a finalidade de estimular e promover uma melhor circulação de energia Chi (energia vital) no corpo.

Algum tempo depois, como nada mais estava acontecendo, voltei ao meu corpo (*Raduga: ação errada*) e comecei a escrever a experiência pela qual tinha acabado de passar.

033

Rudolph

The Rocky Mountains, EUA

Acho que tive três experiências fora do corpo muito longas na noite passada. Acordei por volta das 3:45h e comecei a tensionar o cérebro e, em seguida, executar o movimento fantasma e, de repente, era como se tivesse me projetado para a FASE. Passei muito tempo com os meus irmãos desfrutando de uma agradável visita. Pousei de volta no meu corpo. Estava pensando em levantar-me e anotar a experiência, mas queria me projetar novamente e assim o fiz. Levou apenas alguns segundos, uma vez que já tinha conseguido uma primeira saída. Imediatamente pousei de volta no mesmo lugar com meus irmãos, como se nada tivesse mudado (*Raduga: não executou o aprofundamento*). Estávamos fazendo um projeto juntos, mas lhes disse que tinha outras coisas para fazer e que ia decolar sozinho (*Raduga: ação errada*). Eles acenaram para mim e me virei para correr e, em seguida, comecei a voar.

Fui a um edifício grande e interagi com algumas mulheres atraentes (*Raduga: não tinha um plano de ação*) por um tempo, mas a segurança local veio em minha direção e voei até um quarto no andar de cima (*Raduga: ação errada*). Queria voar através de uma janela, mas senti que parecia muito real, tão real que me perguntava se seria capaz de passar por isso. Afirmei a mim mesmo que estava em uma experiência fora do corpo, o que abrandou meus sentimentos. Aproximei-me e depois voei sem problemas.

Fui para uma sala com uma grande mesa onde os homens estavam reunidos e conversando. Parecia um clube exclusivo. Havia um banquete com comida deliciosa preparada de uma maneira que nunca tinha visto antes. Mergulhei nisso e estava tendo um grande momento. Estava conversando com um par de camaradas e mencionei que estava em uma experiência fora do corpo e que tinha um corpo bem longe em outro estado. Eles apenas me olharam com perplexidade e um deles rapidamente olhou para baixo e se afastou. Comecei a falar com o homem que estava do outro lado da mesa e ele mencionou algo que me lembrou de um dos itens de meu plano de ação. Disse a ele o que queria fazer e ele fez sinal para uma mulher que estava atrás de mim. Podia ouvi-la conversando com alguém. Ele disse: "Bem, ela é a pessoa com a qual você deve falar". Eu me virei e tentei me apresentar, mas pousei de volta no meu corpo (*Raduga: não executou a manutenção*). Tomei a decisão de deixar o diário de lado e me projetar novamente, esperando que lembrasse de tudo de manhã.

Eu me projetei novamente e cheguei imediatamente em uma esquina movimentada. Perguntei se ele sabia como eu poderia encontrar aquela mulher à qual tinha sido direcionado na experiência fora do corpo

anterior. Ele apontou a mulher fora na multidão. Fui até ela e nos sentamos na calçada e começamos a conversar. Ela me disse um apelido através do qual eu poderia chamá-la. Foi somente depois que tinha me levantado e estava tomando café que eu ri e fiz a conexão com algo que escrevi no diário alguns dias atrás.

Meu despertador tocou e levantei... caso contrário, acho que poderia ter continuado por mais uma hora ou mais.

034

Jorge Antonio Becerra Perea Hidalgo, México

Depois de acordar em torno das 8:00h (em um feriado, é claro) tomei café da manhã e voltei a dormir. Depois de ter um sonho muito estranho, consegui acordar sem me mover. Imediatamente tentei me separar rolando. Falhou. Tentei o adormecimento forçado, seguido pelo movimento fantasma, mas desta vez, tentei mexer as pernas lentamente e sentir o movimento. De repente notei que já estava de pé ao lado da minha cama, mas com o meu cobertor ainda sobre meu corpo. Depois de tirá-lo comecei a aprofundar na FASE, tocando e olhando para tudo. Imediatamente após me sentir em um ambiente hiper-realista comecei a explorar a minha própria casa (*Raduga: não tinha um plano de ação*).

O tempo estava mudando constantemente entre o dia e a noite. No outro quarto encontrei meu tio assistindo à televisão. Estava tão animado com a FASE e tão curioso que tentei explicar-lhe que tudo era "não físico", apenas para observar suas reações. Ele disse que eu era louco, me ignorou e continuou assistindo à televisão. Atirei a televisão pela janela e continuei me deslocando para o próximo quarto. De repente voltei ao meu corpo (*Raduga: não executou a manutenção*) e comecei novamente a separação.

Eu me separei novamente no meu quarto. Desta vez, era noite. Comecei a chamar por uma mulher que eu estava procurando pelo nome, mas comecei a ter problemas com a minha voz. Decidi translocar para a minha escola. Fechei os olhos e imaginei o lugar. De repente comecei a sentir uma sensação de vôo. Ao abrir meus olhos já estava lá. O lugar estava muito diferente do que era na realidade, mas gostei muito mais da nova versão que de sua forma costumeira. Passei muito tempo da FASE procurando por aquela mulher, perguntando às pessoas, chamando o nome dela. Não obtive resultados.

No final, perdi a consciência e caí em um sonho normal. De qualquer forma foi uma experiência maravilhosa.

035

**Jorge Antonio Becerra Perea
Hidalgo, México**

Tive a consciência de que era um sonho quando estava prestes a ir para o andar de cima lá de casa, logo após um falso despertar. As escadas se mexiam de uma forma tão estranha que imediatamente fiquei lúcido no sonho. De repente, a FASE se desvaneceu, e antes que pudesse perceber o que estava acontecendo, voltei para o sonho. Apareci no meio de uma rua enorme (*Raduga: não executou o aprofundamento*). Não tinha qualquer plano porque não estava esperando essa experiência. Ao invés de pensar sobre isso, decidi explorar correndo e pulando entre os carros e os edifícios, em um tipo de estilo extremo de "parkour". Parkour, ou arte do deslocamento, é uma atividade cujo princípio é mover-se de um ponto a outro o mais rápido e eficientemente possível, usando principalmente as habilidades do corpo humano.

Foi uma das experiências de FASE mais vívidas e divertidas que já tive. Não tenho palavras para descrever o sentimento de completa liberdade que tive naqueles momentos. Depois de explorar metade da cidade (estava correndo muito rápido) comecei a ter sérios problemas com a estabilidade da FASE e por isso decidi acordar sozinho, antes que caísse em um sonho normal e perdesse as preciosas recordações dessa experiência (*Raduga: lógica errada*).

036

**Jorge Antonio Becerra Perea
Hidalgo, México**

Tudo começou como um sonho normal. Em meu sonho estava tentando dormir na minha cama, sem sucesso. De repente comecei a ouvir barulhos estranhos e altos lá fora. Virei minha cabeça para a janela para ver o que estava acontecendo. O que vi me assustou.

Havia um OVNI (Objeto Voador Não Identificado) voando pela cidade, como se estivesse à procura de pessoas para abduzir. Ele parou bem em cima da minha casa. Fechei os olhos e fingi estar dormindo. De repente acordei sem me mover e tive a idéia de tentar o método do sequestro ou o método do medo. Comecei a recordar o medo que estava tendo alguns segundos mais cedo e também tentei imaginar a abdução. Sons e vibrações começaram a surgir e imediatamente tentei a separação apenas me levantando. Funcionou!

Depois do aprofundamento por meio da palpação notei que três dos meus melhores amigos estavam comigo. Eles estavam assistindo à televisão. É engraçado que, embora a minha língua nativa seja o Espanhol, o programa de televisão estava sendo narrado em Inglês, e podia entender tudo.

Mudei-me para a sala de estar e, seguindo meu plano de ação, tentei translocar-me para Londres. Desta vez tive um monte de

problemas com a translocação. Comecei a visualizar o "Big Ben" na minha frente, e, enquanto a imagem estava se formando atrás de minhas pálpebras, a torre transformou-se em um prédio japonês estranho.

Um monte de soldados samurais começou a saltar para fora do edifício, a fim de me atacar. Pensei que era porque eu estava perdendo a lucidez, por isso usei a técnica do exame visual minucioso para aprofundar a FASE. Fechei os olhos, e, de repente, a imagem de um interruptor apareceu diante deles.

Concentrei minha atenção no interruptor de luz, e, enquanto estava translocando, tentei visualizar Londres, mas acabei em uma espécie de reunião formal.

Percebi que estava em Haia, na Holanda. Tentei fazer um experimento. Peguei meu "iPod Touch" e ele de repente se transformou em meu celular. Dei uma olhada para a tela e a única coisa que podia ver eram símbolos estranhos. Andei por entre a multidão de pessoas. Meu pai veio e me perguntou o que eu estava procurando. Disse a ele que estava procurando uma pessoa muito importante para mim. Continuei procurando por Victoria (que é o nome dela), sem sorte, e de repente a FASE desapareceu. Uma vez de volta ao meu corpo, me separei novamente. Um dos meus amigos ainda estava em meu quarto.

Transloquei-me até minha escola. Sofri uma perda de lucidez quando entrei na minha sala de aula. Sentei em minha mesa e prestei atenção à aula. De repente me levantei e disse para mim mesmo: "Que diabos você está fazendo?" Saí da sala de aula, fiz algum aprofundamento e joguei minha mochila longe. Um amigo veio até mim e disse: "Hey, sua mochila!". Disse a ele: "Você pode ficar com ela".

Não consegui lembrar do que aconteceu a seguir. Provavelmente adormeci (*Raduga: não executou a manutenção*). A próxima coisa que me lembro é que estava em um posto de lavagem de carros. Tinha uma garrafa em minhas mãos e comecei a fazer experimentos com ela. Derramava a garrafa no chão enquanto tentava sentir que a garrafa ainda estivesse preenchida com água. Como resultado, tinha uma garrafa sem fundo em minhas mãos...

037

April L. Alston Raleigh, EUA

Um dia estava dormindo quando de repente um monte de ninjas começou a atirar facas em mim. Eu me desviei de uma das facas e percebi que estava sonhando. Agora lúcida comecei voar e desviar das facas me divertindo (*Raduga: não executou o aprofundamento*). Não tive tempo para experimentar o plano astral porque estava ocupada desviando das facas. Mais e mais ninjas começaram a me atacar. Quando fugi e cheguei em uma área aberta (*Raduga: não tinha um plano de ação*) um grande exército de ninjas me olhou. Comecei a atirar bolas de gelo que

saiam das minhas mãos em um fluxo de movimento que começou a congelar todo o exército de ninjas. Enquanto estava congelando-os senti uma dor aguda perfurando minhas costas. Eu tinha sido perfurada por uma espada. A diversão acabou. Obriguei-me a acordar (*Raduga: ação errada*).

Após o despertar meu namorado me chamou. Antes de dizer olá, ele disse: "April, por favor, volte a dormir para que eu possa tirar minha espada de suas costas". Disse a ele sobre o meu sonho, e ele disse que enviou os ninjas para meu sonho para me distrair para que ele pudesse colocar uma lâmina de espada em minhas costas para testar minhas intenções a respeito dele. Isto foi para mim uma prova de que o filme, Inception ("A Origem"), é muito possível!

038

Tatyana Kiseleva Vancouver, Canadá

Método diferido (adiado). Cerca de 7:00h (da manhã). Ouvidos tamponados, usando uma máscara de dormir. Tentei as técnicas: movimento fantasma, observação de imagens e audição interna. Nada estava funcionando. Senti-me muito acordada, mas ainda estava tentando e alternando cada técnica com a técnica do adormecimento forçado.

Em determinado momento percebi que ainda estava na minha cama assistindo à televisão. Tinha um aparelho de TV no meu quarto, mas não daquele modelo e em um local diferente. A TV que via era meu antigo aparelho, que naquela ocasião já estava na casa da minha mãe.

Assim que vi isso, percebi que estava na FASE. Estava olhando para a tela e pensando no meu plano (*Raduga: não executou o aprofundamento*). Um dos itens da minha "lista de afazeres na FASE" era descobrir o que aconteceu com meu pai que desapareceu há muito tempo e eu nem sabia se ele ainda estava vivo ou não. Na TV vi uma pessoa a pé. A pessoa se parecia com um dos cantores que meu pai gostava muito e também se assemelhava muito com ele. Comecei a chamá-lo: papai, papai! A pessoa na tela virou a cabeça e começou a se transformar em meu pai e tive a sensação de ser puxada para a imagem. Em um segundo ele e eu estamos em pé, um na frente do outro, no meio do meu quarto. Ele estava usando um boné e uma jaqueta de cor clara com um suéter amarelo saindo do casaco. Mais tarde perguntei a minha mãe se ele tinha usado algo parecido. Ela disse que não, porém ela mencionou que esta descrição correspondia mais ao irmão do meu pai, meu tio, que nunca conheci. Abracei meu pai e lhe disse que estava muito feliz em vê-lo. Comecei a explicar que tinha aprendido a deixar meu corpo. Nenhum diálogo ocorreu. Ele estava lá, mas foi só isso, ele não estava respondendo, não estava fazendo nada e, finalmente, desapareceu.

Lembro de ter olhado para mim mesma no espelho. O reflexo que apareceu no espelho era exatamente como eu mesma na realidade, usando camisa e calça de pijama.

Lembrei-me que precisava fazer técnicas de aprofundamento, mas primeiro decidi encontrar uma caneta e um bloco de notas e escrever tudo, ali mesmo na FASE, assim não iria esquecer. Encontrei um bloco de notas (eu tinha isso na realidade) e uma caneta vermelha grossa (não tinha isso na realidade). Por estar usando uma máscara de dormir na FASE, às vezes tinha visão normal e às vezes a minha visão ficava bloqueada pela máscara. Logo que estava tudo pronto para escrever percebi que minha máscara de dormir estava bloqueando a minha visão. Comecei a puxá-la do meu rosto pensando que não deveria abrir os olhos porque poderia acordar... e bingo, acordei (*Raduga: não tentou a re-entrada na FASE*).

039

Tatyana Kiseleva Vancouver, Canadá

Estou em Los Angeles agora, participando de um experimento no Centro de Pesquisas de Experiências Fora do Corpo que Michael está conduzindo.

A atribuição de hoje foi: usando o método diferido (adiado) e os ciclos de técnicas indiretas, rolar (ou levitar, ou escalar) para fora do corpo e conhecer os alienígenas que estão esperando por nós lá (esta era uma meta para esse experimento).

Mais uma vez acordei um pouco desapontada porque era hora de nos prepararmos para a nossa segunda sessão e nenhuma das técnicas tinha funcionado. Estava em meu quarto de hotel de Los Angeles. Parecia diferente de como o meu quarto parecia na realidade. Acho que em minha mente era apenas um quarto diferente (não o meu quarto em casa). Não estava prestando atenção ao fato de que a porta principal e as janelas haviam trocado de lugar. A cor era muito mais clara e tinha uma quantidade maior de luz na sala. Havia alguns funcionários ao redor, uma câmera que não era a minha, e bugigangas em todos os lugares.

Comecei a tornar-me consciente quando estava no chuveiro e notei que as gotas de água nas paredes do chuveiro eram de cor escura. Decidi parar de tomar banho. Quando estava de volta ao quarto me preparando tudo parecia tão real que nem sei porque resolvi verificar se era a FASE.

Imagine você mesmo. Ontem você foi para a cama. Acordou esta manhã, tomou banho, preparou-se, fez isso, fez aquilo, e decidiu verificar se era a FASE. Descobriu que era!

Decidi apenas testar se poderia ser a FASE através da técnica de respirar com o nariz tapado e, claro, não funcionou no início, porque tinha feito isso com o seguinte pensamento: "Como pode ser a FASE se tudo parece tão real!". Mas continuei tentando e depois da terceira tentativa

[\(Índice Remissivo\)](#)

saiu ar de algum lugar atrás das minhas orelhas e felizmente confirmei para mim mesma que estava totalmente na FASE.



Eu me senti muito feliz. Comecei a subir flutuando no ar e voei em um par de círculos sob o teto. Senti a necessidade de aprofundar e foquei nisso. Olhei algumas vezes para minhas mãos. Olhei para mim mesma e percebi que estava usando uma toalha enrolada em volta de mim. Comecei a tocar tudo no quarto. Peguei uma câmera e a coloquei no chão, pensando em verificar mais tarde se ela ainda estaria no lá. (Não sei o que deu em mim, isso é um teste inútil, acho que acabei de me lembrar que alguém tinha feito isso). No início senti que minhas mãos estavam dormentes, mas como estava tocando tudo voltei o meu sentido para o tato.

Uma vez que a percepção estava de volta a 100%, era hora de ir procurar os alienígenas. Eles não estavam na sala. Olhei para fora da janela do hotel e vi uma estrada com enormes galhos caídos sobre ela, uma cerca de arame e algumas hortaliças e árvores atrás delas. Os alienígenas não estavam lá também. Decidi entrar no corredor. Abri a porta. Estava muito escuro lá dentro. Nem a luz da sala pode penetrar. Pensei: "os alienígenas devem estar lá". Assim que pisei na escuridão, pelo menos 3 mãozinhas tocaram meu ombro. Fiquei absolutamente apavorada e acordei. (*Raduga: não tentou a re-entrada na FASE*)

040

Craig P.

Los Angeles, EUA

Tirei uma soneca das 10:40h às 11:20h (na parte da manhã). Tentei dormir para que pudesse praticar ao acordar. Estava tendo dificuldades em adormecer. Pensei que nada ia acontecer. Depois de algum tempo devo ter adormecido, pois notei um tipo de sensação de

[\(Índice Remissivo\)](#)

flutuação. Decidi me separar, no entanto, senti como se nada estivesse acontecendo. Percebi que estava olhando para alguns copos que estavam na prateleira de cima. Percebi que estava fora do corpo.

As coisas não estavam muito claras. Tentei começar a olhar para objetos e senti-los. Disse a mim mesmo para ir ver alienígenas. Na cena seguinte estava perto de uma montanha em uma clareira com árvores ao redor. Havia uma nave espacial. Havia dois alienígenas com capacetes. Eles também tinham um tipo de robô com eles. Tinham cerca de 2 metros de altura e eram de cor prata. Os alienígenas não pareciam ser amigáveis. Quando o alarme disparou senti que estivesse há uns 100 quilômetros de distância. Foi difícil voltar ao corpo físico.

041

Bo

Antuérpia, Bélgica.

Entre na FASE nesta manhã. Mais ou menos como das vezes anteriores, só que desta vez rolei deliberadamente para o outro lado da cama. Desci no chão, que se tornou visível quando abri os olhos.

Toquei as folhas. Tudo ficou muito real e pensei comigo mesmo: "Onde estou?", porque estava muito emocionado com a nitidez.

A luz era fraca e pedi mais. Nada mudou. O quarto era uma combinação de nosso quarto agora e meu quarto quando eu era criança.

Apertei minhas narinas e bloqueei as vias aéreas, mesmo assim podia respirar normalmente. Eu me levantei e fui até a porta (*Raduga: não tinha um plano de ação*). Abri a porta. Estava escuro lá fora. Percebi que havia um desenho do lado de fora da porta. Era uma figura pequena e, quando olhei mais de perto, começou a mover a cabeça.

Queria tocá-la, mas fiquei paralisado. Senti meus braços muito pesados. Quando tinha quase tocado, acordei (*Raduga: não tentou a re-entrada na FASE*).

042

Bo

Antuérpia, Bélgica.

Esta manhã tive uma entrada difícil na FASE. Sem sentir muita coisa, quase sem vibrações, caí da cama. Estava muito escuro e minha consciência estava instável. Fiz vários movimentos estranhos. Ainda estava meio inconsciente. Após alguns momentos, acabei sentado na cama (*Raduga: não executou o aprofundamento*). Ainda estava escuro, mas minha consciência estava melhor. Falei comigo mesmo, dizendo algo sobre o envelope.

Rastejei para o outro lado da cama onde estava minha mesa-de-cabeceira. Tudo parecia realista. O envelope estava em seu lugar. Peguei

e senti que havia algo pequeno e grosso dentro dele. Rasguei o envelope e havia nele uma embalagem brilhante de um biscoito, ou algo assim.

Abri a embalagem e descobri que ele era um chocolate. Mordi o chocolate e estava delicioso.

Como estava mastigando o chocolate, fechei os olhos por um momento para me concentrar em seu sabor.

Agora me deparei com um pequeno dilema. Deveria comer todo o chocolate ou deveria começar a minha missão de translocação? Decidi fazer o segundo e joguei fora o chocolate.

Levantei-me e comecei a correr com os olhos fechados. A corrida não pareceu natural, mas estava, de qualquer maneira, me movendo. Não senti paredes nem resistência de qualquer tipo.

Por causa dos olhos fechados, senti novamente vindo um retorno espontâneo. Abri meus olhos. Tudo ficou muito escuro e estava com medo de perdê-la.

Normalmente minha experiência poderia ter terminado ali. Ao invés de desistir, continuei correndo e abri os olhos o máximo que pude.

Isso aparentemente ajudou, porque, de repente, uma luz apareceu no fim de um túnel (nenhum túnel de experiências de quase morte). Quando saí do túnel eu estava cheio de alegria!

Vi um mar azul com grandes ondas batendo contra as rochas. Estava em uma estrada que margeava um belo litoral rochoso. A vista era magnífica.

Estava em um ônibus, ou algo assim, e vi caminhões na estrada que tiveram problemas por causa das grandes ondas. Pouco depois disso acordei (*Raduga: não executou a manutenção*).

Nota: Quando estava correndo com a intenção de translocar, não pensei em um local determinado. Alguns dias atrás fantasiava sobre onde iria translocar. Na minha fantasia eu iria acabar em um navio do século 17 que navega no oceano azul.

043

Jason

New York, EUA

Acordei e tentei não me mover, mas não tive sucesso. De qualquer maneira decidi tentar alguns ciclos e comecei com o movimento fantasma. Para minha surpresa, senti meu corpo entrar em paralisia do sono e ficar dormente (*Raduga: não tentou a separação*). Mudei para audição interna, mas decidi tentar a separação através do rolamento. Houve resistência, mas acabou funcionando e me levantei. Estava cético quanto a saber se estava na FASE, apesar de ter tido muitas experiências anteriores. Acho que foi porque, até aquele momento, nunca tinha sentido a transição entre a vigília e o sonho de forma tão consciente e tão auto-induzida. Para não mencionar que levou apenas cerca de um minuto.

[\(Índice Remissivo\)](#)

Ouvi minha mãe na cozinha. Fiz uma verificação de realidade. Tentei fazer meu dedo indicador direito atravessar a palma da minha mão esquerda. Foi uma luta, mas funcionou. Soube que estava na FASE. Andei até a cozinha e minha mãe me disse: bom dia! Dei-lhe um beijo na bochecha e continuei pelo corredor (*Raduga: não tinha um plano de ação*). Toquei as paredes, já que estava andando para estabilizar a experiência, apesar de não estar precisando. Estava muito escuro dentro de casa mas podia ver que estava ensolarado lá fora. Estava de camisa e cueca samba canção, embora quando normalmente vou lá pra fora as roupas aparecem em mim sem eu notar.

Abri a porta da frente e vi todos os vizinhos de cima do lado de fora, na varanda. Fechei a porta só para checar se estava na FASE. Antes de ir para fora de cueca fiz a verificação de realidade e funcionou de novo. Só então fui lá fora. Nessa altura os vizinhos estavam indo para o andar de cima. Estava ensolarado e havia uma criança lá fora me chateando, mas ignorei-a. Tentei sem entusiasmo criar um portal e também tentei me teleportar passando pelo chão, mas ambos não funcionaram. Andei pela quadra. Tentei isso porque li sobre dar uma volta bem rápida, mas não gostei dessa experiência. Voei para cima e não tive muito controle. Continuei indo mais e mais alto e tive que agarrar-me à linhas de força para me impedir de sair da atmosfera.

Foi uma FASE longa e, por algum motivo, a partir daí perdi um pedaço da memória (*Raduga: não executou a manutenção*). Não me lembro onde pousei. Lembrei-me somente de alguns pedaços, mas minha memória entrou novamente em ação quando estava em uma loja de departamentos e vi um cara que me pareceu familiar. Perguntei: "Não te conheço?" Ele balançava a cabeça respondendo que "não" e continuava andando. Ele olhava de forma desconfiada. Fiquei de olho nele. Ele se encontrou com outro cara e apontou para mim. Eles começam a correr atrás de mim. Eu me escondi atrás de algumas pessoas enquanto eles corriam e iam por outro caminho. Saí através de uma saída de emergência esperando que o alarme soasse, mas isso não aconteceu. Havia dois portões fechados levando até as escadas que vão para o telhado. Passei através dos portões me derretendo e fui para o telhado. Voei e eles saíram e começaram a voar atrás de mim. Usei a energia mental para voar mais rápido, mas não foi o suficiente. Nós lutamos por um tempo e acabei em um portal dentro de uma espécie de nave espacial.

Estava me movimentando através de uns túneis que me fizeram lembrar da Matrix. Bati contra algumas paredes, mas na maior parte fui bem. Fui para cima, para o lugar onde os túneis convergiam. Essa parte é chata por isso vou ignorá-la.

Saí do prédio e cheguei em uma paisagem urbana cheia de pessoas. Andei por esse quarteirão e minha visão ficou diferente, quase como um filme. Andei no saguão de um hotel. Pessoas estavam sentadas ao redor. Decidi procurar alguém para fazer sexo e terminar a experiência, porque

[\(Índice Remissivo\)](#)

queria lembrar de tudo. Todas as mulheres em torno ou não eram atraentes ou eram muito jovens. Olhei para trás na porta do hotel e havia uma senhora olhando para mim, mas ela afastou-se rapidamente. Estava curioso em saber por que ela estava me olhando e por que ela tinha se afastado rapidamente. Ela estava em uma espécie de pânico correndo em direção a uma *van* preta. Corri atrás dela e abri a porta antes que eles saíssem. Havia um cara no assento do motorista e ela estava chorando no banco do passageiro. Ela disse que quando meu amigo teve sua promoção (da parte chata da experiência que saltei antes), ela foi obrigada a colocá-lo para cima e que este era o cara que tinha feito isso. Comecei a socá-lo na FASE e isso me fez perder o meu estado de espírito adequado para me manter. Acordei (*Raduga: não tentou a re-entrada na FASE*).

044
Jason
New York, EUA

Acordei com uma leve consciência e não tive a certeza de ter ou não me movimentado. Meu primeiro pensamento foi voltar a dormir, mas decidi tentar entrar na FASE. Apliquei o adormecimento forçado e imediatamente comecei a sentir as vibrações. Elas oscilavam entre fortes e suaves. Comecei a sentir que elas estavam desaparecendo. Lembrei o que sempre digo: "se consegui vibrações, já estou na FASE". Tentei rolar para fora do meu corpo. Houve resistência, mas fui capaz de fazê-lo.

Levantei-me no meu apartamento atual e estava completamente escuro. Enquanto estava andando em direção à porta da frente, tentei atravessar meu dedo indicador direito na da palma da minha mão esquerda para me certificar de que estava na FASE. Funcionou. Abri a porta para o corredor, mas não parecia com minha sala real. A FASE ainda estava muito fraca e havia outro senhor lá. Apontei para áreas diferentes e disse a palavra "luzes". Uma por uma elas acenderam. Continuei tocando coisas para envolver os sentidos enquanto estava andando. Entrei em um quarto e tinha um rapaz nele. Ele estava assistindo à televisão. Pensei no meu plano de ação. Lembrei que queria experimentar a técnica de teletransporte que tinha aprendido na Escola de Viagens Fora do Corpo. Já tinha sido teletransportado derretendo pelo chão, mas não era confiável e possivelmente iria acabar na escuridão, como aconteceu algumas vezes. Tinha lido no livro "Explorando o Mundo dos Sonhos Lúcidos" que fechar os olhos em um sonho poderia fazer com que você acordasse. Percebi que, se Michael faz isso o tempo todo, então não é verdade.

Perguntei ao rapaz para onde eu deveria ir... a um jogo de futebol? Ele disse que sim, mas achei que, já que nunca tinha ido a um jogo de futebol, ao invés disso, deveria ir a um jogo de basquete. Fechei meus olhos e concentrei-me em onde queria ir. Comecei a sentir o movimento e

até mesmo tive aquela sensação que normalmente se tem quando se começa descer de forma íngreme em uma montanha russa. Quando o movimento parou, abri os olhos. Tinha funcionado. Estava em pé no meio de uma arena onde estava acontecendo um jogo de basquete. Dei um passo para dentro da quadra e logo o árbitro apitou para parar o jogo e me retirar da quadra. Fui sentar na arquibancada e comecei a conversar com uma das garotas mais bonitas. Não me lembro a respeito do que estávamos falando, mas depois de um tempo ela quis sair da arena principal e ir em direção aos banheiros. Você pode adivinhar como foi o resto da experiência?

045

Matthias Holzer Viena, Áustria.

Tive um sonho lúcido. Foi um sonho que tenho muitas vezes: indo do trabalho para casa e percebendo que tinha esquecido a minha maleta. Assim que chego em casa, no sonho, com certeza minha maleta está lá. Tomei ciência de uma descontinuidade. Lembrei que tinha perfurado o cartão do relógio de ponto no trabalho quando sai, mas o cartão estava na minha mala. Como eu poderia ter feito isso se a minha mala estava em casa? Este deve ser um sonho! Tornei-me lúcido. Como de costume nestas ocasiões, imediatamente acordei por causa da minha emoção. Imediatamente entrei em um estado vibracional que parecia muito forte e estável. Tentei o método de rolamento e ele funcionou perfeitamente.

Como de costume, alcancei o cordão de prata, mas só senti algo como energia elétrica leve em meu pescoço, onde o cordão fica normalmente localizado (*Raduga: não executou o aprofundamento*). Primeiro decidi entrar o quarto de minha mãe, com quem estava vivendo na época (*Raduga: não tinha um plano de ação*). Esperava vê-la na cama. Por um instante pensei que ia ver exatamente isso: seu rosto sobre o travesseiro (eu não conseguia ver muito bem). Percebi que ela deveria estar na sala de estar porque ela sempre se levanta muito cedo. Certamente deveria estar acordada naquele momento. Deve ter sido uma flutuação da realidade. Olhei para um dos espelhos do quarto de minha mãe imaginando o que eu veria. O que vi foram várias partes do meu corpo distintamente separadas flutuando ao redor, como se uma fotografia tivesse sido cortada no formato de um quebra-cabeça!

Olhei para minhas mãos e elas começaram a derreter, assim como a imagem no espelho. Continuei na sala de estar procurando por minha mãe, mas não a vi. Decidi que finalmente tinha que deixar meu apartamento, algo que nunca tinha conseguido em todos os meus anos de experiências fora do corpo. Sem qualquer dificuldade atravessei a porta principal que estava fechada e cheguei no corredor. A luz lá fora parecia estar ligada, mas percebi que estava tendo algum tipo de visão de túnel, um campo muito estreito de visão. Exigi mais energia e melhor visão,

mas isso não ajudou muito. Enquanto caminhava pelo corredor a realidade física desaparecia mais e mais para o final do corredor (onde, na realidade, a porta do apartamento da minha avó estava localizada, onde eu queria ir). Havia apenas uma espécie de portal retangular. Agora, apenas meio consciente, decidi voltar ao meu corpo e acabar com a experiência porque não queria arriscar perder minha memória sobre ela (*Raduga: lógica errada*). Nesse mesmo instante acordei fisicamente na minha cama (*Raduga: não tentou a re-entrada na FASE*)

046

Oleg Sushchenko
Moscow, Rússia

Ontem à noite passei cerca de uma hora desenvolvendo a interação de imagens na minha mente depois que deixei de sentir todas as percepções cinestésicas. Estava deitado de costas em uma posição desconfortável. Depois de dormir por algum tempo senti ligeiras vibrações e ecos dos sons do mundo dos sonhos, mas a posição desconfortável ainda me incomodava. No final, pensei "Dane-se!". Decidi deitar-me desta vez mais confortável. Virei e me deitei de barriga para baixo. Apesar do fato de que o movimento perturbou o processo, após cerca de cinco minutos o estado começou a retornar e formar-se novamente. Eu era capaz de perceber um pouco de vibração, embora fosse incapaz de amplificá-la. Desenhei a foto de minha cozinha em minha mente, e pelo fato das imagens nesse estado serem vívidas, fortes e realistas, depois de algum tempo entendi que não estavam ali apenas minha atenção e minha consciência, mas também minhas sensações corporais. Fiquei muito surpreso que a FASE tinha sido tão fácil de ser alcançada (não havia dúvida de que era a FASE).

Saltei pela janela e comecei a voar ao redor do pátio. Foi a primeira vez que tinha voado apenas baseado em um único comando mental, sem qualquer esforço físico (*Raduga: não executou o aprofundamento e não tinha um plano de ação*). O pátio possuía apenas 10% de similaridade com seu homólogo da vida real, mas não estava nada surpreso com isso. Desfrutei tanto quanto pude do que podia ver e não fui imediatamente expulso. Depois de ter olhado e chegado na cidade surgiu a dúvida daquele estado ser a FASE e não apenas um sonho lúcido. Estava tão consciente no sonho que era capaz de compreendê-los e diferenciá-los. Você pode imaginar? Tenho de acrescentar que dei pouca atenção à minha memória, por isso não posso dizer o quanto a minha "autoconsciência" estava lá, mas estava consciente o suficiente para ser capaz de diferenciar entre a FASE e um sonho lúcido (ou pelo menos, pensar sobre a diferença).

Eu mesmo fui e perguntei às pessoas ao redor se era a FASE ou um sonho lúcido. Parece engraçado, não é? O mais engraçado foi que eles responderam que era um mundo diferente. Eles se recusaram a discutir o

tema mais profundamente comigo. Decidi não misturar tudo em minha mente e apenas seguir com o que tinha sido planejado, o que acabou por ser bastante longo e ininterrupto! Lembrei-me de um momento do dia anterior em que tinha deitado e induzido a FASE enquanto estava deitado de costas, e como eu tinha virado e voado para longe. Lembrei-me de tudo isso periodicamente durante o decurso da FASE. Percebi que deveria tentar perguntar mais tarde no fórum sobre o que estava acontecendo comigo.

Mais tarde na FASE me encontrei em um porão. Como havia apenas um cheiro desagradável lá, decidi que já tinha tido o suficiente e que era hora de voltar. Isso aconteceu até mesmo com mais facilidade. Tão logo pensei em voltar (*Raduga: ação errada*) uma vibração leve como uma brisa passou por mim e eu estava de volta no meu corpo com plena consciência, sentindo o corpo e a mente bem descansados. Estava completamente renovado! E isso apesar do fato de que eu ter me lembrado de tudo, cada segundo do sonho, a partir do momento em que comecei a voar!

047

Jaime Munoz Lundquist Orange County, EUA

Levantei-me às 7 da manhã, fiz o café, e voltei para a cama em torno das 7:30h. Comecei a relaxar, colocando-me em um estado meditativo e comecei a fazer a técnica da respiração (do livro de Michael Raduga) para induzir-me ao adormecimento. De repente senti um solavanco. Percebi que era o momento que estava esperando para estar ciente do fenômeno. Continuei a relaxar: inspirando e expirando. De repente me levantei da minha cama, olhei em volta e comecei a examinar meu quarto. Comecei a aplicar a técnica de aprofundamento que tinha aprendido: tocar nas paredes, sentir as texturas, esfregar as palmas das minhas mãos uma contra outra, olhar para os meus braços e dizer a mim mesmo: "Isto é um sonho?", "Estou fora do meu corpo?" (*Raduga: lógica errada*).

A textura do tecido da camisa que estava usando era real. Toquei a parede e ela estava sólida (*Raduga: não tinha um plano de ação*). Ouvei em algum lugar que é possível atravessar paredes, mas isso não aconteceu. Olhei novamente ao redor do meu quarto e de repente tudo ficou verde, como uma cor de floresta, até mesmo minha camisa. Era uma cor verde-esmeralda muito intensa. Pacífico e ao mesmo tempo tão intenso. Estava plenamente consciente do que estava acontecendo e ao mesmo tempo muito animado.

Lembrei-me que precisava ser muito determinado (agressivo) na minha técnica de aprofundamento. Continuei tocando tudo em minha volta e continuei a esfregar as mãos, tocar meus braços e tentar olhar para mim mesmo. Sabia que era eu. Foi tão real! Foi incrível! Não

entendo porque, mas estava pensando em meu irmão e, do nada, ele apareceu no meu quarto. Não entrei em pânico. Comecei a abrir a porta do meu quarto e tudo estava tão diferente! Eu ia lá embaixo e tudo ainda estava verde. Parecia uma casa da década de 1920.

Continuei indo para o próximo nível e vi três cães pretos e seus pelos estavam iluminados como luzes azuis de néon. Incrível! Estava pensando comigo mesmo: Ok, isso é suficiente (*Raduga: lógica errada*). Voltei ao meu corpo. Quando acordei comecei a escrever tudo porque não queria esquecer de nada, pois me foi dito para documentar a minha experiência e meu progresso.

048

Karen

New York, EUA

(www.karen659.blogspot.com)

Encontrar com amigos que se interessam por experiências fora do corpo na Califórnia e partilhar o entusiasmo com eles me motivou a querer experimentar algo novo e ver se poderia começar experiências fora do corpo ao viajar no avião para casa. Sabia que seria uma longa viagem e conseguiria dormir. Estava preocupada que não fosse acontecer, pois nunca tinha tentado isso em um ambiente barulhento e agitado, mas ainda queria tentar.

Usei minhas afirmações usuais e pratiquei visualização antes de dormir. Lembro-me de estar surpresa ao sentir meu joelho esquerdo flutuando enquanto estava sentada na poltrona do avião. (Eu estava em um assento próximo à janela, ao lado da asa do avião). Não tive a consciência de estar tendo uma experiência fora do corpo, pois minha mente registrava como algo interessante, mas não tão incomum.

Foi nesse momento que tivemos alguma turbulência, ou talvez a pessoa que estava no acento ao meu lado tenha se movido ligeiramente e tenha encostado-se em mim. Senti minha perna astral rapidamente disparar de volta para meu corpo físico, o suficiente para me assustar, me proporcionando mais consciência.

Percebi, "Uau! Estava começando a ter uma experiência fora do corpo!". Sem acordar completamente estabeleci-me de volta e logo encontrei os dois joelhos agora flutuando, até o ponto onde me senti totalmente esmagada no banco! Fiquei pensando, como faria para sair daquela poltrona de avião totalmente sentada?

Pensei que uma mudança de posição poderia ajudar. Inclinei-me para trás caindo na parte de trás do assento. Usei uma visualização "flutuante" para tentar levantar. Minha próxima memória foi ver o teto do avião a apenas alguns centímetros do meu rosto!

Agora percebi que estava fora! Estava tão excitada, mas disse a mim mesma para não ficar muito animada. Lembro-me de pensar que deveria verificar movendo minha mão através do teto do avião (*Raduga:*

não executou o aprofundamento). Como consegui atravessar parte da minha mão no teto com sucesso, lembrei-me que estava em um avião em movimento e, talvez, não devesse mexer em alguns fios importantes ou outras partes. Puxei minha mão rapidamente para trás! (Isso me mostra o quão forte eram as minhas crenças porque não fui para fora ou nem quis mexer com um avião em movimento!)

Estava "plantando bananeira" nas costas dos assentos. Mudei-me para a frente do avião. Encontrei acentos vazios ao lado de um homem jovem e pensei: Vou parar aqui para dar uma olhada na primeira classe. Enquanto estava lá a comissária de bordo fez alguns anúncios. Percebi que ninguém estava muito feliz por ela ter perturbado o silêncio. Podia sentir a irritação dos passageiros e até senti algum descontentamento da comissária de bordo, pois ela estava fazendo seu trabalho.

Nesse ponto tivemos uma turbulência. Acordei completamente da minha experiência. Estava tão feliz por ter conseguido! Sabia que tinha me sentido confinada no interior do avião pelo meu medo de causar problemas se tivesse saído.

049

Karen

New York, EUA

(www.karen659.blogspot.com)

Encontrei-me "acordada" deitada no sofá sentindo medo! Não tanto um sentido de estar com medo, mas o temor que foi associado com alguém bem próximo ao meu corpo que jazia no sofá (*Raduga: não tentou a separação*).

Não vi essa pessoa num primeiro momento, apenas senti as energias que emanavam medo, dele ou dela, o que me deixou um pouco preocupada. Meu medo dissipou-se imediatamente quando percebi que era uma criança muito pequena de pé ao meu lado! (Ele não poderia ter mais que 2 anos de idade, provavelmente menos...)

Fui pega de surpresa perguntando-me: "_ Agora o que faço?" (*Raduga: não executou o aprofundamento e não tinha um plano de ação*) Senti a presença de um adulto próximo da parte inferior da área do sofá. Era uma mulher, via-se claramente: cabelo cor de areia e óculos pequenos. De alguma forma eu sabia que ela estava esperando que a criança soubesse que ela estava lá.

Não tenho certeza de como fiz isso, mas voltando-me para o rosto da criança, enviei amor e até tentei abraçá-la com as minhas energias. Ela acalmou-se imediatamente e eu lhe disse:

_ "Olha quem está aqui!"

Peguei a criança e entreguei à mulher. Não tenho nenhuma idéia de como eu sabia o que fazer ou se estava fazendo a coisa certa. Só fiz o que sentia ser certo.

A mulher sorriu, as energias da criança mudaram e ficaram calmas. As duas desapareceram!

050
Evaldas
Lituânia.

Estava em um período de abstinência de uma semana e meia sem tentar entrar na FASE. Mas quebrei meu período de jejum tornando-me consciente dentro de um sonho. Quando entendi que estava na FASE, imediatamente tentei fazer o aprofundamento, mas falhou e fui jogado de volta ao meu corpo. Recusando-me a me render, de alguma forma consegui reentrar na FASE. Depois de ter conseguido entrar novamente na FASE, realizei aprofundamento e, durante toda a FASE, realizei técnicas de manutenção.

Meu plano era falar com meu subconsciente e perguntar sobre meus talentos e sobre uma maneira rápida de ganhar dinheiro. Depois de convocar a minha personagem de sonho para falar comigo, comecei a conversa. Foi uma conversa muito estranha, porque ela insistia em fazer perguntas que não estavam relacionadas com o que eu queria saber. Não me lembro quais foram essas perguntas. Finalmente consegui fazer a pergunta que estava querendo, e ela respondeu: "Comer". Ela disse isso e nada mais. Foi quando minha FASE terminou, após cerca de 10 minutos de permanência (*Raduga: não executou a manutenção e não tentou a re-entrada na FASE*).

051
Evaldas
Lituânia

Ainda estava num período de abstinência da FASE e decidi não tentar técnicas indiretas. Encontrei-me acordado depois de cerca de 6 horas de sono, mas sem o uso de um alarme. Voltei a dormir. Tive um despertar consciente e me senti como se já estivesse na FASE. De fato, uma sensação muito estranha. Pensei: "Bem, eu deveria tentar usar uma técnica de separação". Usei e consegui a separação.

Estava no meu quarto, mas meu corpo não estava na cama. Comecei a duvidar que estivesse na FASE, mesmo que a separação tivesse sido sentida de forma muito real. Imediatamente tapei minhas narinas com meus dedos e pude respirar através delas. Esfreguei as mãos e toquei tudo ao meu redor. Quando senti que a minha FASE tinha boa qualidade comecei a atuar como planejado. No final foi uma experiência de FASE muito agradável, mas tinha esquecido de fazer a manutenção e acordei após cerca de 10 minutos.

052
Evaldas
Lituânia

O despertador do meu celular quebrou (não pergunte como isso aconteceu). Ultimamente tenho tentado acordar após 6 horas de sono sem qualquer tipo de dispositivo para me ajudar. Hoje consegui. Acordei, fui ao banheiro e voltei a dormir. O pensamento do despertar consciente estava passando por minha cabeça enquanto me derivei para um sonho. Consegui sair desse sonho e acordei sem me mover (*Raduga: não tentou a separação*). Tive que enfrentar minha maior dificuldade: ruídos altos (minha família tinha acordado muito cedo e estava se preparando para ir trabalhar e eles estavam gritando, sem uma boa razão). Decidi não deixar essa chance escapar e realizei a observação de imagens. Funcionou imediatamente e não houve necessidade de realizar a técnica de separação. Acabei na FASE.

Após entrar na FASE realizei imediatamente o aprofundamento. Também realizei a manutenção durante toda a FASE. Meu plano era tentar a metamorfose, me transformando em um lobo. Tentei imaginar-me transformando num lobo e comecei a correr de quatro como um cão. Não tive sucesso e tentei novamente. Depois de algumas tentativas sem sucesso comecei a ouvir ruídos altos e pensei que eram meus pais. Tinha que fazer alguma coisa. Executei o aprofundamento, mas não obtive resultados. Perdi o controle e acordei. Tentei entrar novamente, mas falhou.

053
Shaun
Minneapolis, EUA

Depois de despertar sem me mover comecei as técnicas indiretas. Ainda estava com muito sono. Enquanto estava executando a técnica do movimento imaginado comecei a ter sensações muito reais e perder toda a conexão com o meu corpo físico. Estava cego em algum lugar da FASE.

Esfreguei as mãos, braços, pernas e rosto até que surgisse a visão. Estranhamente, num primeiro momento, a visão apresentou-se como num sonho normal, mas rapidamente tornou-se uma visão completa, como na vida real. A FASE ainda estava muito fraca, mas comecei meu plano de ação. Deveria ter aprofundado ainda mais através do exame visual minucioso ou através de outras opções, mas não o fiz. Eu iria pagar por isso em breve.

Estava em meu quarto. Minha esposa estava lá, mas, felizmente, ninguém mais estava. Não havia estranhos zanzando, como de costume. Normalmente ela não estaria lá. Ainda estava tonto. Comecei a falar com ela, mas depois lembrei do meu plano de ação e descí as escadas.

Andei pela minha sala de estar a caminho da cozinha e toquei na parede para mudar sua cor. A parede tornou-se amarela, embora eu

tenha querido torná-la azul. Deveria ter aprofundado, pois esta era uma indicação de que eu não tinha completo controle. Ao invés disso continuei na cozinha.

Havia dois estranhos na minha cozinha, no local onde tomávamos café da manhã. Isto não era incomum. Eles me ignoraram.

Abri a geladeira com a intenção de que tivesse uma pequena vasilha com líquido. "Este líquido irá me ajudar a aprofundar e prolongar a FASE" (digo isso a mim mesmo para induzir um efeito tipo placebo). A geladeira estava cheia de comida, mas as bebidas eram apenas "7-Up" e leite. "7-Up" é um refrigerante semelhante a uma soda limonada. Nós nunca tínhamos "7-Up" em nossa geladeira. Fechei e abri a geladeira novamente com a intenção placebo. Mais uma vez ela estava cheia de comida e tinha "7-Up" e leite. Bebi o "7-Up" dizendo a mim mesmo: "É minha poção da FASE".

Eu deveria ter aprofundado. A falta de controle sobre itens de minha geladeira e o estado geral grogue mostrou uma FASE muito fraca.

Continuei meu plano de ação indo para nosso jardim. Quando pisei fora de casa minha visão foi embora. Nunca tinha perdido a visão antes na FASE. Comecei a esfregar as mãos e tentar aprofundar, mas estava tão grogue e a FASE tão fraca que eu já estava perto de sair para o sono, como faço muitas vezes.

No final restaurei a visão, mas já não estava tão realista como de costume. Não chegava nem perto da vida real.

Andei até uma das minhas videiras e fiz com que ela crescesse o equivalente ao período de um ano e produzisse frutos maduros. O fruto parecia muito doente e sem gosto. Essa falta de controle deveria ter servido como um sinal para que me aprofundasse, mas continuei.

De repente não estava mais no meu quintal. Estava em um lugar aleatório com duas pessoas que tinha conhecido no passado. Eles estavam falando comigo.

Tinha perdido quase a totalidade da lucidez e não tinha mais controle sobre a minha FASE. Estávamos perto de uma piscina e um amigo jogou o outro dentro. Isto era muito onírico e não muito lúcido, mas tinha pouca lucidez.

Encontrei uma árvore que parecia com a minha "*chokecherry*" e tinha frutas maduras. (*Chokecherry* é uma espécie de cereja nativa da América do Norte). Peguei uma e comi. Ao contrário das uvas, o gosto pareceu apenas com uma "*chokecherry*", o que significa dizer que é muito amargo e horrível. Comecei a cuspi-la em todos os lugares e pensar:

– "Por que estou provando isso e não minhas uvas? isso é horrível, mas minhas uvas são incríveis!".

Voltei ao meu corpo. Era 8:00h. (*Raduga: não tentou a re-entrada na FASE*). Minha memória de toda a experiência estava um pouco diminuída. Estava bastante certo de que tinha entrado em estado de sonho completo em algum momento, porque não cheguei a me sentir completamente real como uma experiência normal da FASE deveria ser.

054
Shaun
Minneapolis, EUA

Tive uma separação comum, mas sem visão. Senti os arredores, mas os móveis não faziam parte da minha mobília. Pensei que seria legal estar em uma cabana na montanha, e, quando o sentido da visão apareceu, eu estava em uma cabana numa montanha desconhecida. Mais uma vez estava sozinho.

Parecia completamente real como na minha última experiência. Estava tão animado que comecei a correr (depois de fazer aprofundamento). Corri ao redor da casa explorando por algum tempo até ficar quase sem respiração (*Raduga: não tinha um plano de ação*). Fiquei com medo que toda aquela respiração pesada me acordasse.

Desta vez, o pensamento de ter um corpo real instantaneamente fez a experiência de FASE enfraquecer. Fiquei com medo de cair no sono. Comecei a aprofundar-me.

Vi um jarro de uma bebida na cozinha e disse a mim mesmo que iria me ajudar a aprofundar.

Foi a coisa mais deliciosa que já provei. Já tinha comido e bebido em FASES anteriores e tudo sempre teve o gosto que pensei que teria. Não tinha nenhuma outra expectativa, só a de aprofundamento. O gosto era como o de uma bebida gaseificada doce. Foi indescritível.

Estranhamente a bebida fez aprofundar-me de volta para um completo realismo. Estava tão animado que corri e explorei novamente. Mais uma vez fiquei com medo de acordar. Desta vez, o pensamento me trouxe de volta para a cama.

Tentei separar, mas depois minha mulher chamou por mim, então me levantei na hora. Depois de alguns momentos percebi que ainda estava na FASE. Na verdade saí da cama na FASE, mas levou alguns instantes para que eu tivesse percebido. Estava de volta em minha casa.

Depois de algum tempo na minha casa acordei na minha cama de verdade, mas rapidamente re-entrei na FASE em minha casa mais uma vez.

Eu ia fazer uma quarta reentrada, mas minha esposa “real” apertou meu braço durante a separação para me acordar, porque já tinha passado algum tempo do horário que normalmente costumo levantar.

Não sei quanto tempo eu tinha dormido antes de entrar na FASE da primeira vez. Eu me lembro de ter tido um sonho normal muito vívido durante esse tempo. Também devo ter caído no sono entre as experiências de FASE, mas ainda me lembro delas sendo tão reais que ainda duvido que aconteceram.

Levantei-me uma hora e meia após ter primeiro acordado para o método diferido (adiado). A FASE provavelmente aconteceu apenas nos últimos minutos.

055

Alexander Lelekov
São Petersburgo, Rússia

Quando estou sonhando costumo me movimentar dando saltos grandes, muito maiores do que os de um canguru, cerca de 100 a 300 metros. Isso acontece regularmente nos meus sonhos e costumo perceber imediatamente que estou em um sonho. Durante um dos saltos, percebi, enquanto estava no ar, que estava sonhando. Também percebi que seria capaz de pousar em uma pequena lagoa suja. Como esperado, caí na lagoa e mergulhei fundo na água (*Raduga: não executou o aprofundamento*). E naquele exato momento me encontrei no estêncil (o corpo físico real que não é mais percebido durante a FASE), com as mãos e metade da cabeça presa nele.

Fiquei um pouco nervoso pensando que esta tentativa também seria mal sucedida. Imediatamente tentei me separar de meu corpo. Eu era incapaz de colocar minha cabeça ou minhas mãos para fora, e pela primeira vez, tentei dar a volta ao redor de meu eixo e consegui sair. Escorreguei ou caí da cama, mas não senti nenhuma dor. Rastejei por 1 ou 2 metros e depois senti que poderia voltar. Comecei a tocar o tapete e alguma outra coisa, embora não soubesse exatamente o que era, pois estava escuro, e, vejam só, dentro de 20 a 30 segundos provavelmente senti o que gatinhos pequenos sentem quando seus olhos são abertos pela primeira vez. Tudo estava nebuloso e embaçado no início, mas depois uma imagem começou a aparecer. O quarto, cheio de luzes e cores, tornou-se brilhante e vívido. Eu me esforcei bastante para conter a minha emoção, e, para minha surpresa, fui capaz de fazê-lo.

Andei em torno de meu apartamento pensando no que deveria fazer (*Raduga: não tinha um plano de ação*). Percebendo que não tinha tanto tempo, decidi falar com um homem idoso que poderia responder às minhas perguntas. Mentalizei que haveria um homem idoso onisciente por atrás da porta da frente do apartamento que eu estava prestes a abrir. E lá estava ele, meio careca, cerca de 60 anos, com um casaco cinza esperando por mim. Perguntei-lhe o seguinte: "O que devo fazer para entrar na FASE mais frequentemente?". Ele começou a me contar sobre como ela foi estuprada quando era criança. E para ser mais preciso, já não era um homem idoso, era uma mulher idosa. Não estava muito interessado em ouvir sua história. Tentei afastar-me dela sugerindo que pudéssemos conversar mais tarde. Mas a mulher idosa foi persistente e não quis ofendê-la, porque pensei que, sendo esta uma FASE incomum, com seu próprio conjunto de regras, uma vez que eu tivesse feito uma pergunta a uma mulher idosa, supus que teria que ser cortês e que deveria ouvir a resposta completa (*Raduga: lógica errada*).

Fui com ela para a cozinha do meu apartamento. De repente o telefone tocou. Fiquei com medo que o telefone que estava tocando fosse

o do meu apartamento e que ele fosse me acordar, razão pela qual imediatamente comecei a olhar para a minha mão a fim de me manter na FASE. As sensações foram bastante estáveis e parei de fazer isso. Eu e a senhora quisemos preparar algo na minha cozinha. Ela disse que eu poderia aquecer uma frigideira sem gás. Ao invés disso, decidi tentar a técnica de colocar as mãos juntas e soprar sobre elas e voltar para o meu corpo (*Raduga: não tentou a re-entrada na FASE*).

056

Daniel

Bistrita, Roménia

Ajustei meu despertador para tocar às 5 horas da manhã, pois tinha ido para a cama à meia-noite! O despertador tocou. Silenciosamente saí da cama às 5:10h. Fui até a cozinha. Comi alguma coisa e depois voltei para a cama com intenção.

Não sei como cheguei na FASE de novo. Acho que apenas acordei nela.

Lembro-me muito bem de novamente estar em um quarto estranho. Minha visão estava embaçada. Lembro-me do lugar como sendo muito colorido. Gritei em voz alta: "Preciso de uma visão clara". Depois de alguns segundos, tudo estava claro como um cristal, tão bem definido quanto a imagem de um disco de *Bluray*.

Aprofundei perfurando as paredes. Desta vez, como todas as outras vezes, observei os detalhes do meu punho entrando na parede. Senti de forma muito realista. Era como se a parede fosse feita de borracha. Vi e senti como a parede se moldava ao meu punho. A parede até mudou de cor. Passou de amarelo para azul. Como tipicamente acontece comigo, não tinha um plano de ação. Mesmo quando tenho um plano de ação, não me lembro muito bem dele quando estou na FASE.

Encontrei um espelho. Olhei para meu reflexo e tudo estava normal. Fechei os olhos determinado a ver meus músculos como sendo maiores. Quando abri meus olhos meu peito parecia muito grande, mas parecia que era o peito de um homem de 70 anos. Pensei: "Que droga!"

Fechei os olhos novamente e criei a minha intenção, dessa vez mais intensamente. Quando abri os olhos novamente, para minha surpresa, estava parecido com "Vin Diesel": peito grande, bem definido, braços musculosos, etc. Disse: "Minha aparência está incrível!"

A partir daí acho que perdi a FASE (*Raduga: não executou a manutenção*). Mas foi ótimo mesmo assim...

057
Robyn
Austrália

Tive um despertar e imediatamente tentei rolar para fora. Não funcionou. Tentei tensionar o cérebro, mas ainda nada... Realizei um movimento fantasma, não tenho certeza em que parte do meu corpo. Estava determinado a me separar.

Funcionou, e me senti movendo para cima e para frente. Pareceu-me estar parcialmente preso, e pensei: "Oh, vou simplesmente me levantar, eles dizem que funciona quando você está preso". Levantei-me imediatamente. As pernas, dos joelhos para baixo, atravessaram a minha cama. Foi muito agradável estar livre do meu corpo. Todo o movimento de separação teve uma leve sensação de formigamento efervescente.

Mudei-me para o lado da minha cama, mas ainda não tinha aberto meus olhos, pois estava um pouquinho ansioso (excitado) sobre o que eu iria ver. Comecei a tocar tudo que estava ao meu alcance: a parede, a cama e a banqueta no final da minha cama. Abri meus olhos.

Imediatamente vi e senti uma pequena sombra escura em meus pés. Sabia que era o "Tsar", o gato Azul da Rússia de minha mãe. Embora ele não vivesse comigo naquele momento, sabia que era ele. Como me mudei de quarto, pude vislumbrar meu corpo deitado na minha cama. Minha boca estava ligeiramente aberta e podia ouvir-me suavemente roncando. Não tinha vontade de olhar diretamente para o meu corpo.

Estava emocionado por estar fora de meu corpo. Caminhei até a minha sala de estar (*Raduga: não tinha um plano de ação*). À minha esquerda estavam um cordeiro, uma ovelha e vários gansos marrom escuros. Fiquei encantado ao vê-los lá na minha sala de estar. Senti "Tsar" (o gato) aos meus pés de novo.

Havia uma infinidade de pássaros no céu. Foi muito surreal. Tive o mesmo sentimento que tenho ao assistir a cena do filme *Jurassic Park* quando as aves voavam.

Voltei à minha sala de estar. Os animais tinham ido embora, mas notei que estava molhado. Eram excrementos deixados no tapete (gansos impertinentes!). Olhei para minha mão e não estava normal. Metade era de carne natural e a outra metade era como um plástico moldado no tom de pele, como na máscara que o "Fantasma da Ópera" usa. Não me perturbei com isso. Só pensei: "Oh, isso é interessante!". Meu próximo pensamento foi: "Vou tentar atravessar o dedo de uma das minhas mãos na palma da outra". Eu o fiz e rapidamente removi, pensando comigo mesmo: "É, funciona!". Novamente eu não estava perturbado.

Mudei-me para a cozinha. Era como se assaltantes tivessem estado lá. Havia copos e louças quebradas por todo lado. Presumi que eram aqueles gansos malcriados novamente. Virei para a geladeira e vi um espelho quebrado no chão e perguntei de onde ele tinha vindo. A porta da geladeira estava aberta. Abri ainda mais e descobri que a gaveta de legumes tinha uma frente espelhada e que tinha sido esmagada. Abri a

porta do congelador para ver cerca de 8 copos de sorvete (do tipo comercial, algo como Cornetto). Suas tampas haviam sido arrancadas e tinha sorvete escorrido por toda parte. Seriam aqueles pássaros de novo?

Voltei para a sala de estar e vi que havia ainda mais excrementos de aves. Intrigado me perguntava como iria fazer para limpar toda aquela bagunça.

Ouvi pessoas do lado de fora e olhei através da janela (vivo no andar superior da casa).

Havia meia dúzia de pessoas vestidas com roupas de operário azul-escuras lá embaixo conversando. Um delas era uma mulher que direcionou-me um olhar desagradável e disse algo que não pude ouvir. Eu me senti ameaçado. Um pouco nervoso, esperei que elas passassem por baixo do meu apartamento, mas elas não apareceram no outro lado do edifício. Ufa! Na realidade meu apartamento fica suspenso entre dois prédios. Carros e pedestres passam em baixo.

De pé entre a sala e a cozinha decidi voar e ver como me sentiria. Subi até o teto um par de vezes.

Agora, de pé na sala de estar, pensando o que deveria fazer em seguida, me senti um pouco entediado. Achei que poderia muito bem voltar ao meu corpo (*Raduga: lógica errada*). Eu me movi até minha cama e me enfiei dentro do meu corpo. Eu me senti um pouco desalinhado e amassado lá dentro, mas assim que me senti suave e confortável, abri os olhos.

058

Nina

Brisbane, Austrália

Acordei. Precisava ir ao banheiro, mas decidi ignorar a necessidade. Senti vibrações fracas e executei o adormecimento forçado. Sabia que estava na FASE. Podia sentir-me em movimento, mas as vibrações não estavam mais lá. Pensei: "Isso é estranho...". Apenas rolei para fora! Consegui!

Estava ao lado do meu marido na cama e não conseguia ver corretamente. Minhas pálpebras pareciam estar grudadas. Depois de algum esforço pude ver com meu olho esquerdo e notei um monte de travesseiros e cobertores empilhados no chão. Pensei: "Como isso veio parar aqui?".

Tentei abrir meu olho direito, mas as pálpebras estavam grudadas. Tentei abri-las fisicamente com meus dedos, mas estavam presas, como se estivessem coladas. Pensei: "E se eu rasgar minha pálpebra", mas sabia muito bem que não podia fazê-lo. Percebi que a razão para meu olho ainda não estar aberto era que tinha faltado aprofundar! Fechei os olhos e comecei a tocar freneticamente em tudo o que fosse possível. Toquei as paredes, a mesa-de-cabeceira e bati por cima de tudo. Podia

[\(Índice Remissivo\)](#)

ouvir vidro batendo na mesa. Derrubei um copo de água. Ainda não podia ver! Fiquei meio que parada e não sabia o que fazer.

Lembrei-me que, enquanto na FASE, queria enfiar a cabeça para fora da janela fechada do meu quarto, olhar para fora e saltar! (Meu quarto fica no segundo andar). Corri até a janela e enfiei a cabeça para fora! Funcionou! Muito legal!

Saltei. Antes de bater no chão disse: "Eu quero voar". Decolei e voei ao redor da minha casa e pela vizinhança. Ahhh, então é isso que se sente! Foi incrível! De repente, "SPLAT!". Caí do céu! Que rude!

Pulei e tentei novamente. Não decolei, mas de alguma forma parei e cai de novo. Fiz isso duas vezes. Na terceira vez decolei. Voei pela estrada. Ainda não conseguia ver através do meu olho direito. Pensei: "Acho que consigo fazer chover". Disse: "Eu quero que chova". Começou a chover! Logo que começou a chover pude ver com ambos os olhos. Limpei meu rosto. Havia belas gotas de chuva fria quando eu estava voando! Era tão cheio de paz! Não queria que aquilo acabasse!

Infelizmente chegou ao fim e encontrei-me sentada na beira da estrada a um quarteirão da minha casa. Percebi que precisava ir ao banheiro! Maldição! Acordei.

Esta foi a coisa mais legal que já experimentei na minha vida: muito divertido! Não posso esperar para ter mais experiências fora do corpo!

059

**Boris Bender
Moscow, Rússia**

Eu me tornei consciente no meu sonho quase que imediatamente depois de adormecer. Estava em meu apartamento em pé no corredor. Fiquei surpreso por ter me encontrado tão de repente na FASE. Comecei a tocar nas paredes com as minhas mãos para testar sua firmeza e seu realismo, bem como para intensificar a FASE através do toque. Entrei no quarto (*Raduga: não tinha um plano de ação*). Havia uma cama junto da parede com a minha mãe dormindo sobre ela. Não podia ver seu rosto, só seu corpo sob o cobertor. O quarto e o corredor eram réplicas exatas de seus homólogos da vida real.

Ao pensar sobre a minha mãe dormindo comecei a me sentir um pouco desconfortável. Quando me aproximei da janela vi uma paisagem grotesca por trás dela, semelhante a imagens de filmes sobre catástrofes: um terreno baldio, casas em ruínas, pilha de materiais de construção, lajes de concreto, lixo, crateras de explosões aqui e ali. Notei figuras humanas em alguns lugares.

Temendo um retorno espontâneo causado pelo fato de que estava olhando de forma panorâmica (a vista da janela se estendeu por 180 graus cortada pelo horizonte, que é quase exatamente como a vista do meu apartamento na vida real) voltei para o quarto e comecei a tocar no guarda-roupa. Ajoelhei-me para tocar o chão. Todo o tempo meu medo

[\(Índice Remissivo\)](#)

vinha se tornando mais e mais forte por pensar sobre a minha mãe dormindo e devido à paisagem vista da janela. A ansiedade transformou-se em medo real. Em questão de alguns segundos transformou-se em terror e pânico. Perdi a capacidade de pensar criticamente. Só tinha um pensamento: "Tinha que voltar para o meu corpo" (*Raduga: lógica errada*). Corri de volta para minha cama e, de repente, me vi deitado sobre ela. Fechei os olhos, mas não conseguia distinguir se estava em meu corpo real ou ainda na FASE. Meu terror cresceu ainda mais quando entreabri meus olhos e vi que minha mãe se levantava de sua cama. Ela parecia um personagem de um filme de terror. Aparentemente era hostil para mim.

Queria desaparecer, dissolver e acordar! Tentei freneticamente recordar as técnicas para uma saída de emergência da FASE, mas com poucos resultados. Tentei congelar, relaxar e tocar meus dedos dos pés, a fim de sentir uma conexão com o meu corpo real. Em alguns momentos senti como se tivesse conseguido, pensando: "A conexão foi restabelecida!". Abri os olhos, mas percebi que ainda estava na FASE. Vi que o quarto tinha mudado e agora estava inundado de lixo.

O fato de que as repetidas tentativas terminavam com falsos despertares foi me deixando louco. Fiquei especialmente chocado quando me levantei depois de um dos falsos despertares e vi minha mãe de pé na minha cama ainda olhando ameaçadoramente para mim, como um vampiro ou um zumbi de um filme de horror. Ela começou a estender as mãos em minha direção.

Continuei a tentar congelar e mexer os dedos dos pés, desta vez sem abrir meus olhos. Não verifiquei onde estava. Comecei a acalmar-me depois de algum tempo, mas era incapaz de sentir o meu corpo real, o que foi confirmado pelo fato de que sons vinham da FASE. Ouvi pardais cantando fora da janela, embora, na realidade, já era tarde demais para pardais estarem cantando do lado de fora. O canto e as associações que ele me trouxe (calor, dia, pardais e sol), me ajudaram muito a me acalmar. Finalmente consegui sentir meu corpo real e encontrei-me na realidade. Depois que levantei comecei imediatamente a verificar por cerca de meio minuto que não estava mais na FASE, tocando objetos, certificando-me que eles eram duros e percebendo todas as sensações do meu corpo.

060

Sumer

sumer.phase@gmail.com

Todas as minhas entradas na FASE foram espontâneas, via sonho lúcido, ou em um estado de consciência muito fraca. Esta foi a minha primeira separação plenamente consciente. Devido a isso parecia muito divertido.

[\(Índice Remissivo\)](#)

Voltei de uma viagem de negócios e fui para a cama as 15:00h. Coloquei uma máscara de dormir. Tentei entrar na FASE através dos métodos diretos, mas adormeci. Acordei após cerca de 3 horas e não me movimente. Senti que tinha acordado completamente (*Raduga: não tentou a separação*). Algo me disse para tentar mover meu braço, para o caso de poder ser um braço fantasma. O braço começou a subir juntamente com o *edredon*. Tive uma sensação de que o edredom estava cobrindo minha cabeça também (o que não era verdade). Decidi levantar mais o braço para testar se era ou não o meu braço fantasma. Percebi que era meu braço fantasma. Tentei rolar para fora. No início a separação foi parcial. Tentei de novo e rolei para fora da cama e acabei de quatro no chão. Minha visão apareceu quase que imediatamente. Comecei a apalpar o chão, paredes e persianas, sentindo a textura. Levantei-me e comecei a bater palmas. Não havia som. Fui explorar os quartos (*Raduga: não tinha um plano de ação*). Passei por um espelho. Olhei para o espelho e me vi lá com óculos escuros e com um sorriso largo, embora não estivesse sorrindo no momento. Entrei numa sala e vi uma bela divisória na parede onde tinha um aquário. Vi pessoas atrás da divisória e fui para lá e, em seguida, tive um retorno espontâneo! (*Raduga: não executou a manutenção*). Uma nova tentativa de separação não funcionou.

Meu erro principal na FASE foi não ter percebido que o aprofundamento não era o suficiente. As pistas foram: não houve mudança perceptível de realismo após a aplicação de técnicas de aprofundamento, o som fraco das minhas mãos batendo palmas e o reflexo estranho de mim mesmo no espelho.

061

**John Merritt
Houston, EUA**

Já tinha tido alguns sucessos com projeção astral, mas não durou muito tempo. Nunca tinha feito isso da minha casa. Consultei uma amiga e ela me disse que havia uma espécie de gravidade que tende a puxá-lo de volta para seu corpo se você ficar muito próximo a ele, e o que ela fez foi tentar deixar imediatamente o local do corpo físico, para que a atração fosse mais fraca.

Direcionei minhas intenções para sair da minha casa o mais rápido possível na próxima tentativa que fosse bem-sucedida. Depois de alguns dias tive uma projeção. Desta vez lembrei que tinha querido sair da casa. Logo que me levantei da cama comecei a correr pelo corredor. Desci as escadas e me dirigi para a porta da frente. Abri a porta (ou pelo menos parecia que tinha aberto a porta) e corri para fora. Tinha conseguido fazer isso! Poucos segundos após sair do meu corpo consegui chegar no lado de fora da casa. Não tinha planejado o que faria ao chegar do lado de fora. Comecei a correr pelo pátio em direção à rua. Olhei para trás em direção a casa. Vi um par de pequenos olhos vermelhos na escuridão. Aqueles

[\(Índice Remissivo\)](#)

olhos também se moviam! Podia ver que ele (o que quer que fosse) estava correndo também. Tive medo de que ele estivesse correndo atrás de mim! Fiquei assustado e imediatamente me vi de volta em meu corpo (*Raduga: não executou a manutenção e não tentou a re-entrada na FASE*).

Essa projeção foi especial porque foi a primeira vez que fui capaz de sair de casa e a primeira vez que encontrei uma outra entidade, enquanto fora do meu corpo.

062

Alexei Teslenko Moscow, Rússia

Não estava planejando viajar naquela noite, mas quando acordei por volta da meia-noite, decidi tentar entrar na FASE. Comecei a realizar movimentos fantasma com os braços, mas, em seguida, uma forte letargia sonolenta me dominou. De repente queria desistir de minhas tentativas de entrar na FASE e adormecer. Fui persistente e continuei a executar movimentos com os braços fantasma. Ao invés de sentir as vibrações habituais que ocorrem quando esta técnica é realizada, adormeci e continuei os movimentos fantasma durante o sonho. Por causa disso minha consciência aparentemente não adormeceu completamente. Percebi que estava sonhando.

Imediatamente saí do meu corpo. Não havia visão. A percepção consciente não era maior que 50%. A FASE não era tão profunda. A fim de manter a FASE, imediatamente comecei caoticamente tocar tudo ao meu redor. Isso me ajudou. A visão veio, embora estivesse escuro. Encontrei-me no meu apartamento. Decidi empenhar-me em aprofundar. Depois de ter alcançado uma FASE estável decidi que seria bom pegar um lanche e me dirigi para a geladeira (*Raduga: não tinha um plano de ação*).

Devo acrescentar que estava naquele momento em uma dieta rigorosa e suplicava por algo doce ou frito. Quando abri a geladeira fiquei bastante desapontado. Havia muita comida na geladeira, mas todas exigiam preparação (carne crua, peixe, etc). Havia uma garrafa de água mineral com gás em uma prateleira inferior da geladeira. Sem pensar peguei a garrafa e comecei a beber.

Todas as sensações eram como na vida real: sentia as bolhas da carbonatação, o gosto peculiar que a água mineral com gás tem e também como a água desceu pela minha garganta. Tudo era muito realista, embora não houvesse sensação de estômago cheio de água e, além disso, a água parecia um pouco seca. Parece engraçado, mas a sensação de seca da água estragou um pouco a minha impressão geral. Depois de um retorno espontâneo percebi que uma possível razão para isso poderia ter sido uma seca na boca do meu corpo real.

[\(Índice Remissivo\)](#)

Normalmente se houver doces na cozinha ou na geladeira pego um punhado e os consumo durante a viagem através da FASE.



Depois de ir para a geladeira, queria ver algo interessante. Decidi empregar a técnica para criar objetos e pessoas. Fechei os olhos e foquei na imagem de uma garota que queria ver naquele momento. Afirmei o meu desejo e abri os olhos, concentrando-me na área a meu lado. O ar ficou nebuloso no início. Depois a pessoa que eu estava esperando materializou-se e veio à vida, aparentemente totalmente autônoma e com o livre-arbítrio. Ela tinha a mesma maneira de falar como na vida real...

063
Dodd Stolworthy
Ventura, EUA

Ajusteí meu despertador para disparar em 6 horas, mas acordei sentido vibrações após 5 horas de sono (*Raduga: não tentou a separação*). O tensionamento do cérebro funcionou muito bem e as vibrações ficaram mais e mais fortes (*Raduga: não tentou a separação*). Enquanto elas estavam ficando mais fortes, disse a mim mesmo que se ouvisse alguma criança entrando no quarto ou sentisse a cama tremer, seriam impressões falsas! Isso é porque fui enganado muitas vezes.

Meu corpo começou a ficar solto e flutuar. Antes que percebesse estava fora! Não tive que separar!

Minha cabeça estava confusa desde abril. Nessas últimas semanas firmei um objetivo de fazer algo sobre isso na FASE (tive a idéia a partir do texto "Cura na FASE", de Jeff no fórum do *site obe4u.com*). Queria experimentar algum tipo de estimulação manual, mas não vi o meu corpo sobre a cama. Em vez disso notei que a minha cunhada estava dormindo com minha mulher na minha cama.

[\(Índice Remissivo\)](#)

[\(Índice Remissivo\)](#)

Queria realizar meu objetivo antes de tivesse um retorno espontâneo. Como não vi meu corpo, lembrei-me de Michael Raduga falando sobre tomar pílulas. Estava um pouco preocupado sobre tomar pílulas de forma aleatória. Fiz uma verificação de realidade e tomei as pílulas.

Quando acordei notei um formigamento estranho e vibrações em meu pescoço. Sentia-me muito bem! Diria que tive uma melhora de 20%! Incrível!

064
Dodd Stolworthy
Ventura, EUA

Estava acordando e senti algo estranho nas minhas mãos e pés. Notei que estava dormindo na cama do bebê, mas, como na maioria dos sonhos, não achei nada estranho. Senti a presença de alguém em pé na minha cama. Era um sentimento estranho. Essa presença me fez questionar minha lucidez. Enfieei minha mão na parede, e BAM! Estava lúcido!

Peguei meu filho de 7 anos, o coloquei em meus ombros e disse-lhe que íamos voar. Pulei, mas nada aconteceu. Decidi atravessar a parede. Ao atravessar a parede tudo ficou escuro e eu sabia que estava perdendo a FASE. Esfreguei as mãos e esperei pacientemente a FASE retornar. Para minha surpresa ela retornou! Já tinha sido capaz de recuperar FASES antes, mas nenhuma depois de tê-la perdido por tanto tempo como aconteceu com esta. Por isso, desta vez, decidi não fazer nada até que fosse capaz de fazer com que a FASE ficasse mais estável. Esfreguei as mãos um pouco mais e tudo tornou-se muito vívido. Ainda tinha meu filho em meus ombros. Decidi pular através da parede e gentilmente flutuei para a rua. Que corrida! Dei outro grande salto e lentamente flutuei para baixo outra vez (*Raduga: não tinha um plano de ação*). Tudo desapareceu e eu não senti que pudesse esfregar as mãos. Foi assim que terminou (*Raduga: não executou a manutenção*).

Já ouvi falar que pessoas são capazes de re-entrar na FASE, mas não fui capaz de fazê-lo.

065
Matthew Shea
Canadá

Estava tendo um sonho, e no final do sonho, pude sentir uma mudança na consciência quando voltei para minha cama (*Raduga: não tentou a separação*). Tentei esfregar as mãos uma contra outra e também esfregar meu rosto. Comecei a sentir realismo e fiz um esforço ainda maior. Tentei levantar-me. Imediatamente depois de tentar levantar-me questionei se isso era o mundo físico ou não. Independentemente disso

[\(Índice Remissivo\)](#)

continuei tentando. Tive que colocar uma grande quantidade de esforço nisso, mas finalmente consegui levantar-me da cama.

Não consegui abrir os olhos. Tentei com as mãos forçá-los a abrir e senti ter entrado um pouco de luz. Lembrei-me que às vezes a visão pode estar ausente no início da FASE e que você precisa fazer técnicas de aprofundamento. Comecei a sentir as paredes e logo minha visão começou a aparecer. No processo podia ouvir uma mulher que conhecia dando ordens a alguém. Quando chegou a minha visão a mulher se foi.

Eu me projetei no quarto do meu irmão ao invés do meu. Toda a casa estava diferente. Havia gente em todos os lugares vestidas com uniformes de caça. Entrei em um quarto e lá estava, por trás de uma mesa, uma garota que conheço (*Raduga: não tinha um plano de ação*). Ela parecia estar no comando do que estava acontecendo por lá. Nós conversamos por um minuto e, em seguida, alguém entrou com um veado morto em um saco enorme. Foi muito estranho!

Continuei a andar para algum outro lugar, mas não sei como cheguei lá. Era uma sala enorme com prateleiras cheias de fitas VHS de um lado e alguém tocando piano. Eles estavam tocando música judaica, eu acho. As pessoas estavam ao redor escutando. Caminhamos para uma outra sala e alguém começou a dançar. Comecei a dançar com eles apenas brincando. Todos entraram na sala, nos viram dançando e juntaram-se a nós. Comecei a perder a FASE. Podia sentir-me parcialmente deitado na minha cama. Tentei novamente aprofundar-me, mas já era tarde demais. Podia sentir as laterais da minha cama. Tentei sair do meu corpo mais uma vez, mas não funcionou.

066

Matthew Shea

Canadá

Senti como se estivesse deitado na minha cama, mas, ao mesmo tempo, senti como se estivesse em um sonho. Podia ouvir alguma coisa na televisão, mas foi na minha cabeça. Relaxei e sabia que estava em um sonho ou que estava prestes a entrar em um. De repente fui empurrado para a FASE. Caí em um campo gramado em um lugar parecido com a minha cidade, mas tendo uma aparência um pouco diferente. Caminhei. Senti a grama e outras coisas enquanto caminhava. Cruzei uma estrada quando um enorme veículo veio em minha direção. O veículo bateu em mim e me derrubou, mas felizmente não me feriu. Eu me senti como se estivesse observando um filme. Foi ótimo! De repente percebi qual era o meu plano de ação.

Querida tentar voar e ir visitar alguém que conheço. Saltei algumas vezes sem sucesso. Pulei e comecei a voar um pouco. De repente a polícia veio, me puxou para fora do céu (*Raduga: ação errada*) e me acusou de terrorismo! Acabei sendo deixado de fora da conversa porque não sei o que diabos estavam falando. Fui para casa depois disso. Querida

tentar visitar o meu amigo de novo. Calcei os sapatos. Nesse ponto comecei a pensar sobre o meu corpo físico. Imediatamente parei de pensar sobre isso e continuei calçando o sapato.

Caminhei para fora e comecei a pensar a respeito da aparência do mundo ao meu redor. Olhei para cima, atrás da minha casa, onde normalmente há alguns morros. Eles agora eram enormes e, ao invés de gramados, eram muito rochosos. Isso me divertiu e olhei ao redor um pouco mais. Ora, havia morros no meu quintal da frente. Enquanto olhava para o céu notei algo incrível. Havia luas de diferentes formas e tamanhos, diferentes da cor normal. Algumas eram azul-claras. Algumas eram ovais e outras eram redondas. Era uma visão fantástica. Depois disso continuei meu caminho para visitar o meu amigo. Comecei a andar na estrada tentando voar várias vezes.

Meu irmão apareceu e eu disse a ele o que estava fazendo. Ele sugeriu a mim que ele me desse um impulso. Eu lhe disse que assim poderia acabar me machucando e por isso ele não me deu o impulso. Continuei tentando. Eu até pulei na cabeça de alguém quando os vi subindo a estrada. Acho que finalmente desisti. Houve um pequeno lapso entre as tentativas e acabei na minha casa (*Raduga: não executou a manutenção*). Uma vez tendo acabado em minha casa, estávamos comendo alguma coisa. Como estava sentado na mesa da cozinha, de repente acordei (*Raduga: não tentou a re-entrada na FASE*). É uma sensação muito interessante acordar pacificamente em sua cama depois de uma experiência como essa.

067

Chris

Chrille_pk@hotmail.com

Acordei e comecei a aplicar as técnicas indiretas, após uma tentativa de separação. Nada aconteceu...

Lembrei-me de continuar fazendo os ciclos. Quando cheguei ao quarto ciclo e estava lutando para não cair no sono, notei que estava ouvindo um sinal sonoro. Comecei a técnica da audição interna. Não lembro, mas acho que naquele momento tentei a separação no meu quarto. Teletransportei-me e de repente me vi de pé em um *shopping center*.

Eu meio que sabia que era um sonho, mas minha mente não podia aceitar isso, e estava, ao mesmo tempo, consciente e inconsciente. Mas a minha "metade consciente" resolveu tocar o chão e tudo o que via ao redor. O sonho agora tinha ficado perfeitamente claro.

Tentei chamar uma pessoa. Pensei: "Ao virar nessa esquina vou encontrar minha amiga Johanna". Ao dobrar a esquina eu a vi! Ela estava com roupas diferentes do que é o habitual, mas seu rosto parecia o mesmo. Falava com ela e, ao mesmo tempo, admirava o mundo vívido e projeções de pessoas que conheço. Ela me olhou por alguns segundos e

me beijou! Fiquei chocado porque não tinha sentimentos por ela. Nesse momento perdi a lucidez (*Raduga: não executou a manutenção*)...

068

**Dmitry Bolotkov
Moscow, Rússia**

O que vou relatar aconteceu depois que acordei e comecei a cochilar novamente. Estava deitado de lado e estava começando a adormecer quando vi algumas imagens distorcidas de um sonho anterior. Meu corpo começou a se encher de tristeza. Praticamente parei ao sentir isso. Suaves vibrações surgiram. Imediatamente lembrei-me da FASE e apenas relaxei... Imagine minha surpresa quando senti que estava separando. Meu batimento cardíaco aumentou abruptamente durante o processo. Eu me separei e me vi em suspensão no ar (ainda não tinha o sentido da visão). Comecei a movimentar meus braços e pernas girando na escuridão, tentando voar para mais longe possível do meu corpo. Deparei-me com algo sólido (o teto, eu acho). Minhas pernas balançaram para a esquerda e assumi uma posição vertical. Comecei a esfregar as mãos tentando vê-las. Minha visão foi aparecendo gradualmente.

Finalmente vi minhas próprias mãos. Elas eram menores do que na realidade. Pareciam ter uma tonalidade verde. Analisei a situação: estava no meu antigo apartamento, mas a mobília estava caoticamente organizada. Comecei a apalpar e a examinar tudo. Minha visão era incrivelmente nítida, muito mais clara do que na realidade (me tornei bastante míope ao longo dos últimos dois anos). Estranhamente senti como se meus olhos estivessem fechados, mas mesmo assim ainda podia ver. De alguma forma fui capaz de desligar a minha visão. Mergulhei no chão (*Raduga: não tinha um plano de ação*).

Voei para baixo por algum tempo. Parei e fiz com que minha visão retornasse. Estava no espaço exterior. Vi planetas totalmente estranhos. Como tenho medo de altura, desliguei a minha visão novamente e quis me encontrar em outro lugar, onde tivesse algo sólido para me sustentar. Após alguns momentos senti que estava de pé em alguma coisa. Fiz com que minha visão retornasse. Estava no deserto. Estranhos animais pastavam. Havia pombos em toda parte e fichas de poker espalhadas por toda a areia. Por alguma razão percebi que estava perto de Las Vegas. Andei um pouco pelos arredores. Quando comecei a olhar em volta meu campo de visão começou a diminuir. Como não havia nada além um pequeno campo de visão remanescente comecei a esfregar as mãos, uma contra outra e olhar para elas. Minha visão retornou após alguns segundos. Um pombo veio até mim com a clara intenção de morder minha perna. Comecei a fugir, chutando areia contra o pássaro (*Raduga: ação errada*). Foi quando tudo terminou. Encontrei-me de volta no meu corpo e abri meus olhos (*Raduga: não tentou a re-entrada na FASE*).

069

**Yan Gvozdev
Moscow, Rússia**

Ao implementar a técnica da contagem, pensei sobre parques, e uma imagem de uma fotografia de um parque de Outono surgiu diante de mim. Tentei trazer vida para a imagem como se estivesse movendo os detalhes da mesma. Senti que estava em um estado adequado para tentar entrar na FASE. Fui capaz de mergulhar na imagem na minha primeira tentativa.

Agora me encontrava naquele parque de outono que era muito bonito. Em um esforço para aprofundar comecei a apalpar tudo ao meu redor: folhas, a casca das árvores e as minhas próprias mãos. O estado de FASE estabilizou e fui dar uma caminhada ao redor daquele parque maravilhoso. Estava cheio de pássaros cantando e de folhas bem nítidas.

Como planejado anteriormente decidi fazer o que viesse a minha mente.

A primeira coisa que me veio à mente foi a questão de como a minha futura casa seria, algo no qual vinha pensando muito a respeito. Eu me concentrei e me transportei até aquela casa usando o método dos olhos fechados.

Encontrei-me perto de uma casa muito bonita. Nunca tinha sequer sonhado com uma casa tão bonita na vida real. Andei em direção a ela esfregando as mãos por todo o caminho a fim de aprofundar o estado. Quando cheguei mais perto a casa começou a mudar e assumir diferentes formas em uma velocidade compatível com os pensamentos na minha cabeça.

Andei pela casa por algum tempo. Olhei para os móveis e os toquei. Tinha o pensamento de que a casa de alguma forma me lembrava um belo hotel, e então, a casa transformou-se em um hotel. Estava diante de mim um daqueles enormes *resorts* turísticos à beira-mar no Egito.

Entreí naquele hotel enorme. Estava cheio de hóspedes. Andei no meio deles, conversei com alguns e toquei em outros por curiosidade. Fui para o restaurante. Vi uma variedade de pratos. Provei alguns deles. Saí para uma caminhada no interior do hotel. Continuei a falar com as pessoas que encontrava pelo caminho.

Internamente tinha me perguntado sobre o futuro próximo da vida real e tentei descobrir quem ou o que poderia me dizer algo sobre isso. Minha esposa Alexandria apareceu e começamos a pensar juntos sobre o nosso futuro próximo, pois ficamos muito interessados em saber sobre isso. A versão da minha esposa na FASE se comportava exatamente como minha esposa na vida real, com os mesmos traços de caráter.

Alexandria propôs que nós tentássemos nos divertir pensando em algo para se fazer à beira-mar. Poderíamos descer o grande escorregador do parque aquático do hotel.

Fomos até o mais alto toboágua. Era tão alto que fiquei com falta de ar. Percebi que descer como uma lâmina de água enorme seria bom para manter e estabilizar o estado de FASE. Não estava claro o porque de não haver uma piscina no final. Imaginei que talvez não fosse uma idéia tão boa deslizar para baixo já que estávamos muito alto. Mas Alexandria foi primeiro, e eu, como um verdadeiro cavalheiro, deslizei atrás dela. Como tinha imaginado, o escorregador terminou a 50 metros do chão. O chão era de asfalto. Não houve tempo para me concentrar e imaginar que haveria uma piscina no final do escorregador. Voei diretamente para o asfalto. 110% de realismo. Enquanto ainda estava voando percebi que o pouso seria muito doloroso. Pousei com uma batida bem no meu pé. A dor correu meu corpo inteiro, especialmente minhas canelas e joelhos. Quanto percebi que a dor tinha sido modelada antes da minha queda, apenas por ter pensado nela, a dor desapareceu imediatamente.

Alexandria decidiu se divertir mais. Ela já estava em um estado de espírito muito brincalhão. Ela encontrou algum tipo de diversão em um canhão de "balas humanas" que iria atirar-nos muito longe no mar.

Ela mais uma vez decidiu ir primeiro. Fui logo depois dela. Ele atirou-nos a uns 300 ou 400 metros para fora da costa. Enquanto estava voando atrás de Alexandria fiquei com bastante medo. Por que tão longe no mar? Seríamos capazes de nadar de volta à costa?

Costumo comparar mentalmente o espaço da FASE com o mundo real. Posso afirmar que eles são muitas vezes indistinguíveis. Isto é especialmente verdadeiro em uma FASE muito realista quando você pergunta a si mesmo: "Onde exatamente estou agora?" Nesses momentos a única coisa que ajuda é uma análise profunda da situação e pensar sobre o corpo, mas ao fazê-lo corre-se o risco de acontecer um retorno espontâneo.

Ela foi primeiro para a água, e eu atrás dela. Devido à altura e velocidade a partir da qual caí mergulhei muito profundamente na água. Senti como se estivesse sufocando. Não conseguia respirar debaixo d'água. Comecei a procurar por Alexandria. Avistei Alexandria nadando corajosamente nas profundezas do oceano.

Comecei a concentrar-me em respirar debaixo d'água. Fui bem-sucedido, mas o peso e a profundidade da água me deixavam nervoso. Nadei até alcançar Alexandria.

Nadamos mais e mais superando a pressão da água com dificuldade. Descemos a uns 1500 metros abaixo do nível do mar. Impressionado com o que vi, estava quase me perdendo em pensamentos, já que os eventos que ocorreram eram completamente indistinguíveis da realidade. Nadamos ainda mais para o fundo e algo chamou nossa atenção. Nadamos até mais perto e vi algo parecido com uma caverna num recife de coral. Quando descemos um pouco mais para o fundo, o fundo do mar tornou-se claramente visível.

Vimos um túnel que levava a uma caverna e nadamos em direção a ele. Alexandria parecia já conhecer o caminho. Segui atrás dela sem

entender para onde estávamos indo, mas confiava nela completamente. Nadamos para dentro da caverna e emergimos do lago em seu interior em um espaço cheio de ar. Esta câmara tinha janelas que eram como aquários. Era possível observar vários tipos de peixe nadando. Na caverna fomos recebidos por quatro mulheres que pareciam estar esperando por nós. Elas nos colocaram sentados um ao lado do outro. Pareciam jornalistas e apresentadoras.

Quando sentei, parei de me movimentar e comecei a desaparecer. Comecei a concentrar-me em questões relacionadas com o nosso futuro, esquecendo-me de fazer a manutenção da FASE.

Comecei a fazer perguntas para elas logo que começou o noticiário. Acidentalmente pensei sobre o meu corpo e ocorreu um retorno espontâneo (*Raduga: não tentou a re-entrada na FASE*). Obtive uma grande quantidade de informações visuais que depois organizei em eventos e imagens.

Duas semanas depois fui de férias para um grande hotel no mundo real onde vi as mesmas imagens que foram descritas acima. Claro, a correspondência não foi de 100%, mas o quadro geral da situação coincidiu completamente em termos de significado e importância.

070

Breadbassed

cabeludo@hotmail.co.uk

Na noite passada, após cerca de 4 horas de sono, acordei e fiz algumas coisinhas: fui ao banheiro, acendi um incenso e depois voltei para a cama. Assim que comecei a cair no sono comecei a observar imagens oníricas entrando e saindo da minha consciência. Quando senti que uma era forte o suficiente levantei-me e cai no final da minha cama. Estava agora na FASE.

Estava em completa escuridão, o que acontece muito comigo quando saio do meu corpo. Realizei técnicas de aprofundamento até começar a ver. Aqui está a parte interessante: Estava querendo fazer um "teste" em uma experiência fora do corpo. Assim, antes de ir para a cama naquela noite embaralhei umas cartas e coloquei uma delas num lugar alto em meu quarto onde não podia ver (não tinha olhado para a carta). Assim que pude ver depois do aprofundamento subi e olhei para a carta. O que vi foi um 8 de ouros.

Depois de ter feito isso pulei pela janela e explorei um jardim de "FASE". Duas criaturas parecidas com alienígenas dirigiram-se até mim e me apontaram suas armas, mas os desarmeí rapidamente. Roubei o carro deles e dirigi nos arredores batendo em coisas para me divertir. Tive um falso despertar. Estava de volta no meu quarto, mas tinha acordado em uma posição em pé. Instantaneamente soube que ainda estava na FASE.

Desta vez decidi tentar outra coisa. Pode soar um pouco louco, mas falei com as plantas no meu quarto e as fiz crescer muito. Ficaram

imensas e encheram meu quarto. Parecia espetacular. O espírito das plantas manifestou-se, o que era estranho. Ele falou como um velho Inglês. Não me lembro o que disse.

Pouco tempo depois acordei de verdade. Levou um pouco de tempo para eu lembrar o que tinha feito na FASE, mas quando lembrei, pulei e fui verificar a carta de baralho para ver se estava certo. Ela era um 8 de paus. O naipe estava errado, mas o número estava certo! Eu ainda estava muito feliz! Embora não tivesse acertado 100%, tinha chegado perto o suficiente para mim!

071

Breadbassed

cabeludo@hotmail.co.uk

Acordei às 6:30h esta manhã. Fiz algumas coisas e voltei para a cama. Não fiz qualquer técnica, mas levou tanto tempo para eu voltar a dormir que me senti entrando numa paralisia do sono. Logo senti que era o momento certo. Levantei-me e caí no final da minha cama (parece estar se tornando meu procedimento de saída padrão nos dias de hoje). Depois de algum aprofundamento e de ter saído do meu quarto vi meu reflexo no espelho. Estava usando um chapéu que foi a confirmação de que eu estava agora na FASE, pois não usava um chapéu há anos.

Querida repetir o meu teste anterior de uma maneira ligeiramente diferente. Pedi a minha irmã para escrever um número de 3 dígitos e colocá-lo em seu quarto para ver se podia lê-lo quando estivesse tendo uma experiência fora do corpo. Fui ao quarto dela e seu namorado estava dormindo. Chamei o nome dele algumas vezes e tentei convencê-lo que era uma FASE, mas ele parecia sonolento e não respondeu. Os resultados de olhar para o número foram inconclusivos, já que talvez não tivesse aprofundado o suficiente e não estava muito estável. Vou dizer a minha irmã o que vi de qualquer maneira, pois valerá a pena ouvir o resultado. Enfim, depois de também contar para minha irmã que eu estava em uma FASE e que poderia fazer o que quisesse, mergulhei pelo chão e me reloquei.

Acabei em uma antiga biblioteca e tentei algum aprofundamento, bem como o método normal de apalpação. Tudo funcionou. Havia um CD no chão. Eu queria usar mais sentidos além do toque para aprofundar ainda mais, e assim, lambi o CD. No início não tinha gosto de nada, mas depois de algumas lambidas começou a ter o gosto que supunha que teria um CD. Isto parecia deixar meu ambiente mais realista.

Ontem à noite, antes de dormir, estava lendo um *site* muito interessante sobre os "Illuminati", feito por alguns membros. Imaginei que iria tentar descobrir mais sobre eles na FASE, e assim chamei: "Illuminati!". Antes de terminar a palavra 3 cadeiras se moveram. Alinharam-se em uma pequena fila e uma voz disse: "Sente-se!". Assim o fiz. As paredes da biblioteca abriram-se em um palco e muitas figuras

vestidas com trajes cerimoniais começaram a fazer um *show* e cantar (nada como eu estava esperando!). Pouco depois o show começou e pensei comigo mesmo: "Se eu sentar aqui e ficar assistindo provavelmente acordarei logo". Eis que depois de pensar acordei praticamente de imediato (*Raduga: não tentou a re-entrada na FASE*).

Talvez apenas o fato de ter o pensamento sobre acordar tenha me feito perder a FASE mais rapidamente.

Tenho notado que se tiver alguma idéia do que vou fazer na FASE ela geralmente vem com algumas expectativas do que vai ocorrer. Nem sempre a FASE atende às minhas expectativas (não estou dizendo que isso seja bom ou ruim, mas apenas completamente diferente do que eu esperava). Na FASE eu esperaria que os acontecimentos ocorressem com base em nossas expectativas, mas não é bem isso que ocorre.

072

Breadbassed

cabeludo@hotmail.co.uk

Na noite passada tive o que pareceu ser uma experiência muito longa na FASE. Fui para a cama à 1:00h. Assim que comecei a adormecer comecei a notar alguns efeitos visuais. Finalmente encontrei-me em uma sala que estava escura e sem brilho. Parece que minhas experiências ao cair diretamente no sono sempre parecem acontecer dessa forma. Além disso me senti muito instável e senti alguma força invisível me puxando, como se estivesse tentando me agarrar.

Como não tinha tido sorte usando a amplificação sensorial para melhorar a minha visão em experiências diretas anteriores, decidi tentar algo um pouco diferente. Sentei-me na minha posição normal de meditação e fiz algumas respirações profundas. Quando sentei a "força" estava "forte". Continuei me movendo como um navio em uma tempestade, mas após algumas respirações profundas a força enfraqueceu e minha visão melhorou. Voei para fora da janela, e logo depois, acordei novamente na escuridão.

Percebi que era um falso despertar e lembro de me sentir desconfortável novamente. Comecei a cantar a minha canção favorita de Bob Marley. Lembro-me de um homem em um terno que estava vindo atrás de mim, como se eu não pertencesse àquele local. Estava tentando me levar embora. Tentei fazê-lo desaparecer, mas não funcionou, então, fui até ele. Ele desinflou-se como um balão e caiu no chão.

Estava no que parecia ser um clube e perguntei a uma mulher "Qual é a verdade sobre essa realidade?". Ela respondeu: "É tudo estatística!". Achei isso confuso e por isso caminhei um pouco ao redor tentando decidir o que fazer (*Raduga: não tinha um plano de ação*). Lembrei-me de um *website* onde alguém postou há algum tempo uns "testes". Um deles dizia para desenhar o símbolo do infinito em uma porta, e, em seguida, atravessá-la. Encontrei uma porta, arranhei um sinal de "omega" nela e

[\(Índice Remissivo\)](#)

entrei. Era apenas um outro quarto no clube, com um bar e dois homens. Um deles parecia muito ocupado (pensei que fosse o gerente) e o outro estava sentado bebendo. O gerente passou por mim e lhe pedi para me dizer algo sábio. Ele disse: "Meias ruins!".

Falei com o outro homem brevemente, mas não pude me lembrar da conversa. Saí da sala e sentei-me com algumas pessoas. Peguei um lenço de papel e o transformei em um bolo de queijo. O gosto era tão delicioso que me fez querer ter relações sexuais. Saltei sobre uma moça nas proximidades. Quando começamos, também começamos a voar. Lembro de estarmos voando através de árvores e podia sentir as folhas acariciando minha pele. No ponto de clímax acordei novamente na escuridão.

Ainda estava na FASE. Desta vez em algum lugar parecido com uma fábrica, com uma máquina verde enorme, não tinha certeza para que a máquina servia. Os personagens da FASE me disseram que era necessário uma engrenagem especial para que ela funcionasse. Acho que eles a chamaram de engrenagem "*trigadore*". Depois disso lembro de um amigo meu entrando na sala chateado. Dei-lhe alguns conselhos. Disse a ele que às vezes você tem que perdoar a si mesmo e não ser demasiado duro consigo mesmo. Isso pareceu tê-lo animado.

Mais uma vez eu tinha deslocado para a escuridão quase esperando que tivesse acordado naquele momento, mas não, ainda estava na FASE. Decidi tentar me acordar (pensei que não poderia funcionar, mas tentei de qualquer jeito), e só acabei sentindo uma sensação de movimento e voltei a aparecer na escuridão. Encontrei-me de volta no clube onde estava anteriormente. Neste momento estava começando a ficar preocupado, pois estava me sentindo como se tivesse estado na FASE por muito tempo. Andei em torno do bar e perguntei a uma mulher: "Se estive lúcido durante toda a noite, quanto tempo teria se passado?" Percebi que era uma pergunta tola, já que o tempo na FASE não pode ser estabelecido. Reformulei a questão perguntando quando eu poderia acordar. Ela disse: "Em algum momento hoje". Pouco depois acordei de verdade.

Senti que esta FASE durou séculos e aconteceram ainda mais coisas que não escrevi por ter me esquecido. Quando eventualmente acordei de verdade olhei para o relógio: 1:43h. Só tinha dormido por cerca de 40 minutos, mas parecia muito mais tempo. Tentei o meu melhor para lembrar o quanto pude. Quis escrevê-lo depois, mas não queria acordar minha namorada, por isso decidi não fazê-lo naquele momento.

[\(Índice Remissivo\)](#)

073

**Arlindo Batista
London, UK**

Esta foi minha primeira experiência fora do corpo em que pude ver como é o mundo aparentemente físico. Vi a mim mesmo e a minha parceira deitados na cama. Tudo estava claro. Tive a sensação de ser catapultado para fora do meu corpo como quando ouvi um barulho semelhante a uma pedra batendo dentro de um balde. Vi o teto branco de minha casa se aproximando de mim muito rapidamente. Assim que pensei que ia bater nele diminuí de velocidade. Nunca permaneci em um único local. Eu me movo constantemente. O movimento foi gradual, como se estivesse me movendo em quadros de espaço, se isto faz algum sentido para o leitor. Eu podia ver tudo no meu quarto. Estava perto do teto e um sentimento de excitação me fez saltar por todo o lugar a uma velocidade incrível, sem tocar em qualquer objeto.

Desejei inspecionar de perto o meu corpo e imediatamente me vi ao lado dele como se fosse por teletransporte (*Raduga: não tinha um plano de ação*). Foi muito estranho! Inicialmente tinha me sentido como se fosse apenas uma "cabeça flutuante", mas ao ver o meu corpo físico, comecei a olhar para o meu novo corpo. De repente uma versão transparente das minhas mãos e braços podia ser visto. Dentro de meus membros novos podiam ser vistos padrões de movimento e algo como veias transparentes e o que parecia ser um fluido passando através delas, diferente do que vi ilustrado em livros de anatomia humana.

Voei para fora da janela do meu quarto e vi a paisagem lá fora nas primeiras horas da manhã. Estava pairando a uns quatro metros e meio acima do solo. Quando me movi vi uma garotinha na janela do meu vizinho olhando para mim. Voei em direção a ela um pouco confuso porque ela podia me ver. Perguntei a ela: "Você pode me ver?". Parecia que eu tinha projetado isso para ela como uma forma de pensamento. Ela balançou a cabeça em negação, o que contradiz o fato de que ela tinha respondido. Ela parecia apavorada. Parei longe e voltei ao meu quarto. Quando acordei (*Raduga: não tentou a re-entrada na FASE*) pensei comigo mesmo: "Foi um intenso sonho lúcido". Pelo que sei foi muito preciso.

Conhecia meus vizinhos e nunca tinha visto aquela menina antes (ela parecia ter cerca de 5 anos de idade). Nos dias seguintes notei que as filhas do meu vizinho tinham amigos ao redor. Num certo dia minha parceira enviou-me para uma lanchonete que vendia peixes com batatas fritas. No caminho de lá passei por nossa Igreja Batista local. Vi meu vizinho conversando com algumas pessoas de fora. De repente vi a menina! Ela era real e veio correndo para fora da igreja com outras crianças. Ela não me viu, pois estava se divertindo correndo com seus amigos ao redor dos adultos. Percebi que estava provavelmente vendo a menina pela primeira vez com meus olhos físicos. Mas como eu poderia ter uma memória visual dela?

074
Arlindo Batista
London, UK

Após um dia agitado no parque com nossos filhos, Stacey e eu fomos para a cama em torno de 0:30h. Bebi um copo de leite e comi umas bolachas de chocolate antes de ir para a cama. Estava tão cansado que não demorei muito tempo para adormecer. Acordei às 3:50h para usar o banheiro. Meus sintomas e a inércia do sono eram fortes e parecia a oportunidade perfeita para uma excursão fora do corpo. Deitei sentindo-me como um peso morto e apenas relaxei. Logo entrei em um estado de clareza bem familiar e o assobio pulsante retornou. Lembro-me de ter pensado que talvez o "motor pineal" já estava ligado e fui acelerando até chegar a um som parecido com o de uma montanha russa em funcionamento. O que se seguiu foi uma sensação de desapego de tudo, mas ainda estava consciente de estar deitado na cama sem o sentido da visão.

De repente pude ouvir vozes, como se um rádio tivesse sido ligado na minha cabeça. Não conseguia entender o que eles diziam, mas de alguma forma o áudio focava em uma voz especial do sexo feminino que falava como se fosse dar uma palestra (*Raduga: não tentou a separação*). O objeto parecia ser a própria consciência. Algo me ocorreu: "O 'eu' é o centro da consciência, por isso somos todos centros de consciência". A voz passou a divulgar um segredo profundo sobre a realidade que me fez experimentar uma epifania, e ainda assim não me lembro do que foi dito. Epifania é uma súbita sensação de compreensão da essência ou do significado de algo. A voz transformou-se em um sussurro e foi abafada pela música orquestral e pelas palmas. Isto foi seguido por uma onda de vibração. Posteriormente pareceu que eu tinha me separado do meu corpo somente pelo meu desejo de fazê-lo.

A visão estava turva, mas podia distinguir o ambiente do meu quarto (*Raduga: não executou o aprofundamento*). Fui para o corredor em direção ao espelho na parede que parecia cinza e absolutamente não reflexivo. Deslizei através dele já que queria ver Marge, a falecida avó de Stacey. O que é incomum sobre o que se seguiu é que eu não estava viajando através de um vazio escuro, como é típico quando mergulho no espelho do corredor. Ao invés disso estava passado próximo das copas das árvores, telhados, estradas e veículos. Quando cheguei a um impasse vi que estava ao nível do solo deslizando através de um beco cheio de lixo em plena luz do dia. As cores do ambiente eram maçantes e tentei torná-las mais brilhantes com a minha mente, mas não tive sucesso. Involuntariamente teleportei-me para outro local.

Inicialmente era difícil ver onde eu estava, porque sempre paralelamente examinei várias superfícies e fui incapaz de me fixar em um determinado local. Consegui diminuir meu movimento perto do teto

do que parecia ser um grande banheiro. Vi uma menina que parecia ter oito ou nove anos de idade em uma banheira cheia de água suja. Seu rosto estava ligeiramente do lado de fora. Pude vê-la engolir água e um monte de cabelos, até que sua cabeça estivesse completamente submersa. Um homem carrancudo entrou no quarto. Ele era alto, corpulento e seu cabelo era curto, escuro e espetado. Com os olhos arregalados e num frenesi o personagem afogou a criança pressionando sua cabeça ainda mais para baixo usando um desentupidor de pia. Nenhum dos personagens notou minha presença. A intensidade da experiência foi alarmante e eu estava na situação "lutar ou fugir", já que tinha testemunhado aquele crime.

Minha perspectiva mudou drasticamente e eu parecia estar agora na banheira. O quarto era o mesmo, mas a iluminação estava diferente. O mesmo homem carrancudo entrou e veio em minha direção. Em um ato reflexo, subi para o teto e, quando olhei para baixo, observei um menino nu na banheira gritando de horror. Sem piedade o homem afogou o menino, e, quando ele fez isso, culpou a criança pelo que estava acontecendo com ele e acusou-o de ser a razão pela qual ele era um monstro. Ele rosnou e sacudiu o menino debaixo d'água. Os esforços da criança para libertar-se foram inúteis. Eu me movi pelo quarto incontrolavelmente enquanto tentava ver o que mais estava acontecendo.

Recuperei a consciência física na paralisia do sono, na esperança de que o que tinha experimentado tivesse sido apenas imaginação. Minha cabeça sussurrou novamente. Ouvi mais vozes na minha cabeça como se estivessem envolvidas em diálogos com intervalos de música clássica. Consegui novamente a separação, mas desta vez, em um vazio escuro. Queria ver Marge e senti duas mãos segurando-me em ambos os lados e me levando a algum lugar. Vi luz à frente e encontrei-me em um ambiente fresco. As cores fortes definiam um cenário surreal composto pelo que pareciam ser ruínas romanas em uma floresta. Propus-me a olhar para lá, mas ao invés disso, Marge encontrou um homem negro careca. Perguntei-lhe quem ele era e ele me disse que seu nome era tanto Simão quanto João Figo. Falamos em Português. Perguntei-lhe onde estávamos e ele me disse que estávamos no mesmo lugar o tempo todo. A conversa tornou-se mais vaga e mais parecida com um sonho. Às vezes eu tinha a impressão de que ele poderia dizer o que eu estava pensando e vice-versa. Era como se estivéssemos de alguma forma ligados. Não tinha certeza se poderia, por vezes, controlar seu discurso, ou, se o fato de que estava pensando o mesmo que ele disse, era apenas coincidência.

Quando recuperei a consciência física ouvi fracos sons de chuveiros na minha cabeça e meu corpo sentiu frio. Era 7:30h (da manhã).

075

Dmitry Plotnik
Moscow, Rússia

Retornando de uma noite fora nós fomos até uma loja chamada "A Pedra Mágica". Nós compramos um pedaço de drusa (pequenos cristais incrustados na superfície de uma rocha ou mineral, em nosso caso, ametistas). De acordo com a minha namorada a pedra ajuda a "sintonizar com seus sonhos". É necessário colocar a peça na cabeceira da própria cama e apenas ir dormir. Foi exatamente o que fizemos. Tivemos que acordar muito cedo na manhã seguinte (cerca de cinco horas), a fim de nos prepararmos para uma excursão. Não tínhamos tempo a perder. Fiz uma tentativa de "sintonizar os meus sonhos". Senti que tinha dormido em algum momento, mas continuei a sonhar que estava deitado na cama e que estava tentando sintonizar-me para uma saída do corpo. Naquele exato momento senti um formigamento leve nas minhas costas, uma espécie de energia vital. Até tentei facilitar a sensação pensando: "Ótimo, está vindo, é hora de agir!". A sensação de formigamento intensificou-se e agora sentia como se fossem ondas que subiam e desciam na minha espinha (*Raduga: não tentou a separação*). A sensação característica, há muito esquecida, atravessava do meu corpo. A sensação não poderia ser considerada agradável de modo algum. Foi aí que pensei para mim mesmo: "Agora me lembro porque tinha parado intencionalmente de tentar entrar na FASE". Já era tarde demais para voltar atrás. Em poucos instantes estava levantando. Mal tive tempo de olhar para trás no sofá.

Logo encontrei-me em uma sala espaçosa (*Raduga: não executou o aprofundamento*). Era tão grande que a única coisa que podia ver claramente era a parede ao meu lado. Havia também algumas pessoas na sala. Todos eles queriam algo de mim e continuaram vindo até mim com pretextos estúpidos. Ficava dizendo-lhes: "Caiam fora!". Ficava tentando afastá-los. Só tinha um pensamento na minha cabeça: "Tinha que encontrar a minha namorada". Esforcei-me o máximo que pude para lembrar onde nós tínhamos adormecido, mas minha memória falhou. Diferentes personagens constantemente distraíam-me. Um deles foi especialmente persistente. Em um determinado momento ele até insistiu para que eu o ajudasse a abrir sua garrafa de vinho com um saca-rolha. Decidi ajudá-lo. Quando tinha aberto a garrafa pensei: "Por que não?". Nunca tinha experimentado vinho na FASE. Coloquei a garrafa na minha boca. O vinho tinha um gosto engraçado, mais como uma aguada geléia de amora com pedaços de frutas flutuando. De repente a garrafa já não estava mais em minhas mãos. Continuei tentando sair daquela sala.

A única coisa que pude encontrar para aprofundar foi uma parede de uma estranha construção feita de tábuas de madeira. Estavam pintadas de branco com o que parecia ser uma tinta à base de óleo (mais que qualquer outra coisa ela me lembrou uma patente). Eu estava a ponto de meter minha cabeça para dentro quando um tipo persuasivo e confiante avisou:

[\(Índice Remissivo\)](#)

_ "...É um portal através do qual os hóspedes não convidados podem se dar mal..."

Não morrendo de vontade de me enfiar ali, me contentei em tirar um pequeno espelho escuro da parede externa. Brinquei um pouco com meu reflexo (que nem sempre quis acompanhar quando eu movia minha cabeça), mas aquelas pessoas à toa grudaram em mim como cola. Então decidi me divertir um pouco e comecei a olhar o espelho junto com aqueles companheiros, fazendo par com um de cada vez. Porém, seus reflexos eram muito diferentes de suas aparências externas. Eu enjoiei rapidamente da brincadeira e disse-lhes que caíssem fora novamente.

(Patente era o nome que se dava a antigos banheiros sem água corrente, que eram construídos fora das casas, geralmente de tábuas, quando não existiam os atuais vasos com caixa de descarga. O "vaso" consistia em uma caixa de tábuas com um assento de madeira sobre um buraco cavado na terra).

Decidi sair do prédio concentrando-me em onde o lugar em que dormíamos poderia estar. De repente abri uma porta, mas fiquei decepcionado. Houve uma cena estranha ao ar livre, do outro lado. Parecia ser um pouco antes do amanhecer, na hora mais escura. Carros desceram a rua. Comecei a examinar os carros estacionados na calçada. Eles tinham uma aparência engraçada. De repente um carro saiu da rua e veio em minha direção. Ele dirigiu-se até mim e pude ver uma mulher interessante sentada ao volante. A maior parte de sua roupa era verde. Nós conversamos e eu não poderia deixar passar que ela estava falando livrescamente, como se estivesse citando as linhas de um personagem da literatura do século 19. Disse a ela: "Agora você está dizendo tudo isso e assim por diante". Ela olhou para mim. Observei seus olhos estranhos. Ela tinha "joaninhas verdes" em vez de pupilas normais. Percebi que estava começando a voltar à realidade (*Raduga: não executou a manutenção*).

Acordei (*Raduga: não tentou a re-entrada na FASE*). Percebi que estava deitado de costas com os braços ao meu lado, segurando a mão da minha namorada. De repente ela também acordou e começou a relatar sua experiência...

076

**Nadezhda Maslova
Moscow, Rússia**

Nós já estávamos um pouco estressados na noite em que aconteceu porque tínhamos que acordar muito cedo no dia seguinte para irmos em uma excursão. Tínhamos medo de que dormíssemos demais. Tinha acordado várias vezes ao longo da noite, e, finalmente, decidi usar os despertares noturnos para entrar na FASE.

Obtive sucesso e "saí do corpo". Levantei-me sobre o sofá-cama (*Raduga: não executou o aprofundamento*). Estava na mesma sala que tinha adormecido, mas descobri que havia dois espelhos na parede que

[\(Índice Remissivo\)](#)

não estavam lá na vida real. Olhando para um dos espelhos notei que não estava usando as mesmas roupas com as quais tinha adormecido. Lembrei-me da minha "idéia fixa": levar meu namorado para minha experiência de FASE. Fui até o sofá onde ele estava dormindo, puxei ele pelo braço e levei ele até o espelho. Pensei: "Talvez ele vá se ver no espelho e tornar-se consciente na minha FASE".

Ficamos na frente do espelho e vi nossas reflexões de forma difusa. Percebi que tinha tido sucesso mais uma vez e deixei ele ir. Resolvi rastejar no espelho para translocar-me. Levantei-me sobre a mesa, coloquei minha mão dentro do espelho e comecei a mover minha cabeça. De repente percebi que o espelho estava "fechado". Não havia nada além de escuridão e de uma parede atrás dele e assim eu não seria capaz de translocar-me para nenhum lugar. Optei por utilizar a técnica da "rotação". Comecei a rodar e imaginar minha floresta favorita, que tinha visto em uma das minhas viagens na FASE. Queria ir para lá de novo.

Virei-me para um lado e para o outro, mas não pude entrar na floresta. Mesmo assim ela estava nitidamente piscando diante dos meus olhos. Não consegui parar a tempo. No final, acabei pousando no apartamento de minha mãe. Havia um coelho de pelúcia deitado no chão. Levei-o pela mão imaginando que, se comesse a perder a FASE, eu mexeria com ele a fim de permanecer (na FASE). Vi um outro espelho na parede e decidi dar uma olhada no meu reflexo. Olhei, mas o reflexo que apareceu não era o meu, era o reflexo de alguma criatura turva, como um fantasma. Fiquei um pouco assustada. Aquele medo me fez retornar ao meu corpo (ou assim pensava eu enquanto ainda estava na FASE), com o bicho de pelúcia que ainda estava em minhas mãos.

Encontrei-me de volta na minha cama, mas não desisti. Decidi tentar uma outra forma de ter meu namorado junto a mim na FASE. Peguei as mãos dele e comecei a deslizar para fora da cama. Caímos da cama, mas não caímos no chão. Era como se tivéssemos caído de um penhasco e estivéssemos suspensos no ar. Mesmo que estivesse escuro no quarto em que estávamos dormindo, havia luz do dia ao nosso redor durante nossa queda. Tudo estava brilhante, muito mais brilhante do que na experiência que tinha acabado de ter. Tinha certeza que tinha sido bem-sucedida em puxá-lo para a FASE comigo! Vi que os braços me segurando não eram dele. Baixei os olhos e vi que estava abraçando outro homem!

Ele parecia um pouco como o meu namorado, mas seu rosto era mais velho e um pouco diferente. Seu cabelo era mais longo e unia-se em um rabo-de-cavalo. Eu o afastei e perguntei: "Quem é você?". Ele respondeu: "Bem, já lhe disse meu nome". "Ou talvez você esteja apenas vendo o futuro?". Acalmei-me um pouco e disse-lhe: "Preciso de um vestido!". "Não quero andar por aí seminua". Ele respondeu: "Então vamos comprar um". Virei-me e vi uma loja. Entramos, ou melhor, flutuamos para dentro a cerca de uns 30 centímetros do chão. Fomos recebidos por um lojista mulato. Ele mostrou-me todos os vestidos que

[\(Índice Remissivo\)](#)

estavam pendurados. Eu estava em êxtase! Entrei no provador... e imediatamente me vi de volta ao meu corpo (*Raduga: não tentou a re-entrada na FASE*). Que vergonha não ter sido capaz de usar aqueles vestidos bonitos pelo menos na FASE!

[\(Índice Remissivo\)](#)

CAPÍTULO 3 - JORNADAS DE PRATICANTES CONHECIDOS

A seguir, estão apresentados os relatos das experiências fora do corpo dos mais famosos autores e pesquisadores da área: Muldoon, LaBerge, Monroe, Castaneda e Bruce. Se suas experiências forem comparadas com algumas daquelas da seção anterior, veremos que alguns humildes iniciantes desconhecidos são capazes de ultrapassar todos eles em termos de compreensão de como usar a técnicas para controlar e aplicar o fenômeno, com a possível exceção de Stephen LaBerge.

A explicação é simples: o conhecimento que temos hoje só poderia ter surgido graças às bases que eles construíram, qualquer que seja a sua qualidade. Não é exagero afirmar que o trabalho deles era revolucionário naquele tempo. Agora vivemos em uma era completamente diferente, com avanços contemporâneos na tecnologia e na técnica. Um tempo virá em que os nossos conhecimentos atuais tornar-se-ão antiquados.

Para desenvolver a prática do leitor na análise independente, estas experiências são fornecidas sem comentários sobre os erros. Reúna a sua coragem e, utilizando as análises nas seções anteriores deste livro como um guia, examine as experiências dessas autoridades sob a luz do conhecimento moderno, reconhecendo os erros mais típicos e comuns:

- Não tentou a separação;
- Não executou o aprofundamento;
- Não tinha um plano de ação;
- Não executou a manutenção;
- Não tentou a re-entrada na FASE.

077

Sylvan J. Muldoon

A projeção do Corpo Astral (1929)

Algumas manhãs atrás acordei cerca de seis horas e fiquei acordado por cerca de 20 minutos. Dormi de novo e sonhei que estava de pé no mesmo lugar que costumava ocupar nos sonhos.

Sonhei que minha mãe estava sentada em uma cadeira de balanço. Ela me disse: "Você sabe que está sonhando?". Respondi: "Por Deus, estou, não estou?". Aquilo fez terminar o sonho. Parecia que eu não tinha dito: "Por Deus, estou" e acordei no corpo físico, na cama. Estava consciente, mas era incapaz de me mover, não podia proferir um som sequer, não podia mover minhas pálpebras. Esta condição prevaleceu durante cerca de três minutos. O tempo todo meu corpo se manteve contraído, especialmente os membros. De repente ficou tudo normal.

Cerca de dois segundos mais tarde ouvi um som alto, como se alguém tivesse batido no ferro da cama com um martelo pesado. O

barulho foi tão alto que "mergulhei". Ele assustou-me um pouco... Lembre-se, eu estava perfeitamente consciente cerca de dois segundos antes de ter ouvido este som. Não havia ninguém por perto e isso ocorreu em plena luz. Estas manifestações físicas eram interessantes para mim, já que nunca tinha experimentado tais coisas. Nunca tinha tentado. Essas coisas surgiram por si mesmas...

078

Robert A. Monroe

Journeys Out of the Body (1971)

... Acordei cedo e sai para tomar café da manhã às sete e meia. Voltei ao meu quarto aproximadamente 8:30h e me deitei. Quando relaxei vieram as vibrações. Em seguida veio uma impressão de movimento. Pouco tempo depois parei. A primeira coisa que vi foi um menino andando e jogando uma bola de beisebol para cima e capturando-a. Uma mudança rápida e vi um homem tentando colocar alguma coisa no banco de trás de um carro, um sedan de grande porte. A coisa era um dispositivo de aparência estranha que interpretei como um pequeno carro com rodas e um motor elétrico. O homem girava e virava o dispositivo e finalmente conseguiu colocá-lo no banco de trás do carro e bateu a porta. Outra mudança rápida e eu estava de pé ao lado de uma mesa. Havia pessoas sentadas ao redor da mesa e pratos cobrindo-a. Uma pessoa estava mexendo com o que pareciam ser grandes cartas brancas de baralho ao redor dos outros que estavam na mesa. Achei estranho jogar cartas em uma mesa tão coberta de pratos e fiquei me perguntando sobre o tamanho excessivo e a brancura das cartas. Outra mudança rápida e tinha acabado nas ruas da cidade, a cerca de quinhentos metros de altura, à procura do meu quarto. Vi uma torre de rádio e lembrei que o hotel ficava perto da torre. Quase que instantaneamente estava de volta em meu corpo. Sentei-me e olhei em volta. Tudo parecia normal.

Consequências importantes: Na mesma noite, visitei alguns amigos, Senhor e Senhora Agnew Bahnson, na casa deles. Eles estavam parcialmente conscientes das minhas "atividades". De repente tive um pressentimento de que o evento daquela manhã tinha a ver com eles. Perguntei sobre o filho deles. Eles chamaram o filho na sala e perguntaram o que ele estava fazendo entre as 8:30h e 9:00h da manhã. Ele disse que estava indo para a escola. Quando perguntado mais especificamente o que estava fazendo enquanto estava indo para a escola, ele disse que estava lançando sua bola de baseball no ar e capturando-a. (Embora o conhecesse bem, não tinha conhecimento de que o menino estava interessado em baseball, embora isso pudesse ser presumido). Decidi falar sobre o carregamento do carro. Mr. Bahnson ficou estupefato. Exatamente naquele momento ele me disse que estava carregando um "gerador de Van DeGraff" no banco de trás de seu carro.

O gerador era um dispositivo grande e desajeitado, com rodas, um motor elétrico e uma plataforma. Ele me mostrou o aparelho. (Era estranho ver fisicamente algo que você tivesse observado apenas a partir do segundo corpo). Disse-lhe sobre a mesa e as grandes cartas brancas. Sua esposa ficou animada com isso. Parece que pela primeira vez em dois anos, porque todos tinham acordado tarde, ela havia trazido o correio da manhã à mesa do café e tinha distribuído as cartas para eles enquanto as classificava por ordem de remetente. Grandes cartas brancas de baralho! Eles estavam muito animados com o evento e estou certo de que não iriam rir de mim.

Nesta visita matutina ao Sr. Bahnson e sua família, o tempo da visita coincidiu com os eventos reais. Alucinação, auto-sugestão, negativo! Não tinha intenção consciente da visita, embora fosse possível uma motivação inconsciente. Descrições idênticas às condições reais...

079

Robert A. Monroe

Journeys Out of the Body (1971)

... As vibrações vieram de forma rápida e fácil. Não foram de todo desconfortáveis. Quando elas estavam fortes tentei levantar para fora do físico, mas não obtive resultado. Seja qual for o pensamento ou a combinação que eu tenha tentado, permaneci confinado exatamente onde estava. Lembrei-me do truque rotativo que funciona como se você estivesse virando na cama. Comecei a girar e percebi que o meu corpo físico não estava "virando" comigo. Eu me movi lentamente e depois de um momento estava "de bruços" ou em oposição direta à colocação de meu corpo físico. No momento em que cheguei à posição de 180 graus havia um buraco. Essa é a única maneira de descrevê-lo. Para os meus sentidos parecia ser um buraco em uma parede que tinha cerca de 60 centímetros de largura e estendia-se infinitamente em todas as direções (no plano vertical).

O contorno do buraco tinha precisamente a forma do meu corpo físico. Toquei a parede e ela me pareceu lisa e rígida. As bordas do buraco eram grosseiras. (Todos esses toques foram realizados com minhas mãos "não-físicas"). Através do buraco não dava pra se ver nada além de escuridão. Não era a escuridão de um quarto escuro, mas um sentimento de distância infinita, como se eu estivesse olhando através de uma janela para o espaço distante. Senti que, se a minha visão estivesse boa o suficiente poderia provavelmente ver estrelas e planetas próximos. Minha impressão foi de um espaço profundo, externo, além do sistema solar, em uma distância incrível.

Eu me movi cautelosamente pelo buraco segurando em suas bordas. Coloquei a minha cabeça com cuidado. Nada. Nada além de escuridão. Nenhuma pessoa. Nada material. Recuei às pressas por causa da completa estranheza. Girei 180 graus de volta. Senti-me fundindo com

o físico e me assentei. Era plena luz do dia, exatamente como quando eu tinha deixado alguns minutos antes. O tempo decorrido: uma hora, cinco minutos...!

080

Robert A. Monroe

Journeys Out of the Body (1971)

... Esta foi uma experiência incomum e viva. Fui para a cama tarde e muito cansado, por volta de duas da manhã. As vibrações vieram rapidamente sem indução. Decidi "fazer algo", apesar da necessidade de descanso. (Talvez este seja o descanso). Saí com facilidade. Visitei vários lugares em sequência rápida. Ao lembrar da necessidade de descanso, tentei voltar para o físico. Bastou um pensamento sobre meu corpo deitado na cama e quase imediatamente meu corpo estava deitado na cama. Logo percebi que algo estava errado. Havia uma máquina em forma de uma caixa sobre meus pés. Havia duas pessoas na sala, um homem e uma mulher vestida de branco que reconheci como enfermeira. Eles estavam conversando em voz baixa a uma curta distância da cama.



Depois de um momento os dois pararam de falar e a mulher (enfermeira) virou-se e saiu do quarto. O homem aproximou-se da cama. Fiquei com medo porque não sabia o que ele ia fazer. Ele inclinou-se sobre a cama e segurou delicadamente, mas com firmeza, cada um dos meus braços no bíceps. Olhou para mim com um brilho nos olhos. O pior de tudo: eu tentava desesperadamente me mover, mas não conseguia. Era como se cada músculo do meu corpo estivesse paralisado. Interiormente me contorcia em pânico tentando fugir quando ele trouxe seu rosto para baixo, perto de mim.

Para meu espanto total ele inclinou-se ainda mais e beijou-me em cada bochecha. Senti os bigodes. O brilho em seus olhos eram lágrimas. Ele endireitou-se e caminhou lentamente para fora do quarto.

Sabia que minha esposa não tinha me levado para o hospital. Aquele homem era um estranho e eu estava novamente em lugar muito errado. Tinha que fazer algo, mas toda vontade que pude reunir não teve qualquer efeito. Lentamente me tornei ciente de um assobio na minha cabeça. Concentrei-me no assobio e comecei a fazê-lo pulsar. Eu o fiz pulsar mais e mais rápido em frequência. Em alguns momentos ele tinha acelerado a uma vibração de alta ordem. Tentei levantar-me e consegui fazê-lo sem problemas. Momentos depois estava convergindo para o corpo físico.

Desta vez fui cauteloso. Senti a cama. Ouvi sons familiares fora do quarto. O quarto estava escuro quando abri meus olhos. Estendi a mão para o lugar onde o interruptor de luz deveria estar e estava lá. Acendi a luz e suspirei com grande alívio. Estava de volta...

081

Stephen LaBerge Lucid Dreaming (1985)

... Enquanto vaguei através de um corredor alto e abobadado de uma fortaleza, parei para admirar a magnífica arquitetura.

De alguma forma a contemplação destes majestosos arredores estimularam a percepção de que eu estava sonhando! À luz da minha consciência lúcida, o esplendor já impressionante do castelo pareceu uma maravilha ainda maior. Com grande entusiasmo comecei a explorar a realidade imaginária do meu "castelo no ar". Desci para o salão sentindo a dureza fria das pedras sob meus pés e ouvindo o eco dos meus passos. Apesar do fato de que fiquei perfeitamente ciente de que foi tudo um sonho, todos os elementos daquele espetáculo encantador pareciam reais!

Por mais fantástico que possa parecer, enquanto sonhava e dormia um sono profundo, também estava em plena posse de todas as faculdades da minha vida desperta: podia pensar tão claramente como sempre, lembrei-me de detalhes da minha vida em vigília e agi deliberadamente após reflexão consciente. Nada disso diminuiu a vivacidade do meu sonho. Paradoxo ou não, eu estava acordado no meu sonho!

Encontrando-me diante de duas passagens divergentes no castelo, exerci o meu livre arbítrio e escolhi a da direita. Logo cheguei a uma escada. Curioso sobre onde isso poderia me levar, desci o lance de escadas e encontrei-me perto do topo de uma enorme abóbada subterrânea. De onde eu estava, ao pé da escada, o piso da caverna inclinava-se abruptamente para baixo, desaparecendo à distância na escuridão. Várias centenas de metros abaixo podia ver o que parecia ser

uma fonte rodeada de estátuas de mármore. A idéia de me banhar naquelas águas simbolicamente renovadoras tomou conta da minha imaginação. Logo continuei a descer a encosta, mas não a pé. Sempre que quero chegar a algum lugar em meus sonhos, vôo. Assim que pousei ao lado da piscina, fiquei assustado com a descoberta de que o que de cima parecia apenas uma estátua inanimada agora parecia inequívoca e ameaçadoramente vivo.

Elevando-se acima da fonte estava um gênio enorme e intimidante, o "Guardião da Primavera", como de alguma forma soube imediatamente. Todos os meus instintos gritavam: "Fuja!". Lembrei-me que aquela visão aterrorizante era apenas um sonho. Incentivado pelo pensamento deixei de lado o medo e voei. Não voei para longe, mas em linha reta até a aparição. Como sempre acontece nos meus sonhos, logo que me vi perto do gênio verifiquei que ele e eu éramos do mesmo tamanho e estava conseguindo olhá-lo nos olhos, cara a cara. Percebendo que meu medo havia criado sua aparência terrível resolvi abraçar o que estava ansioso para rejeitar. De braços e coração abertos segurei-lhe as duas mãos nas minhas. Como o sonho desvaneceu devagar, o poder do gênio parecia fluir em mim. Acordei cheio de uma energia vibrante. Senti como se estivesse pronto para o que desse e viesse...

082

Carlos Castaneda A arte de sonhar (1993)

... Enquanto olhava uma janela em um sonho, tentando descobrir se poderia vislumbrar uma paisagem fora da sala, alguma força que parecia um vento, que senti como um zumbido nos meus ouvidos, puxou-me pela janela para o exterior. Pouco antes de me puxar, a minha atenção sonhadora tinha sido atraída por uma estrutura estranha a alguma distância. Parecia um trator. A próxima coisa que percebi é que estava de pé ao lado dele examinando-o.

Estava perfeitamente consciente de que estava sonhando. Olhei em volta para descobrir se poderia dizer de qual janela eu estivera olhando. A cena era a de uma fazenda na zona rural. Não havia construções à vista. Quis refletir sobre isso. Porém, a quantidade de máquinas agrícolas ao meu redor, como se estivessem abandonadas, atraiu toda a minha atenção. Examinei ceifadeiras, tratores, colheitadeiras de grãos, arados de disco e debulhadoras. Havia tantas que esqueci meu sonho original. O que queria era me orientar observando a paisagem ao redor. Havia algo distante que parecia um quadro de anúncios e alguns postes de telefone ao redor dele.

No instante em que concentrei minha atenção no quadro de anúncios passei a estar ao lado dele. A estrutura de aço do quadro amedrontou-me. Era ameaçador. No quadro de avisos tinha uma foto de

um edifício. Li o texto. Era uma propaganda de um hotel. Tinha uma certeza peculiar de que estava em Oregon ou no norte da Califórnia.

Procurei outras características do ambiente de meu sonho. Vi montanhas muito longe e alguns morros verdes e arredondados não muito longe. Naqueles montes havia aglomerados do que achei que fossem árvores de carvalho da Califórnia. Desejei ser puxado pelas colinas verdes, mas o que me puxou foram as montanhas distantes. Fiquei convencido de que eram as Sierras. (Serra do México).

Toda a energia do meu sonho me deixou naquelas montanhas. Mas antes disso fui puxado por todos os recursos possíveis. Meu sonho deixou de ser um sonho. Até o ponto em que conseguia perceber eu estava nas "Sierras", voando sobre barrancos, pedras, árvores e cavernas. Fui das faces das escarpa para os picos das montanhas até não ter mais impulso e não mais conseguir focar minha atenção sonhadora em nada. Senti que perdia o controle. Finalmente não havia mais paisagem, apenas a escuridão...

083

Carlos Castaneda A Arte de Sonhar (1993)

... Parecia naquele momento que todo avanço no sonho me acontecia de repente, sem aviso prévio. A presença de seres inorgânicos em meus sonhos não foi exceção. Aconteceu enquanto estava sonhando com um circo que conheci na minha infância. O cenário parecia uma cidade nas montanhas no Arizona. Comecei a observar as pessoas com a vaga esperança que sempre tinha de encontrar de novo as pessoas que tinha visto na primeira vez que Don Juan me fizera entrar na segunda atenção. Enquanto olhava senti um choque considerável de nervosismo na boca do meu estômago. Era como um soco.

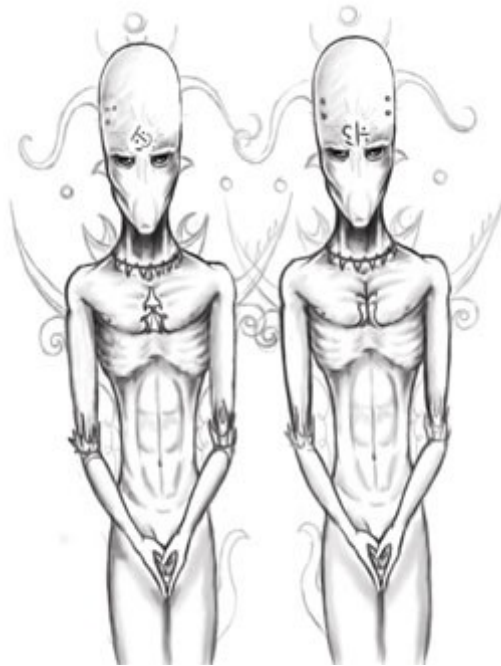
O choque distraiu-me. Perdi de vista as pessoas, o circo, e a cidade nas montanhas do Arizona. No lugar estavam duas figuras de aparência estranha. Eram finas, menos de trinta centímetros de largura, porém altas, talvez com dois metros e trinta de altura. Elas estavam curvadas sobre mim como duas minhocas gigantes. Sabia que era um sonho, mas também sabia que estava vendo. Don Juan havia discutido o ato de ver em minha consciência normal e na segunda atenção. Embora fosse incapaz de experimentar por mim mesmo, achava que compreendia a idéia de perceber a energia diretamente. Nesse sonho, olhando para essas duas estranhas aparições, percebi que estava vendo a essência energética de algo inacreditável.

Fiquei muito calmo. Não me movi. A coisa mais notável para mim foi que eles não dissolveram-se nem se transformam em outra coisa. Eram seres coesos que mantinham sua forma de vela. Algo neles estava forçando algo em mim para manter a visão de sua forma. Sabia porque algo me dizia que se não me mexesse, eles também não se mexeriam.

[\(Índice Remissivo\)](#)

Tudo chegou ao fim em um dado momento quando acordei assustado. Fui imediatamente envolvido por medos. Uma profunda preocupação tomou conta de mim. Não era uma preocupação psicológica, mas sim uma sensação corporal de angústia, de tristeza sem motivo aparente.

Desde então essas duas formas estranhas passaram a aparecer em cada uma das minhas sessões de sonho.



Eventualmente foi como se estivesse sonhando só para encontrá-los. Eles nunca tentaram avançar em direção a mim, nem nunca interferiram comigo de qualquer maneira. Eles ficavam ali, imóveis, diante de mim, enquanto meu sonho durasse...

084

Carlos Castaneda

A Arte de Sonhar (1993)

...Tive um sonho muito incomum. Tudo começou com o aparecimento de um batedor do mundo dos seres inorgânicos. Os batedores, bem como o emissário, tinham estado estranhamente ausentes de meus sonhos. Não tinha sentido falta nem pensava em seu desaparecimento. Estava tão à vontade sem eles que até mesmo esquecera de perguntar a Don Juan sobre sua ausência.

Nesse sonho o batedor tinha sido, a princípio, um topázio amarelo gigante, que eu tinha encontrado preso no fundo de uma gaveta. O momento em que verbalizei minha intenção de ver, o topázio transformou-se em uma bolha de energia crepitante. Temia ser obrigado a segui-lo. Afastei meu olhar para longe do batedor e concentrei-me num

[\(Índice Remissivo\)](#)

aquário com peixes tropicais. Verbalizei minha intenção de ver e tive uma enorme surpresa. O aquário emitia um brilho fraco e esverdeado e transformou-se num grande retrato surrealista de uma mulher cheia de jóias. O retrato também emitiu o mesmo brilho esverdeado quando verbalizei minha intenção de ver.

Enquanto eu olhava aquele brilho todo o sonho mudou. Estava andando em seguida em uma rua de uma cidade que me pareceu familiar. Parecia ser Tucson. Olhei para uma vitrina de roupas femininas em uma loja e falei em voz alta a minha intenção de ver. Instantaneamente um manequim negro que estava em posição de destaque começou a brilhar. Olhei em seguida para uma vendedora que veio naquele momento reorganizar a vitrina. Ela olhou para mim. Depois de verbalizar minha intenção, vi a mulher brilhar. Foi algo tão estupendo que tive medo que algum detalhe em seu brilho esplendoroso pudesse me prender, mas a mulher entrou na loja antes que tivesse tempo de concentrar toda minha atenção sobre ela. Certamente pretendia segui-la. Minha atenção sonhadora foi atraída por um brilho em movimento. Ele veio em minha direção cheio de ódio. Havia desprezo e depravação naquilo. Pulei para trás. O brilho interrompeu seu ataque. Uma substância negra me engoliu. Acordei.

As imagens eram tão nítidas que acreditei firmemente que tinha visto energia...

085

Robert Bruce

Dynamics Astral (1999)

... Acordei por volta das duas da manhã deitado de costas com o meu corpo todo vibrando. Podia sentir-me prestes a me projetar de forma espontânea. Meus braços e pernas já estavam começando a flutuar para fora. Não queria me projetar. Estava cansado e tinha tido um dia agitado. Só queria voltar a dormir. Estava tendo um sonho muito interessante e queria voltar para ele se pudesse. Senti-me pesado e lento, mas consegui rolar para o meu lado esquerdo. As vibrações foram interrompidas imediatamente e o sentimento de um pesado afundamento logo desapareceu. Feliz aconcheguei-me e relaxei de volta em mim mesmo, concentrando-me na paisagem do sonho que tinha acabado de abandonar. O nome que tinha dado a ele era: "Vantagem". Esperava que isso me levasse de volta para ele, já que muitas vezes este truque funcionava.

Depois de apenas alguns segundos apareci diretamente no sonho do qual tinha anteriormente saído. A transição foi de tirar o fôlego. Houve uma continuação cheia de consciência desperta. Não adormeci e depois acordei dentro do sonho. Fui projetado diretamente para ele a partir do estado pleno de vigília. De repente apareci em uma movimentada e

iluminada loja de departamentos, exatamente como tinha sonhado anteriormente.

Na minha frente uma mulher de cabelos escuros estava montando uma sala de jantar numa vitrina. Vi pessoas em todos os lugares, comprando, servindo, arrumando prateleiras e etc. Tudo o que via e sentia parecia muito real, estável e sólido. Foi alucinante! Pulei para cima e para baixo algumas vezes para sentir o peso do meu corpo. Belisquei-me. Ouch! Doeu como doeria na vida real. Senti meu corpo com o peso normal. Estava completamente vestido e podia até mesmo sentir a textura das minhas meias quando mexia os dedos dos pés dentro dos sapatos.

Olhei para minhas mãos. Elas pareciam normais e não se derreteram. Tentei criar uma maçã na mão, mas nada aconteceu. O mundo de sonhos onde eu estava não vacilou nem um pouco. Curioso, pensei. Em um sonho lúcido normal o ambiente pode ser alterado e tudo pode ser criado a partir da imaginação. Independentemente disso estava plenamente consciente de que estava sonhando.

Caminhei até a jovem e perguntei o que ela estava fazendo. Ela me disse que eles estavam se preparando para o grande dia, o que quer que aquilo fosse. Peguei um grande vaso de flores da mesa que estava no meio dos móveis. A porcelana chinesa parecia real e as flores cheiravam como flores reais. Arranquei uma pétala de rosa e comi. Tinha um gosto seco, perfumado e levemente amargo, como deve ser o gosto de uma pétala de rosa, mas o sabor não se demorou na minha boca como aconteceria normalmente. Virei o vaso e espirrei um pouco de água na minha mão. Senti frieza e umidade, assim como acontece com a água real.

Eu me preparei esperando que estivesse dentro de um sonho lúcido, como acreditava estar. Puxei com rapidez a toalha de linho da mesa principal. Quase funcionou, mas o vaso e um par de pratos caíram no chão e quebraram ruidosamente. Algumas pessoas olharam, mas ninguém parecia se importar com o que havia sido quebrado, nem mesmo a assistente da loja cujo trabalho tinha acabado de arruinar. Ela passou a desembalar e organizar as coisas como se nada tivesse acontecido.

Mais confiante agora caminhei por um corredor e empurrei vários pedaços grandes de cerâmica da prateleira de cima, uma de cada vez. Olhei em volta para ver se alguém tinha notado. Isto fez produzir sons muito altos e fez voar pedaços quebrados em todas as direções. Algumas pessoas olharam, mas ninguém parecia se importar. Tranquilizado por isso fui até os caixas e saltei em cima de um dos bancos. Algumas pessoas olharam para mim, mas ninguém parecia se importar e ninguém disse nada.

Escorreguei de volta para meu corpo e fiquei pensando: "Uau! Isso foi incrível... tão real!". Lutei para controlar minha emoção, me recompor e tentar voltar para o sonho. Isso estava ficando muito interessante. Eu me concentrei na loja e em seu nome e tentei retornar a ela, mas sem

sucesso. As vibrações começaram novamente e senti-me começando a projetar. Desta vez o reflexo da projeção me pegou e me colocou para fora do meu corpo. Fui parar ao pé da minha cama. A casa estava escura e silenciosa. Eu flutuava ao redor do meu quarto decidindo o que fazer. Dei uma rápida olhada em minhas mãos. Elas pareciam estranhamente alongadas e começaram a derreter.

Não querendo continuar a experiência fora do corpo, mergulhei de volta para meu corpo e abri meus olhos. Fiquei ali por um momento. Fechei os olhos e tentei voltar para o sonho. As vibrações começaram de novo e uma nova onda de um pesado afundamento veio sobre mim e comecei a projetar novamente. Lutei para sair e rolei para o meu lado direito. Os sintomas de projeção pararam, mas não pude voltar para meu sonho. Rolei para o meu lado esquerdo e novamente me ajustei em mim mesmo. Senti-me muito melhor nesta posição. Mantendo a imagem e o nome do ambiente do sonho em mente mais uma vez, logo me encontrei lá.

Reapareci na loja onde tinha estado durante a minha última visita alguns minutos atrás. A mesma assistente de loja estava ocupada arrumando a mesma vitrina. O vaso que eu tinha quebrado estava inteiro e de volta na mesa onde estava anteriormente. Andei pela loja procurando por sinais de danos da minha visita anterior. Tudo o que eu tinha quebrado antes estava inteiro e de volta nas prateleiras. Era como se nada tivesse acontecido. Isto foi incrível! Não importava o que tivesse feito, o cenário se repararia por si só.

Deslizei de volta para meu corpo de novo e rolei sobre minhas costas tentando fazer com que retornasse para meu sonho. Acho que a minha emoção tinha interrompido. Reiniciaram as vibrações. Rolei para o meu lado esquerdo novamente. Estava pegando o jeito. Percebi que projetar-me para um sonho era muito mais fácil quando realizado a partir do meu lado esquerdo. Mantendo novamente a imagem e o nome da loja em minha mente, coloquei-me de volta na loja. Tudo estava normal e estava de volta onde tinha originalmente iniciado, com a mesma jovem ocupada com a criação de sua vitrina. Ela olhou para cima e sorriu quando acenei e continuou feliz realizando seu trabalho. Decidi explorar um pouco antes que algo mais acontecesse. Caminhei para fora do balcão de atendimento no *shopping*. Andei por algum tempo explorando o enorme *shopping*. Havia um bom número de pessoas ao redor.

Todos pareciam muito ocupados com as compras ou preocupados com o que eles estivessem fazendo. Nota: todas as crianças que vi estavam muito tranquilas e bem comportadas, andando educadamente como pequenos robôs ao lado de suas mães.

Havia uma suave música de fundo tocada por num órgão e um ruído habitual de pessoas agitadas. Algumas pessoas estavam falando ao telefone aqui e ali, mas ninguém parecia estar conversando ou falando uns com os outros. As pessoas respondiam quando questionadas, mas suas respostas eram desinteressantes e não foram muito úteis. Parecia

impossível iniciar uma conversa que não envolvesse a tarefa que a pessoa estava realizando no momento.

Todos pareciam ser desprovidos de personalidade, como personagens de fundo em um filme. Superficialmente este ambiente de sonho era incrivelmente real, talvez demasiadamente real, mas abaixo da superfície faltava alguma coisa.

Parecia ser a vida real, mas não era o mesmo tipo de vida real com a qual estava familiarizado.

Tinha decidido procurar uma maneira de sair do *shopping* e fazer algumas explorações diferentes quando, de repente, me senti fraco e pesado. Minha força começou a diminuir e senti como se estivesse me movendo em câmera lenta. Minhas pernas flutuavam lentamente para cima. Caí muito lentamente no chão e permaneci lá, fraco e paralisado.

Pessoas passaram por cima e em volta de mim enquanto estava lá, mas ninguém prestou atenção em mim. Senti-me como um balão de criança flutuando sobre no chão. Estava fraco e pesado e já não podia sentir o peso normal do meu corpo, nem mais podia sentir o chão debaixo de mim.

Deslizei novamente de volta para meu corpo, desta vez bem desperto. Deitei de costas e fiquei ali ponderando sobre o significado daquelas experiências. As vibrações não aconteceram desta vez, provavelmente porque agora eu estava muito desperto. Ficou óbvio para mim que minha posição de repouso tinha afetando os diferentes tipos de experiências que tive. Estava muito animado e bem acordado para fazer qualquer tipo de exploração, ainda mais com esse fenômeno. Desisti. Peguei uma bebida e registrei esta experiência em meu diário...

CAPÍTULO 4 - EXPERIÊNCIAS DO AUTOR

Abaixo o autor apresenta os trechos mais interessantes de seu diário de viagens na FASE que aconteceu com ele pela primeira vez no outono de 1999 quando ele estava no último ano do colégio. Uma das coisas interessantes sobre esses trechos é que eles descrevem o desenvolvimento de uma prática pessoal, da adolescência até os dias de hoje.

É importante notar que minha experiência de muitos anos e as milhares de FASES registradas tiveram um forte efeito sobre minha prática. Há muito tempo já realizei aqueles desejos e vontades que todo mundo tem e o fiz muitas e muitas vezes. Hoje em dia faço principalmente experiências técnicas. Pesquiso e aperfeiçoô minhas habilidades ao mesmo tempo que obtenho a satisfação elementar da prática em si e a vivacidade da sensação que ela proporciona. É por isso que até mesmo os trechos mais recentes do meu diário não são característicos da FASE como é normalmente praticada. Eles são apenas os exemplos mais ilustrativos.

Como na seção anterior, encorajamos o leitor a exercitar seu conhecimento teórico através da análise independente e crítica das experiências descritas.

086

Outubro 1999

Falsa Abdução Alienígena

Fui para a cama com um sentimento que tinha perdido mais 12 horas preciosas da minha vida. De repente acordei. Infelizmente não posso dizer exatamente por quanto tempo dormi, mas, provavelmente, por duas ou três horas. Minha mente estava clara e havia algo mais.

Antes que pudesse determinar qualquer outra coisa um pensamento repentino me paralisou: estava sendo levado embora, estava sendo abduzido por eles! Esse foi o pensamento que me ocorreu. O que sentia naquele momento poderia ser comparado com o maior dos choques, a única diferença é que tinha todos os sintomas de choque de uma só vez. O meu mundo virou de cabeça para baixo, assim como meu interior. Naquele momento não pude explicar nem para mim mesmo porque tinha tanta certeza de que estava sendo abduzido por extraterrestres, mas não tinha dúvidas de que meu palpite estava certo. Eu sabia. Simplesmente sabia. O que aconteceu em seguida provou que eu não estava ficando louco. Quando esse pensamento veio à minha mente tive a sensação de que uma corrente de alta tensão tivesse passado pelo meu corpo. Não me prejudicou, mas fez cada célula do meu corpo vibrar. O mais importante era que não podia me mover. Apenas as minhas pálpebras me obedeciam. Nunca tinha ficado tão assustado em minha vida. Todas as

sensações eram mais do que reais. Minhas últimas dúvidas desapareceram.

Em minha mente ficava pedindo para que aquelas criaturas adiassem minha viagem, dizendo que não estava preparado e que tudo seria melhor de uma próxima vez. Ao mesmo tempo condenava-me por minhas fraquezas. Entendi que essas coisas não acontecem todos os dias. Estava deitado de lado, de frente para uma parede, e assim não conseguia ver o resto do quarto, embora não tivesse esperança de ver ninguém porque acreditava que eles estavam fazendo isso a partir de uma nave. Tinha certeza que eles conseguiam ouvir meus pensamentos. Pareceu que meu estado de espírito não os incomodava, já que algo me levantou da minha cama.

Meu coração não poderia ter batido mais rápido. Implorei para que eles parassem. Eles pararam. Tão cautelosamente como haviam me levantado, colocaram-me para baixo. Não poderia ter me sentido mais feliz. Senti como se tivesse nascido de novo. Um suspiro de alívio escapou dos meus pulmões. Mas era cedo demais para a champanhe.

Não me dando a oportunidade de desfrutar da minha recém libertação, eles me levantaram novamente e me carregaram até a janela. Ainda não podia me mover, não importa quão duramente tentasse. Algo despertou meu interesse e quase esqueci o quanto estava com medo. Estava indo em direção à janela com os pés mais a frente de meu corpo. Pude ver que a janela estava fechada. Fiquei curioso sobre como eles iam conseguir me arrastar para fora. Tudo era tão real que fiquei esperando que eles não me usassem para quebrar o vidro. Sabia que não iriam fazê-lo. Sendo os representantes de uma civilização avançada, certamente iriam encontrar um jeito para me poupar de experiências desagradáveis além de preservar as janelas. Quando estava perto da janela fechei os olhos a fim de intensificar as novas sensações e não quebrar a janela (não sei nem por que achei que isso ajudaria). Não senti quase nada. Só tive uma sensação quase imperceptível de que algo tivesse passado por meu corpo, dos pés à cabeça.

Abri os olhos. Estava fora no nível do terceiro andar em frente a minha janela. O céu sem nuvens estava salpicado de estrelas. Nunca tinha olhado para as estrelas a partir dessa posição. Foi inesquecível! Nessas alturas já tinha conseguido vencer o meu medo. O que deveria fazer? Decidi tirar o máximo da experiência. Eu até mesmo estava contente que os alienígenas não tivessem me escutado e que tivessem me arrastado para fora da cama, porque nunca teria a coragem de ter consentido que o fizessem.

Meu medo diminuiu e consegui relaxar. Até reclamei do tempo, pois estava bastante frio e estava usando o "traje de Adão" (pelado). Reconciliei-me com meu destino e comecei a olhar para o lado brilhante da experiência. No momento seguinte, já estava no meu quarto e na minha cama.

Só depois de 1 a 2 anos que eu iria começar a entender que tinha sido minha primeira experiência espontânea com a FASE e que não tinha nada a ver com alienígenas.

087

Fevereiro 2001

Um copo de suco

Acordei durante a noite e pensei sobre a FASE. Esse pensamento evocou uma forte excitação, quase um medo, e graças a isso caí bem dentro da FASE. Comecei fazendo experimentos com as vibrações, mas ainda estava com medo de me separar. As vibrações gradualmente tornaram-se tão fortes que fui atirado para fora do meu corpo. Depois de ter superado meu medo com grande dificuldade, flutuei no quarto. Quando minha visão retornou, a noite transformou-se em dia. Voltei e fiquei no chão, extremamente assustado com a autenticidade de tudo o que tinha acontecido.

Contudo havia uma mesa junto à janela do quarto que não deveria estar lá. Nem sequer parei para pensar sobre isso, pois ainda estava chocado com tudo o que estava acontecendo. Concentrando-me na situação que tinha em mãos, notei um copo com algum tipo de líquido sobre a mesa. Tive a idéia de testar o quão real o sentido do paladar seria (na FASE). Ainda totalmente surpreso com o realismo de tudo fui até a mesa, peguei o copo e o ergui até a altura dos meus olhos a fim de obter um melhor ângulo de visão para observá-lo. Hesitantemente trouxe-o para os meus lábios e bebi um gole. Meu Deus! Não esperava que fosse tão realista. Era um copo de suco de tomate. Podia sentir sua textura com meus lábios, língua e palato. No momento em que atingiu minha garganta já estava saboreando o gosto. Sentia o frio do vidro nas minhas mãos e nos meus lábios. Tudo era indistinguível da vida real.

Saboreando tanto o gosto do suco quanto meu triunfo por ter entrado na FASE, pensei sobre as novas fronteiras que estavam se abrindo diante de mim, enquanto matava minha sede. Esqueci completamente a necessidade de concentração e tive um retorno espontâneo. Fiquei com um excelente estado de espírito durante todo o dia seguinte depois de ter vivenciado aquela experiência.

088

Mai 2001

Aprofundamento Máximo

Logo após o jantar decidi entrar na FASE usando o método direto. Comecei a aplicação da técnica da concentração em pontos do corpo (concentrando minha atenção em diferentes pontos do meu corpo). Encontrei dificuldades durante o relaxamento. Não consegui fazer com que minha mente parasse de distrair-se com outros pensamentos. Só

com grande dificuldade fui capaz de me concentrar na tarefa. Mantive o relaxamento. Empreguei a técnica da concentração em pontos do corpo por aproximadamente 20 minutos, mas nada funcionou. Contudo, fracas vibrações surgiram ao longo do tempo. Tornei-me mais e mais sonolento. Em um determinado momento tive um lapso de consciência, mas rapidamente voltei (isso não pareceu ter durado mais que um minuto, o que foi confirmado pelo meu despertador ao retornar para o corpo) sob a influência de minha intenção preliminar de não adormecer. Comecei a me sentir alerta e fui envolvido por vibrações que ocorreram por conta própria em meio à transição entre os estados fisiológicos. Fui facilmente capaz de amplificar as vibrações.

Levantei-me. As vibrações começaram a enfraquecer e fui colocado de volta em meu corpo. Tentei separar novamente usando a técnica da escalada. Fui capaz de fazê-lo apesar de ter tido grande dificuldade. Estava agora suspenso em um espaço indeterminado e tinha vagas sensações. Enquanto estava me separando tive uma forte sensação de desconforto que quase me convenceu a abortar a tentativa. Sabia que isso às vezes acontece antes de um mergulho em uma FASE mais estável. Para aprofundar a FASE decidi empregar a levitação.

Consegui e senti um grande prazer nesse processo. Por alguma razão a levitação não me conduziu para uma FASE mais profunda. Comecei a mergulhar de cabeça a fim de me aprofundar ainda mais.

O movimento e o aprofundamento me trouxeram um sentimento de ligeiro mal-estar que beirava o medo, mas fui capaz de mantê-lo sob controle desde o início. Logo percebi que estava no mais profundo estado que já tinha experimentado. Isso aumentou minha ansiedade. Por uma questão de experiência, continuei indo cada vez mais fundo. Comecei a ter pensamentos sobre a impossibilidade de retornar para o corpo a partir de tais profundidades. Minha visão oscilava entre mais e menos desbotada, não pelo que podia ver ao redor, mas pelo desconforto que estava experimentando em meus sentimentos. Uma vez tendo chegado minha visão, o que vi não pode ser descrito em palavras. Observe a seguir o quanto fora incomum, indescritível e realista. Era como se estivesse vendo com outro órgão de visão muito mais avançado que o olho humano. Não podia sentir meu corpo (nem o real, nem o fantasma).

Pela primeira vez na minha vida senti fisicamente meus pensamentos. Quando começava a pensar em alguma coisa começava a me mover automaticamente através do espaço. Podia dizer que eram meus pensamentos que estavam causando o movimento. Meu cérebro estava de alguma forma sendo atormentado pelo meu pensamento. Foi a primeira vez que tinha tido este tipo de experiência e por isso não posso dizer o quanto fora realista ou se ela pode ter sido experimentada em um estado normal. A sensação foi bastante realista. Ao perceber o quão profundo eu estava na FASE, decidi sair de lá, pois temia por minha vida. Não foi fácil. Comecei a sentir medo. Estava completamente incapaz de entrar no meu corpo, bem como de obter o controle dele. Quando

finalmente fui capaz de senti-lo parecia que eu era outra pessoa. Contrariamente às minhas expectativas, não ajudou nem mesmo concentrar-me no meu dedão do pé. Ao invés de tirar-me daquele estado o relaxamento só fazia aprofundá-lo ainda mais. Fiquei completamente perdido. O que normalmente ajudava naquela situação não estava funcionando e não havia outros métodos eficazes para serem empregados. Após longas tentativas desesperadas finalmente consegui entrar no meu corpo. Isso só aconteceu graças às tentativas de mover qualquer parte do corpo que conseguisse, além de me concentrar na respiração.

089

Junho de 2001

Um Paraíso em uma Cúpula

De repente percebi que estava em um sonho. Senti alegria e satisfação. As emoções positivas foram tão abundantes que, ao tomar conhecimento da minha presença em um mundo fora da realidade, tentei compartilhar minhas emoções com os transeuntes. Nem sequer me preocupei se havia alguma finalidade em fazer isso. Deve-se notar que não tive que voltar ao meu corpo a fim de aprofundar o estado e separar mais uma vez, como deve ser feito normalmente, pois havia um realismo imediato e atípico ao meu redor. Foi aquele realismo que me fez tomar consciência de que estava sonhando.

Estava em um lugar muito interessante. Não havia céu. Ao invés disso havia uma cúpula azul baixa e grande que distribuía uma estranha luz por todo o espaço. Tudo no cenário me lembrava um pedaço do paraíso. Havia muitas fontes, riachos e inúmeras curiosidades arquitetônicas de propósito desconhecido. Havia flora e fauna em toda parte. Todos os córregos estavam cheios de um incontável número de peixes. Todas as árvores estavam cheias de vida com o canto dos vários bandos de pássaros exóticos (desde simples papagaios verdes até aqueles de aparência mais fantástica). Havia tanto a olhar em volta! Onde quer que se olhasse havia lindas flores e árvores de todas as formas e muitas pessoas fazendo todo tipo de coisa. Não estavam prestando a mínima atenção em mim. Havia muitos objetos com outros objetos estranhos ao redor.

Tudo era caracterizado por uma riqueza de vida em todas as suas manifestações. Todos os lugares estavam lotados e não havia praticamente nenhum lugar livre para ficar. Tudo fervilhava. Não havia espaço suficiente para me mover. Fui tomado por intensa emoção decorrente de uma paisagem tão incomum, e, mais importante, realística e vívida. Tudo podia ser observado visualmente e nos mínimos detalhes. Havia muitas coisas ao redor para serem observadas. Eu o fiz com prazer. Executei a técnica da concentração e nem sequer tive que pensar sobre os procedimentos de manutenção. Não senti nenhuma vontade de realizar

as tarefas que tinha previamente planejado. Não precisava de mais nada além de desfrutar do simples prazer de observar aquele cantinho de paraíso. Eu me senti como um estranho num mundo estranho. Estava muito feliz de ter desembarcado em tal lugar e de ser capaz de experimentá-lo. Estava sinceramente agradecido pela FASE. Algo como isto nunca teria acontecido na vida real. Um pensamento às vezes vinha até minha mente trazendo uma dúvida: se isto era meu mundo interior ou se era real. As leis nas quais tudo se baseava não permitiam dúvidas desse tipo. A única coisa que poderia ter me assustado foi o realismo da situação. Meu mundo interior não podia aceitar tais coisas, já que havia crescido acostumado a pensar sobre a realidade de uma maneira diferente.

Minha presença naquele paraíso foi ameaçada pela possibilidade de minha consciência deixar o estado e posteriormente eu adormecer. Comecei a ficar muito preocupado com isso e por isso tive que realizar alguns exercícios ativos, a fim de manter a minha consciência distante de uma submersão. Sem pensar duas vezes decidi começar a falar com as pessoas, porque esta sempre foi uma das coisas mais interessantes para se fazer na FASE. Infelizmente todos lá presentes não eram familiares à minha vida real. Mas isso não me incomodou muito. Uma cena interessante começou a desenvolver-se diante dos meus olhos.

Dois homens começaram a cantar algumas músicas. Antes disso eles estavam discretamente sentados em um banco e desfrutavam de um líquido desconhecido que estava em um odre. (Odre é um saco de couro destinado ao transporte de líquidos). Pelo tom de voz e pela aparência podia-se facilmente adivinhar que o concerto vocal tinha uma inspiração alcoólica. Depois de cantar os refrões de algumas músicas bem conhecidas eles começaram a declamar poemas humorísticos obscenos e a contar piadas. Foi quando ficou interessante. Esperava que eles recitassem coisas que eu já sabia, mas para minha surpresa total, não foi isso que aconteceu. Fiquei lá e ouvi tudo com muita atenção. Mesmo que os poemas fossem engraçados, estava mais chocado do que divertido, já que nunca tinha ouvido nenhum deles. Isto significava que, naquele momento, meu cérebro estava compondo um material de qualidade bastante elevada sob improviso, sem qualquer intervenção minha no processo. Talvez tivesse sido involuntariamente exposto a tudo o que ouvi naquele mundo e não tivesse dado atenção. Agora toda a informação anteriormente recolhida estava retornando para mim daquela forma.

De repente tive a idéia de que deveria me divertir de uma maneira mais ativa e incomum. Afinal, temos que viver o momento...

090

Março 2002

Curando a mim mesmo

Depois de um dentre muitos despertares matutinos, não tinha me movido fisicamente. Imediatamente comecei a tentar separar-me do meu corpo. Percebi depois de alguns segundos de tentativas que a separação não iria acontecer naquele momento. Passei a olhar para o vazio diante dos meus olhos tentando discernir qualquer imagem. Não havia nenhuma. Depois de alguns segundos comecei com o movimento fantasma, que manifestou-se um pouco nos pés. Ambos os pés elevaram-se um pouco e, em seguida, voltaram a descer. Enquanto isso meus ouvidos foram preenchidos com um ruído suave e houve um "zumbido" leve no meu corpo.

Tentei aumentar a amplitude do movimento por 5 a 10 segundos, mas ainda era incapaz de conseguir qualquer coisa. Para superar essa barreira decidi mudar para a técnica da observação de imagens por algum tempo e depois continuar com o movimento fantasma. As imagens que vieram eram tão fortes que percebi que poderia pular o movimento fantasma, pois seria muito mais fácil usar as imagens. Diante de minha mente apareceu um rio, e, atrás dele, uma colina com árvores altas. Comecei a observar a imagem tentando examiná-la por inteiro, sem me ater a detalhes. Ela imediatamente tornou-se mais e mais nítida. Percebi depois de 2 a 4 segundos que estava vendo a imagem como se estivesse em uma janela na vida real. Assim que percebi isso rolei para fora do meu corpo e encontrei-me no meu quarto.

Rapidamente levantei-me e comecei a apalpar e tentar ver. Minha visão chegou de repente. A FASE estava suficientemente profunda e podia ver tudo tão claramente quanto na realidade. A utilização de técnicas de aprofundamento fez com que tudo se tornasse muito mais intenso e colorido visualmente do que estava acostumado na vida real. Isso me assustou um pouco. O pensamento de voltar ao corpo passou pela minha mente, mas fui capaz de superá-lo. Imediatamente concentrei-me nos objetivos que tinha definido: tratar a hipertensão arterial, a realização de um experimento sobre a viscosidade dos líquidos e alguns itens divertidos para melhorar meu humor.

Abri a porta do meu guarda-roupa que continha uma caixa de medicamentos. Olhei para a droga que foi prescrita para ajudar a baixar minha pressão arterial ou, pelo menos, fazer com que se torne mais fácil lidar com minha condição. Investigando a caixa, tirei vários tubos de pomadas diferentes, pacotes e latas de *spray*, sempre olhando para eles a fim de manter a FASE. Também tentei descobrir que remédios eram e se precisava deles.

Demorou de 15 a 20 segundos. Não consegui encontrar nada de valor. De repente puxei um frasco azul com pílulas. Nele estava escrito: "*LifeMix* - Vida sem Hipertensão. Todos os melhores produtos em um". Isto foi muito próximo do que estava procurando. Imediatamente

mastiguei e engoli dois comprimidos. Eles eram muito amargos e desagradáveis. Em um determinado momento o gosto amargo até me fez esquecer que estava na FASE e precisava fazer algo para evitar que ela terminasse. Ao invés de deixar que isso acontecesse, me abaixei e cobri o rosto com as mãos.

De repente uma onda de sensações estranhas e incomuns percorreu meu corpo. Minha cabeça e rosto começaram a se encher de sangue, causando inchaço nos meus lábios, nariz, bochechas e pálpebras. Desnecessário dizer que foi uma sensação desagradável. Era mais do que incomum. Isto foi especialmente verdadeiro para as sensações que tive dentro da minha cabeça. Era como se ela tivesse aquecendo-se e expandindo-se. Percebi naquele momento que tinha feito algo errado.

Assim que pensei isso me senti como se um balão cheio de água fria tivesse estourado na minha cabeça. Nesse momento o calor transformou-se em frio e minha cabeça e meu corpo comprimiram-se até retornarem ao tamanho normal. Senti por dentro uma leveza e um frescor incomuns. Tive a sensação de ter aproveitado uma nova reserva de força e uma energia vital.

Para não ter que procurar o frasco azul novamente coloquei-o no canto direito da prateleira mais baixa. Depois decidi consolidar o efeito através da realização de um exercício físico que sempre causava dor na minha cabeça devido à pressão arterial elevada. Corri para o corredor e sentei no chão com as costas contra uma parede e os pés contra a outra. Empurrei com as minhas pernas enquanto pressionava as costas contra a parede, simulando assim a produção de uma carga física. Todo o tempo tentei examinar o meu entorno concentrando-me em minha posição. A parede não cedia e tive que fazer esforços hercúleos para de alguma forma endireitar as minhas pernas. Dobrei novamente minhas pernas e depois voltei a tentar endireitá-las.

Tinha me esforçado fisicamente mais de uma vez na FASE e sempre foi acompanhado pelo aumento da pressão sanguínea na cabeça. Isto muitas vezes foi doloroso e o desconforto durava até mesmo toda a manhã após o despertar. Desta vez minha cabeça parecia estar leve e sem dor. Apenas concentrei-me no esforço físico e não na dificuldade de executar o exercício. Tentei deliberadamente aliviar minha cabeça do peso e da pressão tentando criar uma programação subconsciente para o mundo físico. Além de todos os itens acima fiz o meu melhor para dar-me sugestões hipnóticas.

Feito isso, mudei-me para os próximos itens do meu plano de ação...

091

Abril 2002

A FASE Quase Sendo Desperdiçada

...Depois de mais um despertar decidi tentar entrar na FASE. Mesmo que não houvesse sintomas da FASE estar perto fui imediatamente capaz de rolar para fora. Surpreendido com a facilidade que tinha sido para rolar para fora comecei a aprofundar por meio da palpação. Primeiro corri minha mão ao longo do comprimento da cama e depois comecei a dar tapinhas nos objetos próximos a ela. As sensações gradualmente tornaram-se cada vez mais reais. Mas ainda não podia ver. Decidi continuar com a palpação na esperança de que a visão aparecesse por si só, como sempre acontecia nessas circunstâncias. Depois de dar vários passos no apartamento a visão chegou para mim um pouco desfocada. Fui facilmente capaz de aprofundá-la concentrando-me em minhas próprias mãos.

Ao invés de fazer algo produtivo, como a realização de pesquisa, decidi ter algum divertimento. Para começar disparei como um foguete através dos apartamentos acima do meu experimentando a sensação inesquecível de voar através de pisos de concreto. Repeti o movimento na direção oposta todo o caminho até o térreo. Pude ver como os meus vizinhos tinham decorado seus apartamentos através desse vôo para cima e para baixo. Houve uma grande tentação em causar estragos no apartamento no primeiro andar, mas eu estava mais interessado em voar. Decolei de cabeça em um ângulo para cima através da parede e sai para o ar livre. Voei cerca de 50 metros para fora e parei sobre a praça de recreação do complexo de apartamentos. Para permanecer na FASE olhava para as minhas mãos de vez em quando e só então olhava a paisagem. Assim ia fazendo. Meu coração saltou nas alturas. Podia sentir rajadas de ar que vinham de pássaros que estavam voando próximos a mim. Isso tudo me deu uma grande altitude. Em um determinado momento fiquei um pouco desbotado e quase perdi a FASE, mas consegui criar vibrações através do tensionamento do cérebro. Fui muito hábil em manter a FASE depois disso, controlando as vibrações sem ter que recorrer à concentração.

Tive uma brilhante idéia: decidi tentar me testar no papel de um piloto de caça. Não foi fácil concentrar-me neste objetivo. Rapidamente peguei velocidade e dei uma guinada para o lado. Quanto maior era a velocidade em que eu voava mais alto se tornavam os ruídos em meus ouvidos. Senti a velocidade enlouquecedora e a força-G com todas as células do meu corpo. Poderia ter escolhido sentir só o movimento em si, mas deliberadamente sintonizei com a sensação de todos os efeitos aerodinâmicos. O ar apitava e o calor aumentava à medida que o vento fluía ao meu redor. Foi somente com dificuldade que superei o medo instintivo que havia trazido comigo do mundo real. Nuvens passavam por cima. Abaixo de mim tinha casas, florestas e pessoas. Tudo era tão real

que tive que refletir sobre o que estava acontecendo e o que deveria fazer com aquilo...

092

Janeiro 2004

Uma Jornada ao Espaço Exterior

Meu corpo ainda estava muito cansado apesar de já ter conseguido dormir por várias horas naquela noite. Assim que me deitei quase imediatamente senti as vibrações ocorrerem, mas não estava relaxado o suficiente a ponto de conseguir incrementá-las até a força total. Naquele momento a melhor maneira de relaxar e entrar na FASE pareceu-me ser através do "trans-despertar" (o estado de livre flutuação da mente). Eu estava certo! Depois da quinta ou sexta vez senti vibrações intensas envolvendo-me por todos os lados. Não havia necessidade de ampliar as vibrações ou aprofundar a FASE, já que meu corpo estava cansado e que iria criar um estado mais profundo por si mesmo a fim de mais rapidamente restaurar as energias vitais. Só deitei por algum tempo e observei as mudanças que ocorriam dentro de mim. Não podia ficar ocioso por muito tempo para que não adormecesse sem querer.

Passsei algum tempo fixando minha atenção secundária em evitar cair no sono e involuntariamente sair da FASE.. Rolei para fora. Como de costume levantei-me da cama como se fosse real, mas não toquei no chão. Ao invés disso parei sobre o chão como se tivesse caído sobre um colchão de ar invisível de trinta centímetros de altura. Já rolei para fora centenas de vezes, mas sempre tenho dúvida, lá no fundo da minha mente, sobre se estou caindo da cama na realidade.

Numerosas idéias passaram pela minha mente sobre como utilizar esta posição. Imediatamente formulei um plano aproximado de ação que incluía essas coisas sem sentido que guardava para um dia chuvoso. Decidi pela enésima vez observar cenas do espaço exterior. Executei o meu objetivo: o Cosmos. Lá estava eu imediatamente pego por uma força misteriosa que fazia com que me movesse a uma velocidade vertiginosa. Minha visão rapidamente voltou. Encontrei-me flutuando em uma parte desconhecida do Cosmos. Não sei como seriam as reais sensações de estar lá, pois nunca estive no espaço sideral. Provavelmente experimentei como se fosse na vida real. A visão foi o sentido predominante. Parei de prestar atenção aos outros quatro sentidos. Ter a galáxia dentro do meu campo de visão me trouxe um prazer fantástico. A raridade na percepção visual consistia na maneira incomum que meus olhos tinham que se concentrar, já que raramente usamos nossos olhos dessa forma na vida real. Para ter a galáxia dentro do meu campo de visão era necessário meus olhos descruzarem totalmente e olharem em paralelo. A galáxia parecia estar viva! Disse a mim mesmo que aquela provavelmente tinha sido a coisa mais linda que já tinha visto.

Não podia ficar lá por muito tempo, já que não havia nada em que meu sentido de visão pudesse concentrar-se, pois os objetos estavam muito distantes. Voltei para o vazio, e, suspenso em uma posição estática, criei fortes vibrações. Por um tempo aproveitei esta sensação incomum. Foi interessante observar as características deste fenômeno. Quando levantei meus braços e trouxe as palmas das minhas mãos em direção ao meu rosto senti um vento forte e quente deslizando em meu rosto. Ruídos encheram meus ouvidos. Quando apalpei minha cabeça com as minhas mãos pareceu que eu estava tocando o meu cérebro sem proteção, mas não senti dor alguma.

Aproveitei este estado por algum tempo mergulhando em alguma direção desconhecida. Após um vôo curto fui atirado de volta para o meu quarto em casa. Desta vez tudo nele correspondia a 100% da realidade, embora não tivesse me colocado esse objetivo. Não havia nada que me interessasse no quarto e assim andei através da porta do meu quarto para os outros quartos. Tudo continuava como na vida real. Não tive que procurar muito por aventura, pois encontrei minha mãe e meu irmão no outro quarto, ambos os quais não via há muito tempo. Falei com eles sobre qualquer coisa que me veio à mente apenas por uma questão de ouvir as suas vozes e ter a chance de olhar para eles. Este foi um verdadeiro presente para mim, mas comecei a perder parte da profundidade e do realismo da FASE. Só consegui com muita dificuldade recuperar o controle sobre o estado utilizando a técnica do mergulho de cabeça...

093

Outubro 2006

Um Amigo Assassinado

Não assista ao noticiário da manhã e coma ao mesmo tempo. Vomitei todo o café da manhã de hoje no vaso sanitário depois de assistir ao noticiário que alguém que conhecia, longe de ser um conhecido distante, havia sido brutalmente assassinado naquela noite. Ele tinha tentado me ligar um par de semanas antes, mas não estava com estado de espírito de acompanhá-lo em mais uma de suas bebedeiras. Para minha própria paz de espírito decidi tentar de alguma forma para fazer as pazes com a situação.

Deitei-me. Acalmei-me com muita dificuldade e comecei a focar minha atenção no movimento fantasma do meu braço. Nenhum movimento ocorreu no início, mas quando ele veio, começou a aumentar rapidamente em amplitude. Um pequeno lapso na consciência ocorreu após cerca de 10 minutos e fui capaz de facilmente levantar-me da cama.

Não tive necessidade de realizar aprofundamento. Depois de fechar meus olhos imediatamente foquei a minha atenção sobre a imagem do meu amigo. Alguma coisa me pegou e me moveu em uma direção desconhecida. Após alguns segundos fui jogado na cozinha do

apartamento dele. Como de costume ele sentou-se em uma cadeira que estava junto a uma mesa cheia de conhaque. Ele não prestou nenhuma atenção a mim. A aparência dele não era boa. Tinha muitas contusões e cortes no rosto e nos braços. Apesar de não haver quase nenhum sangue era tudo horrível de olhar devido ao hiper-realismo. Comecei a me sentir enjoado novamente. Quando cheguei mais perto ele virou-se para mim e chorou. Tentei perguntar-lhe o que tinha acontecido. No noticiário não disseram exatamente o que havia ocorrido. Descobri que seu estilo de vida tinha sido a causa de tudo isso. Ele começou a gritar que queria viver e que deixaria de agir como vinha agindo se pudesse viver novamente. Pedi desculpas por não ter respondido aos seus telefonemas. Olhei para ele pela última vez. Agindo contra as minhas convicções voltei ao meu corpo.

À noite a explicação dele sobre o que tinha acontecido foi confirmada. Quanto ao comportamento e aparência externa dele foi compreensivelmente desencadeado por minhas emoções ainda cruas. Acho que, se encontrá-lo daqui a vários meses, ele irá olhar e agir de forma diferente.

094

Dezembro 2008

Tyrannosaurus rex

Acordei de uma sesta durante o dia. Ainda em um estado sonolento tentei rolar para fora do meu corpo e voar. Nada aconteceu. Senti que estava em um estado muito próximo ao da FASE. Tentei adormecimento forçado. Senti lapsos de consciência. Imagens piscavam diante dos meus olhos durante os lapsos de consciência. Alguns segundos depois decidi tentar separar-me do meu corpo novamente. Sabia que se isso não funcionasse poderia mudar para observação de imagens, pois elas já estavam lá. Isso acabou não sendo necessário, já que fui facilmente capaz de levantar-me para fora do meu corpo. Minha visão imediatamente veio até mim. Fui capaz de fazer rapidamente com que o estado em que estava ficasse extremamente realista através da palpação e através do exame visual minucioso dos objetos que estavam à minha volta. Também consegui rapidamente apalpar meu corpo. Fiquei o tempo todo criando e ampliando as vibrações a fim de consolidar-me em uma FASE profunda.

Tinha um plano de ação formulado sobre o estudo da FASE. Já tinha revisado seus detalhes várias vezes naquela semana. Naquele momento só queria usar a FASE para o meu próprio prazer pessoal e fazer algo que estava ansioso para fazer já havia algum tempo. Em um de meus seminários, cerca de uma semana antes, tinha dito aos meus alunos sobre como foi possível ir para uma caminhada entre os dinossauros. Um desejo de fazê-lo ardeu dentro de mim, já que não tinha feito nada do tipo há um longo tempo. Decidi abandonar meu plano de ação anterior.

Fechei os olhos e concentrei minha atenção sobre o Tyrannosaurus rex. Tive uma sensação de movimento. A translocação demorou mais tempo do que o habitual. Isto era normal para tal situação, porque é psicologicamente difícil acreditar que se possa ver os dinossauros, apesar de ter conseguido fazê-lo muitas vezes antes. O cérebro racional tende a ter dificuldades com coisas como o encontro com os dinossauros.

Consegui concentrar minha atenção. Pousei em algo macio. Era um pedaço de musgo na floresta. Comecei a analisar o musgo e apalpá-lo com minhas mãos. A visão veio quase que imediatamente e tornou-se incrivelmente nítida. Eu agachei no chão e olhei por um tempo tudo o que estava na minha frente, principalmente pequenos galhos de vários formatos e folhas deterioradas. Havia também insetos de todos os tipos.

Foquei minha atenção em meus próprios sentimentos e percepções. Ainda estava usando a mesma camisa e o mesmo calção com os quais tinha adormecido. Meu corpo, por sua vez, parecia estranhamente pálido. Fiquei surpreso com o quão difícil era respirar. Não foi só o ar saturado de odores indescritivelmente repugnantes, também estava muito quente e úmido. Tentar respirar apenas através do meu nariz me deixou tonto. O ar estava tão quente que, ao respirar pela boca, doía minha garganta. No final decidi respirar pela boca e fui capaz de banir a dor.

Voltei minha atenção ao meu redor. Havia floresta por toda parte. Muito pouco de sol atravessava a copa das árvores. As árvores eram muito altas e tinham troncos muito altos e retos. Havia plantas parecidas com samambaias por todo lado, mas elas eram quase da minha altura. Encontrei-me em uma pequena clareira sem árvores. O lugar inteiro estava cheio de sons que não eram naturais de uma floresta. Ao invés de pássaros cantando ouvi assobios e coaxares. Ouvia rugidos ao longo do tempo vindos de algum lugar à distância. Ouvi estalos. Algo caiu no chão. Podia ouvir um monte de ruídos e de golpes surdos vindo de algum lugar atrás dos arbustos cerca de trinta metros de distância de mim. Compreendi imediatamente que era lá que estava o meu objetivo.

No momento em que decidi ir até meu dinossauro já estava com constantes coceiras resultantes de ataques de insetos exóticos, de todas as cores e tamanhos, tanto terrestres quanto aéreos. Enquanto ia em direção ao alvo examinava o tempo todo meus braços e as folhas que tinha arrancado com as mãos. Intencionalmente fui direto para os troncos das árvores à frente. Mantive especial atenção sobre o hiper-realismo da experiência, pois este foi o fator mais importante nesta experiência. As vibrações não diminuíram nem um pouco, já que sempre procurei mantê-las desde o início.

Fui até os arbustos e cautelosamente olhei através deles. Havia um rio ladeado por um banco de lama. Meu objetivo estava na superfície, no meio do rio. Quase gritei em êxtase ao vê-lo. Só mantive o silêncio pelo desejo de não atrair sua atenção, o que poderia ter arruinado tudo. Tentei evitar chamar a sua atenção, não tanto porque estava com um pouco de

medo e sim por um desejo de ver essa criatura magnífica de lado e encher meus olhos com sua beleza.

Já tinha visto um *Tyrannosaurus rex* pelo menos cinco vezes antes, mas este era muito maior do que todos os anteriores. Até a cor da pele dele era diferente, um pouco mais escura e com menos manchas. Por alguma razão parecia ser uma fêmea. A gigante parou em um determinado momento, aparentemente reagindo a mim. Imediatamente retornei minha atenção para as folhas e os insetos sobre elas, de modo a não interferir na situação com o dinossauro e também permanecer em uma FASE profunda.

Fiquei com muito medo de que aquela FASE pudesse não ser suficiente para mais sensações. Ao invés de cutucá-lo, corri rapidamente para me posicionar atrás dele. Ele imediatamente virou-se em minha direção, mas concentrei-me o máximo que pude no pensamento de que ele me visse como um amigo e não um inimigo. Arriscando a FASE, até mesmo parei a fim de programar a situação. Sua enorme cabeça olhou para mim por vários segundos, e depois, calmamente inclinou-se. Pareceu que havia visto uma vítima.

Corri até a sua cauda enorme e olhei para ela de perto, e então, dirigi-me para a sua face. Estava em pânico em relação à FASE e à sua profundidade. Fiz um grande esforço para ampliar as vibrações que estava sentindo. Acariciei o réptil o tempo todo. Movi minhas mãos na sua lateral e entrei na água fria até os tornozelos. Tudo já estava tão extraordinário que não queria ser ejetado para a realidade por fazer um movimento estúpido. O medo do monstro já tinha passado completamente, mas comecei a ficar um pouco preocupado com a grande profundidade da FASE. De repente me veio a idéia doentia de ficar lá para sempre. O instinto de autopreservação protegeu meus sentidos.

Levantei o enorme e musculoso corpo do réptil. Não tinha visto muitas vezes tiranossauros tão de perto. Estava me divertindo achando seus antebraços inúteis (tiranossauros só tem dois membros com garras). Eles são geralmente considerados vestigiais, mas este réptil estava usando-os para ajudar a si mesmo com a carcaça de um outro grande lagarto, segurando-a. Por sua vez, a presa parecia ser muito feia e esquelética. Suas entranhas estavam saindo das grandes mandíbulas do réptil que estava jantando. Agachei-me apenas a um metro de distância do focinho do dinossauro e assisti a cena. Ele não me deu atenção, mesmo quando peguei a perna retorcida de sua vítima (que parecia uma perna de galinha, mas uma centena de vezes maior) e joguei-a de lado. O *Tyrannosaurus rex* ainda me ignorando ergueu a cabeça e foi direto para a iguaria. Seu movimento parecia exigir um grande esforço e todos os músculos de suas patas traseiras empurravam-no para a frente quando flexionados. Podia ver que a besta era incrivelmente forte.

Depois de distanciar-se um pouco de sua presa e examinar os arredores o dinossauro virou-se novamente, regressando para a carcaça. Já tinha pensado em alimentá-lo com a mão, mas depois, algum tipo de

alarme disparou. Percebendo rapidamente que estava vindo de fora da janela do mundo físico, imediatamente mergulhei minha cabeça debaixo d'água a fim de me livrar daquele som, programando as qualidades do espaço ao redor. É verdade que, debaixo d'água, o som ficou mais baixo, mas o alarme ainda estava audível. Enquanto observava as pedras no fundo da água clara tapei meus ouvidos com os dedos. O som tornou-se ainda mais silencioso. Empregando a técnica do tensionamento do cérebro fiz com que as vibrações ficassem ainda mais fortes, criando um barulho que comecei a escutar. O som do alarme cessou. Voltei à tona e tirei os meus dedos dos meus ouvidos. Ocorreu-me que poderia ter sido um alarme de carro. Pensei: "E se tivesse sido o alarme do meu carro?". Xingando todos os assuntos terrenos lembrei-me do meu corpo a fim de voltar para ele. Foi apenas ao sentir o corpo físico que me lembrei que meu carro já estava no mecânico há vários dias. Ouvei o alarme novamente, mas ele não estava vindo do meu carro. Não havia nenhum motivo para encurtar a experiência de FASE. Tentei voltar para a FASE mais uma vez, mas o barulho do alarme não parou. Todas as minhas tentativas para retornar à FASE foram em vão.

095

Agosto 2008

Um experimento e Uma História de Amor

Acordei por volta 8:00h e tomei uma ducha fria, mas ainda não consegui entrar em ritmo de trabalho. Decidi voltar a dormir. Sabendo que este seria um bom momento fazer tentativas de entrar na FASE, decidi tentar. Não estava com vontade de tentar qualquer outra coisa a não ser o movimento fantasma. Não estava esperando nada dele. Sem entusiasmo e monotonamente tentei "balançar o barco" com uma mão. A mão por sua vez rapidamente cedeu e começou a se mover, embora inicialmente com pequena amplitude. Já tendo praticamente caído no sono notei que a amplitude aumentou dramaticamente e minha mão começou a escorregar para fora do meu corpo. Decidi acompanhar a situação mais de perto e fui capaz de mover meu braço mais e mais para cada lado. Em um determinado momento fui capaz de traçar um círculo completo com ele. Ocorreu-me que tinha havido uma mudança significativa no meu senso de percepção corporal. Algo começou a ocorrer. Tentei rolar para fora. Isso não funcionou, mas as vibrações surgiram após as tentativas. Isso serviu como um sinal para eu tentar mais ativamente rolar para fora. Tentei de novo e funcionou. Houve alguma dificuldade e lentidão, mas funcionou.

Eu me levantei da cama, mas o estado era instável. Não houve sensações distinguíveis e fui atraído de volta para meu corpo. Comecei de forma irregular a palpação em tudo. O puxão no meu corpo foi desaparecendo. Depois de 5 a 10 segundos minha visão começou a

voltar. Usei-a para aprofundar através do exame visual minucioso, o que provou ser o fator decisivo. A FASE tornou-se hiper-realista.

Lembrei-me ali mesmo o que precisava ser realizado naquela FASE e comecei a partir do item mais importante: experimentar com a translocação. Queria mais uma vez verificar o quão difícil era para translocar no espaço usando a técnica da porta. Primeiro fechei a porta. Concentrei minha atenção na existência de um auditório por trás dela, no qual eu ia dar uma palestra. Abri a porta, entrei no auditório e fechei a porta novamente. Foquei a minha atenção no outro lado da porta como sendo a sala de musculação da academia que frequento. Abri a porta e olhei para a sala de musculação. Fechei a porta e abri novamente. A sala de musculação ainda estava lá. Entrei nela e fechei a porta atrás de mim. Focalizei um profundo espaço exterior estando por trás da porta. Abri a porta, o que levou para o corredor que estaria lá se fosse para a sala de musculação. Fechei a porta e concentrei-me ainda mais fortemente no espaço exterior estando por trás. Comecei a abrir a porta, mas algo parecia estar segurando-a de volta do outro lado. Tive que usar a força para fazer com que a porta cedesse. Depois disso ela abriu facilmente por completo. Nesse ponto percebi que o espaço da FASE tinha começado a diluir-se. Consegui concentrar-me e restaurar seu realismo através do tensionamento do cérebro. Atrás da porta estava o espaço profundo.

Estava na entrada da sala de musculação. Um passo a frente de mim existia uma extensão infinita, sem começo nem fim. Podia respirar livremente. Uma corrente de ar gelada entrou pela porta. Experimentos têm mostrado que, a menos que se esteja deslocando de uma sala para outra, a utilização da técnica da translocação através de portas é um dos métodos mais difíceis. Essa dificuldade acontece provavelmente devido aos bloqueios psicológicos internos que as pessoas têm. Enquanto estava em pé analisando o que estava acontecendo fui sugado para o estêncil (corpo físico real). A única coisa que poderia fazer naquele momento era pegar na maçaneta da porta, o que fiz quase que automaticamente.

Senti que estava deitado no meu corpo. Minha mão ainda estava segurando a maçaneta da porta. Comecei a mover a mão fantasma livremente. Logo senti que seria capaz de separar. Rolei com facilidade e encontrei-me no meu quarto.

Rapidamente trouxe o estado a um nível de hiper-realismo através do exame visual minucioso, intercalado com a palpação. Percebendo que já tinha alcançado meus objetivos primários cedi a um desejo de me encontrar com uma garota que não via há muito tempo. Ainda tinha sentimentos por ela. Fui até a porta do banheiro e a abri sem um pingo de dúvida de que ela estaria do outro lado. E isso foi o que aconteceu. Abri a porta e vi atrás dela o interior do meu antigo apartamento, onde ela costumava visitar-me. Esperava tê-la visto nua na banheira, mas este cenário não foi de todo ruim.

Ela estava sentada no sofá olhando pela janela. Senti que ela percebeu que eu estava bem perto. Subi e sentei no chão ao lado dela.

Aconcheguei-me e comecei a ser carinhoso com ela. Graças ao hiper-realismo da experiência as sensações eram incrivelmente intensas e surpreendentes. Acariciar sua saia e seu casaco foi uma experiência impressionante, como era antes na realidade. Foi extremamente agradável sentir seu corpo macio e quente sob a roupa e sob a meia-calça, na altura do joelho.

Quando coloquei minha mão em sua cabeça e comecei a movimentar o cabelo para longe de seu rosto ela virou-se para mim e sorriu. Depois de ver aquele mesmo olhar e aquele mesmo sorriso não havia nada que eu pudesse fazer em resposta, a não ser sorrir também. Continuei a passar minhas mãos sobre o rosto, cabeça e corpo, a fim de manter a FASE. Seus olhos estavam tristes. Seu sorriso parecia estar em meio a lágrimas. O tempo todo sua expressão era mais aberta e sincera do que jamais tinha sido na realidade.

Ela também começou a alisar meu rosto e minhas mãos. Ela me perguntou como eu estava me sentindo. Entendendo que essa comunicação era apenas uma formalidade de importância secundária na FASE, respondi apenas em monossílabos. Enquanto desfrutava do fato de que estava ao lado dela podia sentir seu toque, ver seus olhos e ouvir sua voz dolorosamente familiar. Surpreendentemente não estava sobrecarregado pelos instintos sexuais desenfreados que normalmente surgem quando entro em contato com o sexo oposto na FASE.

Depois de passar mais algum tempo com ela decidi que era hora de trazer um fim ao encontro, já que podia vê-la outra vez. Atrás de mim ainda permanecia a tarefa de entrar e sair do meu corpo várias vezes. Praticar essa habilidade tinha sido uma parte do meu plano preliminar de ação.

Intencionalmente voltei ao meu corpo e imediatamente comecei a tentar sair dele. Fui facilmente capaz de rolar para fora. Voltei ao meu corpo e depois rolei para fora de novo. Minha conexão com a realidade aumentou muito depois do retorno passado e levou uma boa quantidade de esforço para voar para fora do meu corpo. Também tive que empregar a técnica do adormecimento forçado.

Tendo flutuado mais uma vez no centro do quarto entendi que não havia nenhum motivo para voltar novamente para o corpo. Sem sequer me preocupar em fortalecer a FASE através do aprofundamento, intencionalmente corri de volta ao meu corpo a fim de descobrir o limite da minha própria capacidade e refinar ainda mais minha habilidade em sair do corpo. Preso no estêncil (corpo físico real) mal consegui me mover, mas depois fui tomado por uma onda de despertar. Mudei para o adormecimento forçado e depois para a observação de imagens, quando o adormecimento forçado não funcionou. Nenhuma imagem apareceu. Mais uma vez comecei a tentar a separação, mas depois surgiu a sensação de estar totalmente desperto.

Comecei a tentar mover as mãos para baixo ao longo do meu corpo e nas costas. Um movimento fantasma surgiu depois de alguns segundos

e minha consciência imediatamente submergiu profundamente, afundando para longe do mundo exterior. Concentrei-me ainda mais no movimento e ele aumentou ainda mais. Comecei a tentar levantar-me. Fui capaz de levantar-me, mas muito lentamente. Meu corpo parecia ser várias vezes mais pesado do que realmente era. Qualquer relaxamento de minha parte imediatamente fazia com que eu retornasse para o estêncil (corpo físico real). Em um determinado momento consegui separar completamente e me ver ao lado da cama. Tentei caoticamente usar todas as técnicas disponíveis de aprofundamento, mas nada ajudou. Voltei ao meu corpo. Já tinha realizado o suficiente para aquela sessão.

096

Janeiro 2009

Obtendo informações

Depois que fui para cama tive vontade de tentar entrar na FASE usando uma técnica direta. Depois de ter descansado um pouco e de ter feito alguma reflexão de final de dia, o que me acalmou e relaxou até certo ponto, comecei a concentrar minha atenção na rotação imaginada ao longo do eixo que vai da cabeça aos pés. Fui incapaz de dar mais que metade de uma volta, no primeiro minuto. Fui capaz de executar uma volta inteira. Isso ficou mais e mais fácil a cada minuto. Rodei em uma direção e depois em outra. Periodicamente caía em sono e em um sonho superficial. Nem sequer tentei a separação quando voltava à tona, porque não senti nenhum sintoma da FASE. Em um determinado momento a consciência afundou no inconsciente por um período mais longo de tempo do que antes (quase adormeci completamente). Quando retornei a rotação estava um pouco lenta. Intensifiquei a rotação e girei em torno de mim mesmo como um motor elétrico. Todo o meu corpo estava repleto de vibrações, mesmo que a rotação ainda fosse imaginária e não perceptivelmente real como de costume. Também ouvi ruídos. Ficou claro que se não estivesse já na FASE, deveria estar perto dela. Tentei rolar para fora pela primeira vez. Funcionou como um encanto. Não caí no chão, mas flutuei uns cinco centímetros acima dele, como me pareceu.

Sem perder tempo levantei-me abruptamente no meio do quarto. Não podia ver o quarto em volta de mim, mas entendi que estava nele. Rapidamente comecei a apalpar o chão, armário, roupa de cama, meu próprio tronco e assim por diante. No todo poderia dizer imediatamente que a FASE era profunda, mesmo que ainda não tivesse o sentido da visão. Fiz tudo isso mais por hábito e para garantir uma FASE longa e segura. O lapso de consciência era recente e seria necessário recuperar totalmente a consciência antes de entrar em ação, caso contrário, poderia facilmente derivar para fora da FASE. Após 5 a 10 segundos de palpação minha visão voltou. Logo que a visão voltou olhei para as minhas mãos. Examinei todas as linhas das palmas e todos os dedos. A FASE tornou-se não apenas real em termos de percepção, tornou-se hiper-realista.

[\(Índice Remissivo\)](#)

Naquele momento rapidamente defini meus objetivos: obter informações sobre a formação da FASE e conduzir um experimento sobre a conexão entre o corpo percebido na FASE e o corpo físico deixado para trás na cama. Inicialmente não lembrei o que mais queria fazer, mas lembrei das outras tarefas ao completar as duas primeiras.

Todos os pensamentos a respeito do no meu plano de ação não demoraram mais que dois segundos. Fechei os olhos e concentrei-me em encontrar um velho sábio. De repente voei e rapidamente encontrei-me em uma cabana. Depois de voar através da parede, entrei como se estivesse cambaleando. O sábio homem sentou-se de costas para mim. Andei rapidamente para vê-lo de frente. Perguntei-lhe como poderia fazer para melhorar a minha metodologia de ensino nos seminários. Esperava que ele mais uma vez fosse me propor truques e técnicas especiais. Ao invés disso ele inesperadamente disse que valia a pena trabalhar mais ativamente com o fator emocional e, especialmente, a motivação, já que muitos não fazem o esforço necessário, principalmente porque eles não entendem o que os espera e como é interessante. Apesar das técnicas algumas vezes terem que ser corrigidas, não há motivo para fazer isso quando eles não estão sempre motivados e não executam as técnicas completamente.

Tendo obtido o que precisava e tendo definido uma análise para mais tarde, aproveitei a oportunidade e fiz uma pergunta sobre minhas relações pessoais com aqueles que me preocupam na vida. A resposta me fez começar a perder a FASE. Minha mente vagou por alguns momentos, o que foi o suficiente para que tudo ficasse turvo. Percebendo que o emprego imediato de técnicas de manutenção seria inútil naquele momento, apenas tentei manter a FASE agarrando a barba do sábio. Acabei no meu corpo, mas com a minha mão ainda fortemente segurando sua barba a fim de ampliar o fluxo de sensações tanto quanto possível. Esfregando minha mão na barba, fui capaz de sair da cama quase sem esforço. Depois de apalpar o espaço próximo com minha mão livre e percebendo que o estado era estável o suficiente, comecei a tentar examinar a mão com a barba segurando-a perto de meus olhos. Minha visão começou a voltar e dentro de alguns segundos já fui capaz de ver o espaço e minha própria mão muito claramente. Nela estava uma moita espessa de cabelos grisalhos. Isso me fez rir. Tentei não me distrair. Fui capaz de me conter.

Comecei a estudar a conexão entre o corpo que fica visível na cama a partir da FASE e aquele físico real. Talvez o espaço da FASE em si tenha vindo em meu auxílio, porque foi precisamente nesse momento que vi meu corpo deitado na cama. Vinha apreciando esta visão cada vez com menos frequência, embora no início da minha prática tenha experimentado quase todos os tipos de saída do corpo.

Assistir-me do lado de fora era uma vez ou outra não muito agradável. Algo me empurrava para dentro e despertava sentimentos contraditórios. Talvez porque a pessoa para quem eu estava olhando não

[\(Índice Remissivo\)](#)

correspondia exatamente a como eu sou. Comecei a tocar seus pés, estômago e cabeça. Ao contrário do que os contos da carochinha dizem, isso não causa nenhum puxão em direção ao estêncil (corpo físico real). Esse processo aprofundou e manteve minha FASE, já que era um tipo de amplificação sensorial. Em um determinado momento toquei e examinei o rosto. Com toda clareza percebi que era eu. Tudo desapareceu por um momento e até senti as mãos de alguém no meu rosto. Fui capaz de retornar ao que estava fazendo e continuei com a mesma clareza de propósito. Encerrei o experimento.

Aqui ficou claro para mim que não conseguia lembrar o que mais queria fazer. Bastante desapontado tive que fazer a primeira coisa que surgiu na minha cabeça, de modo a não desperdiçar o resto da FASE, como resultado da minha memória fraca...

097

Março 2009

Uma FASE Inesperadamente Longa

Tinha trabalhado muito no livro no dia anterior, encerrando uma sessão de três dias. Meu cérebro ainda estava muito cansado e precisaria de uma noite de sono maior do que tive na noite anterior para me recuperar. Depois de trabalhar mais uma hora, entre oito e nove horas da manhã, adormeci. Acordei por volta da hora do jantar, comi e fui mais uma vez incapaz de resistir ao adormecimento. Após mais uma hora ou duas de sono acordei imóvel e tinha uma consciência parcial após um sonho vívido. Percebi que minha mente estava clara e relaxada o suficiente para tentar entrar na FASE. Tinha um intenso desejo de fazê-lo. Tentei separar e nada. Comecei a observar imagens. No início elas eram muito indefinidas e inconsistentes. Podia ver uma paisagem florestal em algum lugar distante. Ela rapidamente tornou-se mais e mais realista. Parecia estar me puxando para dentro dela. Não aguentei esperar que me puxasse. Tentei mais uma vez rolar para fora. Só fui capaz de fazer alguns graus de movimento e depois fiquei preso novamente. Voltei para o meu corpo e mais uma vez me apressei em fazer força para rolar para fora. Fui capaz de mover significativamente mais longe, mas ainda estava preso. Voltei de novo e ainda com mais força comecei a rolar para fora. Dessa vez não foi oferecida nenhuma resistência.

Senti que a FASE estava bastante fraca. Mesmo as técnicas de aprofundamento pouco ajudaram. Não tinha visão e as sensações tinham menos de 50% de estabilidade se comparadas com a vida real. Estava quase sendo puxado de volta para meu corpo. Tentei a palpação sobre os objetos no meu quarto com um esforço duplo, a fim de obter mais sensações. Demandou esforço, mas a situação começou a estabilizar-se. Uma vez que eu podia sentir que estava estável na FASE, coloquei minhas mãos na frente dos meus olhos e determinadamente (agressivamente)

tentei ver através da escuridão. A visão veio rapidamente e eu podia ver todo o quarto não menos vívido do que na vida real.

Como a FASE ainda parecia instável e parecia predestinada a ser curta, decidi deixar de lado o meu plano de ação. Ao invés disso pratiquei algumas habilidades que não havia utilizado há algum tempo. Primeiro fui até a parede e comecei a bater com força nela com meus dedos. Imediatamente senti uma dor aguda e desagradável. Concentrei minha atenção e a dor diminuiu rapidamente. Bati ainda mais forte. Não havia dor. Soquei a parede várias vezes com todas as minhas forças, rompendo a superfície da parede e deixando um rombo. Não havia dor.

Olhei para o meu chinelo ao lado da cama e tentei movê-lo apenas olhando para ele. Depois de alguma hesitação o chinelo começou a mover-se um pouco, embora com relutância. Notei que o realismo do espaço em torno de mim decrescia de alguma forma e tudo parecia perder um pouco de definição, depois, o chinelo curvou-se a todas as minhas vontades. Movi o chinelo pelo chão e o fiz mover-se através do ar. Finalmente o arremessei contra a janela, estilhaçando-a. Uma corrente de ar frio soprou para dentro. Telecinesicamente virei a cama e instalei-a no teto, tudo apenas através do olhar. Foquei minha atenção sobre a lâmpada tentando acendê-la pela força de vontade. A lâmpada piscou, porém, não acendeu. Aumentei a profundidade da FASE para um estado de hiper-realismo através do exame visual minucioso e da palpação. Depois tentei novamente fazer com que a lâmpada acendesse. Isto provou ser mais difícil. A lâmpada particularmente não queria obedecer à minha vontade. Depois de alguns segundos ela ficou suavemente avermelhada, e, em seguida, iluminou-se completamente.

Terminei a minha sessão de treino de habilidades na FASE concentrando-me na cama e desejando que ela pegasse fogo. Imediatamente iniciou a combustão, ainda sem as chamas. Pequenas línguas de fogo começaram a aparecer aqui e ali. Dentro de poucos segundos toda a cama estava pegando fogo, enchendo a sala com um cheiro sulfúrico e um monte de fumaça.

Esfregando as mãos, a fim de aprofundar o estado, fui até a janela quebrada assustado com o fato da FASE ter durado tanto tempo, já que, inicialmente, tinha sido tão instável. Decidi usar os últimos momentos dela para decolar para o espaço sideral em uma daquelas máquinas ultrarrápidas do filme "*Star Wars*". Concentrei minha atenção sobre a idéia, fechei os olhos em antecipação e imediatamente me senti em movimento. Tive gradualmente a sensação de que não estava mais de pé e sim sentado e afundando-me numa cadeira confortável que acabara de aparecer. Senti que estava vestido com uma espécie de traje espacial e segurando um manche de pilotagem em minhas mãos enluvadas. Assim que concentrei minha atenção naquela sensação tátil e já tinha decidido trazer de volta a minha visão, um som terrivelmente alto começou a soar. Uma força de proporções titânicas puxou-me da cadeira e da cabina que

eu estava. O cinto de segurança quase me dilacerou. O choque forçado fez meus olhos abrirem-se.

Felizmente meus olhos não abriram para o mundo físico. Infelizmente vi que aproximava-se uma enorme espaçonave em alta velocidade com faíscas ao meu redor. Já não havia nada mais que eu pudesse fazer. Depois de um segundo não havia nada mais além de uma escuridão. Estava me sentindo sem peso. Aborrecido com a interrupção de uma aventura tão interessante esqueci completamente de empregar novas técnicas. Logo percebi que estava deitado na cama e pude sentir o dia através de minhas pálpebras. Achei que era hora de levantar-me e continuar a escrever o livro. Sem tentar voltar para a FASE fui para o banheiro para lavar-me. Refleti sobre o que tinha acontecido. Olhei no espelho e não percebi imediatamente o que estava acontecendo. Eu tinha uma enorme barriga de cerveja. No começo fiquei em choque porque tinha devotado tanta energia para livrar-me deste "troféu" através de musculação pesada. Segurando a barriga em minhas mãos, apertei e rolei as camadas de gordura. Percebi que nunca tinha tido uma barriga assim antes. Veio a compreensão: ainda estava na FASE! Você pode imaginar o meu alívio?

098

Janeiro 2010

Um Longo Caminho para Uma FASE Curta

Acordei cerca de nove horas da manhã e meu primeiro pensamento foi que eu tinha acordado muito atentamente para fazer qualquer coisa com a FASE. Como sempre forcei-me a ainda tentar fazer alguma coisa. O despertar foi tão alerta que foi um pouco difícil convencer-me a esse fim. A situação foi agravada pelo movimento físico. Estava deitado desconfortavelmente sobre meu estômago.

Imediatamente realizei o adormecimento forçado por alguns segundos fazendo-me sentir uma queda acentuada no meu estado mental, como se estivesse recuando profundamente em mim mesmo. Tentei imediatamente a separação, mas nada aconteceu: nem a levitação, nem o rolamento, nem levantar-me. Comecei a realizar uma das minhas técnicas favoritas: o movimento fantasma. Nenhum movimento surgiu. Alguns segundos depois tentei visualizar minhas mãos. Tentei a observação de imagens. Não houve resultado, mas notei que minha audição estava diminuindo. Já não podia ouvir claramente os sons provenientes do exterior da janela ou do quarto. Aquilo significava algo. Tentei novamente o movimento fantasma, mas nada aconteceu depois de alguns segundos de tentativa.

Decidi fazer a visualização das mãos em conjunto com o adormecimento forçado. Comecei a acenar as mãos na frente do meu rosto, e, em seguida, esfreguei as palmas uma contra a outra tentando distinguir tudo isso visualmente. Enquanto isso me senti em um estado

mais profundo, levando a minha consciência para o vazio. Foi então que percebi que senti minhas mãos menos debaixo do travesseiro e mais na frente do meu rosto. Uma vez que minha consciência distraiu-se com isso, tudo parou ali mesmo. Mais uma vez comecei a perder a FASE. Depois tentei sentir e ver minhas mãos na minha frente. Com os vestígios restantes da minha consciência comecei a notar que a presença de minhas mãos na frente do meu rosto estava cada vez mais palpável. Até comecei a ser capaz de visualizá-las. Assim que percebi que podia vê-las reativei minha consciência e comecei a tentar discernir as mãos, tão claramente quanto fosse possível. E depois de alguns segundos elas tornaram-se tão claramente visíveis quanto eram na realidade. Agora podia senti-las 100%. Até esqueci onde elas repousavam na realidade. Não tinha passado mais que 30 segundos desde que houve o despertar inicial.

Depois disso, só levantei-me da cama e rapidamente mentalizei meu plano de ação. O telefone que estava no chão ao lado da cama inesperadamente começou a tocar. Apanhei o telefone e podia sentir não só suas características físicas, mas também como ele vibrava e como era o som de seu toque de chamada. Meu colega de trabalho apareceu na identificação de chamada. Eu me perguntei o que ele diria para mim na FASE. Apertei o botão para atender a chamada. Para minha surpresa o telefone continuou a tocar. Tornei-me confuso. Mais uma vez pressionei o botão para atender a chamada, mas sem sucesso. Percebi que o telefone estava tocando provavelmente também na realidade.

Assim que percebi isso instantaneamente voltei ao meu corpo. O telefone estava realmente tocando. De fato era meu colega de trabalho me chamando. A questão permaneceu sobre o porquê do som não ter imediatamente me nocauteado na FASE. Talvez porque o espaço da FASE foi sobreposto ao mundo real de uma maneira completamente lógica.

099

Dezembro 2010

Tornando-me a Múmia de Lenin

Foi um dia cansativo. Voei para Seattle a partir de Los Angeles e dirigi para Yelm, apenas a tempo para a primeira sessão de um seminário. É por isso que o plano não era entrar na FASE, mas, pelo menos, recuperar o atraso com algum sono.

Acordei bem cedo na manhã seguinte e fui direito para a cozinha para pegar uma amostra das delícias que a minha hóspede tinha preparado. Lá fora já estava bastante iluminado e tive a chance de apreciar a beleza da floresta de pinho e do riacho que podia ver do lado de fora da janela. Pensei: que bom que deveria ser viver em um lugar com uma paisagem dessas. Depois de ter apreciado algumas guloseimas com um copo de leite, voltei para a cama. Quando me deitei quase que imediatamente ouvi algum barulho. Isto era um enigma, já que a FASE

raramente vem a mim de forma rápida e sem lapsos de consciência. Aquele ruído era um sinal definitivo de que uma FASE já estava em andamento. Algo não estava correto...

Finalmente ocorreu-me: nessas partes do norte nesta hora da manhã não poderia estar tão iluminado lá fora como me pareceu. Tudo tinha acontecido na FASE! Os deleites, o leite e a paisagem. E até eu, com toda minha experiência, nunca teria descoberto isso se não fosse pelo ruído que denunciou o fato de que estava na FASE, uma vez que voltei ao meu corpo. Incrível!

Rolei para fora do meu corpo imediatamente e realizei uma série de experiências...

Assim que o meu plano de ação obrigatório tinha sido concluído fui devolvido ao meu corpo. Rolei de novo com facilidade e decidi passear nos arredores da pequena e fabulosa cidade de Blueberry Hill, chegando até lá pela força de vontade. O lugar era bastante impressionante. Atravessei pela janela e comecei a correr em torno da casa a uma distância de aproximadamente 100 metros, examinando atentamente tudo com o que me deparava.

Com meu plano de ação secundário completo, retornei ao meu corpo. Não conseguia lembrar de mais nada importante a fazer. Mas eu tinha que espremer tudo desta FASE e usá-la ainda mais. Por algum motivo tive a estranha idéia de transformar-me no corpo mumificado de Vladimir Lênin em seu túmulo na Praça Vermelha de Moscou. Sem antes separar comecei a tentar sentir-me sendo ele. Meu corpo foi imediatamente reduzido em estatura. Comecei a sentir-me na posição exata em que o corpo encontra-se em sua múmia, bem como em suas roupas. Pela primeira vez em muito tempo, quando comecei a sentir o ambiente circundante estando na FASE, tive um sentimento muito assustador. O realismo incrível das sensações evocaram algum estranho terror que me fez decidir encurtar a FASE, indo contra o meu próprio conselho. Voltei para o meu corpo com apenas um pouco de dificuldade. Abri os olhos. Estava escuro ao meu redor. Era duas horas da manhã.

Voltei para o corpo de Lênin, mas o terror não retornou. Fiquei de certa forma um pouco infeliz, pois gostaria de experimentar tais sentimentos extraordinários novamente. Vendo como minha aventura tinha sido ilustrativa para muitos itens do meu currículo, decidi compartilhá-la com todos no seminário do dia seguinte e dar umas boas risadas.

100

MAIO 2011

Uma Típica FASE Investigativa

Acordei às 6:00h. Liguei a televisão no canal de notícias CNN. Comi alguma coisa como é meu costume. Depois de assistir às últimas notícias desliguei a televisão. Comecei a rever atentamente meu plano de ação

para as FASES futuras do dia e adicionar novos detalhes. A primeira FASE da manhã era para ser dedicada a um experimento sobre a manutenção, por meio de assumir uma posição extremamente desconfortável ou mesmo dolorosa com o corpo percebido. Na segunda FASE seria necessário realizar um experimento sobre a consistência da percepção do corpo. Algo como separar ou cortar um braço e ver o que acontece com as sensações. Outros pontos do plano de ação para as subsequentes FASES consistia-se em situações mais "pé no chão" e em metas diárias.

As 6:20h fechei a porta da varanda, coloquei tampões de ouvido e coloquei uma máscara de dormir para que a luz solar não interferisse. Depois de deitar em uma posição confortável, de barriga para baixo, mais uma vez pensei sobre o meu plano de ação. Decidi entrar na FASE usando uma técnica direta. Não comecei com a técnica imediatamente. Ao invés disso decidi chegar ao limiar do primeiro sono. Em um determinado momento me perdi em pensamentos e minha imaginação transformou-se em episódios que me envolveram. Minha mente retornou ao corpo de repente. Tentei separar mas não tive sucesso. Comecei a fazer a técnica de rotação muito lentamente e de forma passiva. Minha consciência mais uma vez começou a desaparecer e ocorreu outro lapso superficial. No caminho de volta, nem levantar-me, nem levitar, nem rolamento foram bem-sucedidos como técnicas de separação. Podia sentir que uma FASE se aproximava. Comecei a fazer visualização sensório-motora imaginando que já tinha separado e estava andando pelo quarto, enquanto estava aprofundando a FASE. Essas sensações imaginadas começaram a tornar-se reais após outro micro-lapso de consciência de cerca de três minutos.

Assim que as sensações tornaram-se fiéis à realidade, rapidamente as tornei hiper-realista através de uma mistura de palpação, exame visual minucioso e da intenção focalizada. Caí para trás no chão e dobrei minhas pernas tentando recriar um sentimento de puxão nos meus quadris, que uma vez me ajudou a permanecer na FASE por um longo tempo. Desta vez minhas pernas dobraram-se de forma bastante flexível. Nenhuma dor ou tensão surgiu. Tendo sensação de que a FASE finalizaria em breve de qualquer maneira, comecei a torcer as minhas pernas ainda mais intensamente. Uma leve dor finalmente chegou. Percebendo que não poderia esperar muito mais nesse ponto decidi ver se essas fracas sensações eram suficientes para manter a FASE. Agora esmorecendo mantive minhas pernas em uma posição tão dolorosa quanto foi possível. Comecei a contar os segundos que se passaram durante todo o tempo, desfrutando de uma tranquilidade incomum da FASE. Afinal de contas, para permanecer na FASE pelo maior tempo possível, normalmente requer uma ação caótica a fim de estimular todos os sentidos. Aos 26 segundos as sensações de repente começaram a dissipar-se, assim como a dor. Alguns segundos depois eu estava de volta no meu corpo. Fui incapaz de me reinserir no estado de FASE, o que significava que seu curso tinha se extinguido completamente.

[\(Índice Remissivo\)](#)

Comecei a cair no sono com a intenção de repetir o teste durante a minha próxima experiência na FASE e só então passar para as outras atividades do meu plano de ação. O método indireto me traria mais duas vezes para a FASE naquela manhã, o que me permitiu continuar com o experimento. Uma outra FASE viria graças a tornar-me consciente durante o sonho. Tudo isso aconteceu por volta de 9:30h.

[\(Índice Remissivo\)](#)

[\(Índice Remissivo\)](#)

PARTE III: UM GUIA PRÁTICO

Para Praticantes Experientes

[\(Índice Remissivo\)](#)

ENTRANDO NO ESTADO DE FASE

CAPÍTULO 1: CONTEXTO GERAL

A ESSÊNCIA DO FENÔMENO FASE

O termo "Estado de FASE" (ou simplesmente FASE) engloba uma série de fenômenos dissociativos amplamente conhecidos, muitos dos quais são referidos por vários termos, tais como viagem astral e viagem fora do corpo. O conceito também inclui o termo mais pragmático "sonho lúcido", mas nem sempre existe no sentido e forma implícita por essa expressão. O termo FASE ("Phase", em Inglês), foi introduzido para facilitar o estudo dos fenômenos que existem além dos habituais estereótipos e associações, frequentemente injustos. O termo "viagem para fora do corpo" é preciso, na medida em que ele descreve a sensação de uma pessoa que experimenta o fenômeno FASE.

A FASE tem dois atributos básicos: 1) Os praticantes têm plena consciência durante a experiência e 2) Os praticantes reconhecem uma verdadeira separação do corpo físico.

O grau em que os praticantes percebem o ambiente na FASE afeta o nível de experiências sensoriais dos mesmos, que, muitas vezes, ocorrem em uma forma mais elevada que as experiências sensoriais da vigília. Este conceito é difícil de imaginar sem que se tenha experiência anterior com a FASE. Não é sem razão que esta prática é considerada um estado mais elevado de auto-hipnose ou meditação. Em vários movimentos religiosos e místicos (exemplo: yoga, budismo, dentre outros) esta prática é referida, sob diversos nomes, como sendo a mais alta realização humana.

Como a FASE Difere da Vigília e do Sonho

	Vigília	FASE	Sonho
Consciência e Autoconsciência	✓	✓	-----
Realismo da Percepção	✓	✓	-----
Estabilidade do Espaço ao Redor	✓	-----	-----
Esforço Necessário para Entrar	-----	✓	-----

[\(Índice Remissivo\)](#)

Em essência, a FASE é um estado inexplorado da mente onde a pessoa é incapaz de controlar e sentir seu corpo físico. Em vez disso, sua percepção do espaço é preenchida com experiências realísticas.

Fato interessante!

Sensações no estado de FASE podem parecer tão reais que os praticantes que nele entram involuntariamente, frequentemente acreditam que eles ainda estão no corpo físico e que a experiência está ocorrendo no estado de vigília. Esses tipos de excursões não intencionais ocorrem, mais frequentemente, durante a noite ou no início da manhã.

Acredita-se que até um quarto da população humana tenha experimentado esse fenômeno. Se forem levados em consideração os diferentes graus de intensidade do estado e suas variações, pode-se assumir que todos tenham encontrado a FASE. Considerando que é um assunto raramente estudado, muitos dos que inadvertidamente entram (na FASE) não percebem o que aconteceu, uma vez que retornam ao estado de vigília. Muitos não atribuem qualquer significado para a ocorrência de um ambiente de FASE que não é totalmente formado, porque FASES superficiais não deixam a mesma impressão que estados profundos. Por mais indefinível que a FASE possa parecer, é um fenômeno extremamente comum, acessível a qualquer pessoa disposta a aprender e aplicar os métodos corretos para alcançá-la e mantê-la.

Fato interessante!

Participaram de seminários na Escola de Viagens Fora do Corpo pessoas com 9 anos de idade e pessoas com 75 anos. Ainda que muitos preocupem-se com a questão do quanto a idade ajuda ou atrapalha na prática, estas são as pessoas que demonstram alguns dos melhores resultados de seus grupos.

Mesmo uma abordagem científica para o fenômeno estabelece inequivocamente que a FASE é acessível a todos, excetuando-se as pessoas que possuem patologias cerebrais graves. Isto tem sido inequivocamente confirmado pela pesquisa experimental. Não há sentido no raciocínio de que a FASE é algo difícil, acessível apenas a um pequeno círculo de pessoas ou fora do alcance de qualquer pessoa. As dificuldades em dominá-la deve-se apenas a erros relacionados com a técnica e não à inacessibilidade do fenômeno.

A CIÊNCIA E A FASE

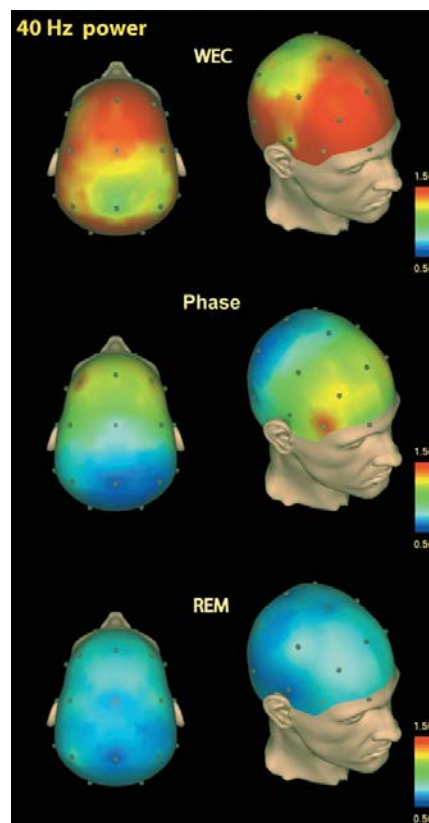
A ciência só aceitou a possibilidade do estado de FASE dentro do contexto da consciência dos sonhos com a experiência realizada por Keith Hearne em 1975 na "England's Hull University". Ao longo do experimento,

[\(Índice Remissivo\)](#)

[\(Índice Remissivo\)](#)

o praticante Alan Worsley foi capaz de fazer movimentos oculares deliberados e previamente acordados, ao mesmo tempo em que o monitor do eletroencefalograma indicava que seu cérebro estava em um estado de sono. Vários anos depois Stephen LaBerge realizaria uma experiência semelhante na Universidade de Stanford. Stephen LaBerge tornou-se conhecido devido a sua contribuição ativa para o desenvolvimento deste campo de estudo.

Um bom número de experimentos científicos têm sido realizado em todo o mundo para provar a existência do fenômeno e investigar a sua natureza. Experimentos realizados em três praticantes da FASE no Instituto Max Plank, em Frankfurt (2008) demonstraram o seguinte: a maior diferença entre os estados de vigília, a FASE e movimento rápido dos olhos (REM) é observada na frequência de 40 Hz e está concentrada nas partes frontais do cérebro. Foi demonstrado que a FASE é algo que fica entre a vigília e o sono REM. Partes do cérebro que são mais responsáveis pela consciência e cujo desenvolvimento distingue os humanos dos primatas são as mais ativas enquanto na FASE. Este trabalho foi realizado por J. Allan Hobson, Ursula Voss, Romain Holzmann e Inka Tuin. Créditos são dados a eles por demonstrarem a diferença entre os estados de consciência em 40 Hz.



Explicações mais aprofundadas sobre a natureza do fenômeno do estado de FASE continuam a ser descobertas. A cada ano que passa a

[\(Índice Remissivo\)](#)

comunidade científica cada vez mais percebe o quão importante é o estudo deste estado, reconhecendo que permite uma melhor compreensão dos mecanismos responsáveis pela consciência e como surgem os diferentes estados de vigília e de sono.

Há também uma teoria que afirma que a FASE é um produto da evolução da consciência humana. A consciência surgiu pela primeira vez em vigília e gradualmente começou a infiltrar-se no estado REM, o estado seguinte mais próximo, ainda sem consciência. Possivelmente a existência consciente em dois mundos, o da vigília e o da FASE, serão tão comuns para homens e mulheres do futuro quanto é hoje apenas a consciência durante a vigília. Há também uma teoria completamente oposta que afirma que a capacidade de estar em FASE costumava ser inerente, mas está gradualmente desaparecendo. Isto se deve à facilidade e à frequência com que as crianças mais novas entram na FASE, mas depois perdem a capacidade com a idade devido à sua negligência.

EXPLICAÇÕES MÍSTICAS E ESOTÉRICAS

Embora o tom geral deste material de aprendizagem até agora tenha mantido um rumo bastante materialista, não é teorizar sobre a FASE que une as pessoas, mas sim a sua prática. A prática é indiscutível enquanto a teoria sempre leva à contestação. Por essa razão, não faz diferença que o praticante considere a natureza do fenômeno como sendo esotérico ou místico. Toda pessoa tem direito à sua própria perspectiva. De maneira alguma o objetivo deste livro é influenciar qualquer filosofia de vida ou incentivá-la a se dobrar a qualquer teoria. O mais importante é que o leitor seja capaz de obter a prática real do fenômeno.

Infelizmente ainda não há definição clara do fenômeno na cultura esotérica nem um termo inequívoco para ele. Dependendo da prática esotérica, o estado de FASE é alternativamente confundido com projeção astral ou viagens fora do corpo e às vezes com o sonho lúcido. É postulado que a alma ou o corpo astral deixa o plano físico e encontra-se em algum lugar: no mundo físico, no mundo dos sonhos, no plano astral e etc. O número de mundos que podem ser visitados varia dependendo da escola mística. O plano astral pode ser mais alto ou mais baixo, ou também o plano mental, o plano etéreo e assim por diante. Em algumas escolas místicas esta é considerada a maior experiência em termos de uma prática pessoal e do estado de ser. Em outras é equiparada ao mundo físico e é apenas mais uma camada entre reinos etéreos. As explicações sobre a natureza do fenômeno e seu significado também variam amplamente.

Também é frequentemente considerado o mesmo estado que as pessoas experimentam quando morrem. Em muitas práticas e religiões orientais, como o budismo por exemplo, onde o principal objetivo é interromper o ciclo das reencarnações através de permanecer consciente

enquanto morre, acredita-se que morrer consciente só pode ser realizado através da capacidade de entrar na FASE, o que seria uma forma de treinamento para o momento da morte, permanecendo consciente durante a mesma.

Há discordâncias intermináveis sobre como sonho lúcido, ou seja, consciência do sonho, difere da chamada "viagem para fora do corpo", e se a sua classificação na FASE se justifica. A mesma controvérsia estende-se para outro termo esotérico: projeção astral. Essas dúvidas só se constituem em problemas para os novatos e para aqueles cuja familiaridade com a FASE é superficial. Nenhum praticante experiente é capaz de diferenciar inequivocamente esses fenômenos, embora as explicações para isso possam variar. Ao classificar todos esses fenômenos juntos, um praticante concluirá que é um mundo paralelo, enquanto outro pode afirmar que tudo é gerado pela mente.

Há muitas razões para classificar o sonho lúcido, ou seja, a consciência do sonho, juntamente com as viagens fora do corpo. Isto não é provado somente através das pesquisas já existentes e do grande número de experiências pessoais. Há uma série de perguntas que os adeptos da divisão dos fenômenos da FASE em vários estados não podem responder. Primeiro: Porque os "sonhadores lúcidos" e os "viajantes para fora do corpo" usam exatamente as mesmas técnicas para conseguir seus estados, mas apenas chamam o resultado por nomes diferentes? Segundo: Porque as propriedades fundamentais do plano fora do corpo e do mundo do sonho lúcido são exatamente as mesmas? Terceiro: Se o mundo dos sonhos pode assumir qualquer forma externa com quaisquer propriedades, como é que se diferencia uma separação real entre a alma e o corpo no mundo físico e uma separação num astral paralelo a partir de um espaço de sonho simulado? Muitos podem oferecer explicações teóricas, mas ninguém pode comprová-las na prática.

As pessoas costumam encontrar dificuldades fisiológicas extremas em deixar para trás a idéia de que há uma infinidade de mundos para onde eles podem ir. Isto geralmente está firmemente entrelaçado com sua filosofia de vida e visão de mundo, cujas costuras podem ser puxadas por esse tipo de questionamento. Porém, mesmo os adversários da classificação conjunta das experiências de FASE podem facilmente usar as técnicas para alcançá-la de uma forma compatível com suas perspectivas. Isto novamente demonstra o papel secundário da teoria e mostra a importância primordial da prática.

PORQUE ENTRAR NA FASE?

Esta pergunta só pode surgir da não compreensão total das propriedades do fenômeno e de sua natureza. Quando em um determinado momento a pessoa subitamente entende que ele é tão real, como normalmente é, e está em algum lugar que não no mundo físico com as mesmas mãos e o mesmo corpo e pode tocar tudo ao seu redor e perceber detalhes finos, tantas emoções acontecem interiormente que não surgem mais dúvidas. Esta é a experiência mais incrível que uma pessoa pode alcançar!

O encontro inicial com a FASE é sempre chocante e, por vezes, assustador. Dependendo do indivíduo, o medo experimentado durante os encontros iniciais com a FASE ocorrem em cerca de um terço de todos os casos. Mesmo os praticantes veteranos sentem medo, o que tem a ver com a natureza profunda do estado de FASE.

Com o tempo os medos se dissipam, as emoções são controladas, e o pensamento, que antes estava dirigido ao fenômeno em si, passa a focalizar-se nas formas de como utilizá-lo. E aqui, um campo fantasticamente diverso de aplicações práticas abre-se diante do praticante. Estas aplicações, das quais trata este livro, não devem ser associadas com muitos métodos duvidosos e não comprovados descritos na diversificada literatura esotérica. As informações aqui contidas são verificáveis, práticas e exequíveis.

Independentemente da natureza da FASE, um estado da consciência, ou talvez uma experiência externa, esta é a oportunidade única para: visitar qualquer parte do mundo ou do universo; ver as pessoas que estão fora de alcance na vida real, incluindo parentes, falecidos, celebridades e várias criaturas; comunicar com os enormes recursos da mente subconsciente e obter informações a partir dela; realizar desejos que são inatingíveis na vida real; modelar produções artísticas; influenciar a fisiologia; e muito mais... Estas não são experiências superficiais. Elas são eminentemente pessoais e reais.

O ESTILO DE VIDA DE UM PRATICANTE

Para o praticante é de extrema importância a existência natural de conforto psicológico e fisiológico. Métodos recomendando comer em excesso, comer muito pouco, ou atormentar-se com várias dietas e exercícios estranhos, são inúteis, e, em última análise, prejudiciais ao bem-estar e equilíbrio do praticante, podendo produzir um impacto negativo na eficácia das técnicas ensinadas neste guia.

Fato interessante!

Se alguém acredita que é necessário posicionar a cama com a cabeceira voltada para o noroeste, ou alguma outra direção, a fim de ter experiências fora do corpo mais eficazes, isso irá invariavelmente ter um efeito positivo nos resultados. O assunto em questão não é o posicionamento do corpo, mas sim, a firme crença decorrente de uma intenção, que, por sua vez, é extremamente importante.

Tem-se observado que um estilo de vida regular e ordenado aumenta a frequência de experiências genuínas e duradouras na FASE. Um sono normal e saudável é o exemplo mais básico de uma escolha por um estilo de vida que produza impacto direto e positivo nos resultados, especialmente quando o praticante compromete-se com noites completas de descanso várias vezes por semana.

A fim de entender melhor a abordagem adequada para a prática, vale a pena enumerar quatro tipos de pessoas que costumam ter resultados melhores e com mais rapidez. Primeiro: as pessoas que são inclinadas às ciências exatas. Quanto mais exatamente as instruções dadas neste livro forem seguidas, maior será sua eficácia. Pessoas com mentes matemáticas (mais inclinadas à lógica) começam imediata e claramente entender todo o processo em sua totalidade, razão pela qual eles têm mais sucesso em sua realização. Em seguida estão os atletas. Sua prática é facilitada pela sua clareza de propósitos, bem como a capacidade de concentrar-se e de avançar além de seus limites. Compõe o terceiro tipo de pessoas aqueles que gostam de dormir. Uma prática bem-sucedida pode ser prevista para uma pessoa que adormece facilmente e pode dormir por 10 a 12 horas, acordando muitas vezes e, em seguida, caindo no sono novamente. Finalmente, as crianças. Seu sucesso é garantido não só por fatores fisiológicos, mas também devido a uma maior clareza de espírito, ainda não sendo oneradas com conhecimento inútil e paralisadas por análise excessiva. Instruções práticas alcançam suas mentes livres e são facilmente executadas sem erro.

Não há absolutamente nenhuma exigência para enquadrar-se nas categorias acima a fim de assumir a prática dos estados de FASE. Você só precisa discernir e entender esses tipos de pessoas, tentar encontrar traços similares em si mesmo, e em seguida, acentuá-los em sua própria prática.

Podem ser apontados certos tipos de pessoas que muitas vezes têm dificuldades em iniciar a sua prática da FASE. Os primeiros são aqueles que têm sono leve, breve ou intermitente devido às características fisiológicas, estilo de vida ou seu trabalho. Em seguida, estão os praticantes ativos de técnicas esotéricas com muitos anos de experiência. As mentes dessas pessoas estão tão sobrecarregadas por várias teorias e práticas que pode ser impossível transmitir para elas mesmo o mais básico sobre as técnicas, já que elas imediatamente interpretam tudo à

sua maneira idiossincrática e sintetizam-nas com outro conhecimento acumulado. Depois estão as pessoas que são desatentas. Idiossincrasia é a maneira de ver, sentir e reagir, peculiar a cada pessoa. (É uma disposição do temperamento e da sensibilidade que faz com que um indivíduo sinta de modo especial e muito seu a influência de diversos agentes). O problema das pessoas desatentas consiste na frequência com que dirigem seu foco para questões secundárias, ao mesmo tempo ignorando ostensivamente o que é mais importante.

Se um praticante se encaixa em uma das categorias acima não significa que nada vai funcionar para ele ou que seja melhor ele desistir desta prática. A verdade é que esta prática funciona para todos, mas alguns dos hábitos e comportamentos relacionados acima podem interferir com o seu desenvolvimento. Se você reconhecer tais tendências em si mesmo, tudo o que tem a fazer é tentar superá-las ou mitigá-las. (Mitigar significa: Amansar, tornar brando, aliviar, suavizar, acalmar, atenuar, diminuir).

Um dos principais critérios para um bom início de uma prática fora do corpo é abordá-la como uma lousa em branco. Se um praticante tiver lido, ouvido ou experimentado algo, mesmo tendo a ver com esse fenômeno, é melhor esquecê-lo ou pelo menos colocá-lo de lado por agora. A lousa em branco deve ser cuidadosa e exatamente preenchida com estas instruções que têm sido comprovadamente funcionais para milhares de pessoas em todo o globo.

Uma série de práticas comprovaram ter um efeito positivo sobre as viagens fora do corpo. Esportes ajudam a aprender a concentrar-se em metas para fazer com que fraquezas sejam superadas. A prática de parar o diálogo interno permite intensa concentração e evita análises desnecessárias quando desejado. *Auto-hipnose* e *meditação* também permitem aprender a concentrar-se, bem como ter controle sobre a mente e o corpo. Você nunca deve esgotar suas energias e entusiasmo realizando um número excessivo de práticas de uma só vez. Isso normalmente leva à total falta de resultados.

Não deve haver neuroticismo ou obsessão ao se aproximar da FASE, pois reduzem as probabilidades de sucesso para praticamente zero. Todas as ações devem ser tranquilas e seguras de si, sem deixar que a importância do objetivo final leve a pessoa a um frenesi.

O sono profundo é um indicador de que a pessoa está tendo uma abordagem correta e está seguindo as instruções. Se todos os métodos forem implementados corretamente o praticante sempre desfrutará de sono profundo. Por outro lado, sono agitado e cronicamente leve, assim como insônia, sempre são indicativos de erros na abordagem da prática. Um sentimento geral de bem-estar é também um bom indicador de uma correta abordagem. A prática correta da FASE nunca causará fadiga nem desgaste emocional ou físico. Pelo contrário, a FASE deve ser emocionalmente revigorante e energizante. Simplificando: a prática não

deve causar qualquer desconforto mesmo durante tentativas mal sucedidas.

REGIME DE PRÁTICA: 2 A 3 DIAS POR SEMANA

Nunca é recomendável praticar o Estado de FASE mais que 2 ou 3 dias por semana! Isto é categoricamente proibido para os novatos e é motivado por fatores externos, além de uma porção de outras razões, principalmente psicológicas. Ao longo dos primeiros meses, ou mesmo anos, é melhor concentrar-se em apenas tentativas antes de um dia de folga do trabalho, quando não há necessidade de acordar cedo ou quando é possível tirar sonecas à tarde. Nunca faça qualquer tentativa de deixar o corpo em outros dias. Durante esses outros dias tente desviar-se da FASE e ocupe-se com outras práticas muito diferentes dela.

Se a FASE começar a ocorrer de forma espontânea durante essa interrupção não há necessidade de fugir dela. Aproveite essas oportunidades fazendo uso de todo seu repertório de técnicas e de todas as suas habilidades práticas.

Com o passar do tempo, apenas os praticantes experientes são capazes de definir um cronograma ideal que não afete a qualidade de suas tentativas. Alguns podem até fazê-las todos os dias. Não há sentido em forçar-se a esse nível. É impossível para o novato não importando o quão bem ele tenha aprendido todos os aspectos mais importantes da prática.

Fato interessante!

Os novatos que participam dos seminários de 3 dias de aulas na Escola de Viagens Fora do Corpo executam práticas em duas noites seguidas. Por um grande número de razões, isto é tão eficaz quanto seria se o seminário durasse cinco 5 dias ao todo.

Se um praticante tem tentado técnicas de entrada na FASE todos os dias ou quase todos os dias, ele deve fazer uma pausa de 1 a 2 semanas para começar a fazê-las nos momentos certos (2 ou 3 vezes por semana).

Você deve tentar entrar na FASE apenas 2 a 3 dias por semana, independentemente de suas tentativas serem ou não bem-sucedidas. Esta deve ser uma regra obrigatória, de modo que você não sofra de exaustão emocional ou bata com cara na parede em relação à sua prática. Quando seguida corretamente, você pode ter muitas experiências com a FASE ao longo de um único dia, e é por isso mesmo que 2 a 3 dias por semana é totalmente suficiente para fazer progressos constantes.

Ignorar esta regra pode levar o praticante a ter graves conseqüências. A entrada na FASE pode não acontecer e um bloqueio na própria prática pode surgir devido à falta de sucesso. Esse bloqueio pode piorar e levar até a perda completa da fé em nossas próprias capacidades

ou até mesmo a perda da ocorrência do próprio fenômeno. A única cura é uma abstinência ainda maior durante a semana. Uma abstinência periódica também é útil, mesmo quando a prática está sendo bem-sucedida. Para ser franco, um praticante da FASE deve manter um certo ritmo e ciclo durante bons e maus momentos.

SEQUÊNCIA DE AÇÕES PARA DOMINAR A FASE

Um praticante novato deve compreender o processo de aprendizagem e de domínio da entrada na FASE. Este procedimento consiste em diversas etapas primárias onde cada uma delas é uma ciência única.

1) O primeiro e mais importante passo está relacionado com as técnicas utilizadas para entrar no estado de FASE. Não é necessário dominar todas as técnicas de entrada (diretas, indiretas, sonho consciente). Aprender e aplicar as técnicas mais fáceis fornece os pré-requisitos necessários para os métodos mais avançados. Se assim o desejar é possível experimentar técnicas de entrada mais difíceis concomitantemente à utilização de métodos fáceis enquanto estiver passando por etapas subsequentes para dominar a FASE.

2) Ao contrário da opinião popular, a necessidade de técnicas conscientes não cessa com a entrada na FASE. É absolutamente necessário aprender e aplicar métodos de aprofundamento na FASE para se conseguir um consistente ambiente hiper-realista. A não aplicação de técnicas de aprofundamento garante que a experiência será confusa e indefinida, desinteressante e de curta duração. Após ter dominado qualquer um dos métodos de entrada, os praticantes devem imediatamente aprender e aplicar as técnicas de aprofundamento.

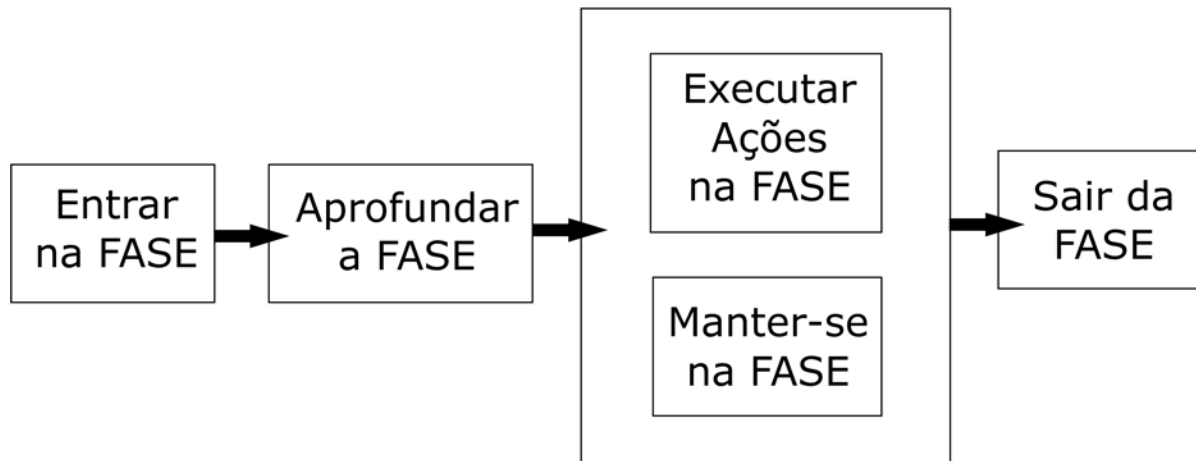
3) A terceira etapa envolve técnicas de manutenção da FASE, pois, sem elas, uma pessoa comum teria experiências com duração muito mais curta. Quando o praticante encontra-se na FASE, a questão de como deixá-la quase nunca ocorre, pelo contrário, normalmente o praticante é empurrado para fora se não fizer nada no curso de alguns segundos.

4) Depois de aprender todas as técnicas necessárias para dominar o estado de FASE é hora de aprender e aplicar os métodos de controle que englobam a capacidade de translocar, encontrar e interagir com objetos, influenciar o ambiente e assim por diante.

5) Uma vez que os passos observados anteriormente tenham sido realizados, o praticante poderá continuar a aplicar as experiências

adquiridas na FASE para melhorar a vida cotidiana. Ao longo deste guia iremos examinar dezenas dessas valiosas aplicações.

SEQUÊNCIA DE AÇÕES PARA DOMINAR A FASE



A prática da FASE somente será vantajosa e efetiva quando os resultados forem consistentes. Se um praticante entrar na FASE apenas uma vez por mês a experiência será emocional demais a ponto de não permitir a observação de importantes princípios e metodologias. A entrada deve ocorrer pelo menos uma vez por semana. É ambicioso, porém benéfico, trabalhar visando a obtenção de uma quantidade maior que uma entrada semanal. De duas a quatro experiências com a FASE por semana pode ser considerado o nível de um grande mestre, mas está longe de ser o limite superior (2 a 6 FASES por dia!).

Como regra, os praticantes novatos alcançam a FASE menos frequentemente do que é desejado. Com tentativas regulares o sucesso ocorre com mais frequência, o que ajuda a aliviar qualquer frustração resultante de tentativas fracassadas.

Todo praticante novato deve perceber que as instruções dadas neste livro são as melhores ferramentas para a pessoa média atingir o estado de FASE. Muitos têm suas próprias idiossincrasias fisiológicas e estilo de vida, e assim, alguma coisa poderia não atendê-los ou ser contra a sua natureza. Desde o início são permitidos pequenos ajustes com as instruções, desde que eles sejam pequenos. Mudanças substanciais são apenas para pessoas com experiência substancial e só devem ser feitas usando métodos experimentados e verdadeiros. Os métodos funcionam para todos e para todos os casos, mas para o praticante experiente eles são apenas modelos que podem ser ajustados para melhorar ainda mais os resultados. Se nada funcionar para um praticante, não é uma questão de método, mas uma questão de quão bem o método está sendo aplicado. É por isso que a introdução de mudanças substanciais nas FASES iniciais é categoricamente proibida.

O objetivo deste livro é estabelecer uma base sólida para a prática individual que é desprovida de quaisquer elementos duvidosos. Algumas coisas podem não ser tão extravagantes ou fantásticas como se poderia desejar. Por outro lado, tudo aqui descrito está respaldado pelos fatos. Todo mundo tem o direito de escolher seu próprio caminho, sua filosofia de crescimento pessoal e sua interpretação do que está acontecendo na construção do alicerce da prática que está aprendendo.

TIPOS DE TÉCNICAS

Existem três tipos principais de técnicas que possibilitam a entrada na FASE: *a direta, a indireta e o sonho consciente*. Estes métodos são executados estando-se deitado ou reclinado, de olhos fechados e com o corpo em um estado de relaxamento.

Fato interessante!

Frequentemente as pessoas têm uma experiência fora do corpo sem conhecimento prévio ou crença no fenômeno. Simplesmente acontece! Um grande número de evidências foram reunidas para comprovar este fato. Ainda mais interessante é que as experiências espontâneas ocorrem frequentemente após um breve estudo de um material sobre o tema, como por exemplo, este guia.

Técnicas diretas são realizadas sem qualquer lapso perceptível na consciência. Ao praticar técnicas diretas, um mergulho no sono com duração menor que 5 minutos não é considerado uma violação da técnica.

Por definição, técnicas diretas englobam a realização de ações específicas para um intervalo pré-definido de tempo. Aplicados com sucesso, métodos diretos resultam em uma entrada na FASE sem passar por qualquer estado intermediário. Para 90% da população estas técnicas são as mais difíceis porque a mente existe naturalmente em um estado excessivamente ativo. Tem sido comprovado dentro do corpo de estudantes da Escola de Viagens Fora do Corpo que os praticantes novatos não se beneficiam inicialmente de um regime de treinamento com técnicas diretas. Isto acontece porque as técnicas diretas exigem um conhecimento aprofundado e o domínio da aplicação de técnicas indiretas para serem eficazes. A noção incorreta de que é extremamente difícil de se entrar no estado de FASE se deve ao fato de que as pessoas são mais frequentemente direcionadas para as técnicas mais difíceis, as diretas. É sempre melhor implementar técnicas diretas somente após tornar-se especialista no uso das técnicas indiretas.

Técnicas indiretas são as técnicas implementadas ao se despertar de um sono.

A eficácia das técnicas indiretas não depende da duração do ciclo do sono. Técnicas indiretas podem ser usadas ao sair de uma noite de sono completa, depois de uma soneca durante o dia ou após várias horas de sono profundo. A coisa mais importante é que haja um lapso de consciência no sono antes de implementar as técnicas.

As técnicas indiretas são as mais fáceis de se praticar, razão pela qual muitos praticantes usam-nas para entrar na FASE. O sono naturalmente fornece à mente um relaxamento profundo, que é, muitas vezes, difícil de se adquirir através de outros métodos. Como o sono é necessário para a implementação das técnicas indiretas, ele é utilizado para se conduzir experimentos com a FASE. Praticantes novatos se beneficiam enormemente com o uso das técnicas indiretas e conhecem em primeira mão as possibilidades de entrada na FASE.

A consciência do sonho é adquirida por meio de técnicas que permitem a entrada na FASE através do que é comumente referido como sonho lúcido.

A FASE começa quando a consciência de que um sonho está ocorrendo acontece dentro do próprio sonho. Depois de tornar-se consciente durante o sonho, vários tipos de ações podem ser executadas, incluindo o regresso ao corpo e a rolagem para fora, o que será descrito mais tarde. Quando as técnicas de aprofundamento são corretamente aplicadas no contexto de um sonho consciente, as percepções sensoriais da FASE podem até superar as da vigília.

Técnicas que facilitam a consciência do sonho são geralmente classificadas separadamente dos métodos usados para realizar viagens fora do corpo. Na prática é evidente que as características dos sonhos conscientes e das viagens fora do corpo são idênticas, o que coloca ambos os fenômenos diretamente na FASE. Essas práticas são difíceis porque, ao contrário de outras técnicas, não envolvem ações específicas que produzem resultados instantâneos. Uma grande quantidade de etapas preparatórias deve ser observada, o que exige tempo e esforço, sem qualquer garantia de resultados. As técnicas aplicadas para se alcançar a consciência no sonho não são tão difíceis como as técnicas diretas. A maioria dos praticantes, seja através da utilização de técnicas indiretas ou diretas, experimentam a consciência espontânea durante o sonho sem ter que aplicar as técnicas destinadas à consciência dos sonhos.

Todo praticante encontra seu próprio equilíbrio entre todos os métodos para entrar na FASE com base em suas habilidades para trabalhar com eles, suas predisposições individuais e seu entendimento de como executá-los. Alguns trabalham com apenas um tipo de técnica. Na maioria das vezes é o método indireto ou a consciência no sonho. Sempre que possível o melhor é buscar o equilíbrio e diversificar as

entradas na FASE. Praticamente tudo torna-se viável com a prática. Nesse campo nada é impossível. Com uma abordagem equilibrada o método direto será responsável por cerca de 15% de todas as experiências. O método indireto será responsável por cerca de 50% (metade através de separações imediatas ao acordar e a outra metade usando as técnicas). O restante das experiências serão obtidas graças à consciência dos sonhos. Algumas vezes a fronteira entre os métodos é tão difícil de definir que parece impossível atribuir uma entrada na FASE a um método específico.

Além das técnicas descritas acima também há meios não autônomos e instrumentos: vários dispositivos, programas, influências externas e assim por diante, que podem ser utilizados para entrar na FASE. É necessário mencionar que elas só são úteis para os praticantes que são capazes de entrar na FASE sem ajuda suplementar.

Algumas substâncias químicas têm sido recomendadas para ajudar a entrada na FASE. O uso destas substâncias nunca produziu o efeito que pode ser alcançado através da prática não adulterada.

CONTRA-INDICAÇÕES

Não existe prova científica de que entrar na FASE seja perigoso ou mesmo seguro. Considerando que o estado de FASE existe como ocorrência natural dos estados da mente, é pouco provável que seja perigoso. A FASE é acompanhada por movimentos rápidos dos olhos (REM - Rapid Eye Movement) que cada ser humano vivencia por até 2 horas por noite. Deduz-se então que a experiência de FASE seja inteiramente segura e natural.

Já são confirmadas as influências psicológicas da FASE sobre a mente e o corpo físico, ou seja, os efeitos emocionais que podem ocorrer durante o acesso ao estado de FASE.

A entrada na FASE é uma experiência incrível e muito profunda que pode provocar o medo que é invocado por um instinto natural de autopreservação. A FASE pode criar estresse. Isto é especialmente verdadeiro para os novatos e para aqueles que mal conhecem a natureza do fenômeno e as técnicas utilizadas para controlá-lo. Sem o conhecimento e a prática adequada, uma reação induzida pelo medo pode ocasionar emoções indesejadas. Afinal, na FASE, a fantasia se torna realidade rapidamente e os medos reticentes podem assumir qualidades hiper-realistas. O medo pode afetar negativamente pessoas sensíveis, o idoso e pessoas com doenças cardiovasculares. Isto não significa que as pessoas nestes grupos devam abster-se de praticar a FASE. A solução é: conhecer e evitar os estressores comuns associados com a prática, conhecer a mecânica de controle de objetos e compreender os princípios necessários para executar uma saída de emergência.

Dada a possibilidade de experiências negativas acontecerem na FASE, seria aconselhável que os praticantes limitassem o tempo em 15

minutos, embora seja bastante excepcional manter a FASE até tal duração. Os prazos propostos são totalmente teóricos e motivados pelo fato de que os sonos REM naturais normalmente não duram mais do que 15 minutos, e, correndo o risco de ter efeitos colaterais devido à alteração dos ciclos naturais, as experiências direcionadas a prolongar artificialmente os sonos REM não são recomendadas.

RECOMENDAÇÕES SOBRE O USO DESTE LIVRO DIDÁTICO

Durante a instrução em sala de aula na Escola de Viagens Fora do Corpo vários fatores-chave são conhecidos por produzir efeitos positivos e negativos que podem aumentar ou diminuir a probabilidade de sucesso durante a prática individual:

Efeito positivo na Prática	Efeito negativo na Prática
Estudo atento e completo do material do curso	Estudo precipitado e desatento dos materiais do curso
Trabalho consistente com elementos práticos	Aplicação inconsistente das técnicas
Execução completa e atenta dos elementos técnicos	Implementação das técnicas fora das diretrizes recomendadas
Uma abordagem descontraída em relação ao assunto	Uma abordagem histérica do assunto "idée fixe" (obsessão)
Manter um diário de todas as tentativas iniciais, seguido do registro das entradas bem-sucedidas na FASE	A falta de análise pessoal quando os problemas e/ou a falta de sucesso acontecem
Aderir ao número recomendado de tentativas de entradas diárias	Número excessivo de tentativas por dia
Tentativas e práticas regulares	Regime de prática esporádico
Entendimento de que o autor conhece bem o assunto	"Eu já sei de tudo e vou fazer do jeito que eu quiser". Esta atitude só é boa para aqueles que têm uma grande quantidade de experiência prática real. Ler muito sobre o assunto ou simplesmente ter conhecimento não significa que se tenha experiência

EXERCÍCIOS PARA O CAPÍTULO 1

Questões:

- 1) Quais estados estão incluídos no conceito de "FASE"?
- 2) Qual é a diferença entre FASE e viagem fora do corpo?
- 3) A percepção da realidade é diferente na vigília em relação ao ambiente da FASE?
- 4) A FASE tem aplicações para o dia-a-dia em nossas vidas?
- 5) Quais habilidades devem ser aprendidas antes de prosseguir para o uso prático da FASE?
- 6) Quantos tipos básicos de técnicas autônomas de entrada na FASE existem?
- 7) Quais são as diferenças entre as técnicas diretas e as indiretas?
- 8) Que técnicas são as mais fáceis para a maioria dos praticantes?
- 9) Vale a pena confiar em vários dispositivos e programas que prometem serem capazes de ajudar a entrar no estado de FASE? Porquê?
- 10) O praticante pode comer carne quando está praticando a FASE?

Tarefas

- 1) Tente lembrar se você teve encontros com a FASE no passado.
- 2) Se você já experimentou a FASE, que tipo de técnica utilizou para a entrada: direta, indireta ou sonho consciente?
- 3) Se possível, pergunte a alguns amigos e conhecidos sobre o assunto "viagens fora do corpo" ou "sonho consciente". Alguns deles se lembram de uma experiência semelhante? Como foi?

CAPÍTULO 2 - TÉCNICAS INDIRETAS

O CONCEITO DE TÉCNICAS INDIRETAS

A prática genuína de entrada na FASE é iniciada de forma mais eficiente quando são utilizados os métodos mais fáceis e mais acessíveis: as técnicas indiretas; que são ações conscientes realizadas ao despertar do sono. Alguns críticos supõem incorretamente que as técnicas indiretas não são ideais e preferem começar com técnicas diretas. Isso não dá nenhuma garantia de sucesso e resulta em um grande desperdício de tempo e esforço. Iniciar a prática utilizando técnicas indiretas aumenta consideravelmente a possibilidade de entrada na FASE.

Uma técnica específica que se adapte a todos os praticantes é um mito, já que os indivíduos diferem muito em personalidade, psicologia e velocidade de aprendizagem. Existe um procedimento, ou uma sequência de ações que considera as características de cada pessoa, que se constitui na maneira mais racional e eficaz para se atingir as entradas iniciais na FASE. Esta sequência de ações compreende a prática cíclica das técnicas indiretas referidas neste capítulo. Essas técnicas, apesar de seus vários graus de dificuldade, são adequadas a todos os praticantes que desejem experimentar a FASE.

Podem ser esperados resultados imediatamente após as primeiras tentativas. Para alcançar resultados mensuráveis devem ser feitas em média cinco tentativas por dia. Fazer mais que 5 tentativas ao longo de um dia também é bom. Não há dificuldade em entender como as técnicas devem ser executadas, uma vez que estão claramente definidas e têm como base processos internos reais. *Devido à prática correta das técnicas indiretas, mais da metade dos alunos da Escola de Viagens Fora do Corpo conseguem entrar na FASE depois de apenas dois dias.*

Fato interessante!

Muitos praticantes experientes preferem ignorar o esforço associado com as técnicas diretas e aprimoram suas habilidades através do uso exclusivo das técnicas indiretas.

A fim de assegurar que os esforços sejam mais frutíferos vamos examinar cada etapa e princípio por trás das ações. Vamos começar a partir de uma descrição das técnicas em si, que se aplicam tanto às técnicas diretas quanto às indiretas. Elas se diferem apenas em característica e tempo de aplicação.

Depois de praticar todas as técnicas indiretas apresentadas neste capítulo o praticante deverá ser capaz de escolher três ou quatro dentre as mais simples e eficazes.

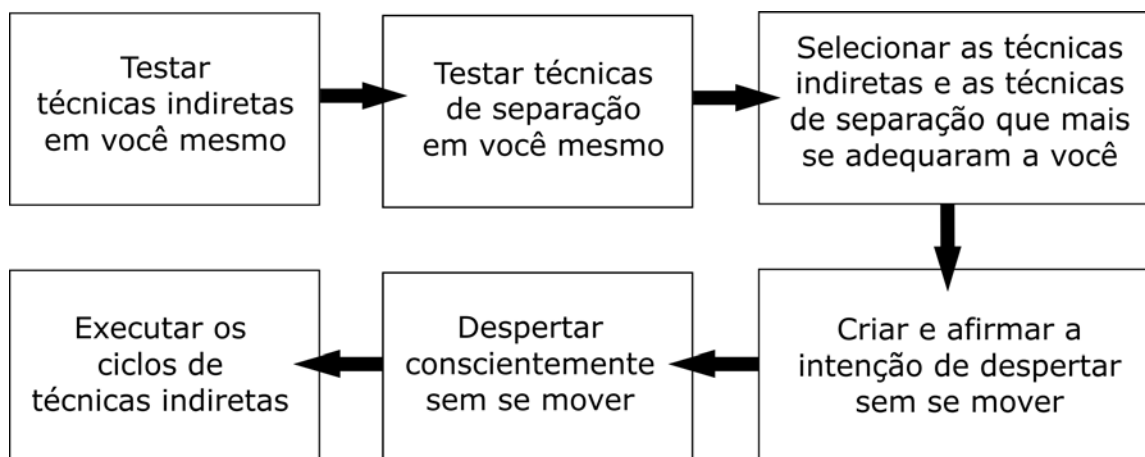
As técnicas de separação serão examinadas mais tarde. Elas são completamente diferentes das técnicas usuais que só levam o praticante

até a FASE, mas não necessariamente à separação do corpo. Depois do emprego dessas técnicas também é necessário saber como fazer parar a percepção do corpo físico.

É necessário entender qual é o momento certo para empregar essas técnicas e a importância de despertar do sono sem abrir os olhos e sem mover o corpo. A tentativa de entrar na FASE imediatamente após o despertar deve ser aprendida e praticada a ponto de se ter o domínio, uma vez que constitui a principal barreira para uma prática bem-sucedida.

Depois de examinar as informações relacionadas com as técnicas indiretas serão examinados seus ciclos, incluindo o que são, como funcionam e como podem ser mais bem utilizados. O sucesso da entrada na FASE é o resultado direto da realização destes ciclos. Existem exceções. Não é totalmente necessário prosseguir com estes ciclos se a própria mente do praticante, de alguma forma, sugerir exatamente a partir de onde se deve começar. Isso também será examinado separadamente.

Dominando as Técnicas Indiretas



TÉCNICAS INDIRECTAS PRIMÁRIAS

Atenção! As técnicas descritas abaixo são os componentes básicos dos ciclos de técnicas indiretas. Implementar apenas o que é descrito em cada técnica está longe de ser eficaz. Da lista abaixo é necessário que o praticante escolha as técnicas mais compreensíveis e interessantes e estude e aplique ativamente suas instruções de utilização.

Observação de Imagens

Testando a Eficácia Individual. Imediatamente após ter despertado de um sono, permaneça imóvel e com os olhos fechados. Olhe para o espaço vazio que existe entre os olhos e a parte de trás das pálpebras por 3 a 5 segundos e tente localizar figuras reconhecíveis,

imagens ou símbolos. Se nada aparecer durante este tempo, a técnica deverá ser substituída. Se alguma coisa aparecer, continue a observar as imagens. Rapidamente as imagens tornar-se-ão cada vez mais realistas, absorvendo o praticante. Em nenhuma hipótese deverá ser observada apenas uma parte específica de uma imagem, caso contrário, a imagem poderá sofrer uma mudança ou desaparecer. A imagem deverá ser observada de forma panorâmica. Observe as imagens enquanto a qualidade e o realismo estiverem aumentando. Procedendo desta forma, serão possíveis dois resultados: o praticante tornar-se-á parte da imagem e alcançará a FASE ou a imagem tornar-se-á absolutamente realista possibilitando a separação do corpo.

Treinamento. Para treinar o uso desta técnica, deite-se no escuro, mantenha os olhos fechados e observe o espaço vazio que existe entre os olhos e a parte de trás das pálpebras. Identifique eventuais imagens específicas que possam surgir, começando por pontos sem sentido e gradualmente procedendo à transição para fotos inteiras, cenas ou cenários. Um erro comum cometido durante a prática desta técnica ocorre quando o praticante tenta forçar o aparecimento de imagens, ao invés de observar passivamente o que é naturalmente apresentado.

Movimento Fantasma

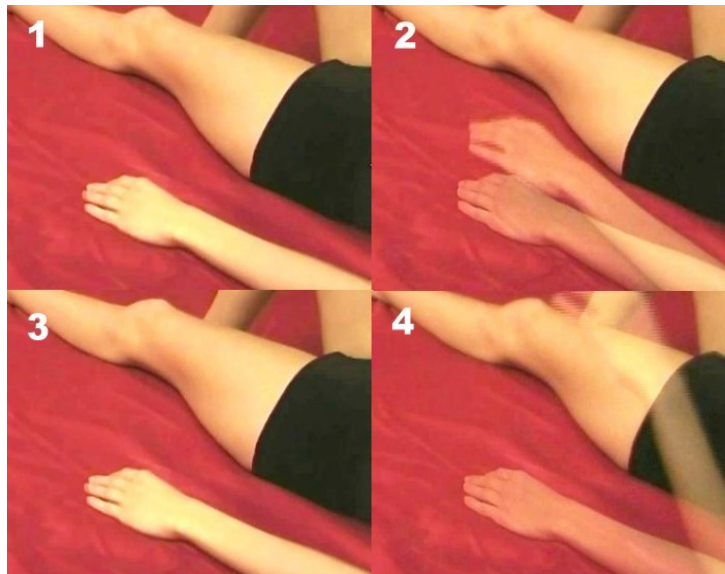
Testando a Eficácia Individual. Imediatamente após ter despertado de um sono, permaneça imóvel e com os olhos fechados. Tente mover uma parte do corpo por 3 a 5 segundos sem utilizar nenhum músculo. Se nada acontecer durante este período de tempo, tente uma técnica diferente. Se ocorrer uma sensação, por menor que seja, de que alguma parte do corpo esteja se movendo, continue a empregar a técnica esforçando-se para aumentar a amplitude do movimento tanto quanto for possível. Esta técnica deve ser realizada com muita determinação (agressividade). Tão logo a amplitude do movimento se aproxime ou exceda 10 centímetros, o que pode levar apenas alguns segundos, poderão surgir as seguintes situações: o praticante encontrar-se de alguma forma na FASE ou parte do corpo começar a mover-se livremente. A ocorrência de movimentos durante a prática dessa técnica permite ao praticante a transição para uma técnica de separação e uma subsequente tentativa de deixar o corpo.

Ao praticar a técnica do movimento fantasma poderão ocorrer fortes vibrações, momento no qual deverá ser tentada a separação. Sons também poderão surgir, oportunidade em que se deverá praticar a técnica da audição interna.

A técnica do movimento fantasma não se destina a produzir um movimento imaginário sobre alguma parte fantasma do corpo. O objetivo da técnica é a tentativa de se produzir um movimento real de uma parte do corpo físico sem a utilização dos músculos. O foco deve estar em uma intenção interna de realizar um movimento sem que haja uma ação física. Quando ocorrem sensações elas diferem pouco da sua contrapartida real,

[\(Índice Remissivo\)](#)

e, muitas vezes, são acompanhadas de peso e resistência. Geralmente há pouco movimento no início, mas, com esforço concentrado, a amplitude pode aumentar consideravelmente.



Não importa qual parte do corpo seja utilizada para exercitar a técnica do movimento fantasma. Pode ser o corpo inteiro ou apenas um dedo. Nem é importante a velocidade do movimento. O objetivo da técnica é aumentar a amplitude do movimento percebido.

Treinamento. Para treinar a técnica do movimento fantasma, deite-se, feche os olhos e relaxe a mão e o antebraço por alguns minutos. Sem mover nenhum músculo, tente, por 2 a 3 minutos cada, fazer os seguintes movimentos: para cima e para baixo, para esquerda e para direita, fazer rotação, estender e contrair os dedos, abrir e fechar o punho. Inicialmente nenhuma sensação irá ocorrer. Gradualmente a sensação de ação muscular se tornará tão evidente que o movimento percebido será indistinguível do movimento real. Durante as primeiras tentativas de treino os praticantes frequentemente tentam abrir os olhos para ver se o movimento real está ocorrendo. Isso mostra o quão real a sensação parece.

Visualização

Testando a Eficácia Individual. Imediatamente após ter despertado de um sono, permaneça imóvel e com os olhos fechados. Tente examinar atentamente algo previamente determinado e próximo (10 a 15 centímetros dos olhos) por 3 a 5 segundos. Pode ser suas próprias mãos esfregando uma na outra ou pode ser uma maçã. Se não surgirem imagens dentro de 5 segundos, mude para outra técnica. Se surgirem imagens, mesmo que estejam fracas, desfocadas ou embaçadas, mantenha a técnica e tente examiná-las da melhor maneira possível. A imagem tornar-se-á mais vívida e saturada de cores. Tão logo ela se tornar perceptivelmente real você poderá separar-se do corpo.

[\(Índice Remissivo\)](#)

Ao executar a técnica evite o erro mais comum: somente imaginar que está vendo o objeto, ao invés de procurar ter uma visão real do mesmo. A principal diferença entre observar imagens e visualiza-las está no desejo ativo de ver algo previamente determinado, ao invés de olhar passivamente para o vazio em busca de algumas imagens espontâneas.

Treinamento. Para praticar essa técnica, deite-se com os olhos fechados em um quarto escuro e tente detectar várias imagens predeterminadas no vazio diante de seus olhos, começando por objetos simples (maças, velas, um X, etc) e chegando até objetos mais complicados (paisagens, interiores de quartos, cenas de ação, e assim por diante). Tente ser capaz de ver todos os detalhes dos objetos visualizados o mais claramente possível. Quanto mais vívidas e mais detalhadas forem as imagens, melhor será o resultado final. É também desejável tentar ver objetos que estão um pouco acima do nível dos olhos, próximos da testa.

Movimento Imaginado

Testando a Eficácia Individual. Imediatamente após ter despertado de um sono, permaneça imóvel e com os olhos fechados. Por 5 a 10 segundos, concentre-se na visualização de qualquer das seguintes ações: correr, pular corda, etc. Se nada acontecer, uma técnica diferente deverá ser empregada. Se a sensação de movimento for fraca ou surgir a sensação de estar em dois corpos ao mesmo tempo, mantenha a técnica e aumente o grau de realismo da sensação para o mais alto possível: ao nível da sensação real. Nesse momento a sensação imaginada tornar-se-á dominante e você poderá tentar se separar de seu corpo, pois você já estará na FASE. Ao implementar esta técnica poderá haver uma translocação espontânea. Caso ocorra uma translocação espontânea, a separação se torna desnecessária.

Treinamento. Para praticar a técnica, deite-se com os olhos fechados em um quarto escuro e tente sentir tão autenticamente quanto possível vários tipos de movimentos imaginados: nado livre, corrida, caminhada rápida, pedalar com as mãos e com os pés, pular corda, esfregar as mãos uma contra a outra em sua frente e etc. Esse treinamento vai te ajudar a aprender a criar rapidamente a intenção de se ter uma sensação específica, que irá desempenhar um papel chave justamente quando for mais necessário.

Audição Interna

Testando a Eficácia Individual. Imediatamente após ter despertado de um sono, permaneça imóvel e com os olhos fechados. Tente ouvir um barulho (um ruído) proveniente do interior de sua cabeça. Faça isso por 3 a 5 segundos, sem se mover e sem abrir os olhos. Se não acontecer nada durante este período de tempo, mude para outra técnica. Se algum som similar a um zumbido, assobio, tilintar, ou mesmo um som melódico ocorrer, preste atenção ativamente. O resultado é que o som irá aumentar em volume. Ouça atentamente enquanto haja algum

dinamismo no volume do som. Quando o som parar ou torna-se alto o suficiente, uma técnica de separação poderá ser tentada. Às vezes o próprio barulho lança o praticante para dentro da FASE. Em um certo estágio os sons poderão tornar-se extremamente altos e, inclusive, já foram descritos como semelhantes ao rugido de um motor a jato.

A ação de ouvir os sons internos consiste em explorar um som com atenção, toda a sua tonalidade e amplitude, e como ele reage ao ouvinte.

Existe uma técnica opcional conhecida como audição forçada. Para executá-la é necessário querer fortemente ouvir algum som. Fazer esforços internos intuitivos, via de regra, está correto. Se a técnica for realizada corretamente, os sons forçados intensificar-se-ão da mesma forma que acontece com os sons obtidos através da técnica da audição interna padrão.

Treinamento. Para praticar audição interna, deite em um lugar silencioso, mantenha os olhos fechados e ouça os sons originados no interior de sua cabeça. Estas tentativas são geralmente coroadas com sucesso após alguns minutos, e se começa a ouvir aqueles barulhos que todo mundo tem dentro de si. O praticante tem que saber como entrar em sintonia com ele.

Rotação

Testando a Eficácia Individual. Imediatamente após ter despertado de um sono, permaneça imóvel e com os olhos fechados. Imagine que o corpo físico esteja girando em torno de um eixo por 5 a 10 segundos. Se não ocorrerem sensações incomuns, tente outra técnica. Se vibrações ocorrerem durante a rotação, ou o movimento de repente parecer real, continue com a técnica enquanto houver progresso no desenvolvimento da sensação. Há vários resultados possíveis quando a rotação é praticada. A rotação imaginária poderá ser substituída por uma sensação muito real de girar ao longo de um eixo. Se isso ocorrer, o praticante poderá facilmente deixar o corpo. O outro resultado poderá ser a presença repentina de fortes vibrações ou sons altos, tornando-se possível a separação do corpo. Durante a rotação é sabido que a separação pode ocorrer espontaneamente, proporcionando ao praticante a entrada na FASE.

Treinamento. Para praticar a rotação, deite-se, mantenha os olhos fechados e, durante vários minutos, imagine que esteja girando em torno de um eixo que vai da cabeça aos pés. Não é necessário concentrar a atenção sobre os efeitos visuais da rotação ou pequenas sensações no corpo. O fator-chave é a sensação vestibular (sensação de desequilíbrio) que surge da rotação interna. Como regra geral, muitos praticantes encontram dificuldades para realizar a rotação completa. Enquanto uma pessoa poderá estar limitada a 90 graus de movimento, outra poderá girar até 180 graus. Com a prática correta e consistente, poderá ocorrer uma rotação completa (360 graus).

Várias dezenas de Técnicas secundárias e técnicas mistas são apresentadas em uma seção separada no final do livro (Capítulo 12).

SELECIONANDO AS TÉCNICAS CORRETAS

O próximo passo para dominar as técnicas indiretas é a escolha das técnicas que mais se adequem às predisposições individuais. Não há nenhum sentido em escolher uma técnica ou outra somente porque parece mais interessante ou porque alguém escreveu ou falou muito a respeito. A escolha deve ser baseada no que for mais conveniente ao praticante.

Dentre todas as técnicas indiretas primárias enumeradas, praticamente só o tensionamento do cérebro funciona de forma fácil e rápida para 95% dos praticantes quando eles estão treinando (não quando estão executando as técnicas ao acordar). Todas as outras técnicas funcionam imediatamente para apenas cerca de 25% a 50% dos praticantes durante o treinamento inicial. Após várias sessões de treinamento cada técnica produz resultados para 75% dos praticantes comprometidos.

Todo praticante deve identificar um determinado conjunto de técnicas que funcione melhor. Um conjunto deve ser composto de pelo menos 3 técnicas; 4 ou 5 é ainda melhor, pois permite mais opções e combinações práticas. Técnicas que não estão funcionando não devem ser descartadas, pois oferecem uma oportunidade para alcançar o sucesso através de novas experiências que anteriormente não apresentaram bons resultados.

Para garantir a correta seleção das técnicas, cada uma deve ser praticada em separado ao longo de um período de pelo menos três dias. Deve-se experimentar cada uma das técnicas primárias de 2 a 10 minutos antes de adormecer ou mesmo durante o dia. É bom escolher pelo menos uma técnica secundária. Este regime permite uma determinação precisa das técnicas que irão produzir os melhores resultados para o praticante. Durante o processo de seleção das técnicas personalizadas, o praticante deverá aprendê-las e retê-las de uma forma íntima e pessoal, o que afetará positivamente a maneira como elas serão usadas nos momentos críticos. Não adie as tentativas de entrar na FASE na semana em que você estiver treinando. Ao invés disso, faça as duas coisas em paralelo.

Nunca treine antes de ir dormir se você planeja usar as técnicas na manhã seguinte. É muito melhor treinar durante o dia ou pela manhã. Este é um dos erros mais críticos que os novatos cometem. O treinamento na noite anterior traz exaustão interna em sua vigília e dissipa a intenção. Como resultado, o praticante terá muito menos tentativas à noite e pela manhã, e elas serão muito menos focadas e de qualidade inferior.

[\(Índice Remissivo\)](#)

A seleção final das técnicas deve ser variada. A escolha de ambas as técnicas, de tensionamento do cérebro e de tensionamento de todo o corpo é inútil, pois são praticamente a mesma coisa. Tal prática tende mais ao fracasso que ao êxito. É por isso que as técnicas devem envolver vários tipos de percepções sensoriais: visual, auditiva, cinestésica, vestibular, percepção sensorial imaginária e a tensão interna. Lembre-se que as prioridades e os objetivos mudam com o tempo e que uma técnica que parou de funcionar de forma inesperada durante as tentativas iniciais poderá revelar-se útil mais tarde. Seja flexível. Nenhum conjunto de técnicas deve ser considerado como único. O conjunto de técnicas deve ser mudado várias vezes ao longo das primeiras semanas, à medida que o praticante for descobrindo quais produzem os melhores resultados individuais.

Para concluir esta parte uma tabela será apresentada detalhando as técnicas indiretas mais eficazes. A tabela foi construída a partir dos dados coletados na sala de aula da Escola de Viagens Fora do Corpo e pode ser útil na determinação de um conjunto eficaz de técnicas indiretas.

As técnicas indiretas mais eficazes nos seminários da Escola de Viagem Fora do Corpo (2010-2011)	
Técnica da Natação (Movimento Imaginado)	25%
Movimento Fantasma	20%
Observação de Imagens	20%
Rotação	20%
Outras técnicas	15%

TÉCNICAS DE SEPARAÇÃO

Vamos começar com um fato totalmente chocante: durante 50% das entradas bem-sucedidas na FASE usando técnicas indiretas não é necessário realizar nenhuma técnica de entrada específica, pois as técnicas de separação são imediatamente bem-sucedidas. Isto foi estatisticamente comprovado nos seminários da Escola de Viagens Fora do Corpo e nas análises de outras fontes. Por outro lado, um entendimento incorreto de técnicas de separação pode levar a consequências indesejáveis. É possível um praticante entrar no estado de FASE e ser incapaz de se separar do corpo. É muito importante entender como as técnicas de separação funcionam uma vez que são a chave para o sucesso.

Fato interessante!

Com relativa frequência o praticante tenta empregar técnicas de separação e não obtém sucesso, porém, mais tarde, inesperadamente,

[\(Índice Remissivo\)](#)

[\(Índice Remissivo\)](#)

entenderá que estava deitado em uma posição diferente da que achou que estivesse e só teria sido necessário ele se levantar. Isso acontece principalmente entre os iniciantes e é indicativo de uma compreensão incorreta das técnicas de separação.

Às vezes o praticante precisa apenas pensar sobre a separação para que ela aconteça. Isto é uma raridade, o que explica a existência de toda uma série de técnicas auxiliares. As técnicas de separação mais importantes são: rolamento, levantar-se, escalada e levitação.



Rolamento

Quando estiver despertando do sono, tente rolar até a borda da cama ou até a parede sem o uso dos músculos. Não se preocupe em cair da cama, bater na parede ou com os detalhes de como você deve se sentir quando estiver utilizando esta técnica. Apenas role.

Levantar-Se

Ao acordar tente sair da cama sem esforço físico. Esta técnica deve ser realizada da maneira que for mais confortável para o praticante.

Escalada

Ao despertar, tente sair do corpo escalando (usando um apoio) sem o uso dos músculos. O apoio pode ser a borda da cama, a parede, o criado mudo e etc. Essa técnica deve ser utilizada quando houver uma separação parcial ou quando uma parte do corpo foi completamente separada.

Levitação

Ao acordar, tente levitar para cima, paralelo à cama. Ao tentar levitar, não procure saber como isso deve ser realizado. Todo mundo, intuitivamente, sabe como levitar a partir de suas experiências com os sonhos.

Queda

Praticamente o mesmo que a levitação: ao acordar, tentar afundar na cama.

[\(Índice Remissivo\)](#)

Puxando Para Fora (Saída Frontal)

Ao acordar, tente sair do corpo através da cabeça, como se estivesse escapando de um casulo com tampa.

Rolamento Para Trás

Ao despertar, tente executar uma cambalhota para trás sobre a cabeça, sem usar os músculos físicos.

Inchar Os Olhos

Ao acordar, empurre para fora ou inche os olhos sem abri-los. Pode ocorrer um movimento frontal em direção a separação.

Imaginar-se já separado

Você pode imaginar-se já separado dentro de seu quarto, tentando sentir que seu corpo já esteja separado, tão intensamente quanto for possível. Suas sensações gradualmente fluirão em seu corpo sutil, a partir do seu corpo físico, e tornar-se-ão realistas.

Translocação

Você pode tentar empregar a técnica da translocação sem antes se separar, o que fará com que ambos, a translocação e a separação, ocorram ao mesmo tempo. O teletransporte com os olhos fechados funciona melhor para esse fim.

VÔO

Você pode tentar sentir-se voando em alta velocidade.

As técnicas de separação são unidas por uma idéia singular: nada deve ser imaginado. O movimento deve ser tentado sem o uso de músculos físicos. As técnicas produzem as mesmas sensações dos movimentos sentidos na vida real. Se nada acontecer imediatamente depois da tentativa então a técnica não irá funcionar naquele momento, embora possa apresentar resultados em um momento posterior. O praticante imediatamente será capaz de reconhecer se a técnica funcionou. As pessoas estão muitas vezes despreparadas para o realismo das sensações e pensam que estão fazendo um movimento físico, ao invés de perceberem que uma parte ou a totalidade do corpo se separou. Após uma falha como esta, deve ser feita uma análise cuidadosa com o objetivo de entender o que aconteceu e a partir daí tornar possível o planejamento de uma próxima tentativa bem-sucedida.

Se a separação foi incompleta ou ocorreu com alguma dificuldade é um sinal de que a técnica está sendo realizada corretamente. Força e esforço determinado (agressivo) são necessários a partir deste ponto para conseguir a separação completa. Se algum movimento começou e em

seguida parou depois de ter feito algum progresso, o praticante deve executar novamente o mesmo movimento na mesma direção, porém, de forma ainda mais forte.

Para praticar técnicas de separação, deite-se com os olhos fechados e tente todas elas ao longo de vários minutos. A separação provavelmente será realizada se nenhum músculo físico for tensionado e, mesmo assim, ocorrer uma sensação de movimento. Haverá um esforço interno forte, e quase físico, para executar um movimento. Nenhum movimento físico ocorrerá e o praticante permanecerá deitado e imóvel. No momento certo essas ações levarão a uma entrada na FASE.

Fato interessante!

Aproximadamente de 1% a 3% do tempo em que a FASE é praticada, o praticante percebe imediatamente após despertar que já está separado. Isto significa que já é possível ir a algum lugar e deitar, sentar, ficar de pé e etc. Isto não é, contudo, tornar-se consciente em um sonho, mas é realmente um despertar.

Também vale a pena discutir como conduzir-se na separação, quando uma das técnicas de criação da FASE começar a funcionar. Em tal situação é importante perceber que a separação deve ser feita com o mesmo corpo e mesmas sensações que foram obtidos durante a execução da técnica. Ao girar, você precisa se separar usando as mesmas sensações desencadeadas pelo giro. Ao observar imagens, você precisa se separar usando o mesmo corpo que viu as imagens, e assim por diante.

É importante não retornar completamente ao corpo se a sua técnica de criação da FASE envolver a sensação de separação parcial. Se a rotação funcionou antes de tentar a separação, não há necessidade de voltar para dentro do corpo e fundir-se com ele. A separação tornar-se-á muito mais difícil. É melhor realizá-la continuamente, após a suspensão da rotação e em uma posição perpendicular em relação ao seu corpo físico. A mesma situação pode surgir durante o movimento fantasma, quando a separação deve começar a partir do braço que começou a se mover. O praticante não deve movê-lo de volta para o corpo físico. O mesmo vale para todas as técnicas de separação parcial.

Se você for um principiante e tiver aprendido o que é um movimento fantasma e como ele é sentido poderá proceder à separação fazendo com o corpo inteiro o mesmo que já estava fazendo com o membro fantasma. Esta é uma tentativa de mover-se com a percepção que se está tendo com o corpo sutil (corpo percebido), conseqüentemente, nenhum músculo físico deve ser movido.

A coisa mais importante é perceber imediatamente que, se as técnicas indiretas funcionaram ou um despertar acaba de ocorrer, em seguida, o praticante já está na FASE. Todas as suas sensações não estão vindo de seu corpo físico, embora possa parecer que elas estejam. Tudo o

que resta é levantar-se, rolar para fora e levitar, como se estivesse fazendo isso com o corpo físico.

Os novatos e inexperientes muitas vezes tentam descobrir algum sinal avisando que houve a separação e esperam encontrá-lo na prática. Na verdade, há toda uma variedade de sensações que ocorrem durante este processo. Aqueles que não sabem disso muitas vezes desperdiçam um grande número de experiências quando se deparam com situações inesperadas. É por isso que é bom sempre estar preparado para qualquer eventualidade e conhecer os cenários de separação primária observadas em 99% dos casos.

Tipos de Entradas na FASE (Separações) Listadas por Ordem de Sensação:

9p´8

Movimento normal

Aqui a separação geralmente parece ser um movimento completamente normal, como se fosse feito com o corpo físico. O praticante se levanta, rola para fora, ou levita, como se fosse fazê-lo na realidade.

Separação

Separação direta entre o corpo sutil e o corpo físico como se o praticante fosse sair de alguma coisa. Apesar do fato de que essa sensação cedeu seu nome a todo o processo de entrada na FASE ("separação"), a separação direta ocorre muito raramente e o termo é impreciso em termos de sensação.

Puxão

Um sentimento de uma massa elástica que se estende de cada parte do seu corpo sutil e puxa-o de volta em direção a seu corpo físico. A utilização da força supera esse sentimento de ser puxado fazendo com que o mesmo se dissipe.

Lentidão

O corpo sutil torna-se muito pesado, como se pesasse várias vezes mais. A lentidão dissipa-se-á na proporção em que seja aplicada uma força contrária.

Despertar para a Separação

O praticante desperta ou vem à tona a partir de um lapso de consciência em um estado já separado e não precisa se separar ou usar uma técnica de criação da FASE. Simplesmente levante-se e vá em frente.

Partes do Corpo Presas

Algumas partes do corpo sutil podem ficar presas no estêncil (corpo físico real) durante o processo de separação. Isto ocorre muitas vezes com as pernas, tronco, cabeça e pelve. Em tais situações você precisa se libertar totalmente com todo seu poder alterando a direção do seu esforço.

Estar em dois corpos ao mesmo tempo

Um sentimento surge de não estar somente na FASE e também de não estar somente deitado na cama, mas de estar na FASE e também estar deitado na cama ao mesmo tempo. Você precisa tentar pressionar a situação transferindo todas as suas sensações para seu corpo da FASE fazendo com que ele se torne o único percebido.

Separação Total Espontânea (Quando Executando as Técnicas)

Ao executar qualquer técnica você pode encontrar-se espontaneamente separado em seu quarto ou em qualquer outro lugar na FASE. Não há necessidade de retornar ao seu corpo físico a fim de se separar.

Ser Puxado Para Fora por Alguém ou Algo

A separação não ocorre totalmente por vontade própria, mas devido à ajuda de um objeto que está na FASE. Alguém começa a puxar em suas pernas ou levantar todo seu corpo. O importante nesta situação não é relaxar e sim começar a se mover por si próprio o mais rapidamente possível. Essa situação geralmente ocorre com as chamadas "abduções alienígenas", que na maioria das vezes são experiências envolvendo FASES espontâneas e não reconhecidas.

Sucção

Ao executar técnicas como a observação de imagens ou a visualização, os praticantes são muitas vezes completamente sugados para a imagem que está sendo observada, juntamente com todas as sensações que acompanham esse processo. Essa imagem torna-se o próprio espaço da FASE. Não há necessidade de retornar ao seu corpo físico a fim de se separar.

Colocar-se por Inteiro em uma Técnica

Ao realizar a visualização sensório-motora e várias outras técnicas ocorre uma convergência entre a separação e a técnica em si. Isto torna desnecessária a separação em seu sentido tradicional. Durante a visualização sensório-motora o praticante começa de forma ativa imaginando que ele está caminhando em direção a um quarto, mas imagina que a percepção gradualmente se transforma em uma sensação real, uma sensação de estar no quarto. Quando um movimento fantasma

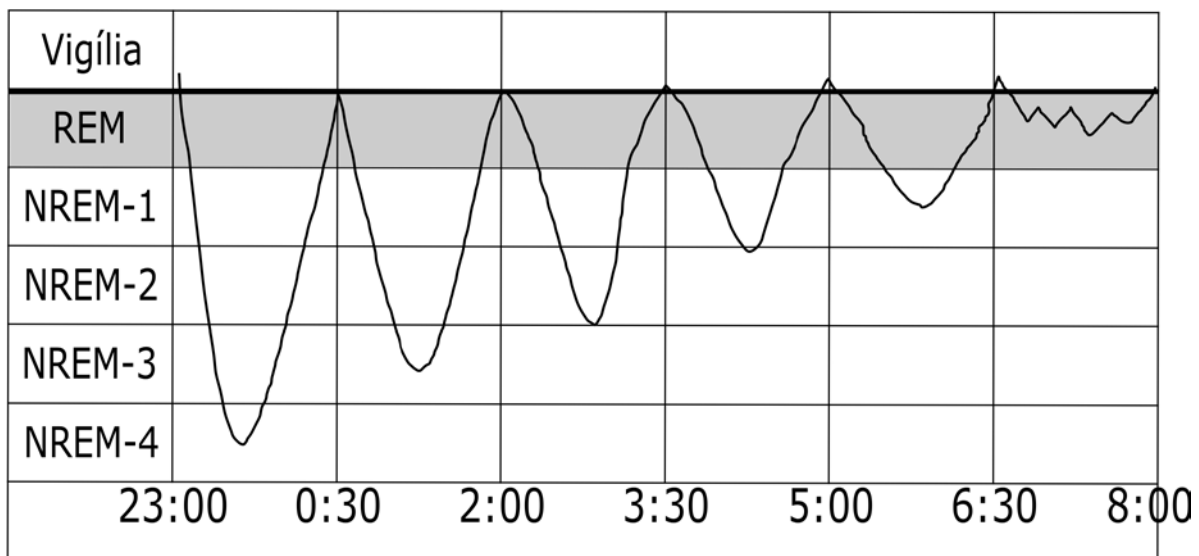
está acontecendo, só resta se levantar do corpo a partir de onde o movimento está sendo sentido e assim por diante. Não há necessidade de retornar ao seu corpo físico a fim de se separar.

Consciência do Sonho

Tornar-se totalmente consciente enquanto sonha, ou seja, ter pleno conhecimento do que o que está ocorrendo é um sonho, também constitui-se em um método de entrada e de separação que não envolvem técnicas diretas ou indiretas. Não há necessidade de voltar ao corpo a fim de se separar, embora muitos assim o façam a fim de obter sensações mais vívidas.

O MELHOR MOMENTO PARA A REALIZAÇÃO DA PRÁTICA

As chaves para a prática são a quantidade e a qualidade das tentativas. Elas são diretamente responsáveis pelo aprimoramento das habilidades de um praticante. Existem janelas de tempo mais adequadas para o emprego de técnicas indiretas.



O sono segue um padrão cíclico. Despertamos a cada hora e meia e rapidamente adormecemos, o que dá origem aos ciclos do sono. Experimentamos dois estágios primários de sono: Movimento Rápido dos Olhos (REM - Rapid Eye Movement) e Movimento "Não Rápido" dos Olhos (NREM - Non-Rapid Eye Movement). O sono NREM (Movimento "Não Rápido" dos Olhos) inclui muitos estágios internos. Quanto mais dormimos menos o corpo precisa do sono NREM profundo e mais tempo passamos em sono REM. A probabilidade de entrada na FASE é maior durante o sono REM.

A melhor maneira de implementar as técnicas indiretas é através da utilização do *método diferido (adiado)*. O objetivo do método é interromper um ciclo de sono durante a sua FASE final e, em seguida, interrompê-lo novamente, depois de voltar a dormir, o que torna sono leve (superficial) durante o resto do ciclo. O sono será acompanhado por despertares frequentes que podem ser usados produtivamente.

Fato interessante!

Quando o método diferido (adiado) foi utilizado pela primeira vez em um seminário de 3 dias na Escola de Viagens Fora do Corpo em junho de 2008 a taxa de sucesso imediatamente dobrou.

Se um praticante for para a cama à meia-noite deverá programar um despertador para tocar às seis horas da manhã. Ao acordar o praticante deverá fazer algum tipo de atividade física, como: ir ao banheiro, beber um copo d'água ou ler algumas páginas deste livro. Mais tarde deverá voltar para a cama pensando em como, dentro das próximas duas a quatro horas, ele irá acordar várias vezes e fazer uma tentativa de entrar na FASE em cada despertar.

Se o praticante for para a cama mais cedo, seu despertador deverá ser ajustado levando-se em conta a mesma quantidade de tempo, pois, seis horas de sono é o ideal. Se o praticante dormir menos que seis horas, o sono da segunda metade da noite será muito profundo. Se o praticante dormir mais que seis horas, haverá pouco tempo restante para as tentativas ou ele não mais será capaz de adormecer.

Se o praticante tiver dificuldade em voltar a dormir quando é acordado de forma forçada, ele não deve fazer uso de um despertador. Nesse caso, o praticante deve voltar a dormir imediatamente.

Se um praticante é capaz de voltar a dormir depois de ter estado acordado por 45 minutos é melhor manter esse intervalo, uma vez que isso permitirá uma maior probabilidade de sucesso durante despertares subsequentes.

O método diferido (adiado) é mais aplicável aos casos onde o praticante tem a possibilidade de dormir o quanto deseje sem ter que acordar cedo. *Nem todo mundo pode desfrutar diariamente desse hábito, mas quase todo mundo tem dias de folga quando o tempo pode ser reservado para a prática do método diferido (adiado). É através do método diferido (adiado), ensinado nas salas de aula dos cursos da Escola de Viagens Fora do Corpo, que até dois terços dos participantes conseguem entrar na FASE em um único final de semana!*

A segunda janela de tempo mais eficaz para entrar na FASE acontece no *momento do natural despertar matinal*. Isso geralmente ocorre durante uma soneca após uma noite inteira de sono.

Outro momento apropriado para a prática de técnicas indiretas acontece após o despertar de um cochilo durante o dia. Este tipo de sono também é leve e curto, o que fornece o relaxamento necessário ao corpo

e permite que a memória e a intenção sejam mantidas intactas no momento do despertar. Nem todos têm a oportunidade de tirar cochilos durante o dia, mas se tal oportunidade surgir será muito benéfico aproveitá-la.

Despertares noturnos são menos eficazes para a experimentação da FASE, pois nestes momentos o cérebro ainda necessita de uma grande quantidade de sono profundo. Ao despertar durante a noite, a mente ainda está fraca e dificilmente capaz de qualquer esforço. Mesmo que alguns resultados sejam observados, o despertar muitas vezes termina com o rápido retorno ao sono. Isto não quer dizer que a prática da FASE não possa ocorrer à noite. Ela só não será tão eficaz como em outros momentos. A opção noturna é melhor para aqueles que não têm a oportunidade de usar as outras janelas de tempo.

Despertamos à noite a cada 90 minutos, razão pela qual um mínimo de quatro despertares é quase garantido enquanto dormimos, mesmo por apenas seis horas. Quando o praticante sabe disso e se esforça para aproveitar esses momentos, com o tempo ele irá obter vantagens.

DESPERTAR CONSCIENTE

Despertar consciente é acordar com um pensamento em particular, e, em nosso caso, um pensamento sobre as técnicas indiretas. Devido às peculiaridades da mente humana e seus hábitos, nem sempre é fácil conseguir lembrar de qualquer idéia em particular ao acordar.

Fato interessante!

Existe uma crença de que o fenômeno de viagens fora do corpo seja praticamente inatingível e seja acessível apenas a uns poucos eleitos através de práticas que requerem conhecimentos secretos. A maior dificuldade quando se tenta experimentar viagens fora do corpo em um curto período de tempo reside apenas em lembrar imediatamente das técnicas ao acordar e permanecer imóvel. Isso tudo é simples e direto. Mas é precisamente esse detalhe o maior obstáculo que as pessoas encontram ao tentar experimentar um fenômeno tão incomum.

Isso não é difícil para aproximadamente 75% da população. Para o quarto restante da população esta é uma barreira tão difícil que pode até parecer insuperável. Se tais pensamentos surgirem, deve-se entender que as tentativas persistentes e os treinamentos são a chave para superá-los.

As razões pelas quais as pessoas são incapazes de se lembrar das técnicas para entrar na FASE ao acordar são: não ter o hábito de fazer alguma coisa imediatamente após o despertar, o desejo de dormir mais, o desejo de ir ao banheiro, sentir sede, o desejo de começar a resolver os problemas do dia-a-dia, e assim por diante.

O despertar consciente com a intenção de tentar uma técnica indireta deve ser a meta principal do praticante. A velocidade com a qual a FASE é experimentada e desenvolvida depende disso.

Existem vários truques eficazes para a aprendizagem do despertar consciente:

Intenção ao adormecer: Um fato científico muito claro tem sido comprovado por sonologistas (cientistas que estudam o sono): ao acordar as pessoas costumam pensar o mesmo que estavam pensando antes de adormecer. Este fenômeno é fácil de ser observado quando as pessoas enfrentam um problema sério na vida; elas dormem e acordam pensando nele. Se o problema for substituído por um desejo de praticar a FASE, será obtido o efeito desejado. Não é necessário pensar apenas sobre o despertar consciente enquanto adormece. É suficiente afirmar a intenção de forma clara e distinta, até mesmo em voz alta. A prática desses tipos de ações conscientes no momento em que se está adormecendo auxilia decisivamente no sucesso das técnicas indiretas ao acordar.

Intenção geral: Quanto mais claramente o praticante concentrar-se na importância e necessidade de acordar e imediatamente lembrar-se de praticar as técnicas, mais sólida a intenção se tornará e maior será a probabilidade do processo cumprir seu papel e gerar resultados.

Afirmando desejos: Às vezes, para algumas pessoas, afirmar uma intenção interna não é o suficiente, pois são incapazes de fazê-la corretamente em virtude de características individuais. Uma afirmação dos desejos deve ser introduzida no nível físico. Isso pode ser implementado na forma de uma nota com a descrição de um objetivo. Essa nota deve ser colocada ao lado da cama, sob o travesseiro ou pendurada na parede. Pode também ser uma conversa com amigos ou familiares sobre o desejo particular ou a vocalização por várias vezes das ações que precisarão ser executadas ao acordar. Pode até ser uma nota escrita em um diário, *blog* ou mensagens de texto num telefone celular.

Fato interessante!

Há casos conhecidos de praticantes que programam a ingestão de comida e água para induzir a entrada na FASE. Eles estão essencialmente empregando tanto auto-sugestão quanto o efeito placebo. Estão programando sua mente subconsciente para perceber a comida como algo que traz não só a saciedade, mas também uma alta probabilidade de entrar na FASE.

Analizando tentativas fracassadas de despertar consciente: Ao lembrar da tentativa fracassada depois de vários minutos, várias horas

ou mesmo no final do dia, concentre-se e decida ter sucesso durante a próxima tentativa. A exploração profunda do fracasso é altamente eficaz e prática, uma vez que o praticante está aprendendo o que funciona, o que não funciona e tomando decisões saudáveis visando o sucesso.

Criando motivação: Quanto maior for o desejo de entrar na FASE para realizar um objetivo, mais rápido será alcançado o sucesso no despertar consciente. A motivação deve ser criada por um grande desejo de fazer ou experimentar algo na FASE. Visitas anteriores à FASE são uma grande motivação, mas uma pessoa que não a conhece precisará de algo com o qual possa relacionar. Poderia ser o sonho de infância de voar até marte, a oportunidade de ver um ente querido que faleceu, a chance de obter informações específicas, influenciar o curso de uma doença física e assim por diante.

Além dos métodos naturais utilizados para se conseguir um despertar consciente existem vários dispositivos e ferramentas que podem ser empregados como facilitadores. Estes serão abordados no Capítulo 5, na seção que descreve maneiras não autônomas de entrada na FASE.

O melhor momento para o despertar consciente acontece ao sair de um sonho. Este é o momento mais eficaz e produtivo para se tentar a separação ou a realização das técnicas. Neste momento a consciência física do corpo está em seu mínimo. A conscientização no final de um sonho muitas vezes ocorre após pesadelos, experiências dolorosas no sonho, sonhos sobre quedas ou qualquer sonho que provoque um despertar repentino.

Ao longo do tempo o praticante deve desenvolver um reflexo que permita que se executem ações planejadas no momento do despertar, quando a própria consciência ainda não teve tempo para retornar (ao estado de vigília). Esse tipo de reflexo é altamente benéfico para aproveitar o momento mais oportuno de entrar na FASE.

Devido a vários fatores psicológicos e fisiológicos é pouco provável conseguir um despertar consciente após todos os ciclos de sono. Não tem sentido ficar chateado se o despertar consciente não ocorrer o tempo todo. Ter apenas 2 a 3 despertares por dia é normal. Quando praticado diariamente, 2 a 3 despertares são suficientes para a tentativa de entrada na FASE de 2 a 5 vezes por semana.

Não vale a pena se deixar levar por um número excessivo de tentativas. Durante os cursos da Escola de Viagens Fora do Corpo foi observado que 10 despertares conscientes ou mais (alguns alunos tentam 20 ou mesmo 30) ao longo de uma noite e uma manhã raramente produzem resultados. Se o praticante impõe a si mesmo uma meta tão desejada a ponto de sua realização quebrar o ritmo natural do corpo ele é privado dos estados intermediários de transição que tornam a FASE efetiva. O praticante também pode rapidamente tornar-se

emocionalmente esgotado em consequência do grande número de tentativas e ser incapaz de empurrar os limites na direção correta. O praticante apenas ficará cansado. Se isso começar a acontecer, é melhor acalmar-se e tentar abordar o assunto de uma forma mais relaxada, uniforme e gradual.

DESPERTAR SEM SE MOVER

Além de lembrar da FASE imediatamente ao acordar, outro requisito importante é despertar sem se mover, o que é difícil. Ao acordar devem ser evitados: se coçar, fazer alongamento, abrir os olhos e ouvir sons reais. Qualquer movimento ou percepção real irá muito rapidamente desintegrar o estado intermediário e introduzir a realidade, causando a ativação da mente e de suas conexões com os órgãos sensoriais.

Se houver dificuldade em acordar sem se mover, não se desespere, basta continuar tentando. Mais cedo ou mais tarde o corpo irá ceder à prática e tudo acontecerá sem problemas.

Despertar sem mover é muito importante porque para a maioria das pessoas só é possível ter uma experiência com a FASE nos primeiros momentos de vigília. Nesses momentos, acordar sem mover prepara o palco para o sucesso dos ciclos de técnicas indiretas. Muitas vezes um praticante faz 10 tentativas mal sucedidas se movendo ao despertar. Uma vez que o praticante aprenda consistentemente a acordar com calma e de forma gradual, o sucesso rapidamente se segue.

Se o despertar for consciente, mas houver movimento, não significa que o praticante não possa fazer imediatamente uma tentativa de entrar na FASE. Tais tentativas, apesar de serem cerca de 2 vezes menos eficazes, não devem ser desperdiçadas. Lembre-se que é preciso primeiro neutralizar os efeitos do movimento para só depois retornar a um estado intermediário. No caso de ter se movido é extremamente útil começar a prática com a técnica do adormecimento forçado. A audição interna também funcionará bem, assim como a observação de imagens. Depois disso o ciclo de técnicas deverá ser iniciado.

ATENÇÃO! SE VOCÊ ACORDAR E SE MOVIMENTAR FISICAMENTE SERÁ UM GRAVE ERRO NÃO EXECUTAR NENHUMA TENTATIVA! VOCÊ TEM QUE TENTAR DE QUALQUER JEITO! NOVATOS MUITAS VEZES TÊM SUA PRIMEIRA EXPERIÊNCIA DUAS A TRÊS VEZES MAIS TARDE DO QUE NORMALMENTE TERIAM QUANDO COMETEM ESTE ERRO.

Depois do movimento físico, a taxa de sucesso para as tentativas de usar técnicas indiretas geralmente é substancialmente mais baixa apenas devido ao fato de que os praticantes perdem a confiança em si mesmos e no sucesso da tentativa atual. Como resultado, a tentativa em si torna-se de má qualidade e sem brilho. Se a tentativa for realizada com

autoconfiança e como se nenhum movimento tivesse ocorrido, a probabilidade de sucesso permanecerá praticamente inalterada.

Despertar sem se mover, apesar de toda a sua importância, não deve ser um objetivo em si mesmo e também não vale a pena sofrer por isso. Ao despertar, se houver grande desconforto, uma parte do corpo estiver coçando, surgir uma necessidade de deglutir ou acontecer qualquer outra forma de reflexo natural, é melhor primeiramente lidar com ele, e, em seguida, agir de acordo com as práticas recomendadas quando acontece o movimento ao acordar.

Nem todos os movimentos ao despertar são reais. Mesmo que apenas por essa razão, caso o movimento ocorra, técnicas indiretas devem ser utilizadas.

Fato interessante!

Até 20% das sensações e ações que acontecem ao acordar não são reais como parecem. São sensações fantasma.

Falsas sensações ocorrem de maneiras muito diversificadas. Muitas vezes as pessoas não entendem o que está acontecendo, a menos que tenham experimentado a FASE. Uma pessoa pode pensar que está coçando a orelha com a mão física quando na realidade está usando a mão fantasma. Uma pessoa pode ouvir pseudo-sons na sala, na rua, ou na vizinhança, sem notar nada de anormal. Uma pessoa pode olhar ao redor do quarto sem saber que seus olhos (físicos) estão fechados. Se tais momentos acontecerem, o praticante deverá tentar imediatamente a separação.

CICLOS DE TÉCNICAS INDIRETAS

Até agora foram descritas técnicas indiretas utilizadas para a entrada na FASE e técnicas para se obter a separação. O despertar consciente e os melhores horários para a realização das práticas também foram examinados. Agora será apresentada uma sequência específica de ações para a implantação das técnicas indiretas. Seguindo esta sequência poderão ser obtidos resultados rápidos e práticos.

Deve ser entendido que quanto mais natural e mais profundo for o sono precedente a uma tentativa, maiores serão as chances de sucesso ao despertar. O que é necessário é adormecer rapidamente e ter um sono profundo, após o qual um despertar pode ser bem aproveitado. Ciclos de técnicas indiretas ocasionalmente podem ser utilizados com sucesso durante o sono intermitente, mas, na maioria dos casos, é um puro desperdício de tempo e energia. Quando se dorme mal é melhor não executar as técnicas e aguardar outra oportunidade para ter um sono profundo, ao contrário de gastar todo seu tempo tentando agarrar a FASE a força; uma situação cansativa e dificilmente recuperável.

Sequência de Ações ao Acordar:

1) Teste técnicas de separação durante 5 segundos

Como dito anteriormente, 50% das tentativas bem sucedidas de entrada na FASE advém do sucesso imediato das técnicas indiretas. Isso se deve ao fato de que os primeiros segundos depois de acordar são os mais úteis para se entrar na FASE. Quanto menos tempo tenha passado após o despertar melhor. Se o praticante deitar-se e ficar esperando algo acontecer, as chances rapidamente se dissiparão.

Ao acordar, de preferência sem se mover, o praticante deve imediatamente tentar várias técnicas de separação, como: rolamento, levantar-se ou levitação. Se uma técnica de repente começar a dar resultados por aproximadamente 5 segundos, a separação do corpo deve ser tentada. Poderá surgir durante as tentativas de separação uma inércia, uma dificuldade ou uma barreira. Não deve ser dada atenção a estes problemas. Ao invés disso, decida se separar de seu corpo com determinação (agressividade).

Tentar a separação imediatamente ao acordar é uma habilidade de extrema importância que vale a pena ser aprimorada desde o começo e nunca deverá ser esquecida.

2) Ciclo de técnicas indiretas a ser utilizado pelo praticante caso não ocorra a separação

Se a separação não acontecer depois de alguns segundos significa que ela provavelmente não ocorrerá, independentemente do tempo utilizado no esforço. Neste momento o praticante deverá recorrer a outras técnicas.

O praticante deve escolher no mínimo 3 técnicas entre primárias e secundárias que se adequem a um repertório prático. Este é o momento em que as técnicas são postas em prática.

Vamos examinar o uso de três técnicas específicas que devem ser substituídas por um conjunto de técnicas testadas. As seguintes técnicas serão usadas apenas como exemplo: observação de imagens, movimento fantasma e audição interna.

Depois de uma tentativa fracassada de separação, o praticante deverá começar imediatamente a observação do vazio atrás das pálpebras. Se começarem a aparecer imagens dentro de 3 a 5 segundos a observação deve continuar sem que as imagens sejam examinadas em detalhe, do contrário elas evaporar-se-ão. Como resultado desta ação, a imagem rapidamente poderá tornar-se cada vez mais realista e colorida, envolvendo o praticante. Se tudo acontecer corretamente ocorrerá uma translocação súbita para dentro da cena ou quando a imagem tornar-se muito realista deverá ser tentada a separação do corpo. Se nada acontecer após 3 a 5 segundos o praticante deverá passar a utilizar a técnica do movimento fantasma.

Por 3 a 5 segundos o praticante deverá rapidamente procurar no corpo inteiro uma parte que possa ser movimentada. Todo o período de tempo também poderá ser utilizado para a tentativa de movimentação de uma parte específica do corpo: um dedo, uma mão ou uma perna. Se os efeitos desejados ocorrerem o praticante deverá continuar com a técnica visando atingir a amplitude máxima possível de movimento. Durante este processo uma série de coisas poderão acontecer, incluindo: a separação espontânea, uma tentativa de separação bem-sucedida, a livre movimentação de uma parte do corpo ou a presença de sons ou vibrações. Todos estes eventos são bastante proveitosos. Se nada se movimentar ao longo de 3 a 5 segundos o praticante deverá passar a utilizar a técnica da audição interna.

O praticante deverá tentar detectar um som interno. Se aparecer algum som o praticante deverá tentar fazê-lo crescer em volume. Como resultado, o volume do som poderá aumentar até tornar-se um rugido. Poderá ocorrer: a separação espontânea, a tentativa de uma técnica de separação ou o aparecimento de vibrações. Se nenhum ruído ocorrer ao longo de 3 a 5 segundos, todo o ciclo deverá ser repetido.

É benéfico examinar a razão através da qual se justifica o uso de um conjunto de três técnicas indiretas. Isto é motivado pelo fato de que o corpo muitas vezes reage às técnicas de forma muito peculiar. Uma determinada técnica pode funcionar um dia e não funcionar em outro. Se apenas uma técnica for utilizada, até mesmo uma muito boa, e que funciona frequentemente, o praticante poderá ser privado de muitas experiências diferentes justamente por não ter tirado vantagem da variedade. Um repertório prático deve ser composto de várias técnicas.

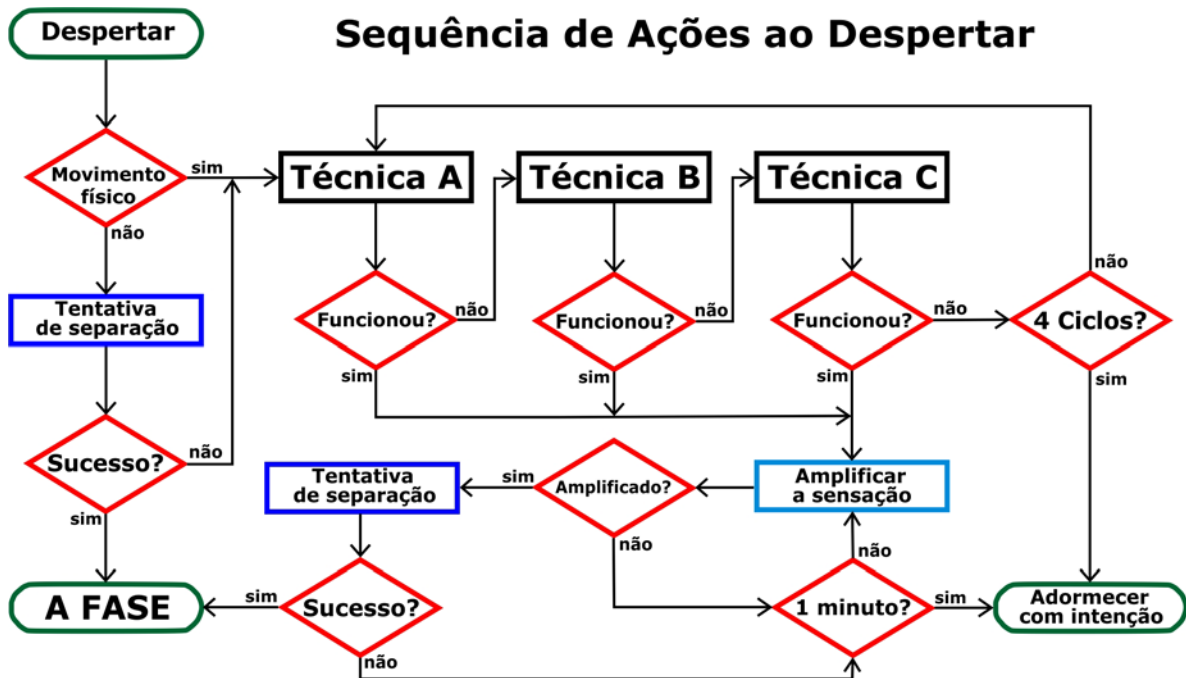
Fato interessante!

Algumas vezes a primeira técnica que funciona para um praticante não resulta em entrada na FASE na próxima tentativa. Por outro lado, outras técnicas que não eram eficazes nos estágios iniciais da prática mais tarde podem começar a funcionar regularmente.

3) Repetição do ciclo de técnicas indiretas

Se o primeiro ciclo de 3 técnicas não der qualquer resultado claro, não significa que tudo esteja perdido. Mesmo se as técnicas não funcionarem, elas deixarão o praticante mais perto do estado de FASE e será necessário continuar usando as técnicas de observação de imagens, movimento fantasma e audição interna, repetindo este processo pelo menos mais 3 vezes.

Após ter sido realizado um ciclo de técnicas será possível facilmente passar a fazer um segundo ciclo, um terceiro, um quarto e assim por diante. É bastante provável que durante um destes ciclos uma das técnicas de repente comece a funcionar, mesmo que ela não estivesse funcionando poucos segundos antes.



Um praticante sério deve se comprometer com no mínimo 4 ciclos. O problema reside no fato de que é psicologicamente difícil fazer algo que tenha se mostrado um fracasso. O praticante poderá querer desistir de tomar outras atitudes justamente num momento em que poderia estar na iminência de entrar na FASE. Faça várias tentativas! Houve casos em que foram necessários vinte ciclos para que fossem produzidos resultados. Um esforço monumental, mas o resultado vale a pena.

4) Adormecer com a possibilidade de tentar novamente.

Se o praticante for incapaz de entrar na FASE após a realização dos ciclos e das tentativas de separação ou mesmo se tudo der certo, ainda assim é melhor voltar a dormir para facilitar as tentativas subsequentes. É muito importante ir dormir com uma intenção claramente definida de executar os ciclos ao acordar. Essa intenção aumenta em muito a probabilidade de que a próxima tentativa ocorra em breve. Não se deve adormecer com a cabeça vazia e o desejo de obter simplesmente uma boa noite de sono. Se estiver usando o método diferido (adiado) a intenção clara é obrigatória, já que várias tentativas são possíveis ao longo de um ciclo de sono.

Mesmo que apenas algumas das tentativas estejam acompanhadas por um esforço decidido e concentrado, os 4 passos descritos na seqüência de ações poderão produzir a entrada na FASE.

Deve ser sempre lembrado que um dos erros mais comuns cometido pelos novatos é continuar deitado na cama enquanto se encontra na FASE. De um modo geral, para cada tentativa bem sucedida realizada pelos novatos há outras 2 ou 3 tentativas em que a FASE

também ocorreu mas eles não aproveitaram o momento e perderam a separação que estava muito próxima. Qualquer técnica que esteja funcionando extremamente bem imediatamente após o despertar é um sinal claro da FASE. Ao invés de continuar deitado na FASE executando uma técnica ou alternando através de outras, tente tão fortemente quanto você puder sair de seu corpo. Qualquer possível evidência de que uma técnica esteja funcionando deve ser testada da mesma maneira.

Também é importante tirar proveito imediato de uma técnica que esteja funcionando. Quando algo começa a funcionar um novato muitas vezes, por algum motivo, não consegue tirar proveito imediato do momento. A FASE termina em alguns segundos e as técnicas não funcionam mais. Se uma oportunidade de entrar na FASE não for aproveitada no instante em que ela ocorre, a janela de tempo para deixar o corpo se fecha dentro de alguns segundos. É por isso que é necessário tentar deixar o seu corpo imediatamente após qualquer técnica começar a funcionar substancialmente bem. Caso contrário, o momento será perdido.

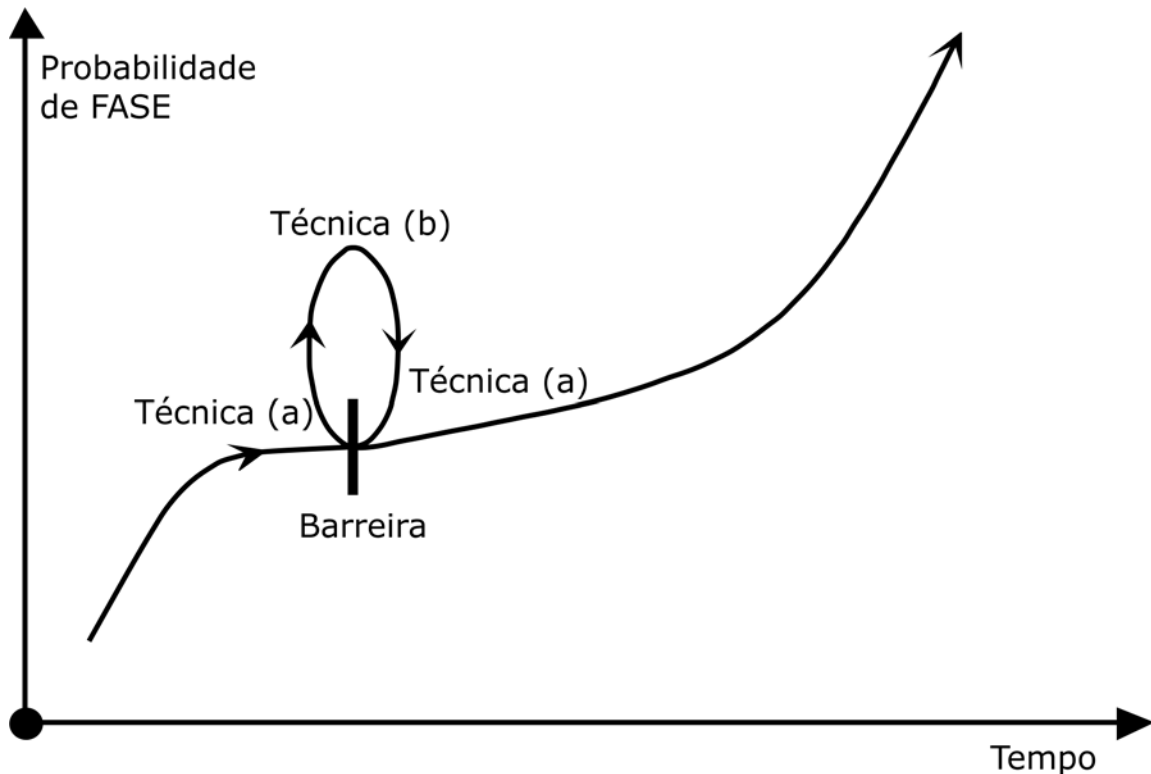
Para usar de forma mais efetiva o sistema de ciclos de técnicas indiretas é necessário discutir o que fazer quando a técnica inicialmente funcionar e em seguida, o progresso cessar, não ocorrendo a entrada na FASE.

Primeiro: Se uma técnica começou a funcionar, apenas a falta de experiência e habilidade impedirá a FASE.

Segundo: As barreiras, caso ocorram, poderão ser superadas através da mudança temporária para outras técnicas. Vamos supor que ruídos obtidos com a utilização da técnica da audição interna cresceram até atingirem um determinado volume e estabilizaram. Certamente seria benéfico mudar, por alguns segundos, para a técnica do adormecimento forçado ou da observação de imagens e, em seguida, retornar à técnica da audição interna. O som pode tornar-se muito mais alto e proporcionar uma oportunidade para prosseguir com a técnica. Ocasionalmente faz sentido interromper as técnicas várias vezes e depois retornar para a que produziu mais resultados.

A coisa mais importante é nunca desistir de uma técnica que começou a funcionar de forma não muito pronunciada. Em essência, é um sinal mostrando um caminho mais curto para a FASE e deve ser sempre seguido.

É possível executar simultaneamente duas ou mesmo três técnicas e não ter como resultado efeitos negativos. Também é normal e natural alterar a ordem das técnicas desviando-se de um plano específico de ação. Muitas vezes surgem sons durante a técnica do movimento fantasma. O praticante deve passar para a técnica da audição interna. Outros pares de resultados frequentemente encontrados são: imagens a partir de sons, sons a partir do tensionamento do cérebro, tensionamento do cérebro a partir de sons, vibrações a partir da rotação, vibrações a partir do movimento fantasma e assim por diante.



Durante as tentativas iniciais de ciclos de técnicas indiretas um praticante iniciante pode ficar confuso num momento crítico esquecendo-se do que fazer e de como deve ser feito. Isso é normal e a solução é fazer o que de imediato vier à mente. Resultados podem ser alcançados desta maneira. Quando o praticante estiver mais à vontade com a prática, tais problemas não mais ocorrerão.

DICAS DA MENTE

A execução de ciclos variados de técnicas indiretas é uma condição quase obrigatória para a obtenção do melhor resultado. Há algumas exceções. Às vezes, através de indicadores indiretos, o praticante pode estar inclinado a começar com determinadas técnicas independentemente do que havia sido planejado. A capacidade de usar tais sinais desempenha um papel extremamente importante na utilização das técnicas indiretas, pois permite ao praticante aumentar substancialmente a eficácia.

Dica número 1: Imagens

Ao acordar, se o praticante toma consciência de algumas imagens, fotografias ou restos de sonhos, deve proceder imediatamente para a técnica da observação de imagens e todos os resultados daí decorrentes. Se isso não der resultado, a execução dos ciclos de técnicas indiretas deverá ser iniciada.

Dica número 2: Ruídos

Ao acordar, se o praticante perceber que está ouvindo um ruído interno, um rugido, um zumbido, um apito e assim por diante, ele deverá iniciar imediatamente a execução da técnica da audição interna. Se isso não produzir efeito, os ciclos de técnicas indiretas deverão ser iniciados.

Dica número 3: Vibrações

Se o praticante, enquanto estiver despertando, sentir vibrações no corpo, elas deverão ser amplificadas através da utilização da técnica do tensionamento do cérebro ou do tensionamento de todo o corpo, sem o uso dos músculos. Quando as vibrações atingirem seu auge o praticante poderá tentar a separação. Se nada acontecer após várias tentativas, os ciclos de técnicas indiretas deverão ser iniciados.

Dica número 4: Dormência

Se o praticante acordar sentindo dormência em uma parte do corpo, o movimento fantasma dessa parte deverá ser tentado. Se nenhum resultado for obtido após várias tentativas, os ciclos de técnicas indiretas deverão ser iniciados. Será melhor abster-se da execução de outras técnicas se a dormência for muito intensa e causar um desconforto substancial.

Dica número 5: Paralisia

Se o praticante sente que seu corpo está imobilizado e que ele é incapaz de mover um músculo sequer ao acordar, ele está sentindo a paralisia do sono (estupor do sono). Estupor é um estado de consciência ou sensibilidade apenas parcial ou insensibilidade acompanhada por pronunciada diminuição da faculdade de exibir reações motoras. Este fenômeno é um sinal de que se está na FASE. Só resta para o praticante, de alguma forma, proceder a separação do corpo, bem como superar o terror noturno que muitas vezes surge durante a paralisia do sono.

Essas dicas podem surgir não só imediatamente após o despertar mas também ao realizar ciclos de técnicas. Se as dicas forem mais pronunciadas do que os resultados das técnicas em si, faz sentido direcionar a atenção para elas ou explorá-las simultaneamente com as técnicas.

Também é necessário entender o que a dica está tentando dizer-lhe. Se alguma sensação irreal de repente surgir por conta própria ao acordar, é necessário intensificá-la e deixar o corpo logo em seguida. Se você seguir este princípio geral, não precisará saber exatamente o que as dicas são ou exatamente o que fazer quando elas ocorrerem. Tudo deve acontecer de forma intuitiva e fácil. Há um grande número de outras manifestações da FASE além das cinco sugestões acima para as quais

deve-se estar sempre preparado. Seria impossível descrevê-las todas e muito menos lembrar-se delas.

DETERMINAÇÃO (AGRESSIVIDADE) E PASSIVIDADE

Durante a prática de técnicas indiretas, incluindo os ciclos, tentativas mal sucedidas podem resultar no adormecimento ou no completo despertar. Esses resultados indicam uma falta ou um excesso de determinação (agressividade).

Se o praticante geralmente cair no sono enquanto estiver tentando entrar na FASE, uma ação mais determinada (agressiva) se faz necessário durante a execução das técnicas indiretas. Se por outro lado a maioria das tentativas terminarem em um pleno despertar, a determinação (agressividade) deverá ser controlada e as técnicas deverão ser realizadas mais lentamente e de forma mais relaxada. O equilíbrio entre a passividade e a determinação (agressividade) é imperativo. O estado de FASE é facilmente alcançado por aqueles praticantes que encontram um meio termo entre a passividade e a determinação (agressividade).

A questão da determinação (agressividade) exige um exame mais detalhado. *Muitas vezes as tentativas de técnicas indiretas são realizadas sem o necessário vigor, sem um desejo ou esforço real, apenas para marcá-las numa lista como "cumpridas". São alcançados resultados mais facilmente quando o praticante possui um desejo determinado (agressivo) de entrar na FASE. Os praticantes mais frequentemente pecam pela falta de determinação (agressividade) que pelo excesso.*

O "TRIÂNGULO DAS BERMUDAS" DAS TENTATIVAS

O sucesso em entrar na FASE depende de dois fatores: quantidade e qualidade de tentativas. Quanto maior a quantidade de tentativas de alta qualidade, maior a probabilidade de ter uma experiência de FASE. Praticamente todos os praticantes encontram certas dificuldades psicológicas que podem privá-los de 30 a 75% de todas as tentativas. Muitas vezes os praticantes da FASE experimentam apenas metade do que eles poderiam aproveitar devido a certos padrões de pensamento.

Isso ocorre principalmente durante as duas situações em que os praticantes perdem toda a vontade de sequer tentar: a) despertar excessivamente alerta e b) despertar e movimentar-se fisicamente. Mesmo que um praticante da FASE de repente decida experimentá-la em tais situações, suas tentativas são compreensivelmente realizadas de forma fraca e vacilada, o que equivale a não tentar nada. Na maioria dos casos nenhuma tentativa sequer é realizada.

A hilaridade da situação consiste na provável falsidade de ambas as sensações: um despertar excessivamente alerta e um despertar seguido

de movimento físico. O pensamento: "Eu acordei demasiadamente alerta, nada vai funcionar agora" é geralmente seguido de um adormecimento. Uma parcela substancial dos movimentos ao despertar é falsa, embora possa parecer que eles estejam sendo feitos com o corpo físico. Mesmo que haja um despertar real alerta e um movimento físico real, a probabilidade de entrar na FASE não diminui tanto quanto se poderia pensar. É por isso que não só é possível tentar entrar na FASE em tais situações, é importantíssimo para a prática como um todo. Aqueles que seguem apenas este simples princípio podem desfrutar de duas vezes mais experiências de FASE.

Somente a atenção plena a este princípio é muitas vezes insuficiente para compensar a certeza psicológica de que nada vai funcionar durante uma tentativa específica. Para resolver este problema pode-se usar um truque psicológico mais efetivo com base no auto-engano. Se parecer ao praticante que não há sentido em fazer uma tentativa, já que nada irá funcionar, ele deverá pensar exatamente como segue: "Tudo bem, a entrada na FASE dificilmente ocorrerá, mas agora eu vou praticar visando as futuras tentativas e fazer tudo como se essas fossem as condições ideais". Ocorrerá uma "sessão de treinos" de alta qualidade, durante a qual pode ser fácil ter uma experiência de FASE. Se parecer que nada vai acontecer em um despertar dê continuidade e pratique os ciclos de técnicas indiretas sem se preocupar com o resultado.

Deve ser observado que um praticante da FASE frequentemente poderá perder uma tentativa através da crença de que ele tem que apanhar o momento certo de estar semi-acordado. Muitos pensam que capturar este momento seja um pré-requisito obrigatório para o método indireto. Ele geralmente é, mas esse momento de transição geralmente não começa no segundo seguinte ao despertar, ao invés disso, ele surge direito ao realizar ciclos de técnicas! O momento de estar semi-acordado não é algo para ser capturado nos despertares, mas algo para ser induzido usando as técnicas em si, que é o motivo delas existirem. É por isso que não há sentido em desistir de nenhuma chance para se fazer tentativas.

Cada praticante precisa estar bem consciente de que se pode entrar na FASE em qualquer despertar, não importa o que possa parecer e não importa que pensamentos possam passar por sua mente. Você não precisa nem analisar nem pensar excessivamente, mas tentar de forma mecânica, tentar e tentar novamente.

ADORMECIMENTO FORÇADO - EFEITO MÁXIMO

Há um truque para fazer com que se tenha mais sucesso nas entradas na FASE: o adormecimento forçado. Ele pode ser usado com as seguintes situações e variações tais como uma técnica independente; quando outra técnica não funciona; quando houve um despertar

extremamente alerta; quando houve um despertar seguido de movimento físico; em caso de intensos estímulos físicos provenientes dos arredores de onde está o corpo físico do praticante; quando uma técnica está funcionando de forma tão fraca que não produzirá resultados e assim por diante. Esta é uma técnica salva-vidas para todas as situações quando algo não está funcionando como gostaríamos ou como tínhamos planejado.

Fato interessante!

Quando o adormecimento forçado é corretamente utilizado em conjunto com técnicas indiretas, é possível trazer as chances de sucesso para perto de 100%. Praticamente todas as tentativas para sair do corpo ao acordar podem tornar-se bem-sucedidas.

As chances de entrar na FASE diminuem a cada segundo quando utilizando ciclos de técnicas indiretas ao acordar. O adormecimento forçado é uma forma de trazer a FASE de volta. O adormecimento forçado engana o cérebro que reagirá automaticamente a todas as suas ações, empurrando você para um estado intermediário que facilmente poderá ser usado para entrar na FASE.

O que o praticante deve fazer é tentar adormecer tão rápido e decididamente quanto for possível mantendo a intenção de não perder a consciência. A coisa mais importante é não ficar preso em como fazê-lo. Todos sabem como fazê-lo intuitivamente porque todo mundo já teve que se forçar a dormir algum dia. Você só precisa deixar-se ser atraído para uma onda de sonolência e pegá-la no último segundo. É bastante semelhante às situações da vida real quando há muito pouco tempo para dormir e a pessoa não pode descartar uma chance de descansar por menor que seja. Esta técnica deve ser realizada com uma grande determinação (agressividade) em adormecer rapidamente, mas é claro, você não irá adormecer completamente.

Técnica Independente

Esta técnica é usada como uma técnica alternada quando se está executando os ciclos ao acordar. Ao longo de 3 a 5 segundos o praticante tenta abruptamente e com determinação (agressividade) forçar um adormecimento, além de manter a intenção de não adormecer por completo ou de voltar para si mesmo no último momento antes de perder a consciência. Ao fazendo isso a separação poderá ser facilmente bem-sucedida. Podem surgir as seguintes sensações: vibrações, imagens, ruídos e assim por diante. As sensações precisam ser intensificadas a fim de se entrar na FASE. Para os caso do despertar alerta seguido de movimento físico é recomendável começar os ciclos de técnicas a partir do adormecimento forçado.

Fato interessante!

Alguns praticantes realizam o adormecimento forçado tão bem que ao acordar eles não fazem nada além de alterná-lo com técnicas de separação.

Ajustes Periódicos do Estado

Isto é usado entre técnicas ou entre ciclos completos de técnicas. É também chamado de método *Dnepropetrovsk*. *Dnepropetrovsk* é o nome de uma cidade na Ucrânia. A idéia de imitar um adormecimento por volta de 3 a 5 segundos não só pode invocar a própria FASE como também causar uma espécie de retorno a um estado mais transitório, aumentando assim a eficácia de todas as ações subsequentes. Todas as vezes antes de executar as técnicas ou os ciclos completos de técnicas o praticante se atira de volta em um estado sonolento, via adormecimento forçado, a fim de aumentar a sua eficácia. Ao executar corretamente adormecimento forçado ocorre uma situação em que todas as ações são executadas como se o praticante estivesse imediatamente após a um despertar, momento em que as probabilidades de sucesso são maiores.

Fato interessante!

Em um seminário experimental realizado de 21 a 23 agosto de 2009 em Dnepropetrovsk (Ucrânia), 40 participantes foram convidados a realizar ciclos obrigatórios de todas as técnicas indiretas em conjunto com a técnica do adormecimento forçado. A taxa de sucesso para todo o grupo chegou a 75% depois de apenas duas noites, sem contar os participantes que não fizeram nenhuma tentativa. Este foi o seminário de maior sucesso em 2011 e o sistema foi testado pela primeira vez lá, por isso assumiu o nome "Método de Dnepropetrovsk".

Pano de Fundo para Todas as Técnicas

Isso é para ser empregado simultaneamente com todas as técnicas indiretas como pano de fundo. Ao executar qualquer técnica o praticante deve ao mesmo tempo tentar adormecer, como se as técnicas que estão sendo realizadas (movimento fantasma, rotação, etc) fossem necessárias não para a entrada da FASE e sim para acelerar o adormecimento. O praticante deve tentar adormecer com a técnica que está sendo executada, sem realmente adormecer. Qualquer técnica geralmente começará a funcionar nesse momento e poderá facilmente levá-lo para a FASE. Nesse momento o praticante não precisará mais continuar com o adormecimento forçado. Se a mão de um praticante não começar a se mover dentro de alguns segundos de movimento fantasma ele deverá começar a tentar mexer a mão e, ao mesmo tempo, tentar adormecer. A mão geralmente cede ao movimento dentro de alguns segundos e a amplitude do movimento começará a aumentar. O adormecimento forçado como pano de fundo pode ser incluído na rotina desde o início das

tentativas ou somente quando as técnicas em si não estiverem funcionando. *Tal abordagem muitas vezes garante as maiores chances de sucesso para as técnicas indiretas.*

Fato interessante!

Quando realizado corretamente, o uso do adormecimento forçado como pano de fundo faz com que a escolha da técnica realizada ao acordar passe a ter importância secundária, já que qualquer técnica irá imediatamente começar a funcionar.

Dando uma Conclusão às Técnicas

Isso é para ser usado nos casos em que alguma técnica indireta tenha começado a funcionar, embora de forma muito fraca ou insuficiente. Para fazer com que a técnica que está funcionando atinja o correto grau de manifestação o praticante deve começar a realizar concomitantemente o adormecimento forçado. O praticante deve tentar aparentemente adormecer com a técnica que está sendo executada. Como resultado, a técnica que está se manifestando parcialmente começará a funcionar muito melhor e fará com que a FASE possa ser alcançada muito mais cedo.

Apesar de todos os méritos do adormecimento forçado e as oportunidades que ele oferece, ele muito raramente funciona para iniciantes nos seminários da Escola de Viagens Fora do Corpo. Muitas vezes é apresentada como um elemento para praticantes avançados que tenham atingido o próximo nível de sofisticação. O problema consiste no fato de que o adormecimento forçado é quase sempre difícil para os novatos conceituarem. A sobrecarga de informação leva a uma incapacidade de digerir informações adicionais e a riscos de sobrecarregar as tarefas mais elementares no início da própria prática.

É principalmente por isso que o adormecimento forçado deve ser abordado com cuidado. O praticante deve começar a sentir por conta própria qual será o melhor momento de utilizá-lo. Isso geralmente ocorre após praticamente já ter tido uma primeira experiência. Não há sentido em incluí-lo nas primeiras coisas a serem aprendidas. Pelo contrário, ele só deve ser usado para afinar a eficácia das tentativas de uso das técnicas indiretas. As exceções ocorrem nas situações onde o adormecimento forçado é a última ferramenta que ainda não foi tentada.

A coisa mais importante é nunca tentar esta técnica se você não a entende. O praticante pode perder experiências reais em busca de uma bala de prata. Inversamente, se um praticante imediatamente entende o adormecimento forçado e está familiarizado com ele, pode introduzi-lo diretamente em sua prática.

O que se segue é um exemplo muito característico de como esta técnica pode ser mal compreendida. Vamos supor que um praticante tenha tentado realizar o adormecimento forçado de alguma forma e não

tenha tido êxito. No final da tentativa o praticante desapontado decide cair em sono profundo a fim aproveitar o despertar seguinte. Apenas nesse momento ele começa a sentir uma aproximação iminente da FASE (vibrações, imagens, ruídos). Na segunda tentativa ele fez tudo da forma correta e natural. Considerando que antes ele tinha sobrecarregado o pensamento e complicado suas ações ao tentar fazer a técnica e agora ele fez tudo corretamente ele começará a cair no sono, como deve ser feito no adormecimento forçado.

Vale a pena prestar atenção ao fato de que os novatos muitas vezes obtêm resultados a partir de técnicas indiretas porém não durante a execução de ciclos, mas sim apenas querendo adormecer rapidamente após uma tentativa fracassada a fim aproveitar um próximo despertar.

O principal problema ao realizar o adormecimento forçado é o risco de cair com facilidade em um sono real, não importando o quão desperta a mente pareça antes de usar esta técnica. Isto deve ser sempre lembrado e o período de tempo que este método é realizado deve ser cuidadosamente variado. Na maioria dos casos, apenas alguns segundos são necessários para obter resultados. Às vezes precisa ser feito por mais tempo e às vezes o praticante adormece depois de dois segundos de realização da técnica, embora possa parecer-lhe que ele tinha ficado acordado muito atentamente e que nada iria funcionar para ele.

ESTRATÉGIA DE AÇÃO

Alguns acreditam erroneamente que as técnicas indiretas irão produzir resultados rápidos e fáceis como uma pílula. Apesar das técnicas descritas neste guia serem os melhores meios para se entrar na FASE, grande esforço ainda precisa ser realizado.

Técnicas indiretas funcionarão se praticadas de forma consistente e como descrito. Já foi observado que na maioria dos casos fazer várias tentativas concentradas ao ter acordado sem se movimentar é suficiente para produzir resultados. Pode ser que seja necessário muito tempo e esforço para alcançar a entrada da FASE, assim, os praticantes que estabelecem metas e trabalham com afinco serão coroados com o sucesso.

As tentativas são de grande importância, não só para o resultado final, mas também para o próprio processo em si. Durante a prática é possível aprender de forma independente a resolver problemas que podem não ter sido entendidos a partir da leitura do guia. Outras vezes o praticante poderá encontrar situações que nunca foram descritas até então. É impossível preparar o praticante para todos os possíveis cenários. Na medida em que o praticante avança, um portfólio individual e único de experiências passa a ser desenvolvido, o que certamente será útil no futuro. Até lá, a prática assídua das informações apresentadas neste livro deixará o praticante preparado para lidar com sua fronteira pessoal.

As ações nas práticas requerem atenção concentrada. Estude as técnicas e selecione aquelas que funcionem melhor. Estabeleça um objetivo consistente para conseguir despertar sem se mover. Estabeleça um objetivo para que possam ser realizados ciclos de técnicas indiretas ao acordar, dia sim, dia não. *Após ter estabelecido um plano de ação, o praticante nunca deverá desviar sua atenção ou dissipar sua energia com outras ações, como por exemplo, a prática de técnicas diretas.* Se as técnicas indiretas não funcionarem no curso de vários dias, continue tentando. Os resultados mais tardios ocorrem em questão de semanas, não meses ou anos, como algumas fontes dizem. Os objetivos devem ser perseguidos obstinadamente, passo a passo, com firmeza e assiduamente.

Se nenhum resultado ocorrer após 10 a 20 dias, será melhor cessar as práticas por uma semana, descansar um pouco e somente depois retornar com uma motivação renovada. É interessante observar que, justamente durante uma parada espontânea, poderão ocorrer entradas na FASE através dos métodos mais diversos.

Se o praticante não obtiver sucesso mesmo depois de 2 semanas de tentativas, deverá ser realizada uma análise aprofundada do regime para eliminar alguns eventuais erros ou deficiências mais óbvias. Se superá-los tornar-se difícil ou impossível, não é recomendado mudar para as técnicas diretas, uma vez que já foi provado serem muito mais difíceis que as indiretas. Ao invés disso deverão ser praticadas as técnicas para entrar na FASE através do sonho consciente.

Também não vale a pena pular as áreas problemáticas, nem tentar compensar os erros despendendo ainda mais esforços. Ignorar a pré-condição de despertar sem se mover será uma tentativa infrutífera. Ignorar esse requisito funciona para poucas pessoas. Ao enfrentar todos os problemas de frente e trabalhar duro, o praticante será ricamente recompensado com preciosas e inesquecíveis experiências. Continue tentando!

ERROS TÍPICOS COM TÉCNICAS INDIRETAS

- A certeza interna de que nada vai acontecer, ao invés de acreditar em resultados positivos.
- Parar a execução das técnicas após um ciclo de fracasso, ao passo que no mínimo quatro ciclos devem ser praticados.
- Constantemente despertar e se mover, ao invés de permanecer imóvel.
- A realização de técnicas diretas à noite, ao passo que o foco deve estar na realização das técnicas de manhã.
- A realização de técnicas indiretas por um período de tempo extremamente longo (2 minutos ou mais). Na maioria dos casos é uma completa perda de tempo.

[\(Índice Remissivo\)](#)

- Mudança de técnica quando elas começaram a funcionar, ao invés de ter seguido executando até o fim a técnica que estava dando resultados.
- Execução passiva das técnicas, ao invés de executá-las com grande determinação (agressividade).
- A realização de cada técnica separadamente por um período de tempo demasiadamente longo se a técnica não estiver funcionando, ao invés de mudar para outra técnica dentro de alguns segundos.
- Excesso de pensamentos e análises durante a execução das técnicas indiretas, que exigem tranquilidade mental e quietude interior.
- Interromper a técnica e concentrar-se apenas nas sensações incomuns que foram originadas através dela.
- Ao acordar esperar mais que o necessário antes de iniciar as técnicas, ao invés de executá-las imediatamente.
- Tentar prematuramente a separação, ao invés de executar as técnicas de criação da FASE até o fim do progresso.
- Prender a respiração quando sensações estranhas aparecerem.
- Abrir os olhos no momento em que os únicos movimentos recomendados são: respirar ou mover os olhos atrás das pálpebras fechadas.
- Estar agitado, ao invés de relaxado.
- Interromper as tentativas de separação mesmo quando um sucesso parcial tenha sido alcançado.
- Tensionar os músculos físicos durante a realização das técnicas, ao invés de permanecer fisicamente imóvel.
- Não praticar nenhuma técnica após pensar ter tido um despertar muito alerta, especialmente no caso de ter acordado sem se mover.
- Simplesmente imaginar as técnicas, ao invés de entendê-las e executá-las, se, claro, não se está realizando rotação ou outras técnicas onde é necessária a imaginação.
- Simplesmente mover os membros fantasmas, ao invés de empregar uma firme determinação (agressividade) para aumentar a amplitude do movimento.
- Adormecer rapidamente durante a execução da técnica do adormecimento forçado, ao invés de ter a firme intenção de continuar os esforços por apenas 5 a 10 segundos.
- Examinar os detalhes das imagens quando se utiliza a técnica da observação de imagens. Todas as imagens devem ser observadas panoramicamente para que não desapareçam.
- Forçar intencionalmente o aparecimento de determinadas imagens quando está sendo executada a técnica de observação de imagens, ao invés de olhar para o que está sendo naturalmente apresentado.
- Simplesmente ouvir os ruídos quando se emprega a técnica da audição interna, ao invés de aumentá-los em volume até o nível máximo.

[\(Índice Remissivo\)](#)

EXERCÍCIOS PARA O CAPÍTULO 2

Questões

- 1) Por que as técnicas indiretas são as mais fáceis?
- 2) Por que uma técnica funciona para algumas pessoas e não funciona para outras?
- 3) Quantas tentativas são necessárias para se entrar na FASE?
- 4) Ao observar imagens elas devem ser conjuradas (invocadas)?
- 5) Qual a diferença entre a técnica do movimento fantasma e a do movimento imaginado?
- 6) De onde vem o som quando está sendo empregada a técnica da audição interna?
- 7) Qual a diferença entre as técnicas de audição interna e de audição interna forçada?
- 8) Ao empregar a técnica de rotação, deve-se tentar rodar ou simplesmente imaginar a rotação?
- 9) O que é fisicamente tensionado quando está sendo utilizada a técnica de tensionamento do cérebro?
- 10) Qual a diferença entre a técnica do tensionamento do cérebro e a do tensionamento de todo o corpo?
- 11) O praticante deve adormecer quando se utiliza a técnica do adormecimento forçado?
- 12) De acordo com as estatísticas dos cursos realizados na Escola de Viagens Fora do Corpo, que técnicas indiretas são as mais eficazes?
- 13) Por que o praticante deve executar todas as técnicas primárias em um estado relaxado?
- 14) O que ajuda os praticantes a entrarem na FASE em um terço do tempo ao utilizarem técnicas indiretas?
- 15) A levitação é a técnica de separação mais popular?
- 16) Qual é a diferença essencial entre as técnicas indiretas e as técnicas de separação?
- 17) Em que se difere a técnica de separação chamada de rolamento da técnica indireta chamada de rotação?
- 18) É necessário imaginar alguma coisa ao tentar a separação?
- 19) Qual é o melhor horário para se usar as técnicas indiretas?
- 20) As técnicas que são tradicionalmente usadas ao acordar podem ser tentadas durante o dia? Qual a eficácia destas técnicas durante o dia?
- 21) Sonho consciente é o mesmo que despertar consciente?
- 22) Ao empregar técnicas indiretas uma incapacidade para despertar sem se mover tem algum efeito sobre as práticas?
- 23) Quais são os componentes da sequência de ações que esquematizam os ciclos de técnicas indiretas?
- 24) Qual é o primeiro passo que deve ser dado ao executar os ciclos de técnicas indiretas?

[\(Índice Remissivo\)](#)

- 25) Quantas técnicas diferentes devem estar contidas em um ciclo de técnicas indiretas?
- 26) Qual é o número mínimo de ciclos que deve ser praticado?
- 27) Ter passado muito tempo após o despertar é bom ou ruim para a execução dos ciclos de técnicas indiretas?
- 28) O que deve ser feito se uma técnica ficar estancada em um nível insatisfatório de resultados?
- 29) Se os ciclos não funcionarem, o que deve ser feito?
- 30) Quais são as dicas que podem advir da prática das técnicas?
- 31) Em quais casos é necessário introduzir esforço determinado (agressivo) ao executar técnicas indiretas?

Tarefas

- 1) Tente todas as técnicas indiretas primárias enquanto se encontra em um estado relaxado e destaque de 3 a 5 técnicas que pareçam funcionar. Repita essa mesma formação em outros dias.
- 2) Experimente todas as técnicas de separação em um estado relaxado.
- 3) Alcance um despertar consciente seguido de ciclos de técnicas indiretas.
- 4) Alcance um despertar consciente sem qualquer movimento físico e tente uma técnica indireta.
- 5) Após acordar sem se mover, realize um ciclo completo de técnicas indiretas e repita este exercício até que a entrada na FASE seja alcançada.

CAPÍTULO 3 - TÉCNICAS DIRETAS

O CONCEITO DE TÉCNICAS DIRETAS

As técnicas diretas são utilizadas para a obtenção de experiências fora do corpo sem o pré-requisito do sono; através da realização de ações específicas enquanto deitado e com os olhos fechados. A vantagem das técnicas diretas é que, em teoria, elas podem ser realizadas a qualquer momento. Existe uma grande desvantagem referente à quantidade de tempo que é necessário ser despendido para se chegar ao domínio das técnicas. Apenas 50% dos praticantes alcançam o sucesso depois de fazerem tentativas diárias durante um período de 3 a 6 semanas. Para alguns um ano inteiro pode passar antes que os resultados sejam obtidos. A dificuldade na obtenção de resultados através da utilização de técnicas diretas não é um problema de inacessibilidade e sim das características psicológicas naturais do indivíduo. Nem todo mundo é capaz de compreender claramente as nuances específicas envolvidas, razão pela qual alguns poderão cometer erros continuamente.

Muitos praticantes se esforçam para dominar as técnicas diretas imediatamente porque elas parecem ser mais convenientes, simples e concretas. É um grave erro iniciar a tentativa de domínio da entrada na FASE a partir deste nível. Em 90% dos casos em que os novatos começam seu treinamento com técnicas diretas, o fracasso é garantido. Uma grande quantidade de tempo, esforço e emoção serão desperdiçadas. Como resultado, é possível haver uma completa desilusão com todos os assuntos relacionados às experiências com a FASE.

As técnicas diretas só devem ser praticadas após o domínio das técnicas indiretas mais fáceis ou o domínio de como tornar-se consciente quando se está sonhando. Um conhecimento avançado das técnicas indiretas irá tornar consideravelmente mais fácil a entrada direta na FASE.

Também vale a pena sempre ter em mente a quantidade média de tempo gasto pelos praticantes da FASE com técnicas diretas e indiretas para alcançar resultados. Um novato gasta uma média de 5 minutos (5 tentativas) em técnicas indiretas para cada experiência de FASE (média de tentativas bem e mal sucedidas), ao passo que gasta 300 minutos (20 tentativas) em técnicas diretas para cada experiência de FASE. Um praticante avançado da FASE gasta em média menos de um minuto (1 a 2 tentativas) executando técnicas indiretas para cada experiência de FASE, ao passo que gasta 30 minutos em técnicas diretas (2 a 3 tentativas).

A qualidade da experiência de FASE não depende da técnica de entrada escolhida. Ao serem comparadas com as técnicas indiretas, as técnicas diretas não levam necessariamente a uma FASE mais profunda e duradoura.

As técnicas diretas são mais adequadas para alguns praticantes que para outros, enquanto as técnicas indiretas são acessíveis para todos.

Fato interessante!

Para obter melhores resultados no tradicional seminário de três dias da Escola de Viagens Fora do Corpo, os instrutores omitem completamente as técnicas diretas ou esperam até o último dia para ensiná-las, de modo a evitar que os novatos utilizem-nas inicialmente, evitando assim uma taxa mais baixa de sucesso do grupo.

Se um praticante decidiu começar a prática pelas técnicas diretas ou ganhou a experiência através das técnicas indiretas, os princípios básicos ainda precisam ser aprendidos. Sem eles nada ocorrerá, exceto por coincidência e em casos raros. A chave para o sucesso no uso de técnicas diretas está em alcançar um estado de livre flutuação da consciência. Vamos primeiro examinar uma grande variedade de aspectos muito úteis e fatores que tornam a entrada direta na FASE muito mais fácil.

Primeiro vamos examinar quando é o melhor momento para a execução das técnicas e com que intensidade sua prática deve ser exercida. Vamos examinar um fator muito importante que é a posição do corpo e a questão não menos crucial de quanto tempo deve ser utilizado para a execução das técnicas. Faremos uma breve investigação sobre o problema do relaxamento e vamos imediatamente passar para as técnicas diretas propriamente ditas. Somente depois de percorrer todos os itens acima seremos capazes de aprofundar a questão do que vem a ser um estado de livre flutuação da consciência e como alcançá-lo.

O MELHOR MOMENTO PARA A PRÁTICA

A questão do tempo não é importante quando as técnicas que estão sendo executadas são as indiretas, já que o pré-requisito importante é que elas sejam realizadas imediatamente após ter ocorrido o despertar. No caso de técnicas diretas, a questão do tempo é muito mais crítica.

Em relação à disposição do tempo, o *método diferido (adiado)* proporciona o melhor momento para a realização das técnicas diretas e indiretas. Existem algumas diferenças importantes. Pode-se interromper o sono em praticamente qualquer hora da noite ou da manhã. Depois de ter acordado (5 a 15 minutos) não se deve voltar a dormir, mas sim proceder imediatamente às técnicas.

As técnicas diretas são muitas vezes mais eficazes se realizadas nos horários definidos pelo método diferido (adiado) que em qualquer outro momento. Isto é devido ao fato de que, com o método diferido (adiado), a mente não tem tempo para tornar-se 100% alerta, tornando-se mais fácil a entrada em um estado alterado de consciência que permitirá resultados.

Quando se trata de medidas específicas, deve-se acordar no meio da noite de forma espontânea ou com a ajuda de um despertador. Deve-se levantar e fazer algo por 3 a 10 minutos e depois deitar-se novamente e executar as técnicas. Se o praticante acordar em um estado muito alerta e não estiver nem mesmo sonolento, o intervalo entre o despertar e a realização da técnica direta deve ser encurtado, e poucas coisas devem ser feitas durante esse período de tempo. Note que, com essa configuração, um estado de livre flutuação da mente desempenha um papel muito menor que com outros procedimentos.

A segunda janela mais eficaz de tempo acontece *à noite* quando o praticante for para a cama, *antes de adormecer*. Durante este período de tempo o cérebro precisa "desligar" o corpo e a mente, a fim de renovar suas forças que foram despendidas ao longo do dia. Este processo natural pode ser aproveitado através da introdução de alguns ajustes.

As tentativas de realizar técnicas diretas *durante o dia* são menos eficazes. Se a fadiga tiver se instalado, isso poderá ser aproveitado, pois o corpo irá tentar cair no sono. Isto é especialmente adequado para aqueles que estão acostumados a tirar uma soneca durante o dia.

Geralmente as outras janelas de tempo produzem um resultado muito pior e é por isso que se deve começar com a realização de técnicas diretas no meio da noite ou antes de dormir. Somente após essas técnicas terem sido dominadas será possível realizar tentativas durante o dia.

INTENSIDADE DAS TENTATIVAS

O grau de entusiasmo está diretamente relacionado ao sucesso em alcançar um objetivo. É muito importante saber quando aliviar, especialmente quando se trata de uma questão delicada como a entrada na FASE. Uma tentativa por dia utilizando uma técnica direta é o suficiente. Se forem feitas mais tentativas a qualidade de cada uma diminuirá consideravelmente.

Fato interessante!

Muitos abordam as técnicas diretas como se estivessem cavando um poço: "quanto mais eu cavar e quanto mais rápido o fizer, melhor". O resultado: dezenas de tentativas que não darão frutos.

Um grande número de praticantes acredita que dezenas de tentativas ao longo de um dia trarão a FASE. Este não é o caminho para o sucesso e levará rapidamente à desilusão com a prática. Mesmo depois de não se obter resultados em uma semana ou um mês, as técnicas diretas devem continuar sendo tentadas apenas uma vez por dia. O praticante que for persistente, analítico, sensível e praticar corretamente, conseguirá o efeito desejado.

DURAÇÃO DE UMA TENTATIVA

É inútil tentar entrar na FASE usando uma técnica direta apenas deitando-se na cama e decidindo nem dormir nem se levantar até que a FASE ocorra. Uma imposição rigorosa na manipulação da delicada natureza da mente poderá produzir uma rápida exaustão emocional.

Prazos rígidos devem ser aplicados durante a execução de técnicas diretas antes de um sono ou no meio da noite. Tentativas de técnicas diretas devem durar apenas de 10 a 20 minutos. Períodos mais longos inibem o sono, porque a mente irá concentrar-se por muito tempo nas técnicas, e o desejo de adormecer dissipar-se-á, resultando em insônia, que poderá durar várias horas. Esforços exagerados afetam negativamente o entusiasmo natural devido ao sono perdido e o cansaço no dia seguinte, que é agravado com um número crescente de tentativas fracassadas.

Se as técnicas diretas não surtirem efeito no curso de 10 a 20 minutos antes de dormir ou no meio da noite, é melhor ir dormir com o pensamento de que tudo vai dar certo numa próxima vez. Esta é a perspectiva positiva que um praticante deve sempre manter.

POSIÇÃO DO CORPO

A posição do corpo não é importante quando se executam as técnicas indiretas, pois o objetivo é o despertar consciente independentemente da posição em que o corpo se encontre. A posição do corpo é crucial durante a prática das técnicas diretas.

Não há uma posição do corpo exata que sirva para todos os praticantes, pois, mais uma vez, as características individuais e os instintos diferem muito. Existem regras específicas que permitem selecionar a posição correta com base em indicadores indiretos.

Muitos mantêm a crença de que a posição correta é a chamada de decúbito dorsal: deitado de costas sem travesseiro, pernas e braços esticados. Esta noção foi provavelmente copiada de outras práticas sob a alegação de que ajuda a alcançar um estado alterado da consciência. É a posição mais dolorosa para a maioria dos praticantes. A posição de decúbito dorsal só deve ser utilizada quando for provável que o praticante vá rapidamente cair no sono.

Se o praticante tiver dificuldade em adormecer e acordar constantemente durante a execução das técnicas diretas, uma posição mais confortável deverá ser utilizada.

Se o sono vier facilmente para o praticante, o mesmo deve mudar para uma posição menos natural. Se o praticante sentir poucos lapsos de consciência quando as técnicas estiverem sendo executadas e tiver mais

dificuldade para adormecer, deverá ser utilizada uma posição mais confortável. Dependendo da situação, há muitas posições possíveis: deitado de costas, sobre o estômago, de lado ou mesmo em uma posição parcialmente reclinada. É possível que o praticante tenha que mudar de posição de uma tentativa para outra, fazendo ajustes relacionados a um estado de livre flutuação da consciência. Não mais que 3 dias por semana devem ser gastos com as técnicas diretas. O mesmo vale para a prática da FASE em si. Esse limite só pode ser elevado em caso de um alto nível de experiência e se praticamente todas as tentativas forem bem-sucedidas.

RELAXAMENTO

Deve-se entender que as técnicas diretas são, por si só, métodos de relaxamento, na medida em que nenhuma FASE pode ocorrer sem que haja relaxamento. O praticante pode executar as técnicas diretas sem que haja um relaxamento prévio específico.

Uma vez que a janela mais eficaz de tempo para se utilizar as técnicas diretas ocorre antes de dormir e à noite e dura apenas de 10 a 20 minutos, nenhum tempo adicional deve ser desperdiçado na tentativa de relaxamento, nem o tempo para relaxamento deve ser subtraído dos 10 a 20 minutos.

O relaxamento correto e de qualidade é uma busca difícil e muitos abordam-no de forma muito específica, produzindo uma oposição ao relaxamento natural. Muitos se esforçam para relaxar seus corpos a tal ponto que, no final, a mente fica tão ativa como quando se tenta resolver uma equação matemática difícil. Neste tipo de situação, entrar na FASE é praticamente impossível.

O corpo relaxa automaticamente quando a mente está relaxada. É melhor os iniciantes se absterem dos problemas e das nuances relacionadas ao relaxamento e guardar suas energias para as questões mais elementares.

Ao invés de forçar um relaxamento técnico, o praticante deve deitar por alguns minutos e isso irá proporcionar o melhor relaxamento. Deitar ativa processos de relaxamento naturais, o tipo mais poderoso.

Um relaxamento completo e pacífico só pode ser coagido por aqueles especializados e com profunda experiência. Geralmente essas pessoas empregaram uma grande quantidade de tempo e esforço para dominar os estados meditativos e de transe. O relaxamento, nestes casos, não deverá demorar mais que 1 a 3 minutos, pois, quando o praticante é especialista em relaxamento, pensar sobre ele é suficiente para fazer com que o mesmo ocorra.

Todas as técnicas de relaxamento podem servir muito bem às técnicas diretas, desde que ocorra um estado de livre flutuação da consciência enquanto elas estejam sendo executadas.

VARIAÇÕES NA UTILIZAÇÃO DAS TÉCNICAS DIRETAS

As técnicas utilizadas para a obtenção das entradas diretas na FASE são exatamente as mesmas utilizadas para a obtenção das entradas indiretas. A única diferença está no método de implementação. As técnicas estão descritas em detalhe no Capítulo 2. Como técnicas diretas necessitam sobretudo de passividade, nem todas as técnicas funcionam igualmente bem para os dois tipos de entrada na FASE. Técnicas ativas, como a do tensionamento do cérebro, não devem ser usadas para a obtenção de uma entrada suave na FASE.

As técnicas diretas diferem das indiretas na implementação por causa da produção lenta de resultados, que ocorre desde o início de uma tentativa direta até o seu final. A mesma movimentação de um membro fantasma pode rapidamente começar antes de dormir, mas a amplitude de movimento não será fácil de aumentar e toda a implementação da técnica contará com um movimento rítmico prolongado. Os resultados levam muito mais tempo para acontecer: 10 minutos, ao invés de 10 segundos. Essas diferenças também podem ser aplicadas a todas as técnicas descritas neste guia.

Da mesma forma que acontece com a prática das técnicas indiretas, para começar a prática das técnicas diretas, o praticante deve escolher as 2 ou 4 mais adequadas dentre aquelas que provaram ser mais eficazes para o indivíduo.

A principal diferença na prática das técnicas diretas em relação às indiretas é o tempo necessário para a execução de cada uma delas. Se o teste de uma técnica indireta leva apenas de 3 a 5 segundos, serão necessários vários minutos para a execução da mesma técnica na versão direta. A duração varia de acordo com alguns fatores.

Há três maneiras principais de se realizar as técnicas: clássica, sequencial e em ciclos - semelhante aos ciclos usados com as técnicas indiretas. Para entender qual variante deve ser utilizada, considere a seguinte tabela:

Variações na Utilização das Técnicas	Quando Usar
Clássica (passiva): Tentativa de 1 técnica. A técnica deve ser alternada a cada tentativa.	<ul style="list-style-type: none">- Quando estiver aprendendo técnicas diretas- Quando um praticante geralmente dorme mal;- Se as tentativas levarem ao completo despertar;- Se as tentativas com outras variações ocorrerem sem lapsos de consciência;- Se o corpo e a consciência estão em um estado relaxado;
Sequencial (média): Uma tentativa com 2 a 3 técnicas por 1 a 5 minutos. As técnicas são alternadas com pouca frequência. A determinação (agressividade) varia durante o período de tempo em que as técnicas estão sendo executadas.	<ul style="list-style-type: none">- Usada caso o adormecimento ocorra enquanto se está usando a variação clássica ou se a variação em ciclos resulta em longo despertar;- Quando o praticante geralmente adormece com rapidez;
Em Ciclos (ativa): A sequência de ações é composta por ciclos de 3 técnicas, conforme acontece com a entrada na FASE através da utilização de técnicas indiretas, mas a execução de cada técnica deve durar de 10 segundos a 1 minuto, e não 3 a 5 segundos.	<ul style="list-style-type: none">- Usadas quando as variações clássica e sequencial levarem a um adormecimento;- Quando, de um modo geral, os praticantes adormecem muito rapidamente;- Também pode ser empregado quando o praticante se encontrar esgotado ou em privação de sono;

O praticante deve sempre começar com a variação clássica, usando apenas uma técnica durante todo o decorrer da tentativa. Devido à natureza incomum dos esforços envolvidos, o entusiasmo de um iniciante pode levá-lo a um estado completamente alerta. Mais tarde, porém, poderão ocorrer fortes e prolongados lapsos de consciência. Pode ser necessário aumentar o nível de atividade através da transição para a variação sequencial.

A variação sequencial é a principal técnica direta utilizada por causa de sua flexibilidade na aplicação. Pode ser passiva, se ao longo de 15 minutos o praticante alternar duas técnicas de cinco minutos cada. Também pode ser determinada (agressiva), se usado um sequenciamento de três técnicas para um minuto. Tudo o que estiver entre esses dois extremos permite a prática adequada das técnicas e a seleção das

melhores variações para se atingir um estado de livre flutuação da consciência.

Se o praticante repetidamente cair no sono, mesmo utilizando a forma ativa de sequenciamento, deve-se iniciar a utilização dos ciclos de técnicas indiretas, com cada técnica sendo executada num tempo que fique entre 10 segundos a 1 minuto.

Como se faz necessário um longo trabalho com as técnicas, o praticante não deve atormentar-se caso não queira fazer algo, senão poderá frustrar-se com muita rapidez. Tudo deve ser prazeroso e não causar qualquer tensão emocional excessiva.

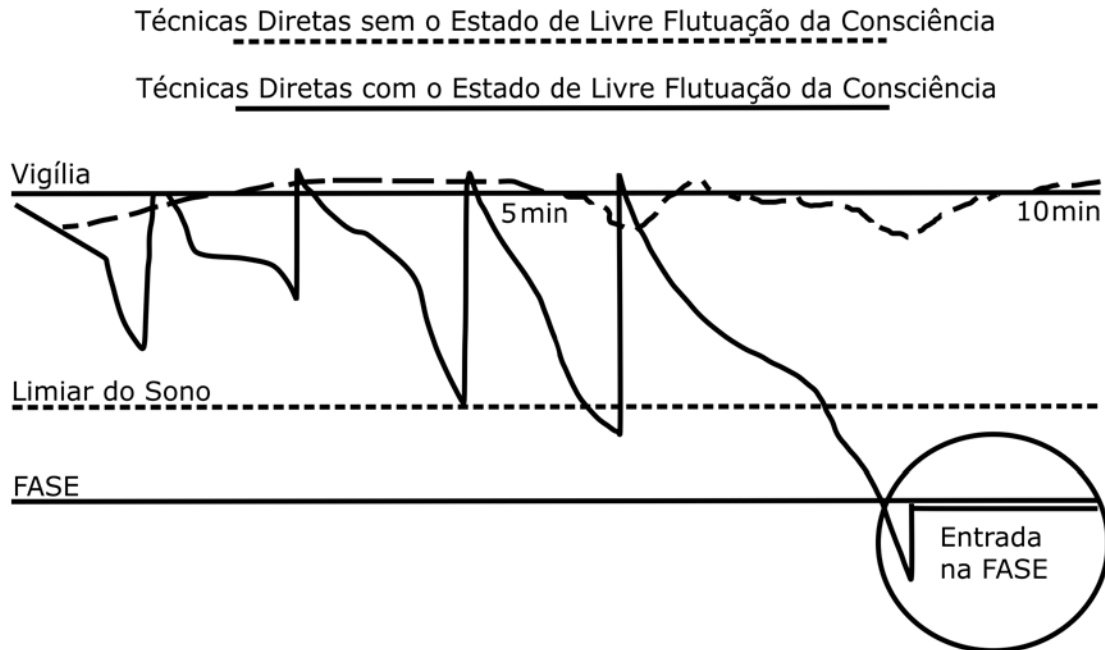
O ESTADO DE LIVRE FLUTUAÇÃO DA CONSCIÊNCIA

Há um número quase infinito de descrições de técnicas de entrada direta oferecidas, na literatura, na internet e em seminários. Às vezes uma descrição é fundamentalmente diferente da outra. Na maioria dos casos existem pontos em comum que unem quase todas as descrições: curtos lapsos de consciência, lapsos de memória, sono superficial; que são características do estado de livre flutuação da consciência. Após a ocorrência de qualquer um desses fenômenos, todos os tipos de sensações incomuns de pré-FASE ou de FASE poderão surgir.

Lapsos de consciência podem durar segundos, minutos ou mais de uma hora. Eles podem variar, desde uma simples perda de consciência, até a entrada em um sonho completo. Eles podem ser únicos e raros ou podem ocorrer várias vezes ao longo de um minuto. O que quer que tenha ocasionado um lapso faz com que a mente atinja um modo de operação que é ideal para a experimentação da FASE, desde que o praticante seja capaz de abster-se de um sono profundo e voltar rapidamente a um estado de vigília.

Nem todos os lapsos de consciência conduzem à FASE. O lapso deve ter profundidade suficiente para ser eficaz. Para cada lapso sem sucesso, ocorrerá um outro mais profundo.

Estatu de Livre Flutuação da Consciência Utilizando Técnicas Diretas



A principal desvantagem prática do estado de livre flutuação da consciência é a possibilidade de atingir o completo adormecimento durante os lapsos, ao invés de apenas mergulhar temporariamente no sono. As técnicas são necessárias para garantir o resultado desejado. Tais técnicas cumprem mais ou menos uma função auxiliar e não se faz necessário ser tão rigoroso em suas utilizações.

Fato interessante!

Não importa qual técnica direta seja utilizada, uma vez que leve a lapsos de consciência, o sucesso será possível.

Ao realizar as variações das técnicas, o praticante poderá começar a oscilar entre o estado de alerta total e o sono completo.

Para evitar cair no sono faz-se necessário um forte desejo de retornar ao estado de vigília. Isto pode ser realizado através de uma forte determinação (agressividade) por parte do praticante, mesmo que ocorram entradas e saídas no sono ao ser executada uma técnica direta. O praticante deve afirmar vigorosamente que, no momento em que a consciência diminuir, deve ocorrer o imediato despertar.

Por outro lado, se os lapsos não ocorrerem e forem substituídos pelo completo estado de vigília, os seguintes truques poderão ajudar: concentração total em ações mentais ou, inversamente, meditação e devaneio deverão ser utilizados em paralelo com a técnica. Note que essas ajudas só serão eficazes na FASE inicial de utilização das técnicas diretas, pois podem causar um forte efeito indutor do sono.

Se técnicas diretas não conduzirem ao sono leve ou a lapsos singulares após um longo período de prática regular, deve-se supor que o praticante está lidando com algum erro significativo na técnica ou na duração do procedimento.

A regulação do número de lapsos pode ser feita modificando a posição do corpo durante a prática ou alterando a variação usada durante a execução das técnicas.

A entrada na FASE através de um estado de livre flutuação da consciência, na maioria das vezes, ocorre como o resultado de três fatores-chave. Primeiro: durante um lapso, uma técnica ou outra pode começar a funcionar bem. Segundo: após um lapso, a proximidade da FASE pode inesperadamente manifestar-se através de sons ou vibrações. Nesse momento, deve-se proceder a transição para técnicas que correspondam aos sintomas acima (ouvir, tensionar o cérebro). Terceiro: às vezes, ao sair de um lapso, é fácil alcançar diretamente a separação ou encontrar rapidamente uma técnica que funcione, prestando atenção nos indicadores iniciais.

Fato interessante!

Há uma teoria que diz que não há um método direto de entrada na FASE e que todos os métodos diretos são na realidade uma subcategoria dos métodos indiretos. A única diferença seria que as técnicas de indução diretas envolvem um micro-sono que autenticamente imita o adormecer, criando assim um estado fisiológico mais próximo do despertar natural, momento em que torna-se mais fácil a entrada na FASE.

Lapsos de consciência não são obrigados a ocorrer em 100% dos casos. Esforçar-se para alcançar lapsos desempenha um papel muito importante, pois eles nem sempre são perceptíveis. Uma ocorrência de lapso nem sempre é óbvia. Eles podem ter duração muito curta ou serem superficiais. Podem também não ocorrer. Técnicas devidamente aplicadas para produzir lapsos podem levar à entrada na FASE. Isto é especialmente verdadeiro para o método diferido (adiado) de entrada direta na FASE. É importante notar também que os lapsos de consciência podem ser tão superficiais e breves que o praticante pode não ser capaz de reconhecê-los.

FATORES AUXILIARES

Pode ser afirmado categoricamente que há uma situação em que o praticante constantemente tem problemas com o método direto ou nunca consegue fazê-lo funcionar: desejo excessivo de obter resultados aqui e agora. O praticante não deve deitar-se na cama com o pensamento de que ele vá entrar na FASE a qualquer custo usando o método direto. Desejo excessivo inevitavelmente encontra expressão fisiológica na forma

de uma falta de lapsos de consciência ou sua pouca profundidade. O problema é que praticamente todo praticante novato comete esse erro. Técnicas diretas são muitas vezes consideradas difíceis devido a este erro aparentemente insignificante e quase imperceptível.

Fato interessante!

Para a maioria dos praticantes, uma peça-chave é abrandar um desejo demasiado de entrar na FASE.

É por isso que antes de começar, ou pior, durante uma tentativa deve haver um elemento de quietude interior e indiferença para com o resultado final. Você precisa deixar de tentar controlar incisivamente o momento de sua ocorrência e empenhar-se para entrar na FASE. A mente deve estar completamente parada e quase completamente indiferente em relação a quão bem-sucedida será a tentativa: se ele funcionar, ótimo. Se não funcionar, quem se importa? Deve haver uma intenção de entrar na FASE que deve ser mantida em seu interior e não encontrar expressão em um desejo excessivo ou controle sobre a situação.

Até que o praticante aprenda a ter calma em sua abordagem aos métodos de entrada direta na FASE, ele não deve ter esperança de obter nenhuma experiência real e prática. Na melhor das hipóteses, apenas uma tentativa em cinquenta resultará na FASE, embora a maioria de suas tentativas poderiam ter sido bem-sucedidas. É o suficiente considerar que todos os usuários avançados das técnicas diretas se beneficiam da ambivalência em relação ao resultado, mesmo que não o façam de forma deliberada. Por outro lado, todas as tentativas realizadas pelos novatos são acompanhadas por um desejo excessivo em obter um resultado e essa é a principal razão para a falta de sucesso.

Analisar um exemplo típico de como a técnica direta pode funcionar deve esclarecer a situação: digamos que alguém acidentalmente descreveu as técnicas diretas quando conversando com uma outra pessoa sobre a FASE. Seu interesse revigorou-se. O recém-iniciado vai para casa e começa a fazer uma tentativa apenas por diversão, sem ter um desejo excessivo. Acontece que isso funcionou na primeira tentativa. Ele experimentou uma FASE turbulenta e hiper-realista. Agora que ele sabe com é a experiência ele anseia repeti-la. No dia seguinte, ele volta para a cama com uma lembrança clara dos eventos eletrizantes e deseja repetir a experiência. Mas agora, sua mente tanto anseia por resultados que seu corpo se torna fisiologicamente incapaz de entrar no estado que precedeu a sua primeira tentativa bem-sucedida e que foi realizada sem qualquer esforço excessivo. Como resultado, as mesmas técnicas diretas já não trazem a FASE. Alguém que acredita que a obtenção de resultados dependa exclusivamente da implementação de técnicas, não percebendo que também é uma questão de atitude em relação ao processo, ficaria pasmo.

[\(Índice Remissivo\)](#)

Ao utilizar técnicas diretas no início ou no meio da noite, torna-se possível tirar proveito do estado natural de fadiga do corpo e, para efeitos práticos, este cansaço natural pode ser amplificado. Técnicas diretas mais facilmente conduzem ao sucesso se o praticante estiver consideravelmente privado de sono. Em tal estado, a indução de um estado de livre flutuação da consciência pode ser dispensado. A coisa mais importante a se fazer é não adormecer de imediato, além de empregar as variações adequadas das técnicas. A privação voluntária do sono é contraproducente e inútil, embora grandes resultados possam ser alcançados por um praticante experiente e conhecedor a partir de um estado de fadiga severa. Os iniciantes devem dedicar-se às práticas de uma forma natural e equilibrada.

Um intenso desejo de dormir não se limita a longos períodos de privação de sono. Fadigas físicas e emocionais também desempenham papéis importantes. A coisa mais importante a se fazer é não cair no sono ao executar as técnicas. Deve-se selecionar uma variação de técnicas maior que o normal.

Fatores como cansaço e privação de sono devem apenas ser usados em raras ocasiões causadas por circunstâncias externas. Não há nenhum sentido em levar o seu corpo a uma miséria intencional tentando forçar períodos de cansaço ou prolongando a privação de sono. Tais situações são praticamente exclusivas dos novatos. Um praticante experiente sempre vai dormir quando está esgotado. Sacrificar a saúde dessa forma é inútil quando já se está tendo FASES regulares e que são facilmente alcançadas.

As técnicas diretas, afinal, só devem ser realizadas em um estado fisiológico normal e com prazer. Um praticante deve ter prazer no próprio processo de usar o método e não considerá-lo como uma tarefa cansativa necessária para entrar na FASE. Esta é a principal razão pela qual o praticante deve exercer suas técnicas favoritas quando ele mais estiver com um estado de espírito favorável para tal. Você não deve atormentar-se com as tentativas. Com o método direto há uma relação direta entre prazer e eficácia: quanto mais o processo deixar você irritado, mais dificilmente será alcançado o estado de livre flutuação da mente e menores serão as chances de sucesso e vice-versa.

Há vários sinais que indicam se o praticante está ou não a caminho de alcançar seu objetivo de dominar o método direto. Uma tentativa mal sucedida não deve causar irritação ao praticante, nem o mesmo deve sentir que está perdendo tempo. Esse é o primeiro sinal de um erro estratégico em relação ao processo. Deve haver prazer no próprio processo de realização das técnicas. Se um praticante gosta de lidar com as técnicas que ele está executando, elas funcionarão muito melhor e serão muito mais susceptíveis de conduzir-lo à FASE. Quando se tem tal atitude, as tentativas frustradas raramente são acompanhadas de decepção. É preciso sempre mostrar respeito para com as técnicas e não tratá-las como uma tarefa chata necessária para entrar na FASE. Se esse problema

[\(Índice Remissivo\)](#)

existir, deve-se reconsiderar a própria atitude em relação às técnicas e tentar tornar-se interessados no mero desempenho das mesmas. Embora as técnicas diretas não sejam nem mesmo de importância secundária para a entrada na FASE, elas podem servir como um indicador confiável da qualidade da tentativa.

ESTRATÉGIA DE AÇÃO

Se um novato inicia sua prática a partir das técnicas diretas, fá-lo-á por sua própria conta e risco tendo evitado recomendações com base no trabalho com milhares de pessoas. Quando fracassar, o próprio praticante será o único culpado pelo desperdício de tempo e esforço. Nunca é demais lembrar que muitos praticantes experientes tentam evitar o uso de métodos diretos para entrar na FASE.

Técnicas diretas raramente produzem resultados rápidos e claros, ao contrário de entrar na FASE tornando-se consciente durante o sonho ou através do uso de técnicas indiretas. No início, técnicas diretas produzem resultados esporádicos e é por isso que não se deve começar por elas. É melhor praticar uma técnica sistematicamente, trabalhando para o domínio da mesma de uma forma consistente.

Não há motivo para se preocupar se os resultados só forem alcançados após um mês de tentativas diárias. Um esforço contínuo para analisar e melhorar a prática deve ser o foco principal, pois as falhas são sempre causadas por erros perceptíveis.

Embora possam surgir dificuldades com técnicas diretas, nunca se deve abandonar o que funcionou até então (técnicas indiretas), pois isso pode privar temporariamente o praticante de uma das experiências já adquiridas.

A combinação de técnicas diretas e indiretas nunca deve ser usada durante o curso de um único dia, pois é prejudicial para o enfoque prático e para o entusiasmo. É melhor realizar cada tipo de técnica em dias diferentes. Técnicas diretas poderiam ser usadas antes de dormir e durante a semana de trabalho. Técnicas indiretas poderiam ser praticadas durante os fins-de-semana, quando o praticante tem mais tempo para dormir.

ERROS TÍPICOS COM TÉCNICAS DIRETAS

- Falta de um estado de livre flutuação da consciência.
- Assumir uma posição incorreta quando deitado.
- Praticar técnicas diretas durante o dia quando o praticante é inexperiente, ao invés de ao anoitecer ou durante a noite de sono;
- Realizar mais de uma tentativa por dia.
- Realizar relaxamentos prolongados antes das técnicas, mesmo sabendo que isto pode desempenhar um papel negativo.
- Praticar as técnicas por muito tempo, quando deveriam ser utilizados não mais que 20 minutos.
- Esquecer-se de afirmar uma forte intenção de despertar durante um lapso de consciência.
- Adormecer durante os lapsos de consciência que ocorrem no estado de livre flutuação da consciência, ao invés de trabalhar para alcançar vários lapsos enquanto estiver despertando.
- Esquecer-se das técnicas de separação e ficar à espera de algum evento desconhecido proveniente de um lapso, ao invés de aproveitar o momento.
- Alternar excessivamente as técnicas em um repertório inicial, ao invés de testá-las de forma planejada e sistemática.
- Segurar a respiração quando sensações incomuns acontecerem.
- Interromper a prática quando sensações estranhas ocorrerem, momento no qual se faz necessário dar continuidade ao que provocou as sensações.
- Demasiada excitação durante a execução das técnicas diretas.
- Falta de determinação (agressividade) durante as tentativas devido à fadiga e privação de sono.
- Falta de um plano de ação claro. A prévia compreensão e planejamento do uso de variações distintas das técnicas é crucial para a análise de erros posteriores na prática.

EXERCÍCIOS PARA O CAPÍTULO 3

Questões

- 1) Quais técnicas devem ser dominadas antes de se prosseguir para as técnicas diretas?
- 2) Os resultados do uso de técnicas diretas devem ser esperados após alguns dias ou após completar uma semana de prática?
- 3) Qual é o melhor horário para se praticar técnicas diretas, durante o dia ou à noite?
- 4) É correto realizar três tentativas diretas por dia?
- 5) Que posição do corpo deve ser assumida quando se sofre de insônia?

[\(Índice Remissivo\)](#)

- 6) Que posição do corpo deve ser usada por uma pessoa que adormece rapidamente?
- 7) Quanto tempo deve ser utilizado em uma única tentativa direta?
- 8) Quando tentativas diretas podem ser feitas por um período de tempo maior do que o habitual?
- 9) Qual é a melhor maneira que existe para um praticante inexperiente relaxar?
- 10) As técnicas diretas podem ser substituídas por técnicas de relaxamento?
- 11) As técnicas de relaxamento podem substituir as técnicas diretas?
- 12) Quantas variações existem para a realização de técnicas diretas?
- 13) Em que caso a variação no sequenciamento das técnicas diretas deve ser empregada?
- 14) Que técnica não pode ser usada para entrada direta na FASE com o objetivo de criar um estado de livre flutuação da consciência?
- 15) O que acontece com a consciência enquanto se encontra em um estado de livre flutuação durante a prática das técnicas diretas?
- 16) Se o adormecimento ocorreu durante a utilização de técnicas diretas, deve ser tentado o despertar?
- 17) Qual é a probabilidade de entrada na FASE sem um estado de livre flutuação da consciência?
- 18) As tentativas fracassadas utilizando técnicas diretas, na maioria das vezes, terminam em que?
- 19) A atividade sexual é benéfica antes de uma tentativa noturna usando a técnica direta?

Tarefas

- 1) Ao realizar técnicas diretas, tente alcançar nada menos que três lapsos de consciência antes de terem sido decorridos 20 minutos ou antes de adormecer. Repita este desafio até que a entrada na FASE tenha sido alcançada.

CAPÍTULO 4 - TORNAR-SE CONSCIENTE ENQUANTO SONHA

O CONCEITO DE TÉCNICAS ENVOLVENDO TORNAR-SE CONSCIENTE ENQUANTO SONHA

As técnicas para a entrada na FASE via tornar-se consciente durante o sonho são baseadas em alcançar um estado consciente e de auto-reconhecimento de que se está em um sonho, e que, independentemente da qualidade, pode ser transformado em uma experiência de FASE plenamente realizada. Contrariamente à opinião popular, ter uma experiência fora do corpo através do sonho difere pouco daquelas oriundas de outras técnicas. O resultado primário pode ser classificado como uma experiência dissociativa: estar plenamente consciente de que foi removida a percepção do corpo físico.

O realismo de uma FASE induzida através da consciência de um sonho não difere das FASES obtidas através da utilização de outras técnicas, e, quando aprofundada, a FASE pode oferecer experiências mais vívidas e lúcidas que aquelas da vida cotidiana.

Se o praticante tornar-se consciente em um sonho (geralmente acompanhado de uma clara percepção de que ele é "apenas um sonho") então a FASE é vivenciada a partir daquele momento.

Os iniciantes muitas vezes confundem a noção de tornar-se consciente enquanto sonha com sonho induzido. Um sonho induzido é o sonho a respeito de um tópico em específico, provocado sobre demanda, o que não pressupõe a consciência do mesmo. Nem todos os praticantes entendem claramente o que significa estar plenamente consciente durante o sonho. A consciência durante o sonho, até certo ponto, está sempre presente, mas é necessário estar tão consciente quanto como se fica em um estado de vigília. A consciência não é possível caso o enredo do sonho continue. Quando ocorre plena compreensão de que tudo ao redor é apenas um sonho, o praticante pode deixar o sonho e começar a fazer apenas o que quiser. Depois de acordar ele não deve pensar que o que aconteceu foi absurdo ou inexplicável.

Durante o processo de se tornar consciente em um sonho, as ações do praticante devem estar totalmente focalizadas no desejo de experimentar uma FASE de qualidade. É por isso que, ao tornar-se consciente em um sonho, é crucial proceder às técnicas relacionadas com o aprofundamento e a manutenção.

As técnicas para tornar-se consciente em um sonho diferem muito de outras técnicas, no entanto suas características diferem muito pouco em termos de resultados. As peculiaridades relacionadas às técnicas advêm do fato de que não são necessárias ações específicas para se produzir resultados imediatos e concretos. Todos os elementos

relacionados às técnicas são realizados fora do estado em que há a consciência de que se está sonhando. Isso acontece porque é impossível tomar alguma atitude se o praticante não estiver consciente e não perceber que está sonhando.

Fato interessante!

Mesmo que o praticante não preste atenção às técnicas para tornar-se consciente durante o sonho mas aplica técnicas diretas ou indiretas, haverá, em média, um quinto de probabilidade de que a FASE ocorra por meio de tornar-se consciente em um sonho. Isso tem sido provado estatisticamente nos seminários da Escola de Viagens Fora do Corpo.

Muitos se esforçam para alcançar a consciência durante cada sonho ao longo de uma noite inteira, no entanto isso raramente é possível devido a barreiras fisiológicas. Há uma boa razão para que o sono e os sonhos sejam uma parte importante da vida humana. Há uma necessidade importante para desligar não só o corpo, mas também a consciência, que é selecionar e processar inconscientemente o grande volume de informações obtidas na vida cotidiana.

O intervalo de tempo para se alcançar o sonho consciente é muito difícil de estimar, devido à natureza das ações necessárias. Intensidade e intenção exercem forte influência. O praticante pode tornar-se consciente em um sonho, quando cair no primeiro sono, independentemente de quando ele ocorra. Ou, com tentativas regulares, isso poderia acontecer entre duas semanas e um mês. Estas técnicas possuem uma probabilidade muito maior de sucesso que os métodos diretos e podem ser comparadas com técnicas indiretas, inferiores apenas em termos da velocidade com que os resultados são alcançados e a quantidade de esforço necessário. Os resultados obtidos através da utilização de técnicas indiretas estão diretamente relacionados com a quantidade de tempo que o praticante dorme. Para alcançar a consciência nos sonhos, a quantidade de tempo gasto dormindo não é um fator tão significativo. Essa técnica poderá garantir a entrada na FASE especialmente se foram encontradas dificuldades durante a prática de outras técnicas.

As técnicas utilizadas para atingir a consciência no sonho não devem ser combinadas com outros tipos de técnica. É melhor se concentrar em uma coisa de cada vez. *Curiosamente, quando a técnica é praticada regularmente, há quase uma garantia de 100% de que o sonho consciente irá ocorrer espontaneamente. O praticante deve saber como reagir quando isso acontecer.*

MELHOR MOMENTO PARA TORNAR-SE CONSCIENTE EM UM SONHO

Tal como acontece com outros métodos de entrada na FASE, o melhor momento para tornar-se consciente durante o sonho ocorre quando se utiliza o método diferido (adiado). É necessário dormir por 5 a 7 horas, acordar e realizar atividades físicas durante 3 a 50 minutos a fim de consolidar o efeito do despertar, e finalmente voltar a dormir com a intenção de tornar-se consciente durante os episódios de sonho a seguir. Quanto maior for tempo entre o despertar e o retorno ao sono, maiores serão as chances de sucesso. Existem alguns praticantes que são capazes de voltar a dormir depois de uma longa interrupção. Existem outros que são incapazes de adormecer depois de apenas alguns minutos após ter acordado, e assim eles devem fazer com que essa pausa seja tão breve quanto for possível.

A consciência durante o sonho também surge facilmente durante uma soneca diurna. Também pode ocorrer no meio da noite, mas por razões fisiológicas tais experiências tendem a ser breves e geralmente são parcialmente lúcidas.

TÉCNICAS PARA TORNAR-SE CONSCIENTE EM UM SONHO

É possível simultaneamente praticar várias técnicas para tornar-se consciente em um sonho, uma vez que cada uma delas é diretamente compatível e complementar em relação a outra.

Lembrando dos Sonhos

Existe uma falácia bem conhecida e difundida que supõe que os sonhos não ocorram para algumas pessoas. Todo mundo sonha, mas nem todo mundo se lembra de seus sonhos. Mesmo aqueles que sonham ativamente se lembram apenas uma pequena fração dessas excursões noturnas. Não se deve pensar que é impossível para alguém que não se lembra de seus sonhos tornar-se consciente em um deles. Tal pessoa deve tentar usar as técnicas.

Há uma correlação direta entre o número de sonhos lembrados e a probabilidade de tornar-se consciente durante o sonho. É por isso que é crucial o desenvolvimento da capacidade de lembrar-se dos sonhos. A capacidade de atingir a consciência no sonho pertence à mente consciente, que é muito interligada com os processos relacionados com a memória.

A consciência é naturalmente inerente aos sonhos, mas ela carece de memória rápida e eficiente. Sonhadores podem saber quem são, seus nomes, como andar e como falar, mas podem não saber como os eventos ao seu redor estão relacionados ou a natureza do seu significado.

Ao aumentar a frequência dos sonhos lembrados, a memória de curto prazo relacionada ao sonho torna-se mais desenvolvida, permitindo experiências de sonhos mais realistas, seguido por uma maior probabilidade de obter a consciência dos mesmos.

Existem três técnicas dedicadas a aumentar o número de sonhos lembrados.

A primeira é lembrar dos detalhes dos sonhos ao acordar. Dentro dos primeiros minutos após acordar tente lembrar-se da maior quantidade possível de sonhos ocorridos durante aquela noite. Isto deve ser feito com uma grande quantidade de atenção e assiduidade, pois este exercício fortalece a memória. Se possível durante o dia, ou melhor ainda antes de ir dormir à noite, é altamente benéfico recordar os sonhos da noite anterior.

Segundo: Escrever os sonhos em um diário é muito mais eficaz do que a simples recordação. Registre os sonhos de manhã enquanto as lembranças ainda estão frescas. Quanto mais detalhes forem lembrados durante o registro de um sonho, melhor será o resultado final. Escrever os sonhos em um diário, aumenta significativamente a consciência das ações e aspirações.

Terceiro: Outra maneira de se lembrar dos sonhos é criar um mapa do mundo dos sonhos. Isso é chamado de *cartografia do sonho* e é semelhante a manter um diário, porém, um maior nível de conscientização é desenvolvido quando se ligam episódios de sonho em um mapa.

Registre um sonho no mapa descrevendo locais e eventos. Este processo cartográfico deve ser repetido com cada sonho subsequente, e, após vários sonhos, um episódio que irá ocorrer estará de alguma forma relacionado com a localização de um sonho já registrado. Dois sonhos que aconteceram em locais próximos deverão ser colocados no mapa um ao lado do outro. Ao longo do tempo, mais e mais sonhos interligados irão ocorrer e o mapa tornar-se-á cada vez mais concentrado. Como resultado, a frequência e o realismo dos sonhos lembrados irão aumentar e o sonhador também terá aumentado a capacidade de atingir a consciência durante o sonho.

É melhor registrar os sonhos dos quais se lembrou após um despertar temporário, ao invés de esperar até de manhã. Para conseguir isso, ajuda ter uma caneta e um pedaço de papel nas proximidades, de forma que o praticante possa anotar rapidamente a experiência de FASE ou várias palavras-chave do enredo do sonho antes de cair no sono novamente. Ao fazer uso dessa informação, a maioria dos sonhos serão rápida e completamente lembrados.

O resultado inicial da aplicação dessas técnicas é um rápido aumento no número de sonhos lembrados. Quando este número tornar-se significativo (algo entre 5 e 10 por noite), a consciência do sonho seguirá em uma base regular.

Intenção

A intenção é crucial para o sucesso de qualquer técnica. No que diz respeito à consciência do sonho, seu significado é multiplicado. A criação da intenção está intrinsecamente ligada à criação da aspiração interna, que tem reverberações em ambos os estados, consciente e inconsciente. Na realidade, um elevado grau de intenção funciona como um poderoso método de programação mental.

Esta técnica é realizada antes de adormecer, afirmando um forte desejo de tornar-se consciente durante o sonho. Para melhores resultados, junto com uma forte e claramente definida intenção, o praticante deve pensar a respeito das ações que deverão ser executadas quando for alcançada a consciência no sonho.

Criando uma Âncora

A consciência no sonho não está ligada a ações específicas que ocorrem dentro do próprio sonho, no entanto a percepção sensorial continua funcionando, tornando-se possível o desenvolvimento e a utilização de um reflexo artificialmente condicionado. A essência desta técnica é treinar a consciência para reagir uniformemente a determinados estímulos que ocorrem tanto durante o período de vigília quanto nos sonhos, estabelecendo um hábito de resposta específica cada vez que uma determinada situação ocorrer.



Quando estiver acordado o praticante deve perguntar "Eu estou sonhando?" cada vez que ver uma *âncora*. Uma âncora é qualquer objeto frequentemente encontrado tanto nos sonhos quanto em vigília. Exemplos de âncoras incluem as próprias mãos do praticante, objetos vermelhos ou água corrente. No início da utilização desta técnica o praticante não será capaz de distinguir se é um sonho que está em andamento cada vez que uma âncora pré-estabelecida for encontrada. Com o treinamento e um

forte desejo esta técnica rapidamente produzirá resultados. Ao longo do tempo o subconsciente questionamento do estado do praticante tornar-se-á um hábito, acontecendo tanto quando está acordado quanto quando está sonhando. O resultado final é a consciência dos sonhos.

É importante notar que não é necessário somente fazer esta pergunta, mas também é importante respondê-la atentamente tentando isolar-se dos eventos que estão acontecendo em seu entorno, a fim de ser capaz de respondê-la de uma maneira mais objetiva e menos predeterminada possível. A incapacidade em responder objetivamente sempre resultará em uma resposta negativa e a consciência do sonho não será alcançada.

Âncoras naturais

Objetivando a deliberada criação de âncoras que induzem o sonho consciente, deve ser dada atenção especial às âncoras naturais. São objetos e ações que regularmente causam a consciência do sonho, mesmo quando ela não é desejada. Estar ciente da existência de âncoras naturais dobra as chances delas aparecerem.

As experiências a seguir são âncoras naturais comumente presentes nos sonhos: morte, dor aguda, medo intenso, estresse, vôo, choque elétrico, sensações sexuais e o sonho com a entrada na FASE ou com seu ambiente. A identificação de âncoras naturais produz a consciência do sonho em quase 100% das ocorrências.

Pode-se tentar começar a voar cada vez que se responder a pergunta. Isto não faz sentido quando em vigília. Quando nos sonhos, isto provavelmente irá levar ao vôo e, mais uma vez, provar que tudo em volta é apenas um sonho.

Auto-análise

A análise consistente dos sonhos ajuda a determinar as razões para a ausência de consciência: estas análises são importantes para atingir a consciência dos sonhos. Ao longo de uma vida, a mente acostuma-se com a natureza paradoxal dos sonhos e presta menos atenção a eles. Isto torna-se aparente quando se tenta entender que um crocodilo é incapaz de falar, não pode ser vermelho, nem pode alugar um apartamento. Enquanto sonhamos, essas impossibilidades nunca são questionadas. A essência da auto-análise é: lembrar dos sonhos e pensar muito sobre o porquê que suas características paradoxais não foram devidamente reconhecidas.

Com a experiência, a análise diária da correspondência dos sonhos com a realidade começa a ter um efeito sobre o raciocínio do praticante dentro do sonho. A presença de um crocodilo vermelho em um apartamento alugado poderia gerar dúvidas e, por sua vez, causar uma pausa para reflexão, o que levaria ao entendimento de que tudo o que está acontecendo é apenas um sonho.

AÇÕES A SEREM REALIZADAS AO TORNAR-SE CONSCIENTE ENQUANTO SONHA

Para garantir que a consciência do sonho leve a uma experiência de FASE totalmente desenvolvida, deve ser tomada uma das ações específicas abaixo relacionadas.

A melhor das técnicas é a do aprofundamento, que deve ser imediatamente aplicada uma vez que a consciência do sonho tenha sido percebida. A técnica do aprofundamento deve ser realizada dentro do episódio do sonho antes de todas as outras. Fazê-la praticamente garante a entrada na FASE. A escolha das ações que seguem o aprofundamento depende do plano predeterminado pelo praticante para a FASE.

Após tornar-se consciente durante o sonho, não é produtivo tentar retornar ao corpo a fim de rolar para fora imediatamente, a menos que já tenha se aprofundado anteriormente. Isso poderia resultar em uma situação onde o praticante, depois de ter facilmente retornado ao corpo, não mais fosse capaz de separar-se, já que a FASE torna-se significativamente mais fraca quando as sensações físicas coincidem com a posição de um corpo real. Se o praticante optar por retornar ao seu corpo, ele deve pensar nisso, o que é muitas vezes o suficiente para fazer a transição ocorrer quase que de imediato.

Outra opção é o uso das técnicas de translocação, que são utilizadas para chegar a um lugar desejado dentro do ambiente da FASE. Também não é produtivo empregar essa variação sem primeiro ter feito um aprofundamento. A translocação realizada em uma FASE superficial irá muito provavelmente ocasionar um retorno ao estado de vigília. A translocação é frequentemente acompanhada por uma diminuição substancial na profundidade do estado de FASE.

ESTRATÉGIA DE AÇÃO

Para alcançar a consciência no sonho a prática constante é altamente recomendada, pois a prática esporádica deixará de desenvolver a experiência necessária aos processos.

Como regra geral, o emprego de técnicas de entrada na FASE dentro do contexto da consciência do sonho produz resultados depois de várias semanas e os efeitos são cada vez mais acentuados com o tempo. Se não houver resultados dentro de um mês ou dois, abstenha-se destas técnicas por um período de tempo. Faça uma pausa de uma semana ou duas, e em seguida, recomece.

Os praticantes muitas vezes param de usar essas técnicas após os primeiros resultados, como consequência, os efeitos se tornam difíceis de detectar e a frequência com que se tem consciência do sonho rapidamente diminui. Essas técnicas não devem ser abandonadas após

darem os primeiros resultados, apesar disso, uma diminuição gradual na prática geralmente pode ser aceitável.

ERROS TÍPICOS OCORRIDOS QUANDO SE PRATICA AS TÉCNICAS PARA TORNAR-SE CONSCIENTE ENQUANTO SONHA

- Perceber o estado de consciência do sonho como não sendo um estado de FASE, embora ambos os fenômenos sejam a mesma coisa.
- Tentar a consciência do sonho durante a execução de outras técnicas de entrada na FASE, quando é melhor concentrar-se somente na consciência do sonho.
- Ao adormecer, não ter desejo suficiente em experimentar o sonho consciente, mesmo que isso seja crítico.
- Continuar a ceder ao enredo de um sonho mesmo depois de atingir a consciência do mesmo, ao passo que as ações subsequentes devem ser independentes e baseadas no livre-arbítrio.
- Responder incorretamente à pergunta "Eu estou sonhando?" durante o sonho.
- Esquecer-se de começar imediatamente a implementação das técnicas de aprofundamento quando a consciência do sonho for alcançada.
- No exercício de desenvolvimento da memória, recordar apenas os sonhos mais vívidos, ao invés de todos eles.

EXERCÍCIOS PARA O CAPÍTULO 4

Questões

- 1) Qual é a diferença entre uma experiência fora do corpo e a consciência nos sonhos?
- 2) Depois de atingir a consciência no sonho, a qualidade em termos de realismo é diferente se comparada com o ambiente de vigília?
- 3) Qual técnica pode ser usada em um sonho para tornar-se consciente dele?
- 4) É possível alcançar a consciência no sonho após a primeira tentativa?
- 5) É verdade que nem todas as pessoas sonham?
- 6) Por que aprender a se lembrar do maior número possível de sonhos é importante para tornar-se consciente?
- 7) O que é a cartografia dos sonhos?
- 8) Para experimentar a consciência do sonho, o que deve ser feito ao adormecer?
- 9) Uma fita métrica pode tornar-se uma âncora utilizada para atingir a consciência dos sonhos?
- 10) Que experiências em sonhos, muitas vezes espontaneamente, dão origem a um estado de consciência?
- 11) O que deve ser feito imediatamente após tornar-se consciente durante o sonho?

Tarefas

- 1) Tente conseguir pelo menos um caso de consciência no sonho.

CAPÍTULO 5 - MÉTODOS NÃO AUTÔNOMOS

A ESSÊNCIA DOS MÉTODOS NÃO AUTÔNOMOS PARA A ENTRADA NA FASE

Métodos não autônomos de entrada na FASE são vários tipos de influências externas capazes de ajudar a colocar o praticante no estado de FASE. Programas de computador, dispositivos, várias ações físicas, o auxílio de um ajudante ou ainda substâncias químicas, são exemplos de métodos não autônomos. Em certos casos estes métodos podem ajudar, embora em outros possam retardar ou até impedir uma experiência genuína da FASE.

Nunca conte com uma substância mágica ou uma máquina para automaticamente eliminar as dificuldades associadas à entrada na FASE. Se tal substância existisse, todo o tópico de experimentação da FASE estaria em um nível avançado de desenvolvimento e prevaleceria na sociedade.

Na realidade, ainda não existem dispositivos ou métodos capazes de fornecer de forma consistente o acesso ao estado de FASE. Na melhor das hipóteses eles auxiliam como um recurso de apoio, e quanto mais atividades o praticante for capaz de fazer por conta própria, mais úteis e eficazes tornar-se-ão estes suplementos. Se a entrada na FASE não tiver sido dominada de forma autônoma, os resultados obtidos através do uso de suplementos acontecerão quase que totalmente de forma acidental.

A razão por trás da pouca eficácia de métodos não autônomos de entrada na FASE se deve ao fato de que o processo fisiológico responsável pela experiência de FASE não pode ser definido de forma exata. Apenas as generalidades são conhecidas, nada mais. A fim de obter uma compreensão clara do estado, os processos que dão origem a ele devem ser discriminados e analisados. Todas as tecnologias existentes enveredaram por um caminho equivocado (por exemplo: a sincronização dos hemisférios cerebrais), ou enfocam a detecção e utilização de indicadores indiretos (por exemplo: tecnologias voltadas à interpretação de sinais).

TECNOLOGIAS VOLTADAS À INTERPRETAÇÃO DE SINAIS

Dentre todos os métodos não autônomos de assistência, as tecnologias voltadas à interpretação de sinais produzem os melhores resultados. O princípio de funcionamento por trás das tecnologias voltadas à interpretação de sinais é bastante simples: um dispositivo detecta o movimento rápido dos olhos (REM) e envia sinais para o praticante adormecido levando-o à consciência do sonho ou a um despertar que pode ser seguido por técnicas indiretas. Programas ou dispositivos destinados a interpretação de sinais também podem enviar

indicadores em intervalos de tempo específicos, que são recebidos durante o sono REM e são destinados a acordar o praticante para que ele tente as técnicas indiretas.

Tecnologias mais sofisticadas de detecção de sono REM podem ser comprados em lojas especializadas ou através do comércio *on-line*. As tecnologias que utilizam a detecção do sono REM baseiam-se em uma máscara especial de dormir equipada com um sensor de movimento que detectam a frequência de movimentos oculares específicos que ocorrem durante o sono REM. Quando os movimentos alcançam a velocidade característica dos movimentos rápidos dos olhos (REM), o dispositivo envia discretos sinais para o praticante através de luz, som, vibrações ou uma combinação destes. Por sua vez, o praticante deve reconhecer o sinal e reagir a ele durante o sono, objetivando a entrada na FASE através da consciência dos sonhos.

A eficácia dos dispositivos que detectam os movimentos rápidos dos olhos (REM) é mais plausível na teoria que na prática. A mente rapidamente desenvolve uma tolerância para estes tipos de estímulos externos e deixa de reagir a eles. Como resultado, essas tecnologias dificilmente podem ser utilizadas mais que uma ou duas noites por semana. Em segundo lugar, o praticante detectará apenas uma pequena parte dos sinais e a reação consciente ocorre em até menos casos.

Tecnologias voltadas à interpretação de sinais são mais bem utilizadas para o envio de sinais que permitem que um praticante desperte sem se mexer durante o sono REM, o que facilita uma alta probabilidade de entrada na FASE através de técnicas indiretas.

Os preços destas "máquinas da mente" (Mind-Machines - apelido comum de qualquer dispositivo que pretende produzir a alteração da consciência) variam amplamente e é determinada pela qualidade da detecção e sinalização. Os modelos disponíveis incluem: DreamStalker, DreamMaker (NovaDreamer), REM-Dreamer, Astral Catapult, dentre muitos outros. Como o uso destes dispositivos não garante o aumento do sucesso da prática, investir dinheiro nesse tipo de tecnologia não é recomendado. Se o praticante estiver curioso sobre as tecnologias voltadas à interpretação de sinais, dispositivos semelhantes podem ser construídos em casa usando um programa de computador especial e um *mouse* óptico. Projetos para uma construção caseira são facilmente localizados na Internet.

Outra maneira "faça você mesmo" de experimentar as tecnologias voltadas à interpretação de sinais se dá através do uso de um computador, um leitor de música ou mesmo a função despertador de um telefone celular. O praticante pode gravar sons curtos ou frases que serão tocados como um alarme a cada 15 ou 30 minutos durante o sono. Estes sons servirão como sinais para o praticante acordar e tentar as técnicas indiretas.

Se o praticante decidir usar as tecnologias voltadas à interpretação de sinais, vários princípios fundamentais devem ser considerados, senão

os resultados serão menos prováveis. As "máquinas da mente" não devem ser utilizadas mais que duas vezes por semana, caso contrário, uma tolerância muito alta será desenvolvida, tornando as máquinas ineficazes. Use tecnologias voltadas à interpretação de sinais em combinação com o método diferido (adiado), que foi coberto na seção sobre técnicas indiretas. É melhor dormir por seis horas, sem distração e, em seguida, após o sono ter sido interrompido, colocar a máscara de dormir e/ou fone de ouvido e voltar a dormir. O sono será leve nas 2 a 4 horas seguintes, haverá mais sono REM, tornando mais fácil para a mente a detecção de sinais de auxílio. Domine as técnicas indiretas antes de fazer uso das tecnologias voltadas à interpretação de sinais para atingir a consciência do sonho e a subsequente entrada na FASE.

TRABALHANDO EM DUPLAS

Trabalhar em duplas é considerado o segundo métodos não autônomo mais eficaz para se entrar na FASE. Um será o praticante e o outro o ajudante. O praticante tenta entrar na FASE enquanto o ajudante oferece vários tipos de apoio para este fim.

O praticante deita-se na cama enquanto o ajudante permanece por perto esperando o praticante adormecer. Quando o sono ocorrer o ajudante observará os olhos do praticante, prestando atenção para os sinais de sono REM, que é principalmente caracterizado por movimentos oculares rápidos, como o próprio nome diz. Quando o sono REM for evidente, o ajudante comunicará ao praticante através de um sussurro que o que ele está experimentando é um sonho. O ajudante poderá variar o volume do sussurro, usar o toque para fortalecer o sinal ou acender uma lanterna nas pálpebras do adormecido.

O praticante deve detectar os sinais sem acordar e indicar a estado de consciência através da realização de movimentos rápidos e cíclicos com os olhos. Se não houver tal indicação por parte do praticante o auxiliar continuará a despertá-lo, o que pode finalmente acordá-lo.

Se o praticante for incapaz de permanecer no sonho, técnicas indiretas devem ser realizadas. O praticante, sob nenhuma circunstância, deverá se mover ao acordar ou perderá valiosos segundos antes da transição para as tentativas indiretas. Se a entrada na FASE não ocorrer após as técnicas terem sido realizadas, o praticante deverá voltar a adormecer com a intenção de fazer outra tentativa.

Geralmente várias tentativas nesse sentido são suficientes para se colher resultados. Trabalhar em duplas é mais bem executado pouco antes de um cochilo durante o dia ou com o mesmo método diferido (adiado) usado para as técnicas indiretas.

TECNOLOGIAS PARA A INDUÇÃO DA FASE

A ambição de criar um dispositivo que proporcione uma entrada rápida e fácil na FASE tem ocasionado o aparecimento de tecnologias variadas que dizem cumprir tal papel. Como já foi dito, nenhum destes dispositivos tem se mostrado efetivo.

O mais famoso deles é o sistema Hemi-Sync, que presupostamente realiza a sincronização dos dois hemisférios cerebrais. Hemi-Sync foi desenvolvido por Robert Monroe, um pesquisador americano especialista em esoterismo. A idéia por trás do Hemi-Sync é que sensações de estar fora do corpo podem ser induzidas ao se alcançar a sincronização dos dois hemisférios cerebrais. E este tipo de abordagem gera um paradoxo pela falta de evidências científicas (ou pseudocientíficas) de que a sincronização hemisférica possa influenciar a percepção sensorial. Na verdade é o córtex cerebral e seus constituintes o principal responsável pela percepção sensorial. No início do século 20 tornou-se claro que os pontos-chave em processos sensoriais são executados por vários níveis de inibição e atividade no córtex cerebral e quase nenhuma atividade em outro lugar.

A chave para resolver o problema da entrada tecnologicamente induzida na FASE repousa nos processos de inibição do córtex cerebral. Os dispositivos de sincronização não têm nenhum efeito sobre o funcionamento do córtex cerebral. A idéia de usar sons de várias frequências para induzir um determinado nível de atividade elétrica no cérebro é até agora considerado impossível. Os sons e ruídos usados para auxiliar a separação do corpo não podem afetar diretamente o processo, mas apenas servir como sinais auxiliares. Tal sistema só funciona depois de ter sido usado por um longo tempo, isso quando funciona. Pode funcionar apenas uma ou duas vezes. Os sistemas de sincronização são capazes de ajudar os praticantes a alcançar um estado de livre flutuação da consciência, já que os sistemas impedem o sono ou induzem a vigília, fornecendo um terreno fértil para a entrada direta na FASE. Os sistemas não têm absolutamente nada a ver com a sincronização dos dois hemisférios cerebrais.

A idéia de induzir vários estados de FASE através do som ganhou ampla atenção. Muitos outros programas e tecnologias têm aparecido como resultado, incluindo o gerador de ondas cerebrais (BWG – Brain Wave Generator), que permite ao praticante experimentar de forma independente uma ampla gama de sons e frequências, além de vários métodos de transmissão. O efeito é o mesmo: avisos durante o sono ou a manutenção de um estado de transição. Não há diferença visível entre o uso de máquinas e ouvir sons semelhantes ou composições musicais.

Na medida em que os dispositivos descritos acima não oferecem resultados notáveis, a busca por novas tecnologias continua. O número de idéias visando exercer influências não invasivas sobre o cérebro e suas partes constituintes é crescente. Há uma teoria que afirma que as

experiências de FASE podem ser induzidas por estímulos eletromagnéticos no giro angular esquerdo. Este, como todos os outros métodos não autônomos, é estritamente baseado em teoria. Até o presente momento a prática consistente, focada e sem assistência externa é o meio mais simples e garantido para alcançar a entrada na FASE.

A HIPNOSE E A SUGESTÃO

A hipnose é um método pouco estudado para a entrada na FASE. A idéia é que um hipnotizador seja capaz de levar uma pessoa a entrar na FASE através da sugestão ou afirmação. Não há dúvida de que a hipnose é um conceito interessante, especialmente para pessoas que facilmente se rendem ao poder da sugestão, mas tais pessoas representam apenas 1% da população.

Devido às características específicas da percepção humana, as chances são quase nulas de que a hipnose seja um canal provável para a entrada na FASE. Parece improvável que as técnicas de hipnose irão se tornar conhecidas, ou que um hipnotizador de primeira categoria, seria, através da sugestão, facilmente capaz de levar um praticante diretamente para a FASE.

É viável que a sugestão hipnótica possa promover maior frequência na consciência do sonho ou despertar sem se mover (e lembre-se de fazer as técnicas indiretas). Novamente, este método é apenas um facilitador, porém a entrada na FASE depende dos esforços do praticante.

SINAIS FISIOLÓGICOS

A maneira mais simples para complementar a prática é estabelecer um lembrete que induza o despertar consciente e subsequente realização das técnicas indiretas. Isto pode ser feito vendando os olhos ou amarrando um cordão em torno de um braço ou de uma perna. A idéia é que o lembrete seja imediatamente sentido quando o praticante acordar, induzindo-o à tentativa das técnicas indiretas. Na realidade, as "máquinas da mente" utilizam o mesmo princípio, uma vez que são mais eficazes como pistas, que despertam a intenção de executar uma ação específica.

Um exemplo mais sofisticado de uma lembrança ocorre quando um praticante cochila em uma posição com a intenção de causar dormência em uma determinada parte do corpo. Ao despertar o praticante utilizará a dormência física como uma sugestão para a execução das técnicas indiretas. Um benefício secundário deste método de sinalização fisiológica é que a parte dormente do corpo pode ser facilmente utilizada para a execução da técnica do movimento fantasma. Adormecer deitado de costas com um braço atrás da cabeça ou embaixo do corpo são exemplos

eficazes. Estas e outras posturas que impedem a circulação causam dormência e promovem o despertar. A dormência não deve ser excessiva.

Diversos experimentos que exploram as necessidades fisiológicas são especialmente populares para indução do despertar consciente ou para tornar-se consciente durante o sonho. O praticante pode privar-se da ingestão de água ao longo do dia antes de tentar entrar na FASE. O efeito é uma sede aguda durante o sonho, o que pode ser usado para comunicar a instalação do estado de sonho. Como a sede provoca despertares repetidos, cria oportunidades durante as quais pode ser iniciada a prática de técnicas indiretas. Uma alternativa para privar o corpo de água é incluir mais sal nos alimentos consumidos antes de ir dormir.

Outro método é beber muita água antes de dormir, fazendo com que o praticante desperte várias vezes para ir ao banheiro, produzindo assim oportunidades para a execução das técnicas indiretas. O uso deste artifício resulta em consciência do sonho.

Outro método popular auxilia a prática das técnicas diretas. Ao adormecer, manter o antebraço apoiado no cotovelo. Quando o praticante adormece e o corpo relaxa por completo o antebraço cai na cama. Sentir a queda do antebraço serve como um sinal que indica a ocorrência de um lapso de consciência, após o qual, técnicas diretas podem ser tentadas. Este método ajuda, mas raramente funciona na primeira tentativa.

Como todos os outros métodos não autônomos, a prática da entrada na FASE através da utilização de sinais fisiológicos não deve ser realizada com regularidade. Há técnicas autônomas mais agradáveis que apenas necessitam de uma força de vontade natural e um desejo saudável.

O MÉTODO DO CAFÉ

Dentre todas as substâncias utilizadas para a prática da FASE apenas o café é facilmente obtida. Ela só deve ser ingerida por novatos que têm o sono muito pesado. Para todos os outros não há sentido em usá-la, já que a prática deve ser natural.

A essência da tática é usar o método diferido (adiado) em conjunto com a ingestão do café. O praticante dorme por seis horas, levanta-se, bebe café e volta a dormir com a intenção de aproveitar o próximo despertar a fim de utilizar técnicas indiretas ou na expectativa de tornar-se consciente durante o sonho. Graças às propriedades revigorantes do café, o praticante terá um estado superior de consciência durante despertares subsequentes e os despertares em si serão mais frequentes. Haverá também uma alta probabilidade de tornar-se consciente durante o sonho.

Enquanto alguns defendem que é melhor tomar uma dose dupla da bebida, tais coisas são puramente individuais e cada um tem que

descobrir o que funciona para si. Alguns praticantes têm o mesmo nível de sucesso quando bebem chá preto ao invés de café.

SUBSTÂNCIAS QUÍMICAS

Desde o início, a história dos avanços nas metodologias de entrada na FASE incluiu uma ligação direta com o consumo de determinadas substâncias, começando com as plantas e os cogumelos em tempos antigos. O uso de ervas especializadas, cogumelos e cactos ainda é praticado em culturas isoladas; xamãs siberianos e índios norte-americanos, por exemplo. A vontade do ser humano em alcançar estados alterados de consciência fez com que estas substâncias químicas atingissem todos os cantos do mundo desenvolvido.

A inclusão no presente texto dos nomes e descrições destas substâncias químicas e as ervas e plantas nelas incluídas, não é adequada.

Embora o usuário possa experimentar sensações da FASE (não a FASE em si) sob a influência de tais substâncias, a qualidade da experiência é completamente diferente. Não só a estabilidade e a profundidade da FASE são afetados por estes suplementos, mas também o estado de alerta do usuário. O uso de substâncias e a alteração resultante de processos mentais atuam negativamente na autoconsciência. A FASE deve ser acompanhada por duas coisas: sensações da FASE e uma consciência de que ela esteja acontecendo. Se um desses estiver faltando, o estado experimentado, por definição, não foi a FASE. Quando descrições destas experiências quimicamente "realçadas" são estudadas, a marca registrada de muitas delas é a deficiência no controle.

O uso de qualquer tipo de substância química para chegar à FASE deve ser descartado. Sumariamente, torna-se impossível experimentar a FASE e pode destruir a saúde física e mental.

O FUTURO DOS MÉTODOS NÃO AUTÔNOMOS PARA SE ENTRAR NA FASE

Apesar das tecnologias não autônomas atualmente existentes ainda não serem tão benéficas, o futuro está aberto.

Com o desenvolvimento de tecnologias eficazes, a FASE deixará de ser um domínio exclusivo dos iniciados e tornar-se-á uma prática generalizada. Só então os estereótipos (por vezes justificados) e os preconceitos ligados à natureza mística do fenômeno serão dissipados e a partir daí a FASE ganhará a necessária atenção dos pesquisadores.

Quando forem descobertos métodos que, aplicados externamente, causem entrada na FASE, a experiência humana mudará drasticamente.

As tecnologias voltadas para a indução e monitoramento das experiências da FASE abrirão possibilidades incríveis. Será possível participar de um filme, ao invés de apenas assisti-lo. Experimentar e avaliar produtos sem sair de casa. Viajar por mundos completamente projetados. Jogos de computador serão substituídos por experiências análogas, incluindo sensações físicas reais.

A etapa final seria a unificação das experiências de FASE em um mundo paralelo coletivo integrado pelas redes digitais existentes: a Matrix. Através do uso desta Matrix, será possível comunicar-se com alguém do outro lado do planeta não apenas através de um link de vídeo em banda larga, mas tête-à-tête (cara-a-cara).

Esta visão do futuro é uma gota no oceano de possibilidades que serão abertas a partir do uso das tecnologias de entrada na FASE. O primeiro passo para o futuro é a aplicação completa, pragmática e correta das técnicas já disponíveis.

ERROS TÍPICOS DOS MÉTODOS NÃO AUTÔNOMOS

- A crença de que os dispositivos serão capazes de proporcionar a entrada na FASE caso as técnicas autônomas falharem, mesmo sendo muito mais fácil entrar na FASE através de esforços estritamente individuais.

- Perder uma grande quantidade de tempo e esforço com várias tecnologias para criar um estado de FASE. Essa tecnologia ainda não existe.

- Usar diariamente tecnologias voltadas à interpretação de sinais, mesmo sabendo que elas não devem ser utilizadas mais que duas vezes por semana.

- Usar tecnologias voltadas à interpretação de sinais durante toda a noite, quando é muito melhor usá-las em conjunto com o método diferido (adiado).

- *Usar tecnologias voltadas à interpretação de sinais sem afirmar uma intenção pessoal de reação apropriada aos sinais: isso é crucial para a eficácia da sinalização.*

- Trabalhar em duplas durante as primeiras horas de sono noturno, mesmo sabendo que nesse horário o sono REM ocorre com pouca frequência e apenas por curtos períodos de tempo.

- Ao trabalhar em duplas, o auxiliar dar ao praticante um sinal muito forte. Os sinais devem ser discretos para evitar que o praticante acorde.

- Utilizar um hipnotizador despreparado para aumentar a frequência de consciência no sonho.

- O uso da sugestão hipnótica pelo praticante que não é suscetível à hipnose.

- Usar sinais fisiológicos diariamente, causando desconforto físico, ao invés de obter prazer através da execução das práticas.
- A crença de que substâncias químicas possam promover experiências dissociativas.

EXERCÍCIOS PARA O CAPÍTULO 5

Questões

- 1) As técnicas baseadas na respiração podem ser consideradas métodos não autônomos de entrada na FASE?
- 2) Que meios não autônomos e não químicos permitem a entrada na FASE após as primeiras tentativas?
- 3) Por que ainda não é possível criar um dispositivo que assegure a entrada na FASE?
- 4) As tecnologias voltadas à interpretação de sinais são benéficas para superação das dificuldades referentes ao despertar consciente?
- 5) O que acontece se o praticante utilizar tecnologias voltadas à interpretação de sinais sete dias por semana?
- 6) As tecnologias voltadas à interpretação de sinais podem fazer o uso de sinais de luz?
- 7) Comer alimentos salgados antes de dormir ajuda o processo de entrada na FASE?
- 8) Será que colocar um elástico apertado em torno de um tornozelo pode auxiliar a entrada na FASE?
- 9) Ao trabalhar em duplas é necessário que ambos os praticantes entrem na FASE?
- 10) Ao se trabalhar em duplas, o ajudante pode ser comparado a um dispositivo voltado à interpretação de sinais?
- 11) Quando o ajudante deve dar o sinal de que o praticante está sonhando?
- 12) As sugestões feitas por um hipnotizador sobre como entrar na FASE podem ser úteis a todos os praticantes?
- 13) Por que as tecnologias de indução da FASE algumas vezes funcionam, mesmo sendo baseadas em teorias falhas?
- 14) O que não está presente em uma FASE induzida por substâncias químicas?

GERENCIANDO A EXPERIÊNCIA FORA DO CORPO

CAPÍTULO 6 - APROFUNDAMENTO

O CONCEITO DE APROFUNDAMENTO

Aprofundamento se refere a técnicas que induzem à percepção realista e à consciência no estado de FASE.

A FASE não é um estado exato e fixo onde um praticante está ou não presente. É uma esfera de estados caracterizados por uma transição da percepção normal do corpo físico para uma completa alienação do mesmo, mantendo a consciência e a realidade da percepção, ainda que em um espaço diferente. A transição começa com a percepção do corpo físico natural, seguido por um momento de ambiguidade, onde uma experiência clara do corpo é misturada com o sentido do corpo percebido. Depois, o corpo percebido entra no espaço da FASE, enquanto o corpo físico torna-se apenas uma memória. Nesse momento os sentidos percebidos podem estar bastante embaçados. A visão pode estar borrada ou completamente ausente. As técnicas de aprofundamento resolvem o problema da diminuição ou ausência de percepção sensorial na FASE.

As experiências sensoriais que ocorrem dentro de uma experiência de FASE plenamente realizada parecem tão reais quanto as sentidas na realidade cotidiana. Em quase metade dos casos os praticantes observam que a realidade observada no estado de vigília parece pálida se comparada com as cores e os detalhes vibrantes observados no espaço da FASE. Para alcançar este objetivo, após entrar na FASE o praticante deve executar técnicas de aprofundamento para aumentar e solidificar o grau e a qualidade da realidade da FASE.

Clareza de Percepção e o Espaço da FASE nos Vários Estágios de Profundidade



A percepção espacial completa na FASE só ocorre após as técnicas de aprofundamento terem sido aplicadas. Não há nenhum sentido em se manter na FASE sem aprofundamento. Qual é o sentido que existe em encontrar uma pessoa na FASE e não poder reconhecê-la com seus próprios olhos?

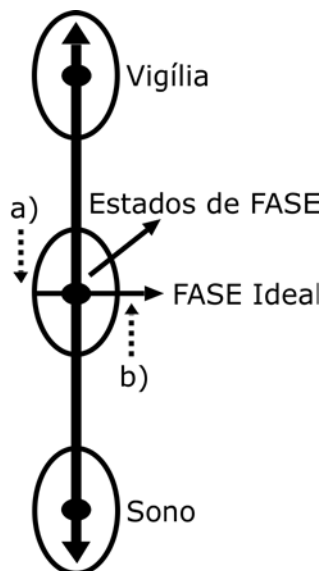
Em um número considerável de casos o aprofundamento não é necessário, haja vista que a experiência de FASE esteja sendo sentida de forma completamente realista, se não hiper-realista. Em casos como esses o aprofundamento pode ser ignorado.

O aprofundamento também está diretamente relacionado com a quantidade de tempo que o praticante pode permanecer na FASE. Se uma atitude é tomada sem que a FASE seja profunda e realista, a experiência será sempre várias vezes mais curta em duração se comparada com uma FASE na qual foram aplicadas as técnicas de aprofundamento. As propriedades do espaço da FASE dependem em muito de sua profundidade. Quando os arredores do ambiente da FASE estão borrados, a estabilidade dos objetos fica muito fraca.

Existe uma correlação direta entre o realismo de uma FASE e o nível de consciência de um praticante, por isso é extremamente importante assegurar uma FASE profunda a fim de se ter o máximo de consciência possível.

Fato interessante!

O realismo de um espaço da FASE profundo é muitas vezes tão grande que pode causar medo.



O aprofundamento na FASE consiste em:

- a) Aumentar a clareza e o realismo do espaço da FASE
- b) Aumentar o nível de consciência

O aprofundamento deve ser realizado somente após a separação completa do corpo. Se o aprofundamento for iniciado antes da separação a FASE pode acabar prematuramente. Se a separação completa não tiver ocorrido, técnicas iniciais de aprofundamento devem ser utilizadas. No que diz respeito às técnicas de aprofundamento, há uma principal e

existem várias secundárias. A técnica principal, que não apresenta qualquer dificuldade, é suficiente para se ter uma prática bem-sucedida.

Fato interessante!

O desconhecimento das técnicas de aprofundamento gerou um grande número de teorias infundadas e superstições. Algumas praticantes tratam as profundidades diferentes das FASES como vários estados e até mesmo vários mundos. Na realidade existem ações simples que garantem uma experiência singular de FASE.

TÉCNICAS PRIMÁRIAS DE APROFUNDAMENTO

O objetivo do aprofundamento primário é conseguir a separação completa do corpo, permitindo que outras ações sejam realizadas dentro da FASE. O aprofundamento primário implica em alcançar dois objetivos principais: separação completa do corpo físico e a ancoragem do corpo percebido dentro do espaço da FASE.

Quando a separação do corpo ocorre através do uso de uma técnica de separação, a postura que deve ser assumida difere completamente da postura real do corpo físico. Quanto maior for o grau de similaridade postural entre o corpo físico e o corpo percebido, mais superficial e breve será a FASE. No caso da levitação horizontal, um giro de 180 graus deve ser imediatamente executado com os braços e pernas abertas, adotando uma postura vertical. Sob nenhuma circunstância o praticante deve permanecer na FASE em uma postura idêntica à do corpo físico.

Se após a separação o praticante for puxado para trás em direção ao corpo, a ancoragem deve ser iniciada, o que facilita ficar em pé ou sentado na FASE. Resistir à uma sensação parecida com a atração da gravidade sobre o corpo físico é fundamental para o restante da FASE. O resultado da resistência obstinada é diretamente proporcional ao grau de esforço aplicado. É de grande ajuda agarrar objetos que nos rodeiam e manter-nos preso a eles. Qualquer meio de ancoragem do corpo percebido dentro da FASE é adequado. É possível começar a rodar em torno de um eixo, não basta imaginar a rotação, se faz necessário também realizá-la com o corpo percebido.

APROFUNDAMENTO ATRAVÉS DA AMPLIFICAÇÃO SENSORIAL

Quanto mais uma FASE for percebida através das faculdades sensoriais, mais profunda e longa ela será. A amplificação sensorial na FASE é a técnica de aprofundamento mais eficaz precisamente porque permite a ativação das sensações primárias internas durante a transição

[\(Índice Remissivo\)](#)

da realidade para a FASE. Existem várias maneiras para realizar a amplificação sensorial.

A *palpação* é a primeira técnica de aprofundamento que deve ser lembrada ao entrar na FASE.



A visão pode estar ausente no início da FASE, mas a sensação de ocupar um espaço definido quase sempre está presente. No caso de uma completa ausência do sentido da visão, apenas a percepção tátil (cinestésica) é possível. O movimento ao longo de um espaço e o toque em objetos podem ser as únicas opções quando a visão está ausente. O sentido do tato desempenha um papel fundamental na percepção da realidade cotidiana. Se o sentido do tato for usado ativamente no espaço de FASE é natural que a FASE irá aprofundar-se e atingir seu potencial máximo.

A palpação deve ser realizada tocando-se fugazmente em qualquer coisa que puder ser encontrada nas imediações. Isto deve ser feito de forma rápida, porém cuidadosa, através da percepção das sensações das superfícies e do formato dos objetos. As mãos não devem permanecer em um determinado lugar por mais que um segundo, devem sim manter-se

[\(Índice Remissivo\)](#)

[\(Índice Remissivo\)](#)

constantemente em movimento para que localizem novos objetos. O objetivo da palpação é aprender algo sobre os objetos ou formas encontradas. Se o praticante sente uma caneca, deve tocar não só seu exterior, mas também seu interior. Uma vez que o praticante tenha rolado para fora do corpo, a cama pode ser tocada, o corpo físico deitado na cama também pode ser tocado, bem como o piso, o carpete, as paredes próximas ou uma mesinha de cabeceira.



Outra técnica de palpação é realizada esfregando-se as palmas das mãos uma contra a outra como se estivesse tentando aquecê-las em um dia frio. Soprar nas palmas das mãos também produz sensações que ajudam a aprofundar a FASE. Considerando que a percepção tátil do mundo não é limitada às palmas, as mãos devem ser movidas por todo o corpo para excitar e ativar completamente o sentido do tato.

Tão logo a palpação começa, a sensação de que a FASE está se aprofundando e tornando-se fixa é constatada. Normalmente leva-se de 5 a 10 segundos para que os exercícios de palpação atinjam o nível máximo de aprofundamento. Ao realizar essa técnica as sensações pseudofísicas serão indistinguíveis das vivenciadas na realidade cotidiana. Se a visão estiver ausente no momento da entrada na FASE, rapidamente surgirá durante a palpação.

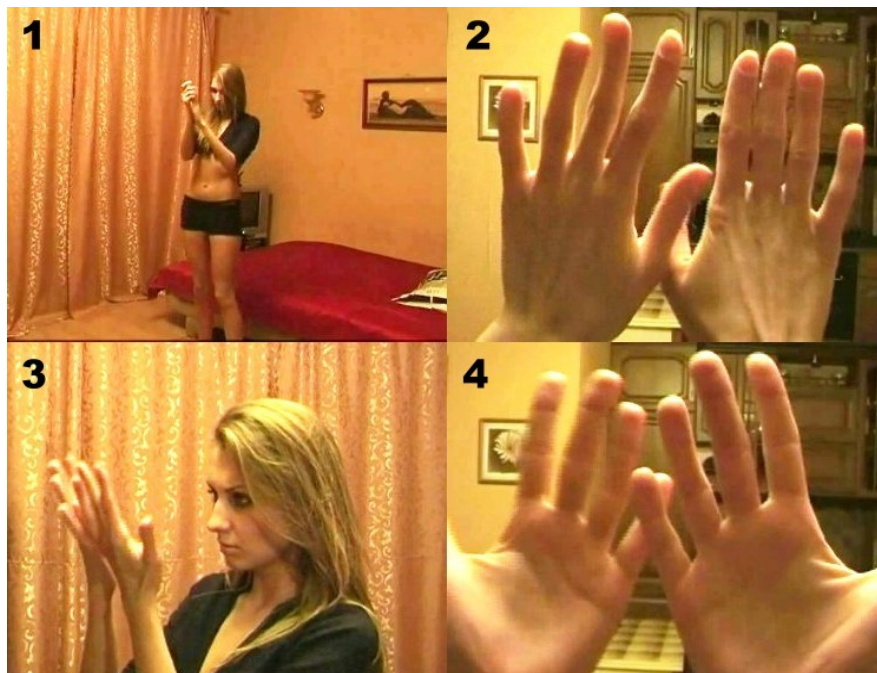
O "*Exame Visual Minucioso*" é a principal variação da técnica de amplificação sensorial. Nem sempre essa técnica está inicialmente acessível, uma vez que requer a visão, que pode começar ausente na FASE. Uma vez que a visão tenha aparecido ou que tenha sido criada usando técnicas especiais (ver Capítulo 8), o exame visual minucioso pode começar. A eficácia desta técnica se deve ao fato de que a visão é o principal instrumento humano de percepção. Excitando-se a visão para seu potencial máximo dentro da FASE é possível atingir um estado de

[\(Índice Remissivo\)](#)

[\(Índice Remissivo\)](#)

total imersão, que é um estado completamente à parte da realidade normal.

O exame visual minucioso dos objetos na FASE deve ser feito a uma distância de 10 a 15 centímetros. O praticante deve examinar visualmente os mínimos detalhes dos objetos e superfícies para trazer mais definição ao espaço da FASE, enquanto aumenta a qualidade da visão. Ao olhar para as mãos, as linhas da palma ou as unhas e cutículas devem ser examinadas. Ao observar uma parede, estude a textura do papel de parede. Ao olhar para uma caneca, o praticante deve olhar atentamente para sua alça, a curva de sua borda ou quaisquer inscrições. A atenção não deve permanecer em uma área de um objeto por mais que meio segundo. O exame visual minucioso deve constantemente passar para novos objetos e suas minúcias, aproximando-se dos objetos ou pegando-os para trazê-los mais para perto. É melhor quando os objetos estão próximos uns dos outros, caso contrário muito tempo é gasto movendo-se.



O exame visual minucioso traz resultados rápidos e claros. Geralmente se a visão ficar embaçada e houver um anseio para retornar ao corpo físico, com apenas 3 a 10 segundos de exame visual minucioso tudo isso terá desaparecido sem deixar vestígios. Depois de fazer um exame visual minucioso, a visão se ajusta tão depressa e de forma tão clara quanto uma lente de câmera instalada corretamente na frente dos olhos, capturando a imagem com o foco mais nítido possível.

Simultaneamente o exame visual minucioso e a palpação fornecem o máximo efeito de aprofundamento possível na FASE. Este método de amplificação sensorial envolve os dois sentidos mais importantes. O efeito é duas vezes maior do que quando as duas ações são realizadas

[\(Índice Remissivo\)](#)

separadamente. Se a visão estiver presente na FASE, o exame visual minucioso e a palpação realizadas de forma simultânea é uma necessidade absoluta, porque facilita um bom aprofundamento na FASE da forma mais simples e rápida.

A combinação da palpação com o exame visual minucioso não só deve ser realizada simultaneamente, mas também sobre os mesmos objetos. Enquanto o praticante olha para as próprias mãos, pode simultaneamente esfregá-las uma contra a outra; enquanto olha para uma caneca de café, todas as suas partes devem ser observadas e tocadas ao mesmo tempo. É necessário manter o dinamismo da ação, lembrando que os sentimentos não devem ser experimentados sem entusiasmo. A concentração total na amplificação sensorial é um excelente meio para se alcançar uma FASE profunda e de qualidade.

A amplificação sensorial virá intuitivamente quando você lembrar de uma regra simples: se algumas sensações estão faltando ou se um dos cinco sentidos é indefinido, esse sentido precisa ser intensificado tanto quanto possível usando o espaço da FASE. A sensação anterior de falta do sentido tornar-se-á intensa e altamente carregada. Em caso de visão turva, deve-se analisar algo mais e mais fixamente a partir de uma distância próxima. Quando ocorrer uma percepção fraca do corpo, apalpe-o e mova-o de tantas maneiras diferentes quanto você puder.

TÉCNICAS SECUNDÁRIAS DE APROFUNDAMENTO

Mergulhando de cabeça

O mergulho de cabeça é usado quando as técnicas de amplificação sensorial não funcionaram ou quando o praticante encontra-se na FASE em um espaço indefinido onde não há nada que possa ser olhado ou tocado. Esta técnica funciona graças às sensações vestibulares incomuns que ela provoca, que ajudam a melhorar a percepção. Esta técnica é realizada com os olhos fechados e o praticante mergulha de cabeça no chão ou espaço ao redor dos pés. Durante o mergulho para baixo pode surgir imediatamente a sensação do movimento de afastamento do corpo físico e o mergulho em si será vivenciado como se ele realmente estivesse acontecendo. Simultaneamente o espaço circundante pode escurecer e tornar-se mais frio. Agitação e/ou medo também pode aparecer. Depois de 5 a 15 segundos de mergulho o praticante pode chegar em um lugar indeterminado na FASE ou um beco sem saída, como uma parede. Para o caso de um beco sem saída, deve ser utilizada uma técnica de translocação. A translocação pode também ser tentada se o aprofundamento não ocorrer durante o mergulho, se parar de melhorar a percepção sensorial ou se um bom grau de realismo já tiver sido alcançado. Uma alternativa para a técnica de translocação: segurar as mãos a uma distância de 10 a 15 centímetros na frente do rosto e tentar

observá-las sem abrir os olhos, o que irá mover o praticante aleatoriamente para outro local.

Ao mergulhar de cabeça, não pense sobre o chão; suponha que ele será penetrado. Isto é muito eficaz quando a FASE ainda não alcançou a plenitude de profundidade.

É muito importante tentar afastar-se do corpo enquanto estiver mergulhando. Caso o praticante não proceda dessa forma, o mergulho poderá provocar um retorno ao estado de vigília.

Vibração

Como acontece com a técnica do mergulho de cabeça, a técnica da vibração deve ser usada quando as técnicas de amplificação sensorial não funcionarem ou quando o praticante estiver localizado em um espaço indefinido na FASE onde não haja nada o que olhar ou tocar.

Após a separação do corpo ter ocorrido é normalmente muito fácil criar vibrações apenas pensando sobre elas, através do tensionamento do cérebro ou pelo tensionamento do corpo todo sem o uso dos músculos. A ocorrência de vibrações fornece uma oportunidade importante para aprofundar a FASE. Uma vantagem desta técnica é que ela não exige nenhuma ação preliminar e pode ser praticada em qualquer momento.

O cérebro deve ser forçado ao máximo possível, o que causa vibrações que podem ser intensificadas e controladas através de esforço espasmódico ou prolongado.

Se esta técnica não produzir aprofundamento depois de 5 a 10 segundos, ela deverá ser mudada.

Ação determinada (agressiva)

Esta técnica deve ser usada como uma alternativa a qualquer outra técnica de aprofundamento, uma vez que pode ser utilizada a qualquer momento. A prática desta técnica requer apenas a ação determinada (agressiva) do corpo percebido. O praticante deve correr, rolar no chão, fazer ginástica ou mover os braços e pernas. Atividade máxima e determinação (agressividade) são primordiais para o sucesso no uso dessa técnica.

Se o praticante encontrar-se preso em um espaço escuro, agitar os braços e as pernas de lado a lado será apropriado. Se o praticante estiver na água, nadar com determinação (agressividade) usando golpes poderosos será um recurso adequado. O tipo de ação depende muito da situação, juntamente com um desejo determinado (agressivo) por parte do praticante.

Como regra, o efeito de tais movimentos e relocações vêm muito rapidamente, especialmente se a atenção estiver focada em todas as sensações que o acompanham.

Imaginar a realidade

Esta técnica deve ser usada por praticantes experientes, ou se todas as outras técnicas de aprofundamento falharem.

O praticante imagina com determinação (agressivamente) estar localizado no mundo físico e não na FASE, experimentando sua realidade intrínseca de percepção. Isto deve ser feito quando o praticante estiver em um estado de separação do corpo e com o sentido da visão presente. Se bem-sucedido, o espaço da FASE imediatamente tornar-se-á mais claro e a percepção sensorial da FASE excederá a experiência normal da realidade.

Se esta técnica não produzir resultados claros depois de alguns segundos, outra técnica deve ser utilizada.

ATIVIDADE GERAL

Todas as técnicas de aprofundamento devem ser praticadas com um alto nível de determinação (agressividade), sem pausas e com ações contínuas e deliberadas. Se as técnicas forem praticadas de uma forma calma e relaxada, as tentativas de aprofundamento na maioria das vezes resultarão em adormecimento ou retorno ao corpo.

Qualquer técnica de aprofundamento deve ser realizada muito intensamente. Todo o processo deve ser um pouco apressado e determinado (agressivo). Não deve haver pausa, mas apenas esforço ativo e concentrado, de preferência juntamente com a constante movimentação em torno do espaço da FASE no qual você se encontra.

Não deve ser esquecido que nenhuma técnica de aprofundamento deve ser realizada "como uma tarefa" e sim com o intenso desejo e intenção de obter o aprofundamento. Se isso for feito, as técnicas começarão a ser realizadas de uma forma ideal. O praticante deve tentar, com todos os seus sentidos, fundir-se com o mundo da FASE, não importando o que aconteça. A FASE tornar-se-á muito mais realista.

Fato interessante!

Há casos conhecidos de que certos palavrões estão sendo usados como uma técnica de aprofundamento para ajudar a expressar a nossa intenção de aprofundar. Tal abordagem pode ser utilizada durante a entrada a fim de manter e controlar o espaço da FASE.

ERROS TÍPICOS DURANTE O APROFUNDAMENTO

- Esquecer de executar as técnicas de aprofundamento quando necessário.
- Parar técnicas de aprofundamento antes de se alcançar o máximo realismo na FASE.
- Realização de um aprofundamento desnecessário quando já se tem profundidade suficiente.
- Hesitar durante a prática das técnicas de aprofundamento antes de atingir o máximo de realismo na FASE.
- Realização das principais técnicas de aprofundamento antes de ter se separado do corpo completamente, ao passo que neste momento somente as técnicas primárias de aprofundamento deveriam ter sido usadas.
- Continuar executando as técnicas de aprofundamento após os resultados já terem sido alcançados.
- Alternar muito rapidamente entre as técnicas de aprofundamento, ao invés de se concentrar em cada uma delas durante pelo menos 5 a 10 segundos.
- Executar as técnicas de forma lenta e calma, ao invés de executá-las com determinação (agressividade).
- Aplicação de técnicas de amplificação sensorial enquanto preso em um espaço escuro e sem forma, quando estas só devem ser realizadas em um lugar vívido e realista.
- Durante a utilização da visão, observar objetos localizados muito longe dos olhos, ao invés do que é requerido, de 10 a 15 centímetros.
- Quando utilizando a técnica do exame visual minucioso, examinar um único detalhe de um objeto por muito tempo, quando é necessário mudar rapidamente de um detalhe para o outro.
- Examinar um objeto como um todo quando utilizando a técnica do exame visual minucioso, ao passo que apenas algumas partes dele devem ser examinadas.
- Concentrar-se muito tempo nos detalhes de um único objeto, ao invés de focalizar objetos diferentes em rápidas sucessões.
- Palpação de um único objeto por longo tempo durante a amplificação sensorial, ao invés de mudar rapidamente de um objeto para outro.
- Executar aprofundamento permanecendo parado, quando o importante é manter constante movimentação.
- Executar a técnica do mergulho de cabeça com os olhos abertos, ao passo que os olhos devem ser fechados para evitar colisão com o chão.
- Executar a técnica do mergulho de cabeça sem o desejo ou intenção de cair rápida e profundamente.
- Esquecer-se de usar as técnicas de translocação após ter atingido um beco sem saída.

- Esquecer-se de alternar entre as técnicas de aprofundamento caso algumas delas não esteja funcionando.
- Medo do hiper-realismo da experiência e hesitação no aprofundamento, ao invés de continuar a técnica com calma.

EXERCÍCIOS PARA O CAPÍTULO 6

Questões

- 1) Depois de quais técnicas de entrada na FASE o aprofundamento se faz necessário?
- 2) Por que o aprofundamento na FASE é necessário?
- 3) Há casos em que o aprofundamento na FASE é desnecessário?
- 4) Qual é o nível de realidade que deve ser alcançado através do aprofundamento?
- 5) Após ter entrado na FASE, em que momento deve ser iniciado o aprofundamento?
- 6) O aprofundamento influencia a duração de uma experiência de FASE?
- 7) Por que é necessário o aprofundamento primário?
- 8) O praticante pode tocar a própria cabeça quando estiver realizando o aumento da percepção sensorial?
- 9) O praticante deve olhar para cortinas enquanto estiver executando a técnica do exame visual minucioso?
- 10) É eficaz aplicar a técnica do exame visual minucioso para objetos da FASE que se encontram a uma distância de 1 a 1,5 metros?
- 11) O exame visual minucioso pode ser usado durante a palpação?
- 12) Em que momento deve-se fechar os olhos enquanto estiver sendo executada a técnica do mergulho de cabeça?
- 13) Dar socos como um boxeador ajuda o praticante a aprofundar?
- 14) Quão calmamente as técnicas de aprofundamento devem ser realizadas?

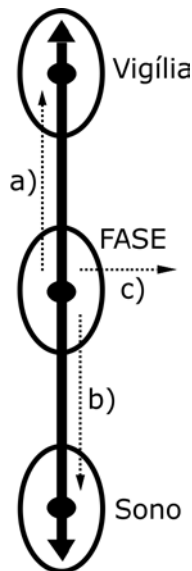
Tarefas

- 1) Dedique as próximas três FASES bem-sucedidas para aperfeiçoar as técnicas de aprofundamento utilizando todos os métodos descritos neste capítulo.
- 2) Usando sua experiência pessoal, tente julgar qual das técnicas é a mais conveniente.

CAPÍTULO 7 - MANUTENÇÃO

O CONCEITO GERAL DE MANUTENÇÃO

Manutenção da FASE ou simplesmente "manutenção", refere-se a técnicas que permitem que o praticante permaneça na FASE pelo máximo período de tempo possível. Sem o conhecimento das técnicas de manutenção, a duração da FASE seria várias vezes mais curta do que poderia ser. As menores FASES duram apenas alguns segundos. Praticantes novatos geralmente temem não serem capazes de sair de uma FASE, o que não deve jamais ser uma preocupação, porque o verdadeiro desafio é ser capaz de manter o estado de FASE, que é facilmente perdido a menos que sejam utilizadas as técnicas de manutenção.



Manter-se na FASE consiste em:

- a) Resistir ao retorno para a vigília
- b) Resistir ao adormecimento
- c) Resistir ao não reconhecimento da FASE

A manutenção da FASE consiste em três princípios básicos: resistir a um retorno espontâneo ao estado de vigília, resistir ao adormecimento e resistir a uma falsa saída da FASE. Como regra geral, os dois primeiros problemas (voltar ao estado de vigília ou adormecer) são frequentemente experimentados por iniciantes, mas a terceira dificuldade (saída falsa) manifesta-se em etapas posteriores da prática.

A resistência para retornar ao corpo é auto-explicativa, enquanto que a resistência em adormecer não é clara para muitos. Nem todo mundo sabe que quase a metade das experiências de FASE geralmente terminam de uma forma bastante trivial, o adormecimento. O praticante geralmente perde a atenção, a consciência dele ou dela dissipa-se e tudo ao redor gradualmente perde clareza e se transforma em o que é, para todos os efeitos, um sonho costumeiro.

Resistir a uma falsa saída da FASE é muito mais surpreendente e dramático. Às vezes o praticante detecta uma saída iminente da FASE e subsequentes técnicas de aprofundamento deixam de funcionar resultando no que parece ser um retorno para o corpo e para uma realidade física. Nesses casos, o adormecimento na maioria das vezes acontece sem nenhum movimento, enquanto ainda estava deitado na cama. O problema é que a diferença entre a FASE e a realidade pode ser tão sutil que, em termos de indicadores internos ou externos, a FASE praticamente não pode ser distinguida da realidade. É preciso conhecer as ações necessárias a se tomar no caso de que a FASE cesse, mesmo porque, o fim de uma FASE pode ser um truque; fruto de pura imaginação.

Existem soluções específicas para os três problemas descritos, além de regras gerais que se aplicam a qualquer experiência de FASE. Ao estudo dessas regras deve ser dada uma prioridade tão elevada quanto para o estudo das soluções específicas, uma vez que apenas algumas delas, quando aplicadas isoladamente, podem ajudar o praticante a permanecer na FASE uma quantidade de tempo várias vezes maior que o normal.

Em alguns casos as técnicas para a manutenção não são aplicáveis. Contudo, o conhecimento sobre a manutenção é útil para a maioria das experiências. Pode haver situações em que alguém só precisa resistir a um retorno espontâneo, enquanto outra pessoa pode precisar resistir ao adormecimento. Tudo isso é muito específico para cada caso e pode ser determinado apenas durante a prática.

Com perfeito conhecimento de todas as técnicas para a manutenção, uma FASE pode durar de 2 a 4 minutos, o que a princípio pode não soar como um período prolongado, mas é. Uma particularidade do espaço da FASE é que, para alcançar alguma coisa ou para se mover é requerida uma quantidade mínima de tempo, meros segundos. Tantas coisas podem ser feitas durante 3 minutos na FASE que se faz necessário a confecção de uma lista, de modo que não haja perda de tempo.

Existem teorias que nunca foram comprovadas, nem refutadas, alegando que o tempo nos estados de FASE se contrai e se expande em relação ao tempo real. Um minuto de tempo real pode parecer muito mais tempo durante a FASE.

A percepção do tempo varia de praticante para praticante. Especialmente os novatos percebem um minuto de tempo real como 5 a 10 minutos na FASE. Isto é determinado pelas particularidades da psicologia individual, o estado mental do praticante e os tipos de eventos que ocorrem na FASE.

Para compreender qual é a duração de uma FASE, não é preciso tentar usar um cronômetro no mundo real. É melhor contar quantas ações aconteceram na FASE e depois calcular a quantidade de tempo que seria necessário para realizar as mesmas ações no mundo real. O resultado será quase sempre diferente de uma estimativa preliminar.

A duração máxima da FASE depende grandemente da capacidade do praticante em aplicar as técnicas de manutenção. Alguns praticantes têm dificuldade em quebrar a barreira de dois minutos enquanto outros acham que é fácil manter-se na FASE por 10 minutos ou mais. É fisicamente impossível permanecer na FASE para sempre, porque, mesmo uma FASE de 20 minutos é algo de que nunca se ouviu falar.

TÉCNICAS E REGRAS CONTRA O RETORNO AO CORPO

A amplificação sensorial constante e a amplificação sensorial conforme a necessidade são aplicadas com mais frequência durante a execução da manutenção de uma FASE. Ao contrário de outros elementos técnicos de exploração da FASE, outras técnicas secundárias de manutenção muitas vezes tornam-se as mais adequadas para certos indivíduos. Todas as técnicas devem ser estudadas, mas as duas primeiras devem ser consideradas com muito cuidado.

Ampliação Sensorial Constante

As mesmas técnicas de amplificação sensorial descritas no capítulo sobre o aprofundamento (Capítulo 6), também se aplicam à manutenção. Tendo atingido a profundidade necessária da FASE, não se deve parar de excitar ativamente sua percepção, ao contrário, deve-se continuar fazendo isso o tempo todo, embora não tão ativamente como durante o aprofundamento.

A idéia é que, durante toda a duração da FASE, toda a ação deve ser focada em experimentar o máximo possível de percepções táteis e visuais. Isto implica em tocar e examinar constantemente tudo nos seus mínimos detalhes. Passando por uma estante de livros, tocar e analisar alguns dos livros, incluindo suas páginas e cantos. A observação tátil deve ser realizada em todos os objetos encontrados.

A palpação deve ser aplicada separadamente como uma sensação secundária. Isto deve ser realizado de forma que não sobrecarregue o sentido da visão. As mãos devem estar tocando alguma coisa o tempo todo, ou ainda melhor, sendo esfregadas uma na outra.

Amplificação Sensorial Conforme a Necessidade

A técnica de amplificação sensorial conforme a necessidade difere pouco da amplificação sensorial constante. Ela é usada apenas quando um retorno espontâneo ao estado de vigília é iminente ou quando a visão começar a diluir-se e perder a clareza. Ao viajar na FASE, tudo pode começar a diluir-se, sinalizando um enfraquecimento da FASE. Nesse momento o praticante deve tocar todos os objetos disponíveis e observar tudo em grande detalhe. Assim que houver o retorno a um estado claro e mais realista, as ações podem ser continuadas sem a necessidade de realizar amplificação.



Vibração constante

Esta técnica é usada para manter constantes e fortes vibrações na FASE. Como observado anteriormente, as vibrações são geradas através do tensionamento do cérebro ou do corpo sem o uso de músculos. A manutenção de fortes vibrações terá um efeito positivo sobre a duração da FASE.

Fortalecimento das vibrações conforme necessário

As vibrações são reforçadas apenas se os sinais de um retorno espontâneo tornarem-se aparentes. Exemplos de indicadores de um retorno espontâneo incluem: dualidade de percepção e visão turva. O fortalecimento das vibrações ajudará a aprofundar a FASE permitindo que o praticante continue dentro dela.

Mergulho de cabeça

Esta técnica de manutenção é a mesma técnica de aprofundamento que tem esse mesmo nome. Se uma FASE estiver prestes a dissolver-se, mergulhe de cabeça com os olhos fechados o mais rápido e profundamente possível. Assim que a profundidade da FASE retornar, técnicas de translocação devem ser utilizadas para evitar a chegada em um beco sem saída.

Adormecimento forçado

Assim que indicadores de um retorno espontâneo aparecerem, deite-se imediatamente no chão e faça uma tentativa de adormecimento forçado, a mesma técnica já descrita para a entrada na FASE. Após ter

sucesso na realização da técnica (de 3 a 10 segundos), o praticante deve levantar-se e continuar a viajar pela FASE, já que a percepção da realidade e sua profundidade provavelmente terão sido restauradas. Resista a cair no sono.

Rotação

Se os indicadores de um retorno espontâneo aparecerem, o praticante deve começar a girar em torno do eixo que vai da cabeça até os pés. Ao contrário da técnica de entrada na FASE que tem o mesmo nome, o movimento não deve ser imaginado. Trata de uma rotação absolutamente real na FASE. Depois de várias revoluções (rotações) a profundidade será restaurada e poderá ser dada continuidade às ações. Enquanto os indicadores de um retorno espontâneo persistirem, a rotação deverá continuar até que a profundidade adequada seja alcançada.

Contagem

Durante toda a FASE, contar até o número que for possível. O praticante não deve apenas contar por contar, deve-se ter também um forte desejo de alcançar o maior número possível. A contagem pode ser realizada em silêncio ou em voz alta.

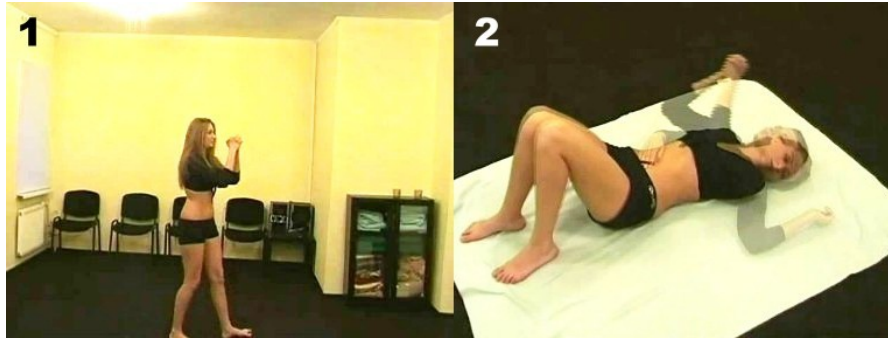
Esta técnica funciona através da criação de uma forte determinação (agressividade) para permanecer na FASE, fornecendo um objetivo que requer uma ação na FASE.

Audição Interna

Se houver algum ruído de fundo semelhante aos ouvidos quando se entra na FASE (zumbido, assobio, tilintar, dentre outros), esses sons devem ser usados para prolongar a duração da FASE através de tentativas determinadas (agressivas) em ouvir toda a gama de sons.

Prender-se à FASE

Outro método interessante de manutenção é prender-se à FASE. No caso de um retorno espontâneo iminente, o praticante deve agarrar um objeto na FASE e apalpá-lo ou apertá-lo ativamente. Mesmo que um retorno ao corpo ocorra durante esta técnica, as mãos continuarão a manter a FASE e as mãos físicas não serão percebidas. Partindo-se desse sentimento de mão fantasma torna-se possível a separação do corpo. Qualquer objeto próximo deve ser segurado: a perna de uma cadeira, um copo, uma maçaneta, uma pedra ou um pedaço de pau. Se não há nada que possa ser agarrado, aperte as mãos uma contra a outra ou morda o lábio ou a língua.



Duas regras se aplicam ao uso de técnicas que ajudam a resistir a uma saída da FASE. Primeiro: nunca pense que a FASE irá acabar, pois isso resultará em um retorno para o corpo. Pensamentos como este são como uma programação que envia imediatamente o praticante ao estado de vigília. Em segundo lugar, não pense sobre o corpo físico. Fazê-lo sempre causará o imediato retorno para o corpo.

TÉCNICAS E REGRAS PARA RESISTIR AO ADORMECIMENTO

Compreensão constante da possibilidade de adormecimento.

Na maioria das vezes, cair no sono enquanto se está na FASE pode ser superado por uma consciência constante de que o sono é possível e prejudicial para uma FASE contínua. O praticante deve sempre considerar a probabilidade de cair no sono e as ações devem ser cuidadosamente analisadas para garantir que elas sejam baseadas em desejos reais e não em noções paradoxais, que são comuns aos sonhos.

Análise periódica da consciência

Fazer periodicamente a pergunta "Eu estou sonhando?" enquanto se está na FASE ajuda a avaliar as situações e a qualidade das ações a serem realizadas a qualquer momento. Se tudo atende aos padrões de consciência plena da FASE, pode ser dada continuidade às ações. Este questionado feito com regularidade torna-se um hábito automaticamente utilizado durante a transição para o estado de FASE. Se o praticante continuar fazendo esta pergunta regularmente, mais cedo ou mais tarde ela surgirá automaticamente no momento da transição para um sonho.

A frequência do questionamento deve ser baseada na capacidade do praticante em permanecer na FASE de forma consistente. Se uma FASE dura geralmente de 5 a 10 minutos ou mais, não é necessário fazer a pergunta mais que uma vez a cada 2 minutos, caso contrário, essa questão tem que ser feita com mais frequência, uma vez por minuto ou até menos.

Ser Observador

Há uma outra regra importante relacionada com a resistência ao adormecimento: o praticante não deve envolver-se ou participar de eventos espontâneos que ocorrem na FASE. Eventos que não são planejados podem resultar em uma perda da consciência da FASE.

TÉCNICAS CONTRA FALSOS DESPERTARES

Uma vez que as técnicas existentes para se testar o final de uma FASE pareçam um pouco absurdas e demandem uma atenção para certas ações adicionais, elas só devem ser utilizadas nos casos em que sejam realmente necessárias. Deve-se gravá-las na mente e usá-las apenas nos momentos de dúvida. Os mesmos métodos utilizados para entrar também podem ser usados para determinar com segurança se o praticante está na FASE.

Hiper-concentração

Sabendo que a finalização da experiência de FASE pode ser simulada e que não é diferente em termos de percepção de uma saída real, as diferenças entre o mundo físico e o ambiente da FASE devem ser ativamente discernidas. O praticante deve saber como determinar se ocorreu uma saída genuína da FASE.

Atualmente só se conhece um experimento que garante um resultado preciso. O espaço da FASE não suporta uma atenção visual muito prolongada nos mínimos detalhes dos objetos. Após alguns segundos de exame detalhado, formas começam a ficar distorcidas, objetos mudam de cor, produzem fumaça, derretem ou transformam-se de outras maneiras.

Depois de sair da FASE, olhe para um pequeno objeto a uma distância de 10 a 15 centímetros e mantenha o foco sobre ele por 10 segundos. Se o objeto não mudar, o praticante pode ter certeza de que o ambiente é a realidade. Se um objeto ficar de alguma forma distorcido ou torto, o praticante sabe que a FASE está intacta. A opção mais simples é olhar para a ponta do dedo, uma vez que está sempre "à mão". Também é possível pegar um livro e examinar seu texto. Um texto na FASE aparecerá desfocado, parecerá uma miscelânea aleatória de caracteres ou estará cheio de símbolos incompreensíveis.



Técnicas auxiliares

Há uma variedade de outros procedimentos para testar a ocorrência de um retorno espontâneo. Como qualquer situação, qualquer propriedade ou qualquer função pode ser simulada na FASE, estes procedimentos nem sempre são aplicáveis. Alguns sugerem que é suficiente tentar fazer algo que é realisticamente impossível, e, se o praticante está na FASE, a ação impossível será possível. O problema com esta sugestão é que as leis do mundo físico podem ser simuladas na FASE. Voar, passar por paredes ou telecinesia podem não ser possíveis mesmo na FASE mais profunda. Também tem sido sugerido que, olhar para um relógio duas vezes seguidas pode ajudar o praticante a determinar se a FASE está ou não intacta. Supostamente o relógio irá exibir um horário diferente cada vez que é observado. Aqui, novamente, o mostrador do relógio pode não mudar na FASE.

Um dos testes de realidade de popularidade mais sem merecimento consiste em se tentar respirar pinçando-se as narinas. Se você for capaz de fazê-lo, considere-se na FASE. Se há sérias dúvidas quanto à natureza do espaço em que se está, este método pode gerar um resultado falso positivo em um terço das tentativas. Você pode ser incapaz de respirar através das narinas comprimidas mesmo quando estiver na FASE.

De todos os procedimentos auxiliares, um merece destaque e funciona na maioria dos casos: buscar nos arredores do espaço da FASE diferenças em relação à realidade. Embora o ambiente ao qual o praticante está habituado possa na FASE ser 100% simulado com precisão, isso é muito raro. É possível descobrir se uma FASE está intacta examinando cuidadosamente o espaço onde tudo está acontecendo. Na FASE haverá algo extra ou ausente. A hora do dia ou a estação do ano será diferente da realidade e assim por diante. Quando se verifica a ocorrência de um retorno espontâneo, na sala pode estar faltando a mesa que suporta o aparelho de televisão ou a mesa pode até estar lá, mas ser de uma cor diferente.

Há também um método lógico para determinar se um praticante está ou não na FASE. Se o praticante experiente duvida que a FASE tenha terminado, esta dúvida é quase sempre o suficiente para concluir que tudo ao seu redor ainda é a FASE.

REGRAS GERAIS PARA A MANUTENÇÃO

As regras para a manutenção enfocam a resistência a todos ou a maioria dos problemas que possam causar o fim da FASE. Algumas dessas regras são capazes de aumentar em muitas vezes o tempo de permanência na FASE e devem ser seguidas.

O praticante não deve olhar à distância. Se os objetos distantes forem observados por um longo período de tempo, um retorno espontâneo poderá ocorrer ou o praticante poderá ser translocado em direção à esses objetos. Para conseguir olhar objetos distantes sem problemas, o praticante tem que empregar técnicas de manutenção. De vez em quando o praticante deve olhar para suas mãos, esfregá-las uma contra outra ou manter fortes vibrações.

Atividade constante. Sob nenhuma circunstância o praticante deve permanecer passivo e calmo na FASE. Quanto mais ações forem realizadas, mais duradoura será a FASE. Da mesma forma, quanto menos ações forem realizadas, menos duradoura será a FASE. Fazer uma pausa para reflexão é o suficiente para que tudo pare.

Plano de ação. Deve haver um plano claro de ação que consista de pelo menos 2 ou 3 tarefas a serem realizadas na FASE na primeira oportunidade que houver. Isso é necessário por várias razões importantes. Primeiro: O praticante não deve fazer uma pausa na FASE para pensar sobre "o que fazer a seguir", pois isso frequentemente resulta em um retorno espontâneo. Segundo: Tendo um plano, o praticante irá subconscientemente executar todas as ações necessárias para se manter na FASE e realizar todas as tarefas que foram planejadas. Terceiro: Ações inteligentes e pré-planejadas permitem um avanço específico das ações intencionais, contra o desperdício de experiências na FASE ao fazer o que lhe vier à mente num determinado momento. Quarto: Um plano de ação cria a motivação necessária e conseqüentemente uma forte intenção para se executar as técnicas de entrada na FASE.

Ter um plano de ação claro e muito interessante pode aumentar substancialmente as probabilidades de desembarque na FASE. O plano em si deve ser interessante, curioso ou extremamente importante, bem como (e isto é vital) específico.

Fato interessante!

Assim que os seminários de três dias da Escola de Viagens Fora do Corpo atingiram alta efetividade consistente (uma taxa de sucessos de 60 a 70%), os grupos começaram a ser avaliados não só pelo fator de entrada na FASE mas também pela execução do plano de ação do grupo. Mais de um terço dos participantes geralmente consegue as duas coisas. Esta ênfase durante as sessões de treino foi capaz de duplicar a duração média, a qualidade e a frequência das tentativas iniciais dos novatos.

Cessar o diálogo interno. Quanto menor for o diálogo interno e a reflexão que ocorre na FASE, mais duradoura ela será. Todo o pensamento deve ser concentrado no que está sendo alcançado e percebido. Falar consigo mesmo é totalmente proibido. A razão para isto é que muitos pensamentos podem agir como programação para FASE e podem introduzir alterações, inclusive negativas. Pensar a respeito do corpo pode causar um retorno a ele. O praticante pode também se perder nos pensamentos, o que levará a um retorno espontâneo. Pensamentos esporádicos podem com bastante facilidade fazer com que o praticante adormeça.

Intenção. Qualquer técnica ou método para manter a FASE deve ser acompanhado de intenção fixa e clara para permanecer na FASE pelo maior tempo possível. Às vezes a mera intenção de ter uma FASE de longa duração é o suficiente e procedimentos de manutenção não são necessários.

O praticante deve tentar uma reentrada na FASE depois de experimentar um retorno espontâneo. Lembre-se sempre que uma experiência típica de FASE consiste da repetição de várias entradas e saídas. Na maioria dos casos é possível reentrar na FASE através do uso de técnicas de separação ou de criação do estado de FASE, imediatamente após o retorno ao corpo. Quando o praticante acaba de deixar uma FASE o cérebro ainda está próximo dela, e, neste momento, técnicas apropriadas podem ser aplicadas a fim de dar continuidade à jornada.

ERROS TÍPICOS RELACIONADOS À MANUTENÇÃO

[\(Índice Remissivo\)](#)

- Esquecer de tentar reentrar na FASE após o seu encerramento, apesar de saber que as tentativas de reentrada irão contribuir em muito para o aumento do número de experiências obtidas.
- Manter-se focado em técnicas de "manutenção", ao invés de realizá-las como tarefas de segundo plano.
- Deixar-se ser distraído por eventos e abandonar as técnicas de manutenção da FASE, ao invés de realizar continuamente o que é necessário para mantê-la.
- Sucumbir à idéia de que a manutenção não é necessária quando a FASE parece muito profunda e estável, mesmo sabendo que essas possam ser falsas sensações.
- Utilizar as técnicas necessárias tarde demais.
- Parar devido à incerteza sobre quais novas ações devem ser executadas, ao invés de ter sempre um plano de ação pré-estabelecido.
- Esquecer-se de que é possível adormecer na FASE sem perceber. O reconhecimento do risco de cair no sono deve ser o foco principal.
- Deixar-se ser envolvido pelos eventos que ocorrem na FASE, ao invés de observá-los e controlá-los de fora.
- Esquecer-se que as técnicas para "manutenção" devem sempre ser usadas para permanecer em uma FASE de forma tão profunda quanto for possível, e não apenas para a manutenção de qualquer estado.
- Interromper o uso de técnicas para "manutenção" durante o contato com objetos vivos, ao passo que as técnicas devem ser utilizadas constantemente.
- Contar sem o desejo de atingir o número mais alto possível.
- Imaginar uma rotação ao invés de realizar uma rotação real.
- Passividade e calma, ao invés de atividade constante.
- Pensamentos excessivos e diálogo interno, ao invés de mantê-los em um mínimo absoluto.

EXERCÍCIOS PARA O CAPÍTULO 7

[\(Índice Remissivo\)](#)

Questões

- 1) O que é um retorno espontâneo?
- 2) Qual é a duração mínima de uma FASE?
- 3) O que fazem as técnicas de manutenção da FASE, além de neutralizar os retornos espontâneos e o adormecimento?
- 4) Por que um praticante pode achar que uma FASE tenha terminado quando na verdade ainda está em andamento?
- 5) As técnicas de "manutenção" devem sempre ser usadas?
- 6) Quais as técnicas primárias que funcionam contra a ocorrência de retornos espontâneos?
- 7) Como o praticante pode prender-se à FASE?
- 8) Estando na FASE, o que pode acontecer quando o praticante pensa sobre o próprio corpo?
- 9) Qual pergunta deve ser feita na FASE para reduzir a probabilidade de adormecimento?
- 10) O que acontece com um objeto durante a hiper-concentração?
- 11) O que um praticante pode fazer, além de hiper-concentração, para efetivamente reconhecer um falso retorno espontâneo?
- 12) Enquanto o praticante encontra-se na FASE, é permitido olhar à distância por muito tempo?
- 13) O que é o diálogo interno e como seu grau de intensidade afeta a duração de uma experiência de FASE?
- 14) O que o praticante sempre deve fazer após um inadvertido retorno ao corpo?

Tarefas

- 1) Durante algumas experiências de FASE que se seguirem, dedique-se ao único objetivo de mantê-la pelo maior tempo possível fazendo uso da maior quantidade de técnicas de manutenção que você puder.
- 2) Descubra quais as técnicas se mostraram mais eficazes e confortáveis para você de modo que possa fazer uso delas mais tarde.
- 3) Aumente a duração de sua FASE para uma média de pelo menos 2 minutos (avaliados objetivamente).

CAPÍTULO 8 - HABILIDADES PRIMÁRIAS

A ESSÊNCIA DAS HABILIDADES PRIMÁRIAS

Quando se trata de uma FASE totalmente realizada (estável e com suficiente profundidade), os conhecimentos necessários não limitam-se às técnicas de entrada, aprofundamento, manutenção, translocação ou ao encontro e interação com os objetos. Para poder sentir-se confortável o praticante tem que dominar ou pelo menos aclimatar-se com toda uma série de técnicas destinadas a reagir corretamente a inúmeras situações. O praticante precisa saber como criar a visão, se ela porventura estiver ausente. Ações incluindo a passagem através de uma parede ou o vôo em uma FASE profunda não acontecem facilmente, embora essas ações possam ser assumidas como ocorrências naturais, pois a existência da FASE se dá além do mundo físico. Além de técnicas que permitam a interação com o ambiente e os arredores da FASE, outros métodos devem ser aprendidos e aplicados para neutralizar o medo caso ele force o praticante a consciente e consistentemente sair da FASE.

O praticante não tem que decorar todas as habilidades primárias, mas é necessário prestar muita atenção para algumas delas: retorno de emergência, criação da visão, translocação através de objetos, como entrar em contato com objetos animados, e para muitos, as habilidades dedicadas ao controle do medo também se mostram extremamente relevantes.

A escolha final dos métodos que exigem foco adicional por parte do praticante deve ser feita com base nas experiências pessoais e nos problemas enfrentados durante a FASE, uma vez que diferentes praticantes muitas vezes têm tipos completamente diferentes de problemas.

DISCERNIR A FASE

Problemas com a identificação das FASES durante a entrada muitas vezes surgem nos estágios iniciais do estudo. O praticante não consegue entender se já está ou não na FASE. Esta incerteza pode manifestar-se enquanto deitado ou durante a prática em outras posições.

Se o praticante estiver deitado percebendo fisicamente seu próprio corpo e não estiver fazendo nada, será difícil determinar se ele está ou não presente na FASE. É necessário observar que pode não haver sinais de um estado de FASE. Por outro lado, pode haver uma série de sinais e sensações fora do comum que não indiquem necessariamente o início da FASE.

O problema da incerteza de um estado de FASE é sempre resolvido através de ações. Se o praticante estiver deitado, na maioria dos casos a utilização de técnicas de separação pode produzir indicações de se ter

alcançado um estado de FASE, uma vez que essas técnicas podem muitas vezes ter sido realizadas de forma incorreta.

É possível a utilização de técnicas que só podem ser realizadas no estado de FASE. Se o praticante ficar em pé e não reconhecer o seu entorno, poderá supor que esteja de pé num estado de FASE. Muitas vezes, baseado na observação de que "tudo é como na realidade", um praticante pode levantar-se e observar que tudo é "como na realidade", porque o praticante "ainda está na realidade". Através do uso da hiper-concentração é sempre possível verificar se o praticante está na FASE. Como regra, a hiper-concentração raramente se faz necessária. Na maioria das vezes os sinais a seguir indicam que a separação tenha ocorrido na FASE: sensações incomuns no corpo durante o movimento, rigidez extrema durante o movimento, um forte desejo físico de deitar-se, ambiente com detalhes desconexos (algum detalhe do ambiente não coincide com a realidade), visão turva ou total ausência da visão.

Muitas vezes o problema reside no uso de técnicas diretas, onde o praticante espera resultados rápidos e tenta determinar se a FASE foi alcançada. A princípio isso não deve ser feito. Ao usar técnicas diretas a FASE manifesta-se claramente. Se uma tentativa para determinar a sua presença for feita, já será um indicador de que a FASE muito provavelmente ainda esteja longe.

RETORNO DE EMERGÊNCIA. PARALISIA

As estatísticas mostram que em um terço das experiências iniciais de FASE, o praticante se depara com um determinado grau de medo que força um retorno para o corpo. Periodicamente até mesmo os praticantes experientes enfrentam situações que exigem um retorno abrupto a vigília. Isso apresenta uma série de preocupações.

O retorno ao corpo acontece quase sempre sem problemas. Lembrar e pensar sobre o corpo muitas vezes é o suficiente para que dentro de instantes o praticante seja devolvido a ele a partir de qualquer local na FASE. É aconselhável, durante este tipo de situação, fechar os olhos e abster-se de tocar em qualquer objeto. Como regra geral, quando essas ações são executadas, levantar-se no mundo físico é tudo o que é necessário fazer para completar o retorno, no entanto isso nem sempre é alcançado de forma tão simples.

Às vezes, depois de entrar novamente no corpo, o praticante de repente percebe que a funcionalidade física cessou devido ao início da paralisia do sono ou a sensação de que o corpo tenha sido desligado. Durante a paralisia do sono é impossível gritar, pedir ajuda ou até mesmo mover um dedo. Na maioria dos casos também é impossível abrir os olhos. Do ponto de vista científico, este é um caso de uma interrupção artificial e abrupta do estágio do sono chamado "movimento rápido dos

olhos (REM)", durante o qual esta paralisia está sempre presente e pode persistir por algum tempo após a FASE ser interrompida.

Este é o momento em que a coisa fica interessante. Pessoas no mundo físico estão acostumadas a uma regra importante: se você deseja alcançar algo, deve fazê-lo tão ativamente quanto possível. Essa regra, apesar de boa, nem sempre é aplicável a certas condições relacionadas com a FASE e aplica-se menos ainda quando se deseja sair da FASE. Às vezes, um esforço extremo torna possível o rompimento da paralisia do sono e a retomada do movimento, embora a maioria desses esforços tendam a exacerbar a imobilidade.

Devido à natureza incomum de uma situação negativa, após um deliberado retorno ao corpo induzido pelo medo, a profundidade da FASE pode aumentar consideravelmente devido à uma propriedade natural do corpo em provocar uma inibição protetora das funções originadas no córtex cerebral, o que resulta em uma agitação e um medo ainda maior. A paralisia torna-se ainda mais forte. Este é um círculo vicioso que leva a sentimentos e emoções desagradáveis e que pode fazer evaporar qualquer desejo de praticar a FASE.

A ignorância referente aos procedimentos corretos tem levado à opinião generalizada de que tais situações adversas podem tornar impossível o retorno do estado de FASE. Estas opiniões supõem também que seja perigoso envolver-se com a prática. A solução para este problema reside em ações e procedimentos muito simples que podem evitar um grande número de experiências negativas:

Relaxamento completo

Na seção sobre aprofundamento e manutenção verificou-se que, quanto mais ativo o praticante estiver na FASE, melhor. Por outro lado, se houver menos atividade, a qualidade da FASE irá declinar, permitindo uma fácil saída. Desse modo, para deixar a FASE o praticante só precisa relaxar completamente e ignorar quaisquer sensações percebidas, ações ou pensamentos. O praticante pode também recitar uma oração, um mantra, ou um poema, uma vez que ajuda a consciência a se distrair da situação mais rapidamente. Periodicamente o praticante deve tentar mover um dedo a fim de verificar se as tentativas de relaxamento tiveram efeito.

Concentração em um dedo

O praticante que estiver experimentando a paralisia do sono deve tentar mover um dedo da mão ou do pé. No começo isso pode não funcionar, mas o praticante tem que concentrar pensamentos e esforços precisos na ação. Depois de algum tempo o dedo físico começará a se mover. O problema com esta técnica é que o praticante pode acidentalmente começar a fazer movimentos com o dedo fantasma ao invés de fazê-lo com o físico, razão pela qual uma compreensão da

diferença entre as duas sensações se faz necessária, pois frequentemente não é muito óbvia.

Concentração em movimentos possíveis

A fisiologia da paralisia do sono, o estado de FASE e os sonhos, estão relacionados de tal forma que, quando o praticante estiver em um desses estados, algumas ações estarão sempre associadas com os movimentos feitos no corpo real. Isto pode ser constatado quando se desloca o globo ocular, a língua ou ao respirar. Se o praticante concentrar sua atenção sobre esses processos, será possível neutralizar as inibições de movimento físico. Como resultado, o praticante que estiver numa paralisia do sono tornar-se-á capaz de movimentar seu corpo físico.

Reavaliando a situação

Em circunstâncias normais, a saída deliberada da FASE não é uma regra. A saída deliberada é comumente causada por certos medos e preconceitos. Se o praticante não for capaz de ativar o corpo usando outras técnicas de retorno de uma emergência, é recomendada uma cuidadosa consideração sobre as possibilidades oferecidas pela FASE. Há muitas coisas interessantes e úteis que podem ser experimentadas na FASE. Por que arruinar a possibilidade de grandes oportunidades por causa de um medo sem fundamento?

Para ser justo, deve-se enfatizar que as técnicas de saída de emergência nem sempre funcionam. Como regra geral, após um longo período de privação do sono ou no início ou no meio de uma noite de sono, a vontade de dormir é tão grande que é difícil resistir ao fenômeno da paralisia do sono. Por isso, reavaliar a situação é altamente recomendado para que o praticante seja capaz de tirar proveito, ao invés de sofrer com ela. A paralisia do sono é facilmente transformada em um estado de FASE por meio das técnicas indiretas.

A propósito, saber como sair da paralisia do sono é importante não só para os praticantes da FASE, uma vez que tais paralisias ocorrem mesmo sem a presença da FASE para aproximadamente um terço da população humana pelo menos uma vez na vida. Isso geralmente acontece antes ou depois do sono.

LUTANDO CONTRA O MEDO

O medo na FASE é uma ocorrência muito comum. O praticante pode sentir medo em qualquer estágio da FASE, embora seja muito mais claramente evidenciado durante as práticas iniciais. As causas do medo são muito diversificadas: a sensação de que voltar para o corpo é impossível, o medo da morte, preocupar-se que algo de ruim possa acontecer ao corpo, encontrar algo assustador e terrível na FASE, sensações dolorosas e sensações hiper-realistas.

Fato interessante!

O medo é muitas vezes específico da FASE e depende da situação atual da vida do praticante. As jovens mães muitas vezes começam a temer entrada na FASE imaginando que exista algum risco em deixar seus filhos para trás. Elas temem não poderem retornar ou passar por uma situação insegura.

Um medo domina todos os outros: o instinto de autopreservação, que sem qualquer razão aparente pode induzir uma sensação de horror absoluto, um sentimento que não pode ser explicado ou controlado.

Para um novato atingido pelo medo insuperável que causa paralisia, há apenas um caminho para se obter uma gradual superação. Cada vez que um novato entrar na FASE, deve ser feita uma tentativa para dar um passo mais adiante do que os que foram dados na tentativa anterior. Apesar de sentir medo o praticante deve tentar levantar as mãos e depois movê-las de volta à posição inicial. Na segunda vez o praticante deve tentar sentar-se. Na terceira deve tentar ficar de pé. Na quarta é aconselhado andar na FASE. Depois de ter dado passos incrementais e ter experimentado a inocuidade do estado de FASE, podem surgir ações calmas e produtivas.

Fato interessante!

O próprio medo pode ser usado para entrar na FASE e permanecer lá por um longo tempo. Uma vez que os medos tenham sido dissipados, um praticante calmo pode experimentar uma dificuldade crescente para entrar na FASE.

Para o praticante que enfrenta temores periódicos, perceber que não há perigo real incentiva o progresso na prática. A urgência para um rápido retorno ao corpo passa a não ter fundamento. Mais cedo ou mais tarde pensamentos mais calmos dominam os eventos na FASE e o medo passa a acontecer com menos frequência.

Ao lidar com o medo momentâneo causado por eventos da FASE, a solução mais simples é enfrentá-los de frente e seguir até o fim, para evitar a criação de um precedente negativo para as próximas FASES. Se o praticante sempre fugir dos eventos indesejáveis eles irão ocorrer com mais frequência. Se o praticante for incapaz de enfrentar o medo na FASE, o melhor será usar a técnica de translocação e viajar para outro lugar, embora esta solução só produza um alívio temporário.

AGRESSÕES E ATAQUES DE OBJETOS NA FASE

[\(Índice Remissivo\)](#)

Vale a pena reservar um momento para entrar em detalhes sobre o comportando agressivo de objetos na FASE para com os praticantes. Um fato que diz muito a respeito dessas situações deve ser imediatamente considerado: estes tipos de questões normalmente preocupam ou são encontrados em pessoas de mente esotérica ou por aqueles que leram textos muito ecléticos sobre o tema dos estados de FASE. Tais questões são raras entre aqueles com uma perspectiva materialista.

Aqui, os objetos da FASE são provocados a reagir adversamente por comportamento incorreto por parte dos praticantes. É o suficiente observar que muitos autores escrevendo sobre a FASE destinam até metade dos seus livros para o tema sobre a proteção contra esses ataques. Uma experiência negativa será a consequência da leitura e assimilação desse tipo de material. A experiência negativa ocorreria na ignorância do que está se passando. Entender bem o que está acontecendo é precisamente o que poderia resolver o problema.

A primeira coisa a saber a esse respeito é: nenhuma coisa e nenhuma pessoa na FASE representa qualquer ameaça real. O praticante por si mesmo é capaz de controlar tudo o que ocorre. É por isso que não há nenhuma razão para temer nada nem ninguém na FASE, não importa como eles possam parecer ameaçadores ou o que alguém possa ter dito ou escrito sobre isso.

A segunda coisa a saber é: a única coisa que pode atacar o praticante é seu próprio medo, seja ele consciente ou inconsciente. As propriedades do espaço da FASE são tais que uma incapacidade de controlar o processo por parte do novato pode fazer com que suas expectativas subconscientes aflorem. É exatamente por isso um praticante novato que tenha lido muito sobre "ataques astrais" corre o risco de experimentar seus medos de forma hiper-realista, o que pode não só aterrorizar mas também causar dor, espancamentos, abuso, tortura, asfixia, dentre outros. Até que sua razão seja compreendida, o problema continuará sem solução. Para piorar, todo tipo de teoria absurda sobre seres do mal encontra "confirmação" nesse tipo de evento e é por isso que os contos da carochinha continuam a ser amplamente aceitos, mesmo em nossa era moderna.

O praticante experiente controla sua experiência inteira e as expectativas de seu subconsciente não interferem com os mecanismos comportamentais do espaço da FASE. Os ataques são uma raridade, e mesmo que eles ocorram, este problema é facilmente resolvido fazendo uma declaração firme e neutralizante ou uma simples tentativa de enfrentar de frente os aborrecimentos.

CRIAÇÃO DA VISÃO

[\(Índice Remissivo\)](#)

[\(Índice Remissivo\)](#)

A visão está frequentemente disponível no início de uma FASE especialmente quando o praticante utiliza para a entrada a observação de imagens e as técnicas de visualização. Às vezes a visão aparece dentro dos primeiros segundos. Outras vezes ela manifesta-se durante o processo de aprofundamento. Existem casos onde a visão não está disponível e deve ser criada rapidamente. A visão pode manifestar-se tão logo se pense sobre ela, mas se isso não ocorrer, uma técnica especial se faz necessário.



Para criar a visão, o praticante precisa trazer as mãos para uma distância de 10 a 15 centímetros na frente dos olhos e tentar detectá-las através escuridão ou de uma névoa acinzentada. Examinar determinada (agressiva) e atentamente os detalhes minuciosos das palmas das mãos fará com que elas apareçam, assim como se estivessem sendo reveladas em um filme Polaroid. Depois de alguns segundos a visão tornar-se-á clara e, junto com as palmas das mãos, o ambiente também tornar-se-á visível.

Sob nenhuma circunstância as pálpebras físicas devem ser abertas. A visão aparecerá por si própria e não diferirá da realidade, e a sensação física de olhos abertos surgirá. É possível fechar os olhos na FASE um número infinito de vezes, mesmo sem tê-los aberto fisicamente. Não é necessário a abertura dos olhos físicos para que o correspondente na FASE ocorra. As pálpebras físicas podem ser abertas apenas numa FASE muito profunda. Em uma FASE superficial a abertura dos olhos (físicos) causará um retorno à vigília.

O praticante deve também ter em mente que a visão deve ser criada apenas após ter sido alcançada uma separação completa do corpo e uma subsequente translocação. A tentativa de visualização das mãos durante o vôo ou enquanto estiver pairando em um espaço não identificado pode levar a uma translocação arbitrária.

O CONTATO COM OBJETOS VIVOS

[\(Índice Remissivo\)](#)

[\(Índice Remissivo\)](#)

Dois problemas podem vir à tona enquanto se conversa com objetos animados na FASE: o silêncio ou um retorno ao corpo. Levando-se em consideração que muitas das aplicações da FASE são baseadas em contato com pessoas para uma finalidade ou outra, é necessário entender como gerenciar corretamente o contato com objetos vivos.

Para evitar um retorno espontâneo, as regras elementares de "manutenção" devem ser observadas. Observe ativamente as características faciais ou a roupa de uma pessoa com a qual você deseja se comunicar. Durante a comunicação o praticante deve constantemente esfregar as mãos ou manter vibrações fortes através do tensionamento do cérebro. Lembre-se de executar as técnicas para evitar tornar-se absorvido pela comunicação.

Um problema mais complexo é a superação da indiferença comunicativa (falta de resposta) dos objetos na FASE. Em muitos casos a fala de um objeto é bloqueada pelo estresse interno do praticante. Às vezes o problema decorre de uma expectativa de que um objeto não será capaz de se comunicar na FASE.

É importante tratar os objetos de uma forma calma. Não adianta tentar gritar ou bater no objeto para forçar a comunicação. Pelo contrário, é muito mais eficaz tratar o objeto gentilmente, sem pressioná-lo. Não foque sua atenção na boca de um objeto esperando que vá surgir algum som. É melhor olhar para outro lugar. Ter um interesse passivo na comunicação produz os melhores resultados.

Como regra geral, após a primeira vez que a comunicação com um objeto vivo tenha sido bem-sucedida, futuras tentativas também terão sucesso.

Os métodos de comunicação na FASE não devem ser diferentes daqueles usados na vida cotidiana: fala, expressões faciais, gestos com as mãos e linguagem corporal. Telepatia não é necessário.

LEITURA



[\(Índice Remissivo\)](#)

A leitura de texto na FASE pode ser acompanhada por uma série de dificuldades. Em primeiro lugar, letras pequenas tornam-se ilegíveis porque os efeitos da hiper-concentração podem distorcer o texto. Este problema é resolvido lendo-se textos com fontes grandes. O texto de um livro normal fica borrado quando observado com muita atenção, mas a fonte grande da capa é de fácil leitura, desde que o seu tamanho seja suficiente para uma leitura rápida, sem um exame minucioso.

O segundo problema encontrado durante a leitura na FASE se dá quando o texto é legível, mas completamente sem sentido. Este problema é resolvido passando-se as páginas à procura de uma mensagem legível. Também é possível encontrar outra cópia ou criá-la novamente usando as técnicas para se localizar objetos. O mesmo aplica-se aos casos em que o texto é visto como um conjunto de símbolos ou sinais incompreensíveis.

Durante a leitura na FASE o praticante não deve esquecer da realização das técnicas de "manutenção" para evitar um retorno espontâneo por ter se tornado demasiadamente relaxado.

VIBRAÇÕES

A FASE é muitas vezes acompanhada por uma sensação incomum e inesquecível que pode ser usada com sucesso para entrar, aprofundar-se ou manter-se. É difícil descrevê-la melhor do que a sensação da passagem de uma forte corrente através do corpo inteiro sem causar qualquer dor. Elas também podem ser sentidas como se todo o corpo estivesse contraindo-se ou uma sensação de formigamento semelhante à dormência. Na maioria das vezes as sensações são semelhantes a vibrações de alta frequência do corpo, o que explica a origem do termo "vibração".

Se o praticante não tiver certeza de que tenha ou não experimentado vibrações, existe um bom método para resolver o problema: se ele tiver experimentado, não terá qualquer dúvida sobre isso. Em todos os outros casos, quando há dúvidas, o praticante não está lidando com as vibrações, ou está lidando com uma outra forma dela.

Se você experimentou vibrações pelo menos uma vez, a lembrança dessas sensações será de grande ajuda durante a aplicação simultânea de técnicas indiretas. Elas são criadas, mantidas e fortalecidas, através do tensionamento do cérebro ou pelo enrijecimento do corpo sem a utilização dos músculos. Para as vibrações aparecerem, muitas vezes é suficiente apenas pensar nelas. Durante a primeira experiência deve-se, por um tempo, fazer alguns experimentos: movê-las ao redor do corpo, fortalecê-las e enfraquecê-las.

Não se deve pensar que a presença de vibrações é uma condição necessária para se estar na FASE. Muitos novatos frequentemente não se esforçam para a FASE, mas para as vibrações, esquecendo-se que as vibrações se seguem à FASE. Há técnicas específicas que tornam possível

a entrada na FASE através da criação de vibrações, mas em todos os outros casos elas não são necessárias, e alguns praticantes podem nunca tê-las.

TÉCNICAS PARA A TRANSLOCAÇÃO ATRAVÉS DE OBJETOS

Em uma FASE profunda, as propriedades do ambiente da FASE tornam-se muito semelhantes às do mundo físico. Algumas vezes pode ser necessário passar através de uma parede ou translocar-se para evitar uma barreira física na FASE. Há duas opções básicas para se passar por barreiras, como por exemplo, paredes. Normalmente várias tentativas são necessárias para se dominar essas técnicas.

Fato interessante!

Se o praticante concentrar-se nas sensações físicas associadas com a passagem através de uma parede, é possível que ele fique preso. O praticante pode até mesmo experimentar a sensação de respiração obstruída quando isso acontece. Nesse momento é necessário retornar ao corpo.

Penetração rápida desfocada

Correr ou saltar uma parede com um ardente desejo de penetrá-la. Não se concentre na parede, ao invés disso, concentre-se nas imediações. Não tente levar nada do local atual, uma vez que isto pode impedir uma passagem bem-sucedida através da parede.

A técnica dos olhos fechados

Ao se aproximar de uma parede o praticante deve fechar os olhos e concentrar-se completamente no desejo de passar por ela enquanto imagina que a parede não existe ou que é transparente e penetrável. A resistência da superfície deve ser vencida continuando com um desejo determinado (agressivo) e mantendo a concentração.

VÔO

Voar na FASE é uma simples questão de se lembrar de sonhos passados de vôo. Nada precisa ser tensionado e nenhuma palavra precisa ser dita. Tentar o vôo com os olhos fechados produz uma alta taxa de sucesso, mas apresenta uma maior probabilidade de se ter uma inadvertida translocação.

Se uma tentativa de vôo não for bem-sucedida, o praticante pode tentar saltar de uma altitude elevada ou de uma janela. O instinto natural de vôo no sonho se apresenta e a queda torna-se um vôo controlado.

Saltar de janelas ou outras elevações é aconselhável apenas para praticantes com experiência, já que os novatos podem nem sempre serem capazes de determinar se eles estão na FASE ou na realidade.

Em caso de dificuldades com a decolagem você também pode tentar saltar para cima e ficar no ar por tanto tempo quanto puder. É melhor fazê-lo em limites incrementais, já que o manterá mais ativo, o que é mais seguro em termos de manutenção da FASE.

Ao voar em uma FASE profunda, outro problema além da decolagem pode surgir: manter o estado de FASE. Para evitar um retorno ao corpo ou um adormecimento, o voo tem que ser realizado de forma tão enérgica e cheia de sensações quanto for possível. Para esse fim você também pode manter vibrações, bem como periodicamente esfregar e analisar suas mãos. Em certas condições, voar na FASE pode não só manter o estado estável, mas também até mesmo aprofundá-lo. Isso acontece durante o voo agressivo com curvas fechadas e voar constantemente perto de vários objetos a fim de inspeciona-los visualmente.

A coisa mais importante é não tentar voar de uma maneira muito descontraída, relaxada, apenas apreciando a paisagem, pois esse comportamento o levará rapidamente ao final da FASE.

SUPER-HABILIDADES

O realismo do espaço da FASE não impõe limites sobre a capacidade de executar ações que não podem ser executadas no mundo físico. É importante lembrar que somente a apreensão do praticante coloca limites sobre o que pode ser feito na FASE.

Se o praticante precisa chegar a um local, ainda que muito longe, pode fazê-lo através do teletransporte. Se um objeto precisa ser movido de um lado do quarto para o outro, pode ser movido por telecinese. Um dos principais benefícios da experiência de FASE é a liberdade de ação.

Para se dominar tais habilidades incomuns, apenas algumas FASES precisam ser utilizadas para o desenvolvimento concentrado dos métodos.

Telecinesia

A fim de aprender telecinese (movimentação de objetos através do pensamento), o praticante deve concentrar-se em um objeto enquanto experimenta uma FASE profunda e tentar movimentá-lo pensamento sobre o movimento. A única ação necessária é a visualização determinada (agressiva) do movimento do objeto. Nenhuma ação externa específica é requerida. A habilidade telecinética é inerente a todo ser humano. Se as tentativas não tiverem êxito no início, continue tentando. Em pouco tempo, o efeito do desejo do praticante produzirá resultados. O uso desta habilidade ajuda a incentivar uma experiência boa de FASE, fornecendo uma ferramenta para a realização de tarefas planejadas.

Pirocinese

Para atear fogo a um objeto na FASE apenas olhando para ele requer um forte desejo de aquecer e atear fogo ao objeto. Realizado com sucesso, um objeto irá produzir fumaça, distorcer, escurecer, e em seguida, arder em chamas.

Telepatia

Para desenvolver a telepatia na FASE é necessário examinar minuciosamente objetos animados, enquanto escuta sons externos e internos ao redor, com a intenção de ouvir pensamentos. Mesmo praticantes experientes encontram dificuldades durante o desenvolvimento da telepatia, mas quando bem-sucedida o contato com pessoas na FASE torna-se substancialmente simplificado. Através da telepatia torna-se possível discernir os pensamentos de pessoas, animais e objetos na FASE. Isso não deve ser levado muito a sério, uma vez que simular o que se espera é a natureza da FASE.

A IMPORTÂNCIA DA CONFIANÇA

Um fator crucial no desenvolvimento de habilidades na FASE é a autoconfiança na capacidade de utilizá-las. Inicialmente essas habilidades estão ausentes porque o cérebro humano, em sintonia com a normalidade, bloqueia a capacidade de fazer qualquer coisa fora do comum. Assim que uma forte confiança é alcançada no desempenho das habilidades da FASE, todo o resto torna-se fácil de alcançar.

Embora a confiança nas habilidades da FASE possam crescer fortemente, os praticantes devem permanecer profundamente conscientes de que tais habilidades estão limitadas à FASE. Tentar telecinese, pirocinese, ou transmutação no mundo real é um desperdício de tempo e energia.

TRANSMUTAÇÃO EM ANIMAIS

Muitos praticantes fazem experimentos com sua forma física durante a FASE, que pode assumir qualquer aparência graças às propriedades do espaço da FASE. Tal experimentação, apesar de ser um pouco difícil, é bastante interessante e popular. Quase todos os praticantes avançados fazem experimentos desse tipo mais cedo ou mais tarde.

Fato interessante!

[\(Índice Remissivo\)](#)

As pessoas aparecem na forma humana enquanto na FASE só porque estão acostumadas a ela na vida quotidiana. Você pode sentir cada fino detalhe enquanto habita qualquer corpo ou qualquer outra coisa, já que não há um "corpo pessoal", como tal, na FASE.

Um traço que distingue experimentos com percepção física alterada de outros experimentos na FASE é o grau de detalhe incrivelmente fino da sensação. Se um praticante assumir a forma de um lagarto ele será capaz de sentir não só a sua cauda, mas também que sua língua é bifurcada. Se um praticante assume a forma de um lobo, ele sentirá as garras em suas patas e terá uma experiência sensorial incrivelmente elevada de cheiro. O mesmo se aplica a todos os sentidos possíveis. O realismo depende do domínio que o praticante tem sobre a FASE.

O praticante sente como se novas partes do cérebro fossem ativadas, partes estas que são responsáveis pela percepção sensorial de partes do corpo que os seres humanos não têm. Essas partes do corpo podem não apenas ser sentidas, mas também controladas. Se um praticante tornou-se um pássaro na FASE ele não só irá sentir suas asas, mas também será capaz de controlá-las como se tivesse nascido com elas. Essa reorganização de percepção é possível para todas as sensações humanas e isso aplica-se não só para objetos animados, mas também para os inanimados: pedras, árvores, móveis e etc.

Aqui estão as técnicas de transformação:

Transmutação na Separação

Imediatamente após a separação a atenção do praticante é focada em já ter atingido sua incorporação pretendida. Isto não deve ser apenas imaginado, em vez disso deve-se tentar sentir imediatamente a nova incorporação. Se um praticante quer transformar-se em uma cobra, em seguida, após o rolamento para fora do corpo, ele deve tentar senti-lo como sendo alongado, como sendo o de uma cobra, e não o de uma pessoa. Se isso não for bem-sucedido, outras técnicas de transmutação precisam ser tentadas, já esta é para ser usada apenas no início de uma entrada na FASE. Se transmutação for bem-sucedida, então a pessoa deve imediatamente passar para o aprofundamento enquanto na incorporação recém-obtida, como se faz depois de uma separação convencional.

Transmutação Dinâmica

Embora ainda em forma humana na FASE, deve-se vivamente imitar os movimentos do animal pretende incorporar enquanto assume sua aparência externa. Durante este processo é importante não só imitar o movimento da criatura, mas também tentar sentir-se sendo ela. O praticante irá gradualmente assumindo todas as sensações anatômicas e aparência externa. Se o praticante decidiu tornar-se um tigre, ele deve tentar correr em saltos sobre quatro patas tentando sentir todo o corpo

[\(Índice Remissivo\)](#)

do gato grande juntamente com suas sensações, desde o toque de suas patas e garras sobre a terra até a ponta de sua cauda.

Transmutação por Translocação

Quando se utiliza a técnica de translocação via teletransporte com os olhos fechados, você precisa concentrar a sua atenção não tanto sobre o destino da translocação, mas em sua aparência externa e sensações internas. Uma vez que a translocação tenha ocorrido, o praticante irá transformar-se no lugar certo e na forma correta. Se um praticante decidiu tornar-se uma esfera vazia, ele deve fechar os olhos na FASE e concentrar-se tanto na forma quanto no pensamento do lugar onde ele quer aparecer e em suas sensações. Surgirá uma sensação imediata de vôo e um sentimento gradual de transformação da percepção corporal. Dependendo do grau de concentração, o vôo pode acabar no local desejado dentro de alguns segundos e o praticante terá imediatamente a visão esférica e as sensações corporais correspondentes.

Transmutação através da Intenção

Os praticantes experientes ou aqueles que podem facilmente concentrar sua vontade são capazes de assumir a forma que eles quiserem sem o uso de qualquer técnica especial. Muitas vezes é suficiente que eles tenham um desejo intenso de assumir uma forma ou outra e a forma vem a eles, seja de forma abrupta ou gradual. Em última análise, é esse grau de controlabilidade que todos praticantes devem se esforçar para adquirir. Se um praticante decidiu transformar-se em um dragão, ele deve concentrar sua intenção nesse desejo. As sensações do seu corpo irão entrar em um estado de fluxo e depois estabilizar-se-ão novamente, uma vez que ele já tenha transmutado. Alternativamente ele começa a se transformar em um dragão cuspidor de fogo. Também uma boa ajuda para a execução desta técnica são elixires, comprimidos e poções que podem ser programados na FASE, de forma que, quando ingeridos, tenham um efeito específico.

Como todas as técnicas e como toda a prática da FASE em si, intenção, autoconfiança, desejo e intencionalidade têm importância significativa. Conhecer as técnicas específicas muitas vezes é desnecessário se você tem um desejo firme, se você não hesita quando deseja alcançar algo, não importa o quê. Estando na FASE, problemas com a intenção e autoconfiança sempre estão na raiz da falta de sucesso na transmutação. Os praticantes muitas vezes não têm confiança na sua capacidade de transmutar, o que encontra expressão em tentativas frustradas de assumir outra forma corporal.

Qualquer falta de confiança ao executar as técnicas de transmutação na FASE será sempre evidente no resultado final. Falta de confiança indica um certo nível de auto-análise, que por sua vez é um sintoma de concentração insuficiente sobre a técnica. É por isso que a

concentração total em uma técnica praticamente garante resultados bem-sucedidos.

Quando se trata de aprofundamento e manutenção é importante fazer a transformação da própria aparência externa rapidamente ou quando estiver sentindo constantes sensações vívidas e ações. Caso contrário ocorrerá um retorno espontâneo se uma transmutação for executada lentamente.

CONTROLE DA DOR

Juntamente com todas as experiências positivas e sensações que possam ser desfrutadas na FASE, experiências de natureza dolorosa também podem ocorrer. Golpear uma parede em um estado profundo de FASE fará com que o praticante sinta a mesma dor que sentiria se tivesse atingido uma parede na realidade física.

Algumas ações na FASE podem inevitavelmente provocar sentimentos desagradáveis de dor. É necessário saber como evitar ações desse tipo. Desenvolver uma confiança interna de que a dor não vai resultar de uma ação (na FASE), aliviará o problema. O praticante pode superar esse tipo de problema realizando a seguinte experiência: esmurre uma parede (na FASE) e se dê conta de que não há dor. Se a experiência for bem-sucedida, então, obter o mesmo resultado, nunca vai voltar a exigir o mesmo nível de esforço; será suficiente pensar que a FASE é indolor.

PADRÕES MORAIS NA FASE

Desde o início deve-se compreender que: a bússola moral do espaço da FASE não tem nada em comum com as propriedades e as leis do mundo físico que controlam a realidade. O espaço da FASE aparentemente imita o mundo físico com todas as suas propriedades e funções só porque estamos acostumados a percebê-lo e não esperamos outra coisa. Princípios morais e regras aplicam-se apenas para o lugar onde eles foram criados. Não faz sentido seguir as mesmas regras na FASE.

O praticante não deve abster-se de certas ações na FASE por serem inaceitáveis, inadequadas ou ruins no mundo real. Estes são apenas padrões de comportamento que são infundados no mundo da FASE, onde tudo funciona com base em leis completamente diferentes.

As únicas regras morais que poderão existir na FASE são aquelas que o praticante estabelecer. Se assim o desejar, pode ser experimentada liberdade total, sem obstáculos.

ESTUDANDO POSSIBILIDADES E SENSAÇÕES

Os praticantes novatos não devem imediatamente correr atrás de um objetivo único e específico se o desejado for a prática a longo prazo. É melhor investigar exaustivamente a FASE e seus arredores antes de se concentrar na realização de objetivos únicos e específicos. Isto irá construir intimidade com a experiência e permitir a entrada livre e interação com a FASE.

Como na realidade, aprender o que primeiro se revela é a chave para o aumento e especialização do conhecimento. O praticante deve começar desfrutando o simples fato de estar na FASE e depois aprender seus detalhes e funções. Uma vez dentro da FASE, o praticante deve explorá-la, examinando e interagindo com tudo o que encontrar.

Ele também deve tentar aguçá-la totalmente todas as sensações possíveis a fim de entender completamente como a FASE é incomum em seu realismo. O praticante deve experimentar movimentos: andar, correr, saltar, voar, cair, nadar, dentre outros. Testar as sensações de dor, ao dar um soco numa parede. A maneira mais simples de experimentar sensações gustativas é ir até a geladeira e tentar comer tudo o que encontrar lá, não esquecendo também de cheirar cada item. Atravessar paredes, translocar, criar e manipular objetos. Explore! Todas essas ações são muito interessantes em si mesmas. As possibilidades são infinitas. Apenas quando as possibilidades forem bem compreendidas e bem exploradas pode-se dizer que o praticante sabe o que é a FASE.

ERROS TÍPICOS COM HABILIDADES PRIMÁRIAS

- Ao tentar discernir se uma FASE está ou não intacta, basear o julgamento na semelhança com o ambiente físico do qual partiu o participante. Na FASE os atributos físicos são simulações.
- Hiper-concentração em um objeto por muito pouco tempo ao tentar determinar se o ambiente está na FASE ou no mundo físico.
- Tentar deliberadamente por fim à FASE prematuramente, ao passo que toda a extensão natural da FASE deve ser aproveitada.
- Pânico em caso de paralisia, ao invés de atitudes calmas e relaxadas.
- Recusa em praticar a FASE por causa do medo, embora esse problema seja temporário e solucionável.
- Abrir os olhos nos estágios iniciais da FASE, uma vez que essa atitude frequentemente leva a um retorno espontâneo.
- Tentativas prematuras de criar a visão na FASE, no momento em que o que deve ocorrer é a separação do corpo e o aprofundamento.
- Ter pressa na criação da visão, ao passo que na maioria dos casos a visão aparece naturalmente.
- Ao concentrar-se nas mãos para criar a visão, fazê-lo a uma distância excessiva, ao passo que o recomendado é de 10 a 15 centímetros.

- Esquecer-se das técnicas de "manutenção" ao entrar em contato com objetos vivos.
- Esquecer de fechar os olhos ou desfocar a visão quando tiver executando a translocação através de paredes ou de outros objetos sólidos.
- Desejar fazer algo sobre-humano na FASE sem suficiente confiança e desejo interno.
- Ter medo de sentir dor na FASE, ao invés de aprender a controlá-la.
- Observar padrões morais na FASE, situação em que eles não se aplicam.
- A tendência de usar imediatamente a FASE para algo prático, ao invés de primeiro explorá-la completamente e só depois interagir com o ambiente.

EXERCÍCIOS PARA O CAPÍTULO 8

Questões

- 1) Existem habilidades que devem ser dominadas na FASE antes que ela seja explorada em toda sua extensão?
- 2) É possível saber se uma FASE está intacta tentando voar?
- 3) Se o praticante tem dúvidas sobre se está se levantado na FASE ou na realidade, qual é o mais provável?
- 4) É suficiente pensar sobre o corpo para retornar a ele? É necessário retornar para o corpo para poder controlá-lo?
- 5) Qual braço deve ser movimentado com determinação (agressivamente) para superar a paralisia do sono?
- 6) É possível contar piadas para si mesmo para superar a paralisia do sono?
- 7) É possível mover os olhos físicos enquanto se está na FASE?
- 8) O que deve ser feito se a paralisia do sono não puder ser superada?
- 9) A paralisia do sono pode ocorrer sem que se esteja praticando a FASE?
- 10) O que ocorre se o medo não for combatido e vencido?
- 11) É possível gradualmente dominar a FASE de modo a superar o medo?
- 12) Existe motivo para se ter medo de alguma coisa na FASE?
- 13) Em que momento da FASE a visão pode ser criada através da abertura das pálpebras e não através do uso de técnicas especiais?
- 14) O que aconteceria com uma tentativa de abrir os olhos depois de se sentar na cama ou antes de se tornar completamente separado do corpo?
- 15) Por que o contato com objetos vivos na FASE pode causar um retorno ao corpo?
- 16) Que problemas podem ocorrer se o praticante observar a boca de um objeto vivo que está falando?
- 17) Na FASE, com que rapidez pode ser lido um texto pequeno?
- 18) O que é mais fácil de se ler na FASE: o texto em um jornal ou o de um *outdoor* de grande porte?

[\(Índice Remissivo\)](#)

- 19) É possível ver hieróglifos ao invés de um texto compreensível durante a leitura na FASE?
- 20) É possível atravessar uma parede depois de correr até ela com os olhos fechados?
- 21) Quais os músculos do corpo devem ser tensionados para se começar a voar na FASE?
- 22) Há alguma habilidade extra-sensorial que seja inacessível na FASE?
- 23) O praticante pode transformar-se em uma bola enquanto estiver na FASE?
- 24) Como a dor na FASE difere da dor no mundo físico?
- 25) O praticante deve desistir de um assento e cedê-lo a uma pessoa idosa enquanto estiver na FASE?
- 26) Devido a considerações de ordem moral, o que é proibido na FASE?

Tarefas

- 1) Durante a próxima FASE, ande em torno de sua casa investigando em detalhes os quartos, cozinha e banheiro.
- 2) Aprenda a passar através das paredes. Dedique uma experiência longa de FASE para o aperfeiçoamento dessa habilidade.
- 3) Aprenda a voar na FASE.
- 4) Durante uma FASE profunda, aprenda a controlar a dor fazendo o exercício de golpear uma parede com o seu punho.
- 5) Enquanto na FASE, aprenda telecinese (a habilidade de mover objetos pelo pensamento) e pirocinese (atear fogo em objetos, também realizada pelo pensamento).
- 6) Dedique uma experiência longa de FASE a um experimento com a visão: criá-la, se ela não estiver disponível, fechar os olhos e recriá-la. Faça isso pelo menos dez vezes ao longo de uma única FASE.
- 7) Dedique uma longa FASE à procura de diferentes tipos de textos a fim de experimentar a leitura de fontes de tamanhos diferentes.

CAPÍTULO 9 - TRANSLOCAÇÃO E LOCALIZAÇÃO DE OBJETOS

[\(Índice Remissivo\)](#)

A ESSÊNCIA DA TRANSLOCAÇÃO E DA LOCALIZAÇÃO DE OBJETOS

Como na realidade cotidiana, o espaço da FASE não pode ser usado para certos fins se não se sabe como se mover ao redor dele e como encontrar as coisas necessárias. Em um estado de vigília é mais ou menos conhecido onde algo está localizado e como alcançá-lo. Na FASE, os mesmos pressupostos não se aplicam, pois os mecanismos funcionam baseados em princípios diferentes.

A razão para abordar a translocação e a localização de objetos no mesmo capítulo se deve ao fato de que ambas as técnicas contam com a mesma mecânica. Em outras palavras, os mesmos métodos, com poucas exceções, podem ser aplicados tanto para a translocação quanto para a localização de objetos.

Depois de estudar as técnicas descritas neste capítulo, o praticante será capaz de ir a qualquer local da FASE e localizar algum objeto. As únicas limitações que existem são as da imaginação e do desejo. Se forem ilimitadas, ilimitadas também serão as possibilidades.

Em relação à translocação, a atenção não deve ser focada em métodos para se deslocar para espaços próximos. O praticante pode entrar em uma sala adjacente ou ir para a rua através do corredor ou através da janela. Estas são ações fáceis e naturais. O praticante deve concentrar a atenção em mover-se para destinos remotos que não possam ser rapidamente alcançados por meios físicos.

É importante mencionar os procedimentos de segurança necessários para a translocação. Às vezes, devido à falta de experiência, o praticante pode confundir a FASE com a realidade e vice-versa. Confundir a FASE com a realidade não implica em nenhum perigo, uma vez que o praticante acredita que uma tentativa de entrada não teve sucesso. Se a realidade for confundida com a FASE o praticante poderá desempenhar tarefas perigosas que podem até mesmo causar risco para sua própria vida. Depois de sair da cama em um estado de vigília pensando que tudo está acontecendo na FASE, um novato pode aproximar-se de uma janela e saltar para fora dela esperando voar, como é habitual na FASE. Por essa razão, atalhos para o vôo só devem ser tomados depois de se ganhar um nível de experiência que torna possível distinguir a FASE de forma inequívoca a partir de um estado de vigília.

Se ocorrer uma falha quando se pratica técnicas de translocação (por exemplo: a aterrissagem num lugar errado), o praticante deve repetir a técnica até que o resultado desejado seja obtido. De qualquer maneira, a formação inicial é uma obrigação, a fim de tornar tudo mais fácil para você no futuro.

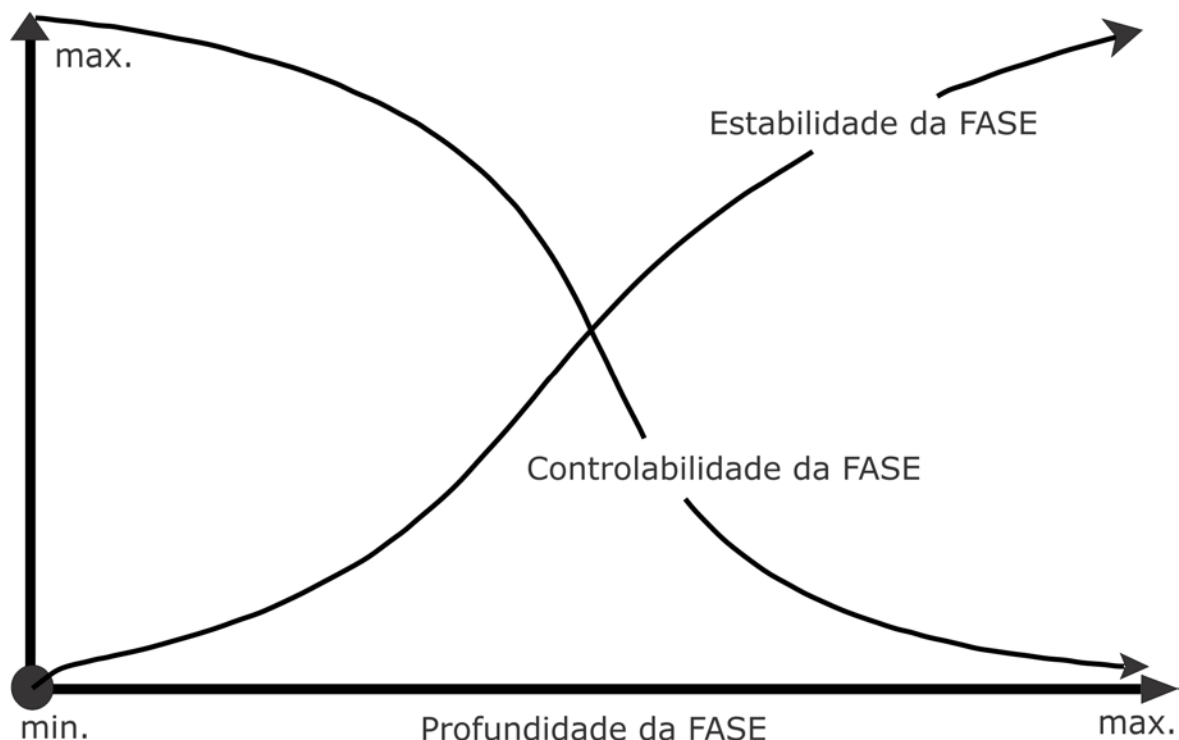
As técnicas utilizadas para se localizar objetos, tanto podem ser aplicadas para objetos inanimados quanto para animados. Estas técnicas

são igualmente eficazes para se localizar uma pessoa ou um utensílio. Existem várias técnicas que são adequadas apenas para a localização de objetos vivos.

PROPRIEDADE BÁSICA DO ESPAÇO DE FASE

Todos os métodos utilizados para controlar o espaço de FASE partem de um princípio básico: o grau de mutabilidade do espaço da FASE é inversamente proporcional à profundidade da FASE e à estabilidade de seus objetos. Quanto mais profunda, mais estável a FASE se torna. Torna-se mais difícil executar algo incomum nela porque, em uma FASE profunda e estável, as leis que a regem assemelham-se com as que regem o mundo físico.

Todas as técnicas utilizadas para a translocação e para a localização de objetos são baseadas no conhecimento de métodos que ignoram esse princípio. O segredo reside no fato de que não só a profundidade da FASE afeta sua controlabilidade, mas o mesmo acontece com a estabilidade, que, por sua vez, depende enormemente do número de sensações experimentadas. As técnicas de translocação e localização de objetos são usadas quando essas sensações experimentadas são enfraquecidas através de determinadas ações.



Se o praticante encontra-se na FASE, pega um lápis vermelho e examina-o, as percepções táteis e visuais estão envolvidas, e quanto agita o objeto de forma intensa, ele passa a existir em sua forma completa. Assim que os olhos forem fechados, a estabilidade da imagem

do lápis enfraquece. Nesta situação, será o suficiente o praticante, após suficiente treino, concentrar-se em acreditar que o lápis é azul-escuro para que ele apareça azul-escuro depois que os olhos forem abertos. Este fenômeno ocorre porque a cor do lápis não é determinada por áreas de percepção do cérebro e, portanto, é possível alterá-la.

Se um lápis vermelho for colocado sobre uma mesa e os olhos do praticante forem fechados, e houver a concentração em um pensamento de que o lápis não esteja mais na mesa, após os olhos terem sido abertos, o praticante descobrirá que o lápis terá desaparecido. Quando o lápis está sobre a mesa, os olhos do praticante estão fechados e o lápis não está mais sendo segurado, nenhuma percepção está sendo investida nele, então, o praticante pode excluí-lo através do uso da auto-sugestão.

Componentes da Estabilidade do Espaço da FASE

Memória e Expectativa	Percepção Visual	Percepção Tátil	Percepção Vestibular	Percepção Auditiva
------------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------------	---------------------------

Usando certos métodos relacionadas à técnica, o praticante pode fazer com que a estabilidade do estado de FASE permaneça em fluxo utilizando técnicas que melhor se adequem à sua personalidade.

TÉCNICAS PARA A TRANSLOCAÇÃO

Translocação durante a separação

A maneira mais simples para realizar translocação é fazê-la enquanto se procede a separação do corpo. O emprego desta técnica é extremamente simples e muito conveniente. Pode ser combinada com quase qualquer técnica de separação e é realizada focando-se na imagem e nas sensações de um local desejado durante os estágios iniciais da

saída do corpo. É ainda melhor imaginar que, após ocorrer a entrada na FASE, a separação será concluída em um local escolhido.

Fato interessante!

Após uma mudança de residência o praticante poderá continuar por algum tempo a separar-se do corpo na mesma casa onde ele estava acostumado a fazê-lo anteriormente.

Uma desvantagem desta técnica é que a separação ocorre apenas no início da experiência de FASE e só pode ser usada uma vez. Outras opções devem ser consideradas após a primeira translocação.

Translocação através de uma porta

Para utilizar esta técnica, aproxime-se de qualquer porta com a forte crença de que ela o levará para o local desejado. Após abrir a porta o praticante será capaz de entrar no destino desejado. Se a porta estiver aberta, ela deve ser completamente fechada antes da técnica ser aplicada.

A desvantagem desta técnica é que sua prática requer sempre a existência de uma porta. Se não houver nenhuma porta, os usuários desta técnica de translocação devem criar uma, usando uma técnica de localização de objetos.

Translocação através de teletransporte

Esta é uma das técnicas mais simples e mais acessíveis que os novatos devem usar imediatamente. Para aplicá-la, feche os olhos (se a visão estiver presente) e concentre sua atenção em um pensamento sobre a forma ou a imagem de um local em outro lugar na FASE. Neste momento haverá uma sensação de vôo rápido e, dentro de 2 a 10 segundos, o destino será alcançado.

O sucesso desta técnica depende de uma forte concentração em um único objetivo: o local desejado. A prática deve ser realizada de forma muito clara, confiante, determinada (agressiva) e sem distrações. Quaisquer pensamentos diferentes poderão ter uma influência negativa sobre o desempenho desta técnica. Eles poderão prolongar desnecessariamente o vôo, causar um retorno espontâneo ou resultar na chegada em um local indesejado.

Translocação através do teletransporte com os olhos abertos

Esta técnica é difícil porque requer um espaço de FASE instável causado por um forte desejo de translocar para outro local. Durante o teletransporte, realizado através da técnica do teletransporte com os olhos fechados, o praticante se desliga de sua localização atual. Considerando que durante o teletransporte por vôo com os olhos fechados o praticante desliga-se da localização atual, este não é o caso aqui. Esta

[\(Índice Remissivo\)](#)

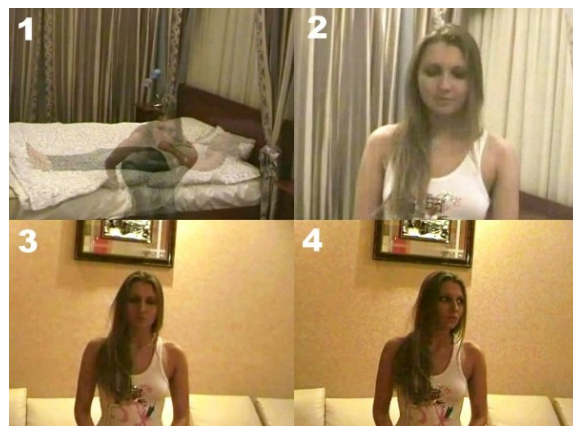
técnica deve ser utilizada apenas por praticantes experientes que estão confiantes de que serão capazes de permanecer na FASE.

No tocante à aplicação desta técnica, o praticante precisa parar e concentrar-se na idéia de que ele já está presente no local desejado. É importante não olhar ou tocar em nada durante o pensamento. O espaço circundante escurecerá, ficará borrado e depois desaparecerá, e então, o local pretendido irá gradualmente começar a aparecer. A rapidez da metamorfose do espaço depende do grau de vontade de chegar ao local desejado.

Se a concentração for fraca ou a FASE tiver pouca profundidade, depois que o espaço desestabilizar-se poderá não ser restaurado, podendo também ocorrer um retorno ao estado de vigília.

Translocação com os olhos fechados

Esta é uma das técnicas mais fáceis. Para usar esta técnica o praticante precisa fechar os olhos e ter um intenso desejo de que, quando os olhos forem abertos, o local pretendido terá sido alcançado. Visando aumentar consideravelmente a eficácia desta técnica, será útil imaginar, no momento em que você fechar os olhos, que você já tenha atingido o local desejado. A fim de permanecer na FASE é melhor realizar esta técnica enquanto se move, ou seja, caminhando, correndo ou voando. Estando no "ponto A" e desejando chegar no "ponto B", feche os olhos, concentre sua atenção em já estar no "ponto B" e depois abra os olhos lá.



Translocação através da concentração em um objeto remoto

Para executar esta técnica o praticante deve proceder um exame visual minucioso em um pequeno detalhe do local desejado. Quanto maior for a intenção de ver os detalhes de um objeto, mais rápido será a chegada no local onde ele se encontra.

A desvantagem desta técnica é que este tipo de translocação só é possível para os lugares que já são visíveis a partir de uma grande distância.

Translocação pela passagem através de uma parede

[\(Índice Remissivo\)](#)

Esta técnica é realizada andando ou voando através de uma parede com os olhos fechados e uma firme convicção de que o local desejado está localizado atrás da parede. A barreira não precisa ser necessariamente uma parede. Pode ser qualquer objeto não transparente através do qual o praticante pode caminhar ou voar: um biombo, um guarda-roupa e assim por diante.

A principal desvantagem desta técnica é a necessidade de competências adequadas para penetrar através de objetos sólidos da FASE. Outra condição necessária para a aplicação desta técnica é a presença de barreiras que se possa atravessar.

Translocação através do mergulho

Esta técnica é idêntica à que passa através das paredes, com a única diferença que, ao invés de uma parede, que pode não estar sempre disponível, o praticante irá utilizar o chão. O praticante deve mergulhar de cabeça, com os olhos fechados e ter total confiança de que o local requerido estará debaixo da superfície sólida. A capacidade de atravessar objetos sólidos também é necessária.

Um praticante pode mergulhar no chão e também em qualquer superfície plana horizontal: uma mesa, uma cadeira, uma cama e assim por diante.

Translocação através da rotação

Para aplicar esta técnica o praticante, na FASE, começará a girar em um eixo e ao mesmo tempo concentrar-se na crença de que o local desejado será alcançado quando a rotação for finalizada. Os olhos devem estar fechados durante a rotação ou a visão não deve ser focada em nada em particular. Como regra geral, de 2 a 5 revoluções em um eixo são suficientes. Mais uma vez, tudo depende da capacidade de concentrar-se totalmente em um objetivo desejado sem nenhuma distração.

Translocação através de um espelho

Devido às propriedades especiais dos espelhos e das crenças supersticiosas que as pessoas têm sobre eles, eles podem ser usados facilmente para translocar na FASE. Para obter o efeito desejado é o suficiente saltar ou mergulhar em qualquer grande espelho encontrado ao longo do caminho. Enquanto isso você pode focar sua atenção em que o local pretendido esteja imediatamente atrás dele. Devido às propriedades dos espelhos muitas vezes não é necessário sequer fechar os olhos ou virar-se ao penetrar sua superfície.

Fato interessante!

Quando se solicita que os novatos dos seminários da Escola de Viagens Fora do Corpo dêem uma olhada no espelho durante a sua primeira FASE é raro que duas descrições do evento sejam semelhantes, já que a experiência acontece de maneira diferente para cada pessoa:

alguns vêem a sua reflexão real, outros não vêem nada, outros ainda vêem pessoas diferentes e, em alguns casos, os movimentos da reflexão não coincidem com aqueles do praticante e etc. Em uma ocasião num dos seminários, 16 pessoas foram capazes de olhar para um espelho enquanto na FASE e todos tiveram experiências diferentes.

TÉCNICAS PARA A LOCALIZAÇÃO DE OBJETOS

Técnica de translocação

Todas as técnicas de translocação são também aplicáveis às técnicas de localização de um objeto, pois o uso de ambas exige a alteração do espaço. Ao invés de concentrar-se em um local, o praticante deve focar-se nos detalhes específicos de um espaço que deverá ser encontrado ou alterado. Como resultado, encontrar o objeto desejado (desde que esta técnica tenha sido dominada) é garantido, mas manter o local original onde a ação começou não é garantido.

Se o objetivo for encontrar um objeto permanecendo no local atual, use as técnicas especializadas descritas mais a frente: as técnicas que mudam apenas uma parte do espaço da FASE.

Localizar chamando pelo nome

Esta técnica é usada apenas para localizar objetos vivos. O praticante deve chamar uma pessoa ou um animal pelo nome para fazer com que o objeto vivo entre ou apareça nas proximidades. A chamada deve ser alta, quase um grito, caso contrário, não irá funcionar sempre. Geralmente é suficiente pronunciar um nome várias vezes para alcançar resultados.

Se o objeto animado desejado não tiver um nome ou o praticante não o souber, qualquer nome ou convocação geral poderá ser feita, como: "Venha aqui!". Isso deve ser feito enquanto se focaliza mentalmente uma imagem clara da pessoa ou animal desejado.

Localizar um objeto perguntando por ele

Para executar esta técnica, aborde qualquer pessoa na FASE e pergunte onde você pode encontrar rapidamente o objeto desejado. Uma resposta precisa é geralmente dada de imediato e deve ser seguida. Para evitar o desperdício de tempo, não se esqueça de mencionar que o objeto deve ser encontrado "rapidamente" ou especificar que o objeto deve estar "próximo". Durante essa comunicação sob nenhuma circunstância deve haver dúvida sobre a precisão das informações, pois, caso contrário, poderá levar a uma simulação do que é esperado.

A desvantagem desta técnica é que ela requer a presença de um objeto animado e boa habilidade em comunicar-se com objetos na FASE, o que pode ser difícil.

Encontrar dando meia volta

Para utilizar esta técnica, o praticante deve concentrar-se e imaginar que o objeto desejado estará localizado em algum lugar nas suas costas, e depois, ao dar meia volta, ele estará lá, mesmo que não estivesse no momento anterior. Isto funciona melhor se o praticante, antes de dar meia volta, não tenha previamente visto o lugar onde o objeto deverá aparecer.

Encontrar em uma esquina

Ao aproximar-se de qualquer esquina, concentre-se e imagine que o objeto requerido será visualizado ao virar a esquina. Depois de virar a esquina o objeto será encontrado. Qualquer coisa que limite a visibilidade do espaço pode ser considerada como uma esquina. Não tem que ser o canto de uma casa ou outro tipo de edifício. Pode ser o canto de um armário, de um caminho e etc.

A desvantagem desta técnica é que ela requer a disponibilidade de uma esquina suficientemente grande, que bloqueie a visão de qualquer coisa do outro lado.

Encontrar na mão

Esta técnica é apenas aplicável para localizar objetos que podem caber ou ser segurados pela mão. Para executar esta técnica, concentre-se na idéia de que o objeto já está em sua mão. Nesse momento o praticante não deve olhar para sua mão. Logo depois de começar a concentrar-se nesta idéia o praticante irá, em primeiro lugar, sentir uma ligeira sensação de que o objeto está em sua mão, seguido por uma sensação plena e pela aparição do objeto desejado.

Localização por transmutação

Esta técnica distorce o espaço da FASE, porém não desconecta completamente sua percepção. O praticante deve dar uma atenção forte para o pensamento de que o objeto desejado aparecerá em um local desejado. Deve haver confiança suficiente de que os desejos do praticante serão realizados. Neste momento o processo de metamorfose começará: o espaço irá se distorcer e se enfraquecer, e o objeto desejado começará a manifestar-se. Após isso, o brilho e o foco serão restaurados com as alterações necessárias, se fazendo presentes no espaço da FASE.

Esta técnica é difícil de ser executada em comparação com as outras e é melhor usá-la somente depois que um alto nível de experiência for alcançado, pois é difícil manter-se na FASE durante qualquer processo metamórfico.

Como fica evidente no nome desta técnica, ela pode ser usada para localizar objetos e também criar novos objetos a partir de objetos encontrados.

ERROS TÍPICOS COM TRANSLOCAÇÃO E LOCALIZAÇÃO DE OBJETOS

- Aplicar técnicas de translocação e localização de objetos sem a pré-condição de uma FASE estável.
- Insuficiente concentração no desejo de viajar para um local ou para localizar um objeto.
- *Duvidar que os resultados serão alcançados, ao invés de ter total confiança.*
- Desempenho passivo das técnicas, ao invés de um desejo forte e alto nível de determinação (agressividade).
- Esquecer-se de repetir as técnicas de translocação ou da localização de objetos quando a técnica não funcionou ou funcionou de forma incorreta durante a primeira tentativa.
- Distrair-se com pensamentos estranhos durante o processo de teletransporte com os olhos fechados. A concentração total é necessária em todos os momentos.
- Aplicar a técnica de teletransporte com os olhos abertos sem a adequada experiência.
- Deixar de translocar imediatamente quando se utiliza a técnica de olhos fechados, o que pode induzir o vôo aos moldes da técnica de teletransporte.
- Deixar de examinar detalhes minuciosos ou apenas observar as características gerais de um objeto remoto ao aplicar translocação pela concentração.
- Um desejo postergado (adiado, atrasado) em se mover quando executando a translocação durante a separação. Um desejo em mover-se imediatamente se faz necessário.
- Esquecer-se de fechar completamente uma porta quando estiver usando a técnica de translocação através de uma porta. Se isso acontecer, haverá contato prévio com o que já está por trás da porta.
- Usar a técnica de translocação através de uma parede sem saber como passar através de objetos sólidos.
- Prestar muita atenção ao processo de translocação através de uma parede, o que pode levar o praticante a ficar preso na parede.
- Esquecer de fechar os olhos enquanto estiver executando a translocação através do mergulho de cabeça. Os olhos devem permanecer fechados até que a técnica esteja concluída.
- Associação interna insuficiente com um objeto animado ao encontrá-lo, após ter sido chamando pelo nome.
- Tentar localizar um objeto através de interrogatórios, ao invés de se comunicar passivamente com objetos vivos da FASE.
- Usar esquinas distantes ao aplicar a técnica de localização de um objeto ao virar em uma esquina. Escolha esquinas que se encontram perto para evitar o desperdício de tempo precioso com o deslocamento.

- Aplicar técnicas de transmutação sem possuir experiência suficiente na lida com a manutenção do espaço da FASE.

EXERCÍCIOS PARA O CAPÍTULO 9

Questões

- 1) O que se torna possível quando se tem a capacidade de se translocar na FASE?
- 2) O que se torna possível quando se tem a capacidade de localizar objetos na FASE?
- 3) O que a translocação e as técnicas de localização de objetos têm em comum?
- 4) Qual é a única limitação sobre as possibilidades oferecidas pela translocação e localização de objetos?
- 5) Como o praticante deve translocar-se em distâncias muito curtas?
- 6) Quando a técnica de vôo realizada através do salto para fora de uma janela deve ser tentada?
- 7) O que deve ser feito se as técnicas de translocação e de localização de objetos não produzirem o resultado desejado?
- 8) É possível encontrar uma pessoa da vida real usando a técnica de localização de objetos?
- 9) A estabilidade do espaço diminui em uma FASE profunda?
- 10) Quais são os componentes fundamentais do espaço e da estabilidade dos objetos?
- 11) Qual é o papel da percepção auditiva na estabilidade do espaço?
- 12) O que é mais importante ao usar uma técnica de teletransporte?
- 13) Durante o teletransporte, do que depende a velocidade do movimento?
- 14) Um novato deve realizar a técnica de teletransporte com os olhos abertos?
- 15) Em qual técnica pode ser convertida a translocação de olhos fechados?
- 16) Quais detalhes, os grandes ou os pequenos, devem ser examinados enquanto está acontecendo a translocação pela concentração em objetos remotos?
- 17) A técnica de translocação durante a separação deve ser aplicada após a separação ou quando ela está iniciando?
- 18) Ao aplicar a técnica de translocação através de uma porta é melhor que a porta esteja aberta ou fechada?
- 19) Por que pode falhar a translocação passando através de uma parede?
- 20) Ao usar a translocação através do mergulho de cabeça é importante estar em um lugar onde exista uma superfície para se ficar em cima?
- 21) Ao aplicar a técnica de rotação, a rotação deve ser imaginada ou deve ser real?

- 22) É possível usar uma técnica de translocação para tentar localizar objetos?
- 23) Quando se utiliza a técnica de chamar pelo nome, o que deve ser feito se o nome da pessoa desejada é desconhecido?
- 24) Ao procurar por um objeto usando o "método de localização de um objeto perguntando por ele" é importante especificar que o objeto precisa ser encontrado "rapidamente"?
- 25) Quanto para trás é necessário virar-se quando a técnica de localizar objetos dando meia-volta é utilizada?
- 26) A esquina de uma cerca é adequada para a aplicação da técnica de localização de objetos em uma esquina?
- 27) É necessário fechar os olhos durante o uso da técnica de transmutação?

Tarefas

- 1) Dedicar as próximas três FASES para experimentos com técnicas de translocação utilizando todas elas e viajando para quaisquer lugares que quiser.
- 2) Depois de experimentar as três FASES dedicadas à translocação, selecione as técnicas que funcionam melhor para você.
- 3) Durante a FASE seguinte, viaje para a Torre Eiffel, para a lua e para as casas de alguns de seus parentes.
- 4) Dedique as próximas três FASES para experimentos com toda a gama de técnicas para a localização de objetos, incluindo as técnicas de translocação.
- 5) Depois de três FASES dedicadas à localização de objetos, selecione as técnicas com as quais você ficou mais confortável.
- 6) Na próxima FASE que você tiver, encontre sua mãe, e depois, no mesmo local, encontre este livro, um globo vermelho e uma rosa verde.

CAPÍTULO 10 - APLICAÇÃO

A ESSÊNCIA DAS APLICAÇÕES PARA OS ESTADOS DE FASE

A percepção inicial da FASE provoca tanta emoção e variedade de experiências que o praticante muitas vezes não se preocupa com a questão de como a FASE pode ser usada para algum propósito. A questão da aplicação torna-se ainda mais crítica com o aumento das experiências. As aplicações da FASE tornam-se mais evidentes no contexto da compreensão de como o fenômeno pode fornecer um meio para a obtenção de informações e de novas experiências.

Alguns abordam a prática da FASE com um objetivo pré-determinado, sem interesse em qualquer outra coisa. Com um objetivo específico pode surgir um problema na origem do objetivo, porque o fenômeno da FASE é envolto em uma espessa camada de preconceitos e estereótipos, que, muitas vezes, não têm relação com a realidade. O objetivo principal deste capítulo é separar a realidade da ficção. Seu objetivo secundário é fornecer uma descrição detalhada do que pode ser obtido a partir da prática de experiências de FASE.

Toda aplicação comprovada e prática acessível da FASE é baseada em três características: 1) Aplicação fundamentada na capacidade que a FASE tem de simular qualquer objeto e qualquer espaço com todas as suas propriedades e funções; 2) Aplicação baseada na oportunidade de se conectar com a mente subconsciente a fim de se obter informações e 3) aplicação com base na capacidade da FASE em causar impacto na fisiologia do praticante.

Mais importante: nada descrito neste capítulo é difícil de ser alcançado. Qualquer aplicação pode ser alcançada durante a primeira experiência de FASE se o praticante conseguir se concentrar e aplicar as técnicas adequadas para a translocação ou localização de objetos. Independentemente do praticante ter uma visão de mundo mística ou pragmática, a FASE está disponível para todos.

As possíveis aplicações do fenômeno certamente excedem as descrições relacionadas neste capítulo. É possível que outras aplicações e os respectivos métodos corretos de praticá-las ainda sejam desconhecidos. Somente o praticante pode determinar o limite das possibilidades dentro da FASE. O bom senso deve ser aplicado, ou seria lógica e psicologicamente difícil de se desfazer os equívocos. *O objetivo deste capítulo é fornecer uma base firme e real, seja qual for a circunstância. Se o praticante seguir uma abordagem rigorosa para a prática será muito mais difícil de se perder durante estudos práticos e teóricos posteriores.*

APLICAÇÕES BASEADAS EM SIMULAÇÃO

Muitos se perguntam sobre a natureza do estado de FASE em relação ao cérebro e se a FASE está ou não toda na cabeça do praticante. No contexto da aplicação da FASE, esta não é uma preocupação válida. A percepção de todo o ambiente físico é realizada através de órgãos sensoriais. Na FASE a percepção é a mesma, às vezes até mais realista. Se tudo descrito neste capítulo ocorre na realidade ou é apenas simulação, não faz diferença em termos das sensações experimentadas.

Viajar

- *Todo o mundo:* É possível chegar a qualquer ponto do planeta e é particularmente interessante visitar lugares onde o praticante já morou ou visitou e visitar lugares que o praticante tem um forte desejo de visitar. Todos os locais e belezas da terra tornam-se acessíveis, seja a Torre Eiffel ou uma ilha na Oceania, as pirâmides do Egito ou Angel Falls.

- *Através do Espaço Exterior:* Apesar da humanidade não ter previsão de ir até Marte em breve, qualquer praticante pode estar em sua superfície e visualizar sua paisagem única com o uso da translocação na FASE. Não há nada mais surpreendente do que observar galáxias, nebulosas, planetas e estrelas, do ponto de vista do vasto espaço. De todas as aplicações disponíveis na FASE, esta fornece aos praticantes as experiências estéticas mais marcantes.

- *Para lugares diferentes no tempo:* Isto torna possível visitar a infância ou ver como uma pessoa se parecerá no futuro. Uma mulher grávida pode ver, na FASE, como será seu filho. Viajar de volta no tempo e testemunhar a construção das pirâmides de Gizé, ver Paris no século 17 e andar entre os dinossauros do período jurássico.

- *Através de mundos diferentes:* Viajar a um mundo que tenha sido descrito na literatura ou inventado pelo praticante, frutos da imaginação. Estes poderiam ser civilizações extraterrestres, mundos paralelos ou universos de contos de fadas e filmes. Qualquer destino está a nosso alcance.

Encontros

- *Com parentes:* Considerando que os parentes nem sempre podem ver uns aos outros, há a extraordinária possibilidade de encontrar uns aos outros e conversar na FASE. Isso não implica a presença mútua. É o suficiente que apenas uma pessoa possua esse desejo. A segunda pessoa pode até nunca ficar sabendo do encontro. Realizar o desejo de entrar em contato com um parente próximo e trocar informações é um tesouro.

- *Com conhecidos:* As circunstâncias muitas vezes impedem o contato com pessoas que são importantes. Esta é uma oportunidade para realizar o desejo e finalmente encontrar essa determinada pessoa novamente.

- *Com os mortos:* Independentemente da natureza do fenômeno FASE, nada mais produz a possibilidade de ver, conversar e abraçar um ente querido falecido. Estas são vívidas experiências pessoais acessíveis a todos e ter esses encontros não requer grande dificuldade. A coragem é a única necessidade. De um ponto de vista da técnica, uma FASE estável e a aplicação da técnica de localização de objetos prepara o terreno para o que, a princípio, pode parecer impossível. Deve-se notar que, quando uma pessoa morta é encontrada na FASE, as distorções causadas pela técnica de localização de objetos pode levar a algumas ocorrências muito indesejáveis.

- *Com celebridades:* Através do uso de técnicas de localização de objetos o praticante tem a oportunidade de conhecer uma pessoa famosa. Pode ser uma personagem histórica, um político contemporâneo ou um artista. No estado de FASE todas elas são acessíveis para qualquer tipo de interação. O praticante pode se encontrar com Júlio César, Jesus Cristo, Napoleão, Churchill, Stalin, Hitler, Elvis Presley, Marilyn Monroe e muitos outros.

Realização de desejos

- Todo mundo tem sonhos. Independentemente deles nunca se tornarem realidade, o praticante pode desfrutar da realização de seus desejos pelo menos na FASE. Alguns sonham com uma visita a Las Vegas, alguns em conduzir uma Ferrari, alguns visitar o espaço exterior, alguns gostariam de banhar-se em uma pilha de dinheiro e outros desejam experiências sexuais. Todos estes desejos podem finalmente ser experimentados na FASE.

Alternativa para o mundo virtual

- Na FASE, os jovens podem participar de jogos de batalha como se as batalhas fossem reais. O praticante pode visitar mundos e lugares incomuns enquanto desfruta de sensações completamente realistas; sentir uma arma em suas mãos e até mesmo o cheiro de pólvora. Se desejar, até mesmo a sensação de ferimentos de batalha pode ser experimentado. As possibilidades de participar de jogos na FASE não estão limitadas pelo poder de um microprocessador, mas pelo alcance da imaginação do praticante.

APLICAÇÕES BASEADAS EM CONTATO COM A MENTE SUBCONSCIENTE

Se o acesso às informações na FASE parece natural a partir de um ponto de vista místico ou esotérico (à luz de vários campos de informação e de outros fenômenos), como seria para um materialista que nem sequer acredita em tais coisas?

[\(Índice Remissivo\)](#)

Suponha que o estado de FASE seja apenas um estado excepcionalmente incomum do cérebro e que a percepção dentro dele não é mais que um jogo incomum e realista de suas funções. Suponha que um praticante na FASE decida viajar para uma floresta. A técnica de translocação com olhos fechados é utilizada, e como resultado, uma floresta aparece.

O que acontece se a visão contém conhecimento muito detalhado das florestas, de no quê consistem as florestas e onde as florestas se originam? O cérebro cria um espaço hiper-realista superior ao da realidade cotidiana que consiste em milhões de folhas de grama, folhas de árvores, centenas de árvores e uma infinidade de sons. Cada folha de grama tem profundidade e é detalhadamente construída; não é apenas um ponto. A casca de cada árvore é constituída de um padrão único e natural.

De repente, um vento começa a soprar e milhões de folhas de árvore e de grama começam a oscilar em forma de onda seguindo um modelo matemático de propagação de massas de ar. Um determinado recurso dentro de nós é capaz, em meros segundos, não só de criar milhões de detalhes na cena desejada, mas também de controlar cada um desses detalhes individualmente!

Mesmo que a FASE seja apenas um estado da mente, isso não significa que não existam fontes de informação dentro dela. A mente possui uma grande capacidade computacional e está equipada para imaginar toda a extensão do impossível. Nenhum computador é capaz de atos semelhantes. O praticante de alguma forma é capaz de utilizar esses incríveis recursos estando na FASE. Resta apenas saber exatamente como conseguir o domínio.

É possível que o espaço da FASE seja governado pela mente subconsciente. Isto significa que o praticante é capaz de contatar o subconsciente enquanto no estado de FASE. Durante a vida cotidiana a mente subconsciente envia informações baseadas em cálculos graças a enormes recursos. Os seres humanos nem ouvem nem percebem esses sinais porque estão acostumados a receber informações no formato linguístico. A mente subconsciente dificilmente opera dentro das limitações da linguagem. A comunicação com o subconsciente em um nível consciente só é possível dentro da FASE. Se todos os objetos da FASE são criados e controlados pela mente subconsciente, é possível usá-los como tradutores. Quando se está falando com uma pessoa na FASE, palavras normais são ouvidas, enquanto o objeto e as informações comunicadas são controladas pela mente subconsciente.

[\(Índice Remissivo\)](#)

Seqüência de Ações para Obtenção de Informações na FASE



Uma explicação de como a informação é obtida na FASE dificilmente pode ser comprovada de forma inequívoca. Talvez haja outros recursos ainda não descobertos. Mas isso não é tão importante. A coisa mais importante é conhecida: como obter informações na FASE.

A seqüência de ações para obtenção de informações da FASE não é complexa. Depois de entrar na FASE, apenas as técnicas para obtenção de informações e os métodos de verificação precisam ser aprendidos para aumentar o conhecimento adquirido a partir da FASE.

Com base na explicação pragmática da natureza da FASE como um estado anormal do cérebro controlado pelo subconsciente pode-se supor que a quantidade de informações obtidas na FASE seja limitada. Se a FASE existe dentro dos limites do cérebro, ele pode operar apenas com dados que tenham sido recebidos ao longo de sua existência. Parece que tudo o que é percebido através dos órgãos sensoriais é lembrado e correlacionado com outros dados; esta observação está relacionada com a percepção consciente e inconsciente.

Se qualquer evento é uma consequência de outros eventos, que foram, por sua vez, também consequências de acontecimentos anteriores, então, nada ocorre por acaso. Os dados iniciais são conhecidos, então é possível calcular o que está implícito neles.

Como resultado, se tudo se baseia exclusivamente nos recursos da mente subconsciente, as informações podem ser obtidas sobre tudo que está relacionado a uma vida individual: as experiências do praticante e as experiências daqueles com quem o praticante experimenta a vida. Lições são aprendidas com o futuro e o passado, de si e dos outros.

A única informação que não está disponível na FASE é aquela da qual a mente subconsciente não tem qualquer informação preliminar. Onde comprar um bilhete de loteria premiado que irá render milhões não pode ser aprendido, pois não há dados que possam apoiar o cálculo

necessário. A mente subconsciente também não será capaz de mostrar ao praticante como é uma rua aleatória em uma pequena cidade do outro lado do mundo. O praticante não deve tentar adivinhar quais são as informações que a mente subconsciente tem para oferecer e quais não tem, porque, se o fizer, erros serão facilmente cometidos. Se o praticante nunca foi a Paris e nunca viu a Torre Eiffel pode-se supor que sua mente subconsciente não saiba nada sobre isso, embora, através do curso da vida, a mente já tenha recebido uma enorme quantidade de informações a partir de imagens, fotografias, histórias, vídeos, livros e assim por diante.

Existem três técnicas básicas para a obtenção de informações na FASE. Cada um delas tem suas vantagens e desvantagens que devem ser estudadas e aprendidas antes do uso.

Técnica dos objetos animados.

Para executar este método de obtenção de informações, o praticante, em uma FASE plena de profundidade, deve localizar uma pessoa através de técnicas para localização de objetos e obter as informações necessárias a partir dessa pessoa através do uso de perguntas simples. Se a informação necessária estiver ligada a uma determinada pessoa, essa pessoa deve ser localizada na FASE. Se a informação não estiver relacionada a ninguém em particular, é possível criar uma fonte de informação universal que deve ser associada à sabedoria e ao conhecimento. Esta fonte poderia ser um sábio recluso, um conhecido filósofo ou um guru.

A vantagem dessa técnica é que ela facilita a formulação de perguntas adicionais e também torna mais fácil a verificação de qualquer informação que for obtida. Uma desvantagem desta técnica é que, para muitos, é difícil se comunicar com objetos vivos na FASE por causa da falta de resposta dos objetos ou problemas do praticante com a manutenção da FASE enquanto conversa com os objetos.

Técnica dos objetos inanimados.

Use técnicas para localização de objetos a fim de localizar informações a partir de fontes como inscrições, livros ou jornais. Ao tentar localizar a fonte de informação, lembre-se de estar concentrado na crença de que o que for encontrado terá a informação desejada. Os tipos de fontes não estão limitados à mídia de papel. Até mesmo rádios ou televisões podem ser vistos ou ouvidos. Os buscadores (Google por exemplo) e sistemas de arquivos também podem produzir resultados.

A grande desvantagem dessa técnica é que complicações consideráveis podem surgir se uma questão adicional ou uma questão de acompanhamento emergir, o que pode fazer com que o praticante tenha que parar e repetir o processo de busca.

A vantagem desta técnica é que, se o praticante tem problemas de comunicação com objetos animados, esta técnica pode temporariamente servir como uma alternativa razoável.

Técnica do episódio.

Para receber informações utilizando este método, imagine um evento ou uma série de eventos que irão comunicar a informação desejada. Fazendo uso das técnicas de translocação, mova-se para o local onde os eventos pré-determinados são esperados. Depois de chegar ao destino, use a observação visual para entender o que está acontecendo e quais são as informações que os eventos estão lhe comunicando. A técnica do episódio é adequada apenas para os casos em que as informações possam ser obtidas através da observação.

Como verificar a informação? As técnicas para a recepção de informações na FASE não são complexas e podem ser bem-sucedidas depois de apenas algumas tentativas. Como já foi mencionado anteriormente, as propriedades dos espaços da FASE que não se enquadram na categoria de percepções vivas não são particularmente estáveis, não só em termos de aparência, mas também em termos de suas propriedades. A exatidão das informações depende também dos próprios objetos. O problema reside em que o praticante pode não ser capaz de controlar adequadamente o objeto em questão e poderá receber informações falsas.

Fato interessante!

O espaço da FASE não é a realidade cotidiana, portanto não deve ser tratado com a crença normal de que cada observação deve ser considerada como um fato.

Mesmo quando um praticante aprendeu bem todas as técnicas destinadas a encontrar objetos animados e inanimados não há garantia de que a informação recebida seja sempre precisa. Alguns truques relacionados à técnica são capazes de testar a capacidade de um objeto de falar a verdade.

Um objeto pode falar sobre algo com absoluta confiança, mas isso não significa que tudo o que ele esteja falando seja verdade. Se existir dúvida ao se procurar por um objeto, ela pode ter um efeito sobre o que o objeto diz. É por isso que a dúvida deve ser evitada a qualquer custo. Os novatos podem ter problemas com isso.

Para determinar se um objeto é capaz de dar informações precisas, deve ser feita uma questão de controle, uma questão que a mente subconsciente não pode saber a resposta. O praticante pode perguntar a um objeto encontrado: "Onde posso comprar um bilhete premiado da Mega Sena?". Se o objeto começar responder tais perguntas a sério e entrar em grandes detalhes isso indica que suas propriedades permitem a

ele mentir. O objeto deve ser criado novamente. Um objeto apropriado irá permanecer em silêncio ou dizer que não sabe a resposta para a questão de controle.

Após as informações precisas terem sido obtidas através do uso de uma questão de controle, elas devem ser confirmadas. Isto é feito por meio de uma pergunta esclarecedora. O praticante precisa perguntar ao objeto de onde veio a informação para descobrir os detalhes que oferecem a prova de autenticidade da informação no mundo real. Ao objeto também podem ser feitas as mesmas perguntas mais de uma vez, desde que sejam reformuladas. As respostas às perguntas reformuladas devem ser idênticas.

Lembre-se, quanto mais importante for a natureza da informação, mais séria deverá ser a ação, mais esforço deverá ser investido em verificá-la no mundo real, uma vez que, uma certa percentagem das informações serão normalmente incorretas, apesar do desempenho correto das técnicas relacionadas à obtenção das informações.

Obter informações através da utilização de questões mais simples possível é também extremamente importante. Quanto mais simples for a informação que precisa ser descoberta, melhor. Assim que um praticante torna-se capaz de fazer isso em sua prática, ele pode passar para tarefas mais difíceis e mais importantes. Não há sentido em iniciar tais experimentos com algo incrivelmente difícil. Se um praticante não for capaz de contar quantos pares de sapatos existem em seu corredor de entrada ele dificilmente será capaz de descobrir como se tornar um milionário.

É importante considerar o quão específica é a informação que se está necessitando. Muitas vezes os praticantes buscam respostas para perguntas totalmente vagas ou abstratas enquanto está na FASE, o que leva a uma falta de sucesso. Quanto mais específica for a questão, maiores serão as chances de se obter uma resposta. Não faz sentido esperar uma resposta específica e clara para uma pergunta vaga e abrangente como: "Como será meu futuro?". É muitas vezes melhor fazer uma pergunta a respeito de como alcançar algum objetivo muito específico no futuro. Ao invés de "Como faço para obter um aumento no trabalho?", perguntar "Como posso fazer o meu projeto atual tão bem sucedido quanto for possível?". Ao invés de "Como faço para ficar saudável?", perguntar "Como faço para me livrar da minha dor de cabeça?" e assim por diante.

A capacidade de obter informações sem distorções a partir da FASE é considerada uma habilidade magistral, próxima do mais alto grau. Onde os problemas ocorrem? Como já foi referido, a obtenção de informações não é nada difícil do ponto de vista técnico, basta entrar na FASE e descobrir algo a partir dos objetos ou a partir do próprio espaço da FASE. Problemas ocorrem em um plano completamente diferente, que é muito mais difícil para as pessoas controlarem, o plano do pensamento, do estado de espírito, das crenças, tanto as superficiais quanto as profundas.

Uma das tarefas mais emocionantes e interessantes da pesquisa moderna em curso é o estudo de como o espaço da FASE, suas propriedades e funções dependem das experiências mentais internas do praticante. Esta tarefa torna-se particularmente clara através do seguinte exemplo. Este exemplo assume que o espaço da FASE seja controlado pela mente subconsciente. Ele também irá supor que um praticante tenha chegado à FASE usando uma técnica indireta e tenha rolado para fora do seu corpo, enquanto em seu quarto. Acontece que o subconsciente foi incapaz de gerar todo quarto junto com milhões de detalhes minuciosos com precisão exata em questão de segundos, talvez em uma mera fração de segundo. Inimaginável é a quantidade de computação que teria que ocorrer a fim de gerar tudo tão rapidamente, até cada fio das cortinas e cada ponto de tinta sobre o papel de parede, sem violar as leis da física. É difícil sequer imaginar. O praticante decide realizar um teste bem conhecido com uma calculadora. Ele precisa encontrar essa ferramenta computacional e pressionar os números e símbolos de operação para que o cálculo seja realizado. Ele irá verificar a resposta da calculadora no mundo real. Utiliza a técnica de encontrar objetos e encontra uma calculadora. Este objeto, apesar de seu tamanho, é bastante complicado para criá-lo na FASE com exatidão e precisão singular. Todas as suas linhas, botões e as curvas são geradas, tudo com muito mais precisão do que jamais poderia ser desenhado. Essa calculadora pode até mesmo ser desmontada e seus componentes internos podem ser examinados. Tudo aqui é gerado em apenas um instante.

Mas então o problema começa. O praticante multiplica 2 por 2 e obtém algum resultado estranho, por exemplo: AP345B, 5?eE74047... O resultado é tudo menos o correto.

A situação paradoxal que surge agora é: a mente subconsciente gera um espaço ao redor do praticante com precisão de um grau impossível e até os mínimos detalhes. Essa mesma mente subconsciente não é capaz de multiplicar números tão simples, um problema de matemática simples que o praticante pode resolver em um segundo. Esta situação não parece estranha? Na verdade, não. O espaço da FASE e seus recursos de computação não estão sendo questionados aqui. Para a FASE este cálculo não é difícil. Isto é uma ninharia para o recurso que o praticante tem à sua disposição, mesmo que ele próprio tenha dificuldades com a tabuada.

O cerne do problema está na mente do praticante no momento em que ele está realizando o teste. Ele pode ter uma falta de confiança (e essa dúvida será refletida no resultado). Pode haver outros pensamentos e sentimentos passando por sua cabeça, o que pode minar todos os seus esforços. Por alguma razão, parece às vezes que um fenômeno semelhante não diz respeito apenas à FASE, mas também ao mundo físico cotidiano...

Uma situação bastante semelhante surge com a técnica de translocação de olhos fechados na FASE. É o suficiente pensar em algo

estranho ou ter algumas dúvidas sobre o resultado do vôo e o vôo irá demorar muito mais tempo ou até mesmo poderá levar o praticante para um lugar diferente ou provocar um retorno ao corpo físico. Os mesmos mecanismos e sistemas estão em jogo quando da obtenção de informações. Com o teletransporte é o suficiente translocar várias vezes para poder compreender a essência da resposta promovida ou sentida. Problemas mais prolongados podem ser desenvolvidos quando o assunto é a obtenção de informações.

Uma das propriedades comprovadas do estado de FASE é que a sua estabilidade e constância são diretamente proporcionais aos da pessoa que experimenta as sensações que ela oferece. Por esta razão, as características externas dos objetos tendem a ser muito estáveis e imutáveis. Não se pode colocar um braço através de uma parede quando em uma FASE profunda. Mas, ao mesmo tempo, as propriedades e funções invisíveis desses mesmos objetos podem ser muito instáveis e sensíveis a qualquer perturbação mental. É por isso que é difícil instantaneamente fazer água evaporar ou transformá-la em um tijolo azul enquanto na FASE, mas a água pode ser facilmente transformada em vodka, uma transubstanciação acompanhada por uma mudança não só no paladar e olfato, mas também em propriedades que afetam a mente de uma pessoa que bebe. Afinal de contas, água e vodka têm a mesma aparência externa, mas apenas diferem em termos de propriedades. Um objeto criado na FASE com a finalidade da obtenção de informações é extremamente dependente do estado interno do praticante. Uma mente poluída abafa o que o praticante quer aprender e bloqueia o que os objetos da FASE poderiam facilmente transmitir-lhe.

Por isso mesmo, o praticante que deseje obter informações na FASE deve lembrar uma coisa importante: é preciso estar externa e internamente tão indiferente quanto for possível à informação que se deseja obter. Em paralelo com isso é necessário ter confiança total e completa de que tudo vai funcionar. Caso contrário, o objeto irá vacilar entre o que se quer ouvir e o que se tem medo de ouvir, ao invés ocorrer uma simples transmissão de informações. Este problema é superado em grande medida através da prática, mas existem alguns truques que facilitam essa tarefa. A mais simples deles é o seguinte: o praticante não faz a pergunta ao objeto de imediato, a faz inesperadamente durante uma conversa sobre um outro assunto. Esta abordagem permite que o praticante relaxe e fique indiferente ao que está acontecendo, pelo menos por um tempo curto.

DESENVOLVIMENTO CRIATIVO

Certamente, qualquer pessoa criativa que tenha lido este livro teve mais de uma vez idéias sobre as amplas possibilidades de usar este fenômeno para fins artísticos e culturais. É difícil imaginar qualquer

limitação nesse campo. Além de não haver limites do ponto de vista técnico, também não há limites quanto ao tipo de produção criativa. O artista, o músico, o escultor e o *designer* serão todos capazes de aplicar a prática da FASE para os seus fins. As experiências oferecidas pela prática da FASE são suficientes em si mesmas. Elas permitem ter acesso à fonte de inspiração que é a imaginação humana.

- *Criação de obras de arte*: Usando os métodos de localização de objeto ou de translocação o praticante artista pode propositadamente buscar um objeto na FASE que pode ser composto na vida real. Se necessário, é possível retornar facilmente ao estudo de um objeto na FASE. Um pintor pode encontrar uma paisagem deslumbrante e colocá-la numa tela no mundo real enquanto retorna periodicamente para a mesma paisagem na FASE.

- *Visualização de obras de arte concluídas no futuro*: Se um artista está em processo de implementação de uma idéia, ele pode, através da FASE, olhar preliminarmente para o resultado final de um projeto. Um pintor pode examinar uma pintura com antecedência. Um escultor pode ver uma escultura concluída. Um arquiteto é capaz de passear por uma casa que ainda está nos estágios iniciais do projeto. Qualquer trabalho criativo pode ser simulado na FASE.

- *Fonte de inspiração e fantasia*: A prática da FASE transmite idéias e desejos que afetam positivamente os esforços criativos. A realização de desejos e viagens através de espaços incomuns evocam grandes emoções que proporcionam excelente inspiração.

A idéia de empregar a FASE para fazer modelagens criativas é óbvia, já que tudo pode ser criado neste estado. O artista pode criar uma paisagem que ele está apenas se preparando para pintar ou já está parcialmente esboçada. Isso lhe dá uma oportunidade para avaliar o resultado com antecedência e introduzir as alterações necessárias. Ou ele pode rever todas as paisagens que pretende pintar e depois escolher a mais promissora para começar a trabalhar. Ele pode examinar todas as paisagens que já viu, já que o espaço da FASE permite reproduzi-las em seus mínimos detalhes.

Essa possibilidade oferecida pela FASE é bastante útil para o músico, já que permite a ele criar partituras musicais de qualquer complexidade, incluindo aquelas que fazem uso de uma orquestra ou coro, cujos membros podem ser fácil e livremente conduzidos, sem se preocupar com o quão difícil é fazer isso ou aquilo e sem ter que evitar o excesso de esforço dos músicos que devem cumprir cada uma de suas demandas. Ele não tem que se preocupar se a orquestra será capaz de reproduzir imediatamente as notas assim como ele quer, porque o resultado será sempre o cumprimento de seus desejos. O aluno deve primeiro aprender como controlar a FASE, mas isto é um obstáculo?

Um escultor ou um arquiteto pode criar qualquer coisa na FASE e revê-la em cada detalhe, tendo uma oportunidade para descobrir com

antecedência todos os aspectos fracos do seu *design*. Não há nem como descrever todas as formas com que os artistas podem fazer uso das propriedades da FASE, pois essas pessoas podem descobrir os usos por si mesmos. Um artista que trabalha em qualquer meio pode encontrar alguma coisa para si mesmo na FASE.

Deve também ser enfatizado que as obras de arte criadas no estado de FASE não vão desaparecer. Não há necessidade de se preocupar com a reformulação de obras de arte já criadas em experiências anteriores de FASE. Elas estão preservadas para sempre, e sempre poderão ser encontradas lá. Toda e qualquer informação pode ser armazenada com perfeita fidelidade.

A única coisa que uma pessoa criativa pode ter que se preocupar é como, no mundo real, ela fará para reproduzir as obras maravilhosas que cria com tanta facilidade na FASE. O fato é que o espaço da FASE é muito mais poderoso que nossa consciência de vigília consciente. Nossas capacidades são muito reduzidas durante a vida desperta. Haverá sempre uma chance de voltar para a FASE e trabalhar os detalhes. Tudo é limitado apenas pela nossa memória primitiva, que muitas vezes é incapaz de recordar de grandes quantidades de informação durante a vida desperta.

ESPORTES

Em várias esferas da atividade humana é muito importante ter habilidade para realizar complexos movimentos físicos; às vezes tudo pode depender disso. As habilidades motoras são o fator mais importante na maioria dos esportes, desde as artes marciais de qualquer tipo até esgrima, ginástica, musculação, patinação artística e assim por diante. Praticar esse tipo de esporte depende de aprendizado de como realizar certos movimentos de forma automatizada. Ginastas executam saltos mortais ou algum outro talento dezenas de vezes ao longo de uma sessão de treinamento e boxeadores dedicam metade de seus exercícios durante meses a fio para a prática de um mesmo soco.

Para essas pessoas, existe um tipo adicional de treinamento que pode ser realizado na FASE. O potencial para esse treinamento na FASE pode não ser inicialmente óbvio, mas os movimentos realizados na FASE desencadeiam a mesma atividade cerebral que quando realizados em vigília, apenas os impulsos nervosos não são enviados para os músculos. Qualquer movimento que tenha sido bem praticado na FASE permanecerá quase tão bem praticado no mundo real. Este fenômeno permite que a rotina de treinamento seja complementada ou mesmo substituída quando o atleta estiver ferido ou incapaz de treinar por algum motivo.

Ninguém se tornará um campeão olímpico treinando exclusivamente na FASE, mas como suplemento é eficaz.

Acontece que os praticantes de artes marciais da Ásia Oriental são especialmente desenhados para a FASE. Muitos entusiastas do karate aperfeiçoam suas técnicas na FASE ou simulam lutas contra rivais mais fortes. Alguns acham mestres de renome mundial para lhes dar instrução pessoal. Dentre os treinadores da FASE mais populares estão: Steven Seagal, Jackie Chan e, claro, Bruce Lee.

O esporte na FASE pode ser combinado com a técnica para obtenção de informações que é descrita neste livro. O aluno pode usar essa técnica para descobrir exatamente como treinar e quais as tecnologias e as oportunidades podem ser aproveitadas para melhorar e tornar-se mais bem-sucedido em um determinado esporte. Isso pressupõe que o aluno pratica esportes, algo sempre recomendável.

A FASE - UMA ALTERNATIVA PARA OS NARCÓTICOS

Ao buscar novas sensações e tentar adicionar novas cores à vida, o praticante pode ir totalmente contra qualquer conselho e fazer uso de substâncias entorpecentes. A FASE é uma forma independente e segura de ter experiências muito mais poderosas que poderiam ser obtidas com qualquer narcótico. O mesmo pode ser aplicado parcialmente ao álcool, já que o interesse por ele pode ser desencorajado pelo autodesenvolvimento através da FASE.

A oportunidade de usar narcóticos enquanto na FASE e ter as mesmas sensações e experiências podem também servir como uma maneira de sair de um vício na vida real.

Ainda mais premente é a necessidade para a FASE fazer incursões em escolas místicas cujas práticas são muito mais baseadas em diversas substâncias vegetais ou químicas. As pessoas muitas vezes não desprezam substâncias controladas na busca por "desenvolvimento pessoal ou espiritual" ou para "entrar em contato com seu eu superior". Isso acontece também porque tais pessoas desconhecem a existência de outros métodos para experimentar um estado profundamente alterado de consciência. Converse com místicos usuários de vários pós, comprimidos, ervas, cactos, ou cogumelos, e alguns deles livremente admitirão que nunca teriam realizado tais experiências se soubessem que há técnicas simples e fáceis de entrada na FASE.

As pessoas se acostumaram com a crença que os xamãs antigos e os magos sabiam de algo especial e que suas técnicas eram bastante avançadas. Em quase todas as culturas em que eles manifestam suas habilidades, quase que exclusivamente o fizeram graças ao uso de vários estimulantes. Eles sempre tomaram o caminho mais fácil, interpretando alucinações movidas à narcóticos em vez de perseguir o tipo de desenvolvimento pessoal que as pessoas modernas se esforçam em conseguir.

Infelizmente, a falta de conhecimento generalizado sobre as técnicas indiretas para entrar em estados de FASE levou à formação no ocidente de um mercado de substâncias químicas para a prática da FASE. Mesmo que o sucesso seja garantido 90% do tempo quando corretamente executadas as técnicas indiretas, as pessoas são doutrinadas para acreditar que as experiências não são uma questão de técnica ou método, mas sim da presença ou ausência de alguma substância no corpo. Como resultado, a dependência puramente psicológica sobre o uso de tais substâncias se desenvolve e o progresso utilizando técnicas para entrar na FASE é atrofiado. Não pode haver qualquer conversa de uma prática real em um nível avançado quando quaisquer substâncias auxiliares estão sendo usadas. A característica mais importante da FASE é o fato de que pode ser alcançada de forma independente.

EFEITOS NÃO COMPROVADOS

Muitas vezes as pessoas abordam a prática de vários estados de FASE através de arraigadas concepções errôneas sobre o que pode ser alcançado. Tudo o que está relacionado nesta seção refere-se a esses equívocos. Ainda não foi provado que qualquer uma dessas coisas sejam impossíveis, porém, as ações devem basear-se em métodos verificados e comprovados a fim de evitar que erros sejam cometidos e tempo seja desperdiçado.

Uma separação real (Física): Se a primeira experiência com o fenômeno FASE acontece por acaso, é quase impossível não interpretá-la como uma verdadeira separação entre a alma e o corpo. Esta é a forma como a experiência inicial de FASE é sentida. Com a experiência torna-se facilmente perceptível que certas coisas na realidade não correspondem às coisas na FASE, como por exemplo, a disposição dos objetos ou dos móveis numa casa.

Nenhuma saída física real do corpo jamais foi comprovada através de experimentação e observação científica. Na FASE não é possível voar em torno de locais no mundo físico. Embora assim possa parecer, os locais que são experimentados são os produzidos dentro da mente. Nem é possível beliscar alguém na FASE e, em seguida encontrar uma contusão real na pessoa.

Outros mundos: O espaço da FASE é semelhante ao mundo físico e o praticante pode ser levado a pensar que a alma deixou o corpo. Às vezes a FASE assume uma forma absolutamente artificial. Como resultado, o praticante pode achar que tenha entrado em um mundo paralelo: o mundo do além, o plano astral, o espaço mental ou o éter. Embora as viagens na FASE possam levar a muitos lugares, isso não significa que a FASE permita viajar através de mundos alternativos. O praticante deve ser razoável.

Desenvolvimento de super-habilidades: É parcialmente correto considerar a prática da FASE como uma habilidade extra-sensorial, pois se torna possível, através dela, o desenvolvimento de habilidades extremamente incomuns que sempre foram consideradas místicas. Os tempos mudaram, e a FASE não deve ser tratada dessa maneira.

Existe uma teoria não comprovada de que a prática da FASE possa transmitir habilidades incomuns. Mesmo a literatura estando cheia de referências a esse respeito, tais habilidades ainda não foram comprovadas. O mesmo se aplica ao desenvolvimento intencional de habilidades incomuns na FASE. Sim, estas habilidades podem ser treinadas na FASE, mas isso não significa que o treinamento na FASE irá produzir os mesmos resultados no mundo real. A prática não deve ser focada na obtenção de super-habilidades, uma vez que existem, comprovadamente, muitas aplicações da FASE que podem repercutir na realidade em pontos importantes. Seja realista!

O USO DA FASE POR PESSOAS COM DEFICIÊNCIAS FÍSICAS

Enquanto a prática da FASE ainda pode ser vista pela maioria como entretenimento ou um elemento de autodesenvolvimento, na melhor das hipóteses, a prática da FASE assume um significado totalmente novo para os deficientes físicos. Para eles, a FASE pode ser o único lugar onde as desvantagens da realidade se dissolvem e os praticantes deficientes podem experimentar uma gama de possibilidades maiores que as do mundo real.

Uma pessoa cega poderá enxergar novamente na FASE. Alguém que está paralisado será capaz caminhar, correr e também voar. A pessoa surda poderá ouvir os sons de um riacho e o cantar dos pássaros. Para pessoas com deficiência, a prática da FASE é a chance de descobrir novos mundos incomparáveis, livres da limitação física.

Há algumas nuances que devem ser compreendidas. Primeiro: Se uma pessoa nasceu cega, há a questão de saber ou não se ela seria capaz de ver na FASE da mesma forma que as pessoas que sempre enxergaram. Esta questão ainda não foi completamente estudada e as pessoas cegas devem realizar suas próprias pesquisas. Segundo: alguns tipos de deficiência podem afetar negativamente a prática dos estados de FASE. Pessoas que se tornaram cegas têm maior dificuldade em observar o estado intermediário entre o sono e a vigília, pois, ao contrário das pessoas que enxergam, ao invés de despertar e abrir os olhos, o despertar pode ocorrer através da percepção dos sons ambientais. Terceiro: uma deficiência puramente psicológica desempenha um enorme papel negativo. Pessoas que possuem deficiências psicológicas têm toda uma gama de crenças e atitudes específicas que podem apresentar um obstáculo para elas.

Sejam quais forem as questões individuais, esta área específica de aplicação da FASE requer um estudo adicional. Merece uma atenção significativa porque é um instrumento válido para a reabilitação das pessoas com deficiência. É viável, único e extremamente surpreendente em termos das experiências que oferece.

APLICAÇÕES BASEADAS EM INFLUENCIAR A FISIOLOGIA (VERSÃO CURTA)

Há três elementos principais que com a ajuda da FASE podem influenciar a fisiologia de forma muito benéfica. Primeiro: é possível entrar em contato com a mente subconsciente para aprender a influenciar a fisiologia. Segundo: o cérebro reage mais fortemente às sensações do que a acontecimentos reais. Se estiver correndo na FASE, os processos físicos do corpo serão consistentes com os processos que ocorrem no corpo de uma pessoa correndo na realidade; a respiração acelerará, aumentará a pressão arterial, o batimento cardíaco acelerará e até mesmo o fluxo sanguíneo para os pés tornar-se-á maior. Terceiro: o praticante experimenta mudanças profundas de consciência na FASE, momento em que todas as formas diretas e indiretas de auto-sugestão são mais eficazes.

Nem todas as influências sobre a fisiologia são 100% eficazes. Mesmo sem uma taxa garantida de sucesso, o esforço para influenciar a fisiologia é digno de atenção, pois podem ser obtidos resultados surpreendentes. Para alcançar um bom resultado podem ser necessárias repetidas influências realizadas na FASE.

Se o objetivo é curar uma doença, não se baseie apenas na FASE. Pessoas doentes devem usar a FASE em conjunto com os tratamentos realizados por médicos (reais). Quanto mais grave for a doença, mais fortemente esta regra deverá ser aplicada.

Obtenção de informações

O diagnóstico de problemas de saúde pode ser realizado através das mesmas técnicas usadas para a obtenção de informações. Também é possível aprender métodos para curar problemas de saúde, se tais métodos existirem. Ambas essas possibilidades se aplicam também a terceiros, sendo ajudados por esforços na FASE. A coleta de informações é a única forma comprovada para influenciar a fisiologia de outras pessoas usando a FASE. É possível, na FASE, encontrar um curandeiro conhecido e perguntar a ele sobre problemas de saúde pessoais, de um amigo ou de um membro da família. A resposta pode ser usada como um auxílio a um tratamento médico tradicional.

Cuidados médicos

Encontrar um médico na FASE usando a técnica de localização de objetos e pedir a ele para examinar ou tratar uma doença conhecida ou outro problema de saúde. Em caso de dores abdominais, o médico pode palpar a barriga, aplicar pressão em vários pontos e realizar uma massagem especial. Todas as ações são possíveis, incluindo uma operação. Após deixar a FASE o praticante sentirá um resultado positivo.

Tomar medicamentos

O efeito placebo é muito mais forte na FASE que na realidade, já que todas as ações ocorrem em um estado alterado de consciência e são percebidas diretamente. As técnicas de localização de objetos podem ser utilizadas para encontrar medicamentos destinados a tratar os problemas existentes. É possível também você mesmo criar substâncias para produzir o efeito desejável. Uma dor de cabeça aguda no mundo real, por exemplo. Quando o praticante estiver na FASE ele pode tomar um analgésico e seu efeito será parcialmente sentido no estado de vigília.

Efeito direto

Uma doença ou problema pode ser diretamente afetado pelas ações na FASE. Uma garganta que esteja doendo pode ser aquecida através da visualização de uma sensação de queimação ou movendo-se para um local quente, como uma sauna. Se o praticante desejar aumentar a flexibilidade física, um alongamento na FASE fará com que o corpo se ajuste à ação inexistente, relaxando e enrijecendo os tendões e os músculos correspondentes.

Programação

Isso não é nada mais do que auto-sugestão normal ou autotreinamento, que é mais potente na FASE que na realidade. O praticante deve repetir um objetivo desejado em silêncio ou em voz alta e, se possível, imaginar-se experimentando o resultado desejado. Se o objetivo é se livrar de uma depressão, o praticante deve tentar recriar um sentimento de felicidade na FASE, experimentando-o na medida do possível. Ao mesmo tempo, a repetição silenciosa de um objetivo com a completa compreensão e expectativa de que tudo ficará bem, de que tudo é maravilhoso e que o efeito desejado será produzido.

Experiências úteis

Tudo o que tiver propriedades úteis na realidade também terá na FASE, uma vez que o corpo reagirá praticamente da mesma maneira. Experiências úteis podem incluir exercícios, ir à academia, receber uma massagem, tomar banhos medicinais de lama ou de sais e experimentar emoções agradáveis.

Psicologia

Praticar técnicas associadas à FASE afeta favoravelmente a psicologia porque oferece novas oportunidades e evoca novas emoções. Existem aplicações específicas da FASE que produzem diferentes efeitos psicológicos. É possível utilizar o espaço da FASE como uma ponte para lidar com fobias através da criação de um cenário onde o praticante possa confrontar e lidar com certos medos. Vários complexos podem ser derrotados de forma semelhante. O uso de uma técnica bem conhecida chamada re-visitação (recapitulação), onde uma pessoa tem a oportunidade de reviver eventos adversos tentando se relacionar com eles de uma maneira nova, tem sido utilizado com sucesso na FASE.

APLICAÇÕES BASEADAS EM INFLUENCIAR A FISILOGIA (VERSÃO COMPLETA)

Obtenção de informações

Ações. A essência desta técnica é a obtenção de informações úteis na FASE que possam ser aplicadas à autocura. As informações obtidas podem dizer respeito não só às ações a serem implementadas na vida real, mas também para ações a serem executadas diretamente na FASE. É possível aprender como ajudar outra pessoa ou aprender o que a outra pessoa precisa fazer para superar sua doença. Se o praticante tem alguma doença ou outros problemas de saúde, ele pode aprender na FASE quais medicamentos teriam o melhor efeito no mundo físico ou que medidas tomadas na FASE poderiam ajudá-lo a se recuperar de sua doença ou aflição.

Indicações terapêuticas. As indicações terapêuticas são infinitas. Como a técnica diz respeito à obtenção de informações e conhecimento, ela pode ser usada para qualquer caso de autocura, não importa qual a sua gravidade ou variedade e não importa se a intenção é curar na vida real ou na FASE.

Exemplo. Um praticante machucou a perna durante o trabalho. Há uma dolorosa contusão e está demorando muito tempo para cicatrizar. A questão que surge é saber como obter a cura mais rápida do hematoma e como torná-lo menos doloroso. O praticante entra na FASE e emprega a técnica para a obtenção de informações através de objetos animados, e para isso convoca um cirurgião. O praticante descreve brevemente o problema e pede conselhos. O cirurgião recomenda que o praticante primeiro caminhe um pouco na FASE a fim de se livrar da dor. Antes de retornar à realidade, ele deve esfregar algum agente refrescante sobre a contusão e injetar uma grande dose de anestésico local. O cirurgião da FASE também pode aconselhá-lo a aplicar uma compressa com ingredientes que nunca tinha sequer pensado ou tomar um medicamento específico. O resultado é que todos os itens acima são implementados

tanto na FASE quanto na realidade, alcançando um resultado compatível com a qualidade dessas ações.

Eficácia. Eficácia (neste contexto: a precisão do conhecimento obtido através da FASE) é altamente dependente de um nível de maestria na capacidade do praticante em obter informações na FASE. Para um novato, não mais que 20 a 40 por cento dos pareceres emitidos são precisos, mas com a experiência, esse número pode chegar a 70 ou mesmo 100 por cento. Considerando isso, é essencial usar as técnicas para verificação das informações obtidas.

Dificuldades. A principal dificuldade com este tipo de cura usando a FASE reside no fato de que o praticante deve possuir uma habilidade adicional: a capacidade de obter informações corretas a partir da FASE e, por consequência, a capacidade de verificar essa informação. Geralmente é necessário entrar na FASE, aprofundá-la, e depois executar as ações planejadas, enquanto são executadas técnicas de manutenção. Mas neste caso, tudo é muito mais difícil.

O grau de precisão do conhecimento obtido é altamente dependente do quão imparcialmente o praticante recebe a informação e de quão confiante ele está de que é capaz de obter informações precisas. Ele não deve fazer a fonte de informação se sentir pressionada a dizer o que ele quer ouvir. Ao fazer isso, o praticante interrompe o fluxo de informações precisas. É difícil para a pessoa média se desfazer de hábitos como este sem treinamento sério, já que todo mundo está acostumado a contemplar algo na parte de trás da sua mente ou a esperar algum resultado desejado de uma conversa.

Acessibilidade. A obtenção de informações na FASE com a finalidade de cura é um dos processos mais difíceis. O novato estará em melhor situação ao se manter afastando dele, se ele não tem uma necessidade premente de ir adiante com o processo. Ao contrário de muitos outros métodos para a cura através da FASE, é necessário aqui dominar técnicas difíceis de obtenção de informações.

Tomar medicamentos

Ações. A maioria das pessoas está ciente do chamado efeito placebo, que ocorre quando são administrados comprimidos de açúcar ao invés de produtos farmacêuticos reais e eles funcionam em cerca de um quarto das vezes em que são administrados. Na FASE, esta façanha pode ser levada para limites muito mais impressionantes e com uma eficácia muito maior, pois não só pode ser gerada qualquer pílula (ou qualquer outra forma de apresentação), mas seus efeitos também podem ser sentidos imediatamente. O corpo físico não tem outra escolha quando é dado um comprimido com propriedades atribuídas. Tudo isso obriga o corpo físico a reagir aos eventos que ocorrem na FASE e recriar o efeito de todas as maneiras possíveis no organismo do praticante da vida real. Este é um ótimo método.

O corpo físico é totalmente enganado e forçado a trabalhar de uma forma ou de outra, resolver um problema específico ou completar uma determinada tarefa. A chave para entender como isto ocorre reside no seguinte fato: o corpo físico reage a todas as experiências no estado de FASE como se estivessem ocorrendo na realidade e tenta se adaptar fisicamente aos eventos da FASE, tentando criar os efeitos necessários ou até então insuficientes.

Isso fica claro pelo simples experimento de laboratório a seguir: quando se observa um praticante que está correndo na FASE, as mudanças nos padrões respiratórios são registrados, como o aumento da frequência cardíaca, da pressão arterial, e até mesmo sangue correndo para as pernas. E estes são apenas indicadores externos. Junto com eles vêm as mesmas secreções endócrinas internas que ocorreria se o praticante estivesse em uma corrida (com o corpo físico). Estes processos internos podem ser entendidos através do seguinte exemplo: tomar uma dose de vodka na FASE. Ela não só cheira e tem sabor de vodka, mas também sente-se instantaneamente o efeito correspondente a sua ingestão, o que pode prolongar-se parcialmente depois de ter retornado ao estado de vigília. Mas a vodka pode deixar de ter influência se o praticante concentrar-se sobre ela ter as mesmas propriedades da água. A vodka em si pode perder as suas propriedades naturais. Quando tomar medicamentos na FASE, se deve tentar sentir o seu efeito tão intensamente quanto possível.

Durante muito tempo não havia explicação de como tomar remédio na FASE em forma de placebos poderia ser eficaz. Especialmente considerando que o praticante sabe que está tomando um placebo, não importa o quão vívidas sejam as sensações e reações que o acompanham. A resposta veio no final de 2010, quando ainda um outro teste com placebos foi realizado na *Harvard Medical School* em pacientes que sofrem de síndrome do intestino irritável. O experimento foi o único em que os pacientes sabiam que estavam tomando um placebo. O grupo que tomou o falso medicamento experimentou quase duas vezes a redução de sintomas em relação ao grupo de controle para o qual nada foi dado. E em 2008 num experimento sobre placebos realizado na Universidade *Duke*, as pessoas receberam analgésicos falsos supostamente de preços diferentes. Descobriu-se que os analgésicos "caros" funcionaram em 85% dos indivíduos do teste, enquanto o "barato" foi eficaz para apenas 61%. É interessante observar não apenas a diferença de eficácia entre as mesmas "pílulas de açúcar", mas também que foram bastante eficazes. Esta experiência demonstra que é melhor tomar drogas bem conhecidas e caras na FASE a fim de obter o máximo efeito.

O procedimento de autocura na FASE através da adoção de medicamentos é o seguinte: o praticante deve encontrar (utilizando as técnicas para encontrar objetos) medicamentos específicos ou deve criá-los, depois administrá-los da maneira usual e tentar sentir imediatamente

o efeito correspondente. Se não for possível sentir o efeito primário de um medicamento, os efeitos colaterais mais fortemente associados devem ser sentidos. O medicamento ou substância de cura em si pode tomar qualquer forma: comprimidos, pílulas, infusões potáveis, bálsamos, poções e etc. Quando uma pessoa tomar estas substâncias na FASE, o corpo vai começar a reproduzir os seus efeitos e sensações associadas. Uma reação correspondente ocorrerá ao nível das funções corporais internas, o mesmo efeito que a substância medicinal teria provocado. Isto é tudo muito simples.

De importância substancial é a capacidade do praticante de criar os próprios remédios com o conjunto desejado de propriedades curativas. Pode-se criar e tomar uma pílula que foi programada com a técnica de encontrar objetos e simultaneamente tratar duas ou mais doenças, mesmo que não exista nenhuma droga como esta no mundo físico. Vale a pena observar a regularidade com que substâncias inventadas são menos eficazes que as já existentes ou muito conhecidas. Este fenómeno é devido aos praticantes terem bloqueios psicológicos.

Na maioria dos casos não é suficiente tomar uma única dose de um medicamento durante a FASE. É uma boa idéia entrar em uma espécie de regime de tratamento tomando doses em intervalos regulares como se fosse uma prescrição farmacêutica real. Em algumas situações complicadas é necessário tomar medicamentos regularmente na FASE por toda a vida, assim como no mundo físico.

Vale a pena mencionar um item importante sobre o tema da dose: é possível ainda obter um efeito desejado sem tomar qualquer medicamento na FASE. É difícil para um praticante fazer seu organismo funcionar na forma desejada, sem uma âncora de apoio. Os próprios medicamentos facilitam a ativação do programa desejado de autocura, atuando como âncoras. Como se vê, a quantidade da dose não tem qualquer importância. É melhor seguir as normas estabelecidas no início da própria prática, já que isso ativa a programação subconsciente que correlaciona quantidade com qualidade. Uma overdose pode ter efeitos adversos. Uma vez que o praticante aprenda a reproduzir de forma independente o efeito dos medicamentos em seu corpo, será possível a utilização de preparações em quantidades diminutas.

Ao escolher entre os vários medicamentos, uma questão pode surgir quanto à possibilidade ou não de ocorrer efeitos colaterais, já que muitos deles também podem ocorrer na FASE. A incidência de efeitos colaterais é reduzida entre 50 e 100%, porque, no que concerne à mente subconsciente, qualquer medicamento deve curar em primeiro lugar. O corpo não deve ser programado para produzir efeitos colaterais. É melhor não usar medicamentos cujos efeitos colaterais sejam bem conhecidos, já que os efeitos secundários podem não só surgir, mas também serem dominantes quando são cometidos determinados erros relacionados à técnica. O medicamento pode causar um mal ainda maior, ao invés de colaborar com a cura na FASE.

Indicações terapêuticas. As indicações terapêuticas para tomar qualquer medicamento na FASE praticamente não tem limites. Tal como acontece com a obtenção de informações, a FASE pode ser empregada para realizar qualquer objetivo ou combater qualquer doença.

Exemplo. Suponha que um praticante pegue um resfriado forte, resultando nos sintomas de dor de cabeça, coriza, tosse e febre. Ele entra em um estágio profundo (na FASE), e, usando a técnica para encontrar objetos, encontra na mesa-de-cabeceira uma caixa de medicamento bem conhecido que alivia o resfriado, do tipo que é dissolvido em um copo d'água. Ele vai para a cozinha e põe um comprimido em um copo d'água, que começa efervescer e se dissolver. Assim que o comprimido se dissolve, ele bebe o copo inteiro, tentando ao mesmo tempo sentir o seu efeito: ondas de calor através de seu corpo, um certo sentimento de bem-estar surge, a temperatura desce, as vias nasais se tornam mais desobstruídas e assim por diante. Depois de voltar ao mundo físico, o praticante imediatamente se sente melhor ou o alívio vem gradualmente a partir desse ponto. O procedimento é realizado várias vezes ao longo dos próximos dias. O praticante pode, em seguida, separadamente implementar um curso de prevenção, tornando os resfriados futuros mais fracos e muito menos frequentes.

A técnica para encontrar objetos pode ser empregada para várias finalidades. Você pode encontrar um copo com um comprimido para alívio de resfriado já dissolvido nele e economizar tempo.

Eficácia. Para os novatos, a eficácia de tomar remédio na FASE como um meio para a cura varia em aproximadamente 50 a 70%. Na maioria dos casos, há um efeito claro e estável. Para praticantes experientes, a eficácia atinge 90 a 100%. É necessário, por vezes, ajustar a regularidade com que os medicamentos são tomados durante a FASE, já que incrementos na dosagem são frequentemente cruciais para otimizar o efeito.

Dificuldades. Não há dificuldades consideráveis com a ingestão de medicamentos na FASE. São necessárias aqui habilidades básicas de localização de objetos e a capacidade de reproduzir efeitos de medicamentos. Isso é alcançado através de um desejo profundo para que isso aconteça. Se isso não for conseguido na primeira tentativa, irá funcionar na segunda ou terceira.

Acessibilidade. Os medicamentos são os meios básicos para influenciar o organismo, enquanto no estado de FASE. Como esta técnica é acessível e fácil de dominar, mesmo para iniciantes, deve-se adicioná-la a um repertório imediato e tentar alcançar resultados nas primeiras tentativas. Isto é especialmente verdade se o que praticante está visando é um alto nível de eficácia nas técnicas.

Influência direta

Ações. A influência direta sobre o organismo enquanto na FASE é atribuída ao efeito do corpo reagindo em todos os níveis ao impacto de

experiências na FASE, como foi descrito na seção sobre a técnica de tomar medicamentos. Quando algo é feito para o organismo, enquanto na FASE, o efeito é imediatamente sentida lá, e, ao mesmo tempo, existe um efeito real sobre o corpo no mundo físico, como se tudo estivesse acontecendo na vida real. A principal diferença das técnicas de influência direta é que o problema não é abordado através de um intermediário (medicamento), mas em vez disso é abordado diretamente. Este é essencialmente um método mais completo, mas também o mais difícil.

Na prática funciona assim: uma pessoa entra no estado de FASE e começa a influenciar diretamente o órgão doente ou o organismo utilizando todos os meios à sua disposição, tanto os que existem quanto os que não existem no mundo físico. Ele pode influenciar o corpo ao nível da percepção, sem contato externo. A própria percepção de influência direta é o fator-chave aqui. Sem ele não há nenhum motivo real para aplicar a técnica.

Há muitas opções de como influenciar diretamente o organismo como um todo ou influenciar suas partes individuais: aquecimento, resfriamento, liberação de energia, entorpecimento, massagem, administração de injeções, passar pomadas, tratamento de radiação em geral, tudo o que é possível e impossível na vida real. Este processo requer tanto iniciativa quanto uma abordagem criativa.

O praticante durante a FASE pode influenciar tanto o organismo como um todo quanto qualquer parte dele. Pode-se facilmente aquecer todo o corpo, aquecer apenas o cérebro, ou até mesmo massageá-lo, por incrível que possa parecer. Embora isso possa parecer a algumas pessoas incrivelmente estranho, é possível colocar a mão dentro do corpo enquanto na FASE, sentir qualquer órgão e influenciá-lo ou afetá-lo se necessário. Fazer isso parece tão realista que as pessoas são muitas vezes incapazes de tentar. Isso acontece por causa do susto que os atinge quando sentem a sua própria mão passando pelo próprio corpo tocando seus órgãos internos. Se uma pessoa quer ter um efeito sobre o fígado, ele será capaz não só de segurá-lo com a mão esquerda, mas também sentir diretamente o fígado em si, bem como a sensação de segurá-lo. Isto pode ser particularmente assustador quando se atua sobre o coração ou o cérebro. A FASE é o único lugar onde se pode fazer tudo isso. E isso é mais do que apenas uma experiência incrível que deixa uma impressão emocional que dura uma vida inteira. Significativamente, pode afetar não apenas uma doença, mas também seus sintomas. Aliviando e eliminando sintomas, a pessoa também influencia sua origem. Isto é especialmente importante quando a fonte dos sintomas em si não é bem compreendida.

Como com a maioria das outras técnicas para influenciar o corpo enquanto na FASE, um único tratamento direto muitas vezes não é o suficiente. Como regra, o procedimento deve ser realizado por várias vezes ao entrar na FASE e em vários dias seguidos ou até mesmo implementar um regime de tratamento. Tudo isso depende do nível de

habilidade do praticante em empregar a técnica. Um praticante experiente precisa realizar menos procedimentos que um novato.

Indicações terapêuticas. É mais fácil influenciar diretamente o organismo quando se trata de um problema cuja localização é conhecida. É muito difícil influenciar diretamente uma doença imperceptível de uma natureza desconhecida que apresenta poucos sintomas.

Exemplo. O exemplo de uma perna machucada agora será retomado. O praticante entra em uma FASE profunda e imediatamente começa a manipular a perna de todas as formas possíveis. Primeiro ele se concentra em sua perna como se já estivesse curada e tenta circular internamente um calor terapêutico e vibrações. O efeito de cura deve ser sentido imediatamente. Se houver tempo restante, o praticante utiliza a técnica para encontrar objetos para convoca uma seringa carregada com analgésicos e medicamentos de ação rápida no tratamento de contusões. Ele injeta em sua perna tentando sentir imediatamente o efeito. Isto vem facilmente: o praticante sente dormência e sensações agradáveis ocasionadas pela administração do medicamento. Se possível, ele finalmente esfrega uma pomada especialmente criada para sua perna visando a aceleração do processo de cicatrização. Quando o praticante volta da FASE é provável que ele imediatamente sinta que sua perna dói menos e que em breve começará a se recuperar. No entanto é melhor executar o mesmo procedimento várias vezes.

Outro exemplo: pedras nos rins. O praticante entra em uma FASE profunda, e por vários minutos tenta "explodir" as pedras nos rins com vibrações quentes. Para fazer isso ele primeiro tenta sentir seus rins, e em seguida chama os processos necessários neles pela força de um forte desejo. Depois, ele desliza as mãos em seu abdômen, segura um rim em cada mão e começa massageando-os de tal forma a dissolver as pedras. Ele cuidadosamente desliza os dedos nos rins e os usa para esfregar as pedras transformando-as em um pó inofensivo. Para obter o efeito máximo, o praticante deve realizar este procedimento regular e consistentemente.

Eficácia. Na maioria dos casos, a técnica de influência direta é um meio muito eficaz de tratamento. Isto é especialmente verdadeiro quando o problema é palpável e óbvio. A eficácia pode atingir entre 60 a 80% até mesmo para um novato, isso sem dizer o que os praticantes mais experientes podem conseguir.

Dificuldades. Influenciar diretamente o organismo durante a FASE não envolve dificuldades consideráveis. É necessário apenas sentir o efeito de tal influência, que é fácil de fazer quando o desejo é forte o suficiente, mesmo sem formação prévia. Resta o medo que surge quando as mãos são inseridas no corpo, uma fobia que tende a ser difícil de superar. O medo muitas vezes torna-se superável quando o objetivo é sério o suficiente.

Acessibilidade. Influenciar diretamente uma doença ou problema de saúde é fácil na FASE, além de ser bastante eficaz. Mesmo os iniciantes

são incentivados a usar esta técnica em suas primeiras tentativas e nunca esquecer-las, mesmo depois de ter dominado outras técnicas para curar-se enquanto nos estados de FASE. Esta técnica é um dos fundamentos.

Programação

Ações. A eficácia do autotreinamento, autoprogramação e auto-hipnose já foi estabelecida há muito tempo. Seus resultados têm sido comprovados, mesmo quando realizados enquanto acordado. Quanto mais profundo for o estado do transe em que eles forem implementados, mais eficazes serão. A partir desta perspectiva, porque não usar técnicas semelhantes para curar através da FASE, já que o estado de FASE é o estado mais profundo de transe hipnótico que pode ser alcançado de forma consciente e independente. O estado de transe normal em que a auto-hipnose é realizada nem sequer pode ser comparado com a FASE em termos de substância ou eficácia. A autoprogramação é muitas vezes mais eficaz na FASE do que em qualquer outro estado. Isto é, para todos os efeitos, uma nova era de desenvolvimento para esses tipos de tecnologias.

A programação na FASE consiste na criação de resoluções de auto-realização subconsciente. Uma vez que uma pessoa na FASE está no mais profundo de todos os possíveis estados alterados de consciência, é o momento mais eficaz para este tipo de programação. Dado o fato de que a doença humana é muitas vezes de natureza psicossomática e ainda assim causa sofrimento real, as técnicas de programação empregadas na FASE podem destruir tais "doenças" na raiz.

Na prática, o praticante entra na FASE e apresenta uma resolução diretamente no nível subconsciente para resolver um problema de saúde específico. Há diversas variações desta ação na FASE. Primeiro: o praticante pode firmemente dizer uma resolução em voz alta sobre remediar um problema ou sobre o seu bem-estar. Segundo: a programação também pode ser feita sem palavras, ao nível do entendimento sem palavras e da intenção. Esta segunda variação é muito mais difícil do que a sugestão verbal, por isso é melhor para os novatos se afastar dela.

A duração de uma tentativa não deve levar uma FASE inteira, já que o que importa aqui não é o comprimento de uma tentativa, mas sua qualidade. O importante é que a programação ocorra no subcórTEX, no nível mais profundo e mais significativo, mesmo que dure apenas 10 a 15 segundos. Não suponha que várias palavras pronunciadas sem entusiasmo vão fazer todo o trabalho por conta própria, como se isso fosse a mesma coisa que lançar um feitiço. Essas palavras precisam ser experimentadas e sentidas em todos os níveis de percepção e consciência.

Ao programar seu subconsciente, é muito importante notar que as fórmulas verbais não devem conter negações. Não se deve dizer "Eu não tenho insônia". Em vez disso, é muito melhor para afirmar: "Eu durmo

profundamente, eu caio no sono rapidamente". Tal como acontece com outras técnicas de autocura na FASE, atuar em um problema apenas uma vez não é suficiente. É melhor apresentar resoluções várias vezes em dias diferentes. Às vezes é aconselhável implementar um regime de tratamento.

Indicações terapêuticas. A programação para autocura na FASE pode ser aplicada a quase qualquer doença ou enfermidade, mas funciona melhor para os problemas da psicologia pessoal ou bem-estar geral. Pode-se usá-las para melhorar a capacidade de trabalho global, aliviar a fadiga e ansiedade, aumentar a resistência, melhorar a saúde geral, reforçar o sistema imunológico e muito mais.

Exemplo. Um praticante tem uma doença que está em um estágio grave e é acompanhada por fadiga e humor irritado, mas não tem possibilidade de tirar licença médica e precisa ir trabalhar todos os dias. Ele entra em uma FASE profunda e começa a dizer em voz alta as seguintes palavras: Após sair do estado de FASE, dentro de um dia vou me sentir alegre, saudável e ativo. Eu estarei de bom humor e terei um bem-estar ideal. Eu sou saudável. Eu sou ativo. Eu sou feliz. Eu tenho uma energia ilimitada, e estou cheio de vitalidade. Ele não se limita a proferir estas palavras, mas também tenta senti-las, experimentá-las. É melhor para ele iniciar procedimentos adicionais para tratar a doença em si antes de sair da FASE. Em qualquer caso, repetir tal afirmação quase que imediatamente após o retorno à realidade também pode trazer resultados sólidos.

Eficácia. A eficácia da programação de autocura através da FASE não é muito elevada, já que a maioria das pessoas é incapaz de sentir as resoluções da autoprogramação de forma completa e profunda. A eficácia para os iniciantes está entre 30 e 50%. A eficácia aumenta com a prática. Curiosamente, uma única sessão é muitas vezes suficiente para praticantes experientes, ao contrário de outros métodos de autocura através da FASE.

Dificuldades. A principal dificuldade ao utilizar técnicas de programação ocorre na habilidade de sentir sinceramente a resolução. Isto pode ser um obstáculo intransponível para muitos devido à sua composição psicológica ou a dificuldades em entender o que está acontecendo. Também é necessário fazer uma nota separada para o fato de que o processo de programação pode ejetar um praticante da FASE, já que ele tende a ficar relaxado. É importante não esquecer de empregar durante a programação algumas das técnicas para a manutenção da FASE. Pode-se constantemente esfregar as mãos, examinar algo de perto ou manter as vibrações.

Acessibilidade. Considerando a probabilidade de eficácia e as dificuldades técnicas, a autocura na FASE através da programação muitas vezes não é muito acessível para iniciantes. A menos que haja algum objetivo específico que só possa ser resolvido desta forma, é melhor usar outras técnicas.

Impacto psicológico

Ações. Sempre que for necessário resolver problemas relacionados a doenças psicológicas ou psicossomáticas, usar a FASE para produzir um impacto psicológico é a maneira mais eficaz, clara e comprovada de influenciar o organismo. Não é por nada que a ciência tem a sua eficácia documentada em estudos sobre o sonho lúcido.

Os princípios operacionais desta técnica são simples:

-O corpo físico se adapta a acontecimentos vividos na FASE;

-Experimentar novamente eventos negativos do passado apaga a impressão causada por eles ao nível fisiológico;

Seria bom começarmos a notar que a prática da FASE em si, mesmo fora do contexto de autocura, tem um efeito poderoso, positivo e favorável que irá se manifestar em qualquer pessoa que alcançá-la. O ponto é que, uma vez que alguém tenha experimentado a FASE e tenha percebido uma extensão verdadeira dos horizontes do mundo, ele ou ela começa a se relacionar com a vida real de uma maneira diferente. Ele torna-se mais aberto, tem menos problemas consigo mesmo e com o mundo e torna-se mais sociável. O domínio prático da FASE constrói um equilíbrio interno. Praticar a FASE tem um efeito benéfico sobre o indivíduo, pois é uma forma real de auto-realização. É uma auto-realização autêntica e duradoura, ao contrário de outras práticas que beiram a ilusão.

Indicações terapêuticas. Os seguintes tipos de problemas podem ser amenizados com a ajuda do impacto psicológico na FASE: doenças mentais e outros problemas (incluindo fobias, medos, complexos, indecisão, depressão, ansiedade social e muito mais). Esta técnica de autocura na FASE não é apropriada para condições que não são de natureza psicológica. As exceções a essa regra são doenças causadas por fatores de natureza psicossomática (de acordo com alguns relatos, até 50% de todas as doenças se enquadram nesta categoria, mas tais distinções são difíceis de categorizar caso a caso).

Exemplo. A pessoa tem medo de viajar de avião (aerofobia). Para resolver este problema, a pessoa deve entrar numa FASE profunda e, empregando a técnica de translocação, encontrar-se em um avião passando por turbulência severa. Apesar do fato de que tudo isso não está acontecendo no mundo físico, o medo experimentado será de 80 a 120 por cento do que é em uma situação similar da vida real, já que o realismo do estado de FASE é extremamente elevado. Não há praticamente nenhuma diferença entre as sensações experimentadas na FASE e as da vida real. Não há nenhuma ameaça real à vida e à integridade física na FASE. O praticante compreende isto subconscientemente e tenta ficar no avião o maior tempo possível para se acostumar a suas oscilações, seu balanço e seus mergulhos súbitos. Apenas um par de tais simulações são normalmente suficientes para pelo

menos abrandar qualquer fobia e impedi-la de causar mais sofrimento, se não mesmo bani-la.

O próximo exemplo a ser considerado é um cenário onde uma pessoa teve uma experiência muito estressante quando ainda era uma criança: a morte de um filhote de cachorro favorito. Nesses casos, um método antigo funciona muito bem: se comunicar com o falecido (que também funciona com seres humanos). Este é um método bastante seguro, especialmente considerando que não há nada difícil a partir de um ponto de vista técnico. Basta entrar numa FASE, aprofundar-se e aplicar a técnica para a localização de objetos. O mesmo cachorro lembrado desde a infância irá aparecer. Ele também irá lambear o rosto, brincar, latir, e olhar para o seu dono com olhos leais, abanando o rabinho o tempo todo. O praticante será capaz de, mais uma vez pegá-lo, acariciá-lo, tocar sua pele e sentir o seu peso e calor. O filhote terá a mesma forma que tinha na vida real. A primeira dessas reuniões poderá causar alguma tristeza e lágrimas, mas a partir de então, uma vez que se percebe que é possível continuar a reunir-se com este animal de estimação na FASE, a tristeza vai diminuir rapidamente (bem como todas as complicações psicossomáticas provocadas pela morte do animal amado). O praticante começará sentir que o cachorro está vivo. Afinal, a percepção surge a partir do estímulo sensorial e não do raciocínio dedutivo.

Eficácia. Os instrumentos de impacto psicológico na FASE são bastante eficazes. Já que a psicologia está sendo discutida, é difícil comparar a eficácia desta técnica com outros métodos de tratamento. Mesmo para iniciantes a taxa de sucesso chega a 100% durante as primeiras aplicações. Isso é algo que se destaca.

Dificuldades. Já que é a psique e a mente que estão sendo afetadas por essas técnicas de autocura, uma certa quantidade de esforço interno se faz necessário para atingir os resultados. Se uma pessoa está tentando superar a claustrofobia, o medo real vai surgir quando ele encontrar-se em espaços fechados na FASE. Ele ainda terá que enfrentar sua fobia por conta própria. A FASE apenas fornece um trampolim para trabalhar sobre si mesmo. Nunca se deve presumir que a eficácia incrível desse método vem do nada, sem esforço por parte do praticante.

Acessibilidade. Autocura na FASE utilizando a técnica de impacto psicológico é facilmente acessível a iniciantes a partir de suas primeiras entradas na FASE. Isso acontece porque não requer nenhuma habilidade especial, exceto a capacidade de translocação, e por isso pode ser feita desde o início.

Curando os outros

Além de autocura, o estado de FASE também oferece algumas possibilidades de se ter uma influência sobre a saúde dos outros.

Não é novidade que muitas pessoas estão interessadas em primeiro lugar não em autocura, mas em ajudar os outros. Isso é compreensível,

já que talvez eles tenham pessoas queridas que estão por qualquer motivo incapazes de usar a FASE ou têm um preconceito extremamente negativo contra tais coisas. Talvez o leitor deste livro seja um profissional que trata as doenças através de formas não tradicionais ou seja um curandeiro iniciante.

É bom enfatizar que apenas uma dentre as várias maneiras teóricas para exercer uma influência sobre outra pessoa na FASE é comprovada e absolutamente possível, e é a obtenção de informações técnicas. Enquanto os efeitos de todas as outras técnicas no praticante estão além de qualquer dúvida e foram comprovadas experimentalmente, sua influência sobre outras pessoas permanece na teoria. Até o momento, ninguém foi capaz de provar a influência remota em outra pessoa em um experimento controlado. Se você encontrar um amigo na FASE e dar-lhe algum medicamento, o efeito desse medicamento sobre ele permanecerá na teoria.

É importante perceber que a tentativa de empregar qualquer outra técnica a não ser a obtenção de informações leva a riscos de desperdiçar tempo e energia. Alguns certamente afirmam ter provado que é possível ter um efeito direto sobre outra pessoa através da FASE. Apenas será discutido aqui o que cada pessoa pode realizar. Seja qual for o caso, pode ser afirmado aqui que querer influenciar outra pessoa remotamente é impossível, já que apenas alguns têm relatado resultados, ou ainda não está claro como fazê-lo. Se alguém embarcar em tais experiências não comprovadas, o fará por sua conta e risco.

Nossa visão teórica sobre a natureza do fenômeno FASE terá um papel enorme na sua escolha de um curso de ação. O materialista não terá qualquer forma de ajudar uma outra pessoa além de obter informações. Para o ocultista é pouco provável que ele encontre barreiras para sua prática. Esta é uma escolha que cabe a cada pessoa fazer. Deve ser entendido que, mesmo que outras técnicas permitam alguma influência sobre os outros, os resultados estão longe de ser estáveis, já que muitos duvidam dos resultados devido à falta de evidências empíricas, ou que estão fora de suas próprias opiniões ou teorias. Experimentos científicos não geraram nenhuma confirmação até o momento.

Se alguém deseja ajudar outra pessoa, há uma outra forma comprovada de fazê-lo além de obter informações: convencê-lo a praticar a FASE e empregar as técnicas adequadas para a autocura. Do ponto de vista pragmático sobre o fenômeno, este é o caminho mais seguro, muito mais do que tentar influenciar outra pessoa a partir da FASE.

A técnica de obtenção de informações será de ajuda para o praticante que decidir curar outra pessoa. Esta técnica é descrita em detalhes neste livro, juntamente com a forma de como usá-la. A única diferença é que a informação deve ser buscada em uma pessoa particular e não em si mesmo. O praticante pode aprender não apenas a fornecer

um tratamento na vida real, mas também como obter um diagnóstico abrangente.

Funciona assim: usando a técnica para obtenção de informações, encontra-se um especialista que irá ajudar a lidar com o problema que um conhecido está vivenciando. O praticante fala com o médico sobre como ajudá-lo, sobre o que pode ser feito na realidade e assim por diante... Prescrições do médico da FASE e/ou conselhos são transmitidos para a pessoa para quem eles foram obtidos. Alternativamente, toda a experiência de FASE pode ser relatada à pessoa que está necessitando.

Do ponto de vista materialista é necessário ressaltar o fato de que todos podem ser ajudados através da FASE. Sem entrar em explicações detalhadas será afirmado que, quanto mais se sabe sobre uma pessoa, mais alguém será capaz de descobrir a respeito dela na FASE. Mesmo que alguém tenha visto apenas imagem da pessoa, é possível que alguém descubra algo sobre ela e seja capaz de ajudá-la de alguma forma. Mas se alguém a conhece pessoalmente, a quantidade de informação obtida sobre ela durante a FASE irá aumentar drasticamente. Um praticante deve pelo menos falar um pouco com uma pessoa antes de tentar obter informações na FASE sobre sua saúde ou obter métodos de tratamento mais adequados para sua condição.

Maneiras teóricas para curar os outros

Os seguintes métodos de modo algum foram comprovados para o funcionamento na prática. Pode-se experimentar com eles de acordo com o próprio critério pessoal. Se um praticante tem a intenção de ajudar as pessoas dessa maneira, ele nunca deve prometer que irá resolver todos os problemas, porque eles não devem abrir mão de métodos mais tradicionais de tratamento. Um estudante deve ser sensato e realista ao avaliar suas capacidades, especialmente se ele está apenas começando com sua prática, e a maioria de suas opiniões são baseadas em teorias emprestadas e não na experiência pessoal.

Todas essas técnicas exigem a capacidade de encontrar objetos. Para entender melhor a essência de técnicas para o tratamento de outras pessoas, é melhor aprendê-las praticando em si mesmo. Este capítulo irá apenas descrever brevemente a adaptação de algumas técnicas para trabalhar com os outros.

Quase todo mundo faz a pergunta: "Quem são estas pessoas que devemos encontrar na FASE e curar?" Esta questão surge por uma simples razão: não há definições claras e comuns sobre a natureza do fenômeno em si que permita falar com confiança sobre suas particularidades. Muitas pessoas (até 25% da população mundial) ainda não sabem que a terra gira em torno do sol, ao invés do contrário. Então, é uma enorme transição, disso para o fenômeno que estamos discutindo...

Ao descobrir quem ou o que são essas pessoas e objetos na FASE, a explicação para a natureza do fenômeno em si estaria finalmente em

nossas mãos. Para o materialista, as pessoas na FASE, não importa qual seja seu realismo externo ou credibilidade de comportamento, seriam apenas clones simulados que não têm relação com as pessoas ou objetos do mundo real. Para os esotéricos, a pessoa ou objeto na FASE seria a alma de uma pessoa real. Cada pessoa vê o mundo de acordo com suas suposições e conhecimento. Mas a cautela é sempre aconselhada em tais assuntos, já que as pessoas muito facilmente sucumbem ao poder de armadilhas de vários tipos, algumas das quais eles não podem escapar durante o resto de suas vidas.

Tomar medicamentos. Adaptar esta técnica para o tratamento de outra pessoa significa que essa pessoa deve primeiro ser encontrada na FASE (usando a técnica de localização de objetos). É necessário administrar a medicação adequada, dependendo da natureza dos problemas de saúde. As possibilidades incluem não apenas medicamentos de farmácia, mas também qualquer remédio popular. Se a outra pessoa tem dores de cabeça prolongadas, a ela deve ser dado para engolir um analgésico potente, assim como outras drogas que atingem causa da dor de cabeça, se conhecida.

Influência direta. Para o impacto direto sobre outra pessoa, após encontrá-la na FASE, é necessário trabalhar direta e fixamente nos órgãos problemáticos ou sobre seu estado geral. Pode-se usar prescrições oficiais ou remédios populares, vários tipos de massagens, bem como qualquer outra coisa que vier à mente. Um paciente tem sérias queimaduras solares. Além de todas as outras opções para o tratamento, pode-se passar a mão sobre sua pele danificada, restaurando-a, dar-lhe injeções para acelerar a cura, ou usar pomadas e assim por diante.

Programação. Depois de ter encontrado alguém na FASE, olhe em seus olhos e diga que ele não tem um problema particular, que vai passar rapidamente, que ele é saudável, vigoroso, feliz e etc. Talvez um amigo praticante esteja cronicamente fatigado. Após encontrá-lo em uma FASE, o praticante precisa convencê-lo que ele está cheio de energia, ativo, tem ilimitada quantidade de energia, forte motivação, que está mais determinado que nunca e assim por diante. Tudo isso deve ser dito olhando direto em seus olhos e com uma voz firme. Esperamos que haja uma mudança imediata em seu rosto, confirmando assim o efeito instantâneo. Pode-se também obter a confirmação verbal dele que a programação está funcionando.

Impacto psicológico. Ao adaptar esta técnica de cura para funcionar com outra pessoa, é preciso primeiro encontrar essa pessoa, e em seguida mergulhá-lo nos sentimentos e experiências necessárias. Uma pessoa que tem medo de cães, por exemplo. O praticante encontra-o usando as técnicas para localização de objetos e coloca-o em uma situação onde há muitos cães e todos eles são simpáticos. Por outro lado, o praticante pode colocá-lo em uma situação onde haja cães se comportando de forma muito agressiva, ameaçando morder. O objetivo aqui é garantir que a pessoa que se está ajudando não fique nervosa,

mas friamente rechace os cães sem experimentar o medo. Pode não ser assim tão fácil, mas o praticante deve tentar mudar a atitude da outra pessoa em relação ao problema.

É necessário observar mais uma vez que esta técnica pode ser aplicada da forma mais pragmática pedindo que a pessoa com problemas de saúde assuma a prática da FASE por si mesmo. Apenas ter a FASE em si na sua vida gera um efeito positivo, para não mencionar as possibilidades de autocura que vêm com ela. A prática da FASE é uma das experiências mais interessantes que você poderá vivenciar.

Se o objetivo é afetar o curso de uma doença, não coloque todas as suas esperanças na FASE. Os serviços médicos devem ser o primeiro recurso. Quanto mais grave for a doença, mais fortemente esta regra deverá ser aplicada.

ERROS TÍPICOS NA UTILIZAÇÃO DAS APLICAÇÕES

- Tentativa de utilização de uma aplicação da FASE sem ter chegado a uma boa profundidade. O aprofundamento deve ser realizado sempre antes de serem tentadas as aplicações.
- Ficar tão envolvido com as aplicações da FASE a ponto de esquecer-se das técnicas de manutenção.
- Esquecer-se de como respirar quando se viaja através do espaço exterior ou quando se está debaixo d'água, o que pode levar à asfixia.
- Concentrar-se em um determinado objeto enquanto viaja através do tempo, ao invés de se concentrar na viagem em si, pois é o ponto principal na execução da aplicação.
- Esquecer-se das técnicas de "manutenção" quando encontrar objetos animados, ao passo que essas técnicas devem ser mantidas sempre em mente.
- A incapacidade de superar o medo durante o contato com pessoas falecidas. Uma vez que esse medo tenha sido superado, nunca mais ressurgirá.
- Limitar os desejos enquanto pratica a FASE. Não há limites para o desejo dentro da FASE.
- Limitar o desempenho de certas ações, embora não existam normas costumeiras de comportamento na FASE, a menos que o praticante imponha limites específicos.
- Enquanto estiver procurando por informações na FASE, tentar obter um conhecimento que ultrapasse o âmbito da mente subconsciente.
- Aplicar a técnica de obtenção de informações a partir de objetos animados, sem saber como se comunicar com eles.
- Esquecer-se de verificar a habilidade de um objeto em transmitir conhecimento válido. A probabilidade de se obter má informação será muito maior se as mesmas não forem verificadas.

- Deixar de verificar a informação na FASE antes de usá-la no mundo real.
- Esquecer-se de confrontar com a realidade sérias informações obtidas na FASE, antes de usá-las. A verificação deve ser realizada para evitar o uso de má informação na realidade.
- Realizar uma única tentativa de influenciar a fisiologia através da FASE. Na maioria dos casos os resultados são obtidos através do esforço repetitivo.
- Tentar a obtenção da cura de alguma doença usando apenas a FASE, ao passo que é obrigatória a procura por aconselhamento médico.
- Acreditar inicialmente que a FASE seja a separação entre o corpo e a alma, ao passo que isso é facilmente refutado na prática.
- Concentrar-se somente em aplicações não comprovadas, ao passo que todas as provas mostram que isso é um desperdício de tempo.

EXERCÍCIOS PARA O CAPÍTULO 10

Questões

- 1) Quais são as três aplicações básicas da FASE?
- 2) As aplicações da FASE comprovadas na prática são acessíveis a qualquer praticante?
- 3) Enquanto na FASE é possível viajar pela África?
- 4) É possível caminhar sobre a Lua na FASE?
- 5) É possível, enquanto na FASE, aparecer no momento da criação da Terra?
- 6) Na FASE é possível ingressar no mundo mágico por trás do espelho?
- 7) Que familiares podem ser encontrados na FASE?
- 8) É possível conhecer e conversar com seu ator favorito na FASE?
- 9) Onde se pode realizar qualquer sonho desejado?
- 10) O praticante, enquanto na FASE, pode ingressar no jogo de computador *Doom*?
- 11) Um músico pode usar a FASE para fins criativos?
- 12) A prática da FASE pode influenciar a imaginação de uma pessoa?
- 13) O que provavelmente mais governa o espaço da FASE?
- 14) Que tipo de informação pode ser obtida na FASE?
- 15) Estando na FASE é possível descobrir onde está localizada a chave de um apartamento que foi perdida?
- 16) Que tipo de pessoa na FASE pode descobrir onde um tesouro está escondido?
- 17) Qualquer informação obtida na FASE deve ser interpretada como precisa?
- 18) Informações obtidas na FASE devem ser verificadas depois de acordar, mesmo que já tenham sido verificadas na FASE?
- 19) A obtenção de informações pode ocorrer antes que o aprofundamento tenha sido realizado?

[\(Índice Remissivo\)](#)

- 20) Para a obtenção de informações utilizando a técnica de pergunta a objetos animados, com quem se deve conversar se o objetivo é descobrir os pensamentos de um chefe no trabalho?
- 21) Como podem ser obtidas informações de um objeto animado?
- 22) Uma inscrição em uma parede pode ser usada como uma fonte inanimada de informação?
- 23) É possível usar a técnica do episódio para saber onde foi perdida a chave de seu apartamento?
- 24) Um médico deve ser consultado antes de se tentar a cura de uma doença através da prática da FASE?
- 25) Os resultados de se influenciar a fisiologia na FASE são sempre 100% garantidos?
- 26) Quais as técnicas da FASE podem ser usadas para influenciar os corpos de outras pessoas?
- 27) É possível obter informações que podem ser usadas para influenciar o corpo e suas funções?
- 28) É possível tomar um analgésico bem conhecido enquanto se está na FASE e sentir seus efeitos após ter saído da FASE?
- 29) É possível a utilização de auto-sugestão na FASE?
- 30) Os atletas podem fazer uso da FASE para desenvolver suas habilidades?
- 31) É realista esperar que a alma saia do corpo enquanto se pratica a FASE?
- 32) É possível entrar em um universo paralelo através da FASE?
- 33) O praticante deve esperar o desenvolvimento de super-habilidades na FASE?

Tarefas

- 1) Conheça o seu cantor ou cantora favorito(a) e viaje para a casa de seus sonhos.
- 2) Enquanto na FASE, encontre uma pessoa sábia que é uma autoridade em assuntos da FASE e aprenda com ela quais são as técnicas de entrada que melhor atendam às suas necessidades.
- 3) Tente perceber o calor por todo o corpo ao executar uma translocação para uma sauna ou através da auto-sugestão.
- 4) Aprenda a mover objetos simplesmente olhando para eles na FASE e verifique como essa habilidade se reflete na realidade.

INFORMAÇÕES AUXILIARES

CAPÍTULO 11 - DICAS ÚTEIS

UMA ABORDAGEM PRAGMÁTICA

A única maneira segura de começar a prática sem perder tempo é ter uma abordagem pragmática e racional com a natureza e as possibilidades do fenômeno da FASE.

A maioria das informações disponíveis sobre os fenômenos dissociativos são imprecisas. Isso se torna óbvio durante as entradas iniciais na FASE. *Somente as experiências pessoais devem ser levadas a sério*, não as experiências de conhecidos, de autores, de professores, de *blogs* ou fóruns.

Errar é humano. É também humano repassar os erros. Como resultado, muitos contos da carochinha paradoxais sobre o fenômeno FASE tornaram-se aceitos *a priori*.

Nem tudo escrito na literatura esotérica deve ser jogado fora. Eventualmente pode se aprender alguma coisa. Depois de ler tal literatura, o praticante não deve presumir que o novo conhecimento seja uma verdade universal.

Para uma casa manter-se firme ela precisa de uma base sólida. A única maneira de construir uma boa fundação para a prática da FASE é a abordagem do fenômeno de uma forma realista, a partir de uma perspectiva científica, descontando qualquer fenômeno supostamente sobrenatural. Uma vez que uma base sólida tenha sido estabelecida, todo mundo tem o direito de construir sua própria verdade a partir dela.

ANÁLISE INDEPENDENTE

Se o praticante só está interessado em ter experiências de FASE, a simples leitura deste guia e de outros materiais pode ser suficiente. Se um praticante quer alcançar os melhores resultados, deve dar um foco mais amplo ao pensamento individual e à formação da opinião com base na análise pessoal.

Até que todas as perguntas sejam respondidas através de uma busca por respostas em várias fontes de informação, nenhum progresso real deve ser esperado. Muitas coisas não podem ser descritas ou explicadas. A solução de certas questões sempre dependerá de compreensão e julgamento individuais. Encontrar todas as respostas é impossível. Tentar ter todas as respostas é um sério inibidor do progresso

real já que o praticante terá que se desviar em literatura dúbida e conversa ao invés de prática real e formativa.

Os conselhos e as experiências dos outros podem levar a erros. Uma abordagem lógica, e até mesmo cética, deve ser mantida durante a pesquisa e a prática. O objetivo deste guia é fornecer ao leitor informações lineares e factuais suficientes para o desenvolvimento de uma análise independente.

Toda vez que o praticante encontrar algum fenômeno incompreensível ou algum problema ao executar as técnicas da FASE, deve fazer uma análise independente do fenômeno, antes de procurar uma explicação em outro lugar. Se um praticante procura por respostas fora do raciocínio pessoal, há um alto risco de assimilar e agir baseado numa falácia.

Muitos praticantes não querem analisar sucessos e falhas pessoais e ao invés disso procuram toda sorte de livros, que com frequência contradizem uns aos outros. Usar uma massa desordenada de informações não verificadas e fora de contexto só poderá levar o praticante ao agravamento de uma infecciosa falácia.

Tabela para descobrir e analisar erros em Métodos de Entrada e em Experiências de FASE			
	Método Indireto	Método para Tornar-se Consciente Enquanto Sonha	Método Direto
1	Realizar uma tentativa ao acordar	Ter uma firme intenção	Ter lapsos de consciência
2	Ter alguma técnica funcionando quando se alterna através de técnicas (já na FASE!)	Adormecer por um breve momento	Tem um lapso profundo na consciência (já na FASE!)
3	Ter uma separação	Tem um episódio de consciência durante o sonho (já na FASE!)	Ter uma separação
4	Ter aprofundado na FASE		
5	Ter um plano de ação		
6	Ter uma FASE mantida por longo tempo		
7	Ter uma saída secundária do corpo		
Em caso de problemas ao entrar ou controlar a FASE, os passos que foram ignorados ou não preenchidos devem ser determinados usando a escala.			

ABORDAGEM DA LITERATURA

Literatura de todo tipo tem sido sempre o principal veículo para a divulgação de informações sobre o estado de FASE. O fenômeno FASE é referido por outros termos: projeção astral, viagem para fora do corpo ou sonho lúcido. Além de divulgação de informações úteis, muitos livros são frequentemente veículos de divulgação de falácias.

Isso é fácil de reconhecer quando se pesquisa vários livros e se compara os eventos e teorias descritos. A informação é frequentemente

contraditória e baseada em opiniões que nunca foram verificadas por qualquer pessoa, incluindo os autores. O resultado é uma massiva especulação que não tem qualquer concordância com a realidade, quase sempre acompanhada por uma falsa certeza sobre o assunto. Ao contrário do mundo real, a FASE não é um lugar onde se pode acreditar no que os olhos vêem ou nos sentimentos. A aparência e as qualidades das FASES dependem muito da pessoa que a está experimentando.

Se o praticante acredita que, ao entrar na FASE o corpo estará próximo da cama, ele sempre estará lá. Se o praticante acredita que o corpo percebido deve estar sempre preso ao corpo físico, o praticante terá sempre que ver e até sentir uma corda (cordão de prata) na FASE. Este é um caso simples em que as expectativas se tornam realidade. Alguém que entra na FASE acidentalmente e pensa que a hora da morte tenha chegado pode ver anjos e um túnel com uma luz no final. Se o praticante for extremamente religioso, pode haver uma percepção de algo sagrado, até mesmo o aparecimento de Deus. Se a entrada para a FASE é interpretada como resultado de ser abduzido por alienígenas, isso é exatamente o que vai acontecer.

Isto tudo seria bem engraçado se não fosse encontrado o tempo todo. Se alguém não duvida ou questiona, então a única coisa que lhe resta é acreditar. Acreditar, falar a outros a respeito, escrever livros a respeito...

Muitas vezes é difícil para um novato separar a verdade da ilusão, razão pela qual, uma abordagem cética para o conteúdo de qualquer livro se justifica. A única verdade transmitida em qualquer livro é a que foi verificada pela experiência pessoal. O resto deve ser notado e, possivelmente, levado em consideração.

Os livros devem ser estudados para se descobrir informações relacionadas às técnicas que permitam ao praticante entrar na FASE e controlar a experiência. Este é o único ponto de intersecção entre todas as crenças e teorias.

O LOCAL DA PRÁTICA

Como as técnicas utilizadas para entrar na FASE estão associadas a um tipo específico de operação mental, é necessário criar condições confortáveis para que as distrações externas sejam reduzidas ao mínimo. O quarto deve ser nem muito frio, nem muito quente, nem muito iluminado. Executar técnicas em uma temperatura confortável, em uma sala escura ou usando uma máscara de dormir são formas de promover a prática sem impedimentos.

Fato interessante!

Em salas iluminadas, o uso de uma máscara de dormir sobre os olhos pode dobrar a taxa de sucesso das tentativas e também ajuda a entrar numa FASE muito mais profunda e mais longa.

A interferência de ruídos causa as maiores distrações, sendo necessário um isolamento para que se possa ter uma prática bem-sucedida. Muitas vezes, já é o suficiente desligar o telefone e fechar as portas e janelas. Se isso não ajudar ou se o ruído do lado de fora da janela for extremamente alto, pode-se usar protetores de ouvido.

Também é útil dar um aviso prévio às pessoas para que elas não incomodem o praticante. Também é preferível que ninguém esteja na cama junto com o praticante. Na maioria das vezes, os animais domésticos podem interferir com o desempenho das técnicas, razão pela qual eles devem ser alimentados com antecedência e mantidos fora do quarto onde as técnicas diretas ou indiretas serão praticadas.

FALAR COM PESSOAS QUE PENSAM COMO VOCÊ

Obtém-se grande benefício quando se tem a oportunidade de discutir as experiências pessoais com outros praticantes. Isso leva a um intercâmbio de informações, novos conhecimentos e ajuda mútua relativa a certos problemas e questões.

O maior efeito é obtido quando a comunicação é feita pessoa a pessoa, e não apenas através de correio eletrônico, fóruns e *blogs*. O encontro cara a cara com pessoas que pensam de forma semelhante, promove a camaradagem e a construção de uma base de conhecimento útil, e que deve ser levado em consideração durante a prática individual.

Devido ao fato de que o fenômeno não é ainda muito conhecido, podem surgir dificuldades em encontrar alguém para conversar. Isso pode ser resolvido através da troca de experiências pessoais de FASE com amigos e familiares, independentemente de também serem praticantes. O praticante pode repassar a seus amigos e familiares uma literatura de treinamento, como por exemplo, este guia.

Fato interessante!

Mais e mais famílias em todo o mundo desfrutam da FASE juntos. Dentre todos os inscritos no Centro de Pesquisas de Experiências Fora do Corpo, o mais interessante é uma família na qual seis membros que representam três gerações (idades 14 a 65) competitivamente praticam a FASE. Em outro caso, uma criança de 8 anos de idade ativamente pratica com seus pais.

O site www.obe4u.com tem um fórum de discussão dedicado à FASE, tornando-se possível obter e trocar uma grande quantidade de

informações. O *site* também tem as informações para o contato com os coordenadores dos clubes de praticantes da FASE em todo o mundo, que é uma associação de entusiastas sem fins comerciais que se reúnem para discutir e trocar experiências.

O JEITO CERTO PARA SE ESCREVER UM DIÁRIO

Escrever um diário pode ser de muita ajuda enquanto se está aprendendo e praticando a FASE. Quando devidamente mantido, um diário pode ajudar o praticante a desenvolver uma análise que irá aumentar a qualidade de suas experiências de FASE. Manter um diário ajuda a fortalecer uma prática esporádica, transformando-a numa disciplina estruturada que pode ser dominada.

Um diário eficaz deve conter uma enorme quantidade de indicadores, que permitam um estudo estatístico e a descoberta de padrões. É essencial que cada registro inclua data, hora e um relato detalhado das entradas e das experiências na FASE. As descrições dos erros cometidos e um plano de ação para a próxima FASE também devem ser registrados. Durante os estágios iniciais é benéfico registrar até mesmo as tentativas de entrada na FASE em que o sucesso não foi alcançado. Mais tarde, apenas as experiências de FASES bem-sucedidas devem ser registradas.

Aqui está um exemplo de um registro correto no diário:

Dados:

Experiência número 12

5 de janeiro de 2008

02:13 pm

Experiência:

Acordei de manhã cedo. Após o exercício, tomei um banho e tomei o café da manhã. Assisti à televisão e li livros até o almoço.

Deitei-me para tirar um cochilo à 01:00 pm, logo depois do almoço. Senti vontade de executar as técnicas indiretas e afirmei esta intenção. Acordei pela primeira vez e me movimentei, mas depois de tentar empregar a técnica do adormecimento forçado (para tentar anular os efeitos do movimento), adormeci. Acordei pela segunda vez, dessa vez sem me movimentar, e tentei rolar para fora da cama. Isto não funcionou e eu tentei levantar e em seguida, levantar-me. Executei a técnica do movimento fantasma. O movimento ocorreu na minha mão direita. Depois de fazer isso por alguns segundos, decidi tentar a técnica da audição interna. Os sons começaram, mas fui incapaz de torná-los mais altos. Imagens apareceram diante dos meus olhos e comecei a observá-las.

Depois das imagens terem se tornado realistas, decidi tentar a técnica do rolamento e ela funcionou sem problemas.

Minha visão estava turva, como se estivesse vendo através de um véu. O resto das sensações foram vivenciadas como se o limiar da realidade tivesse sido alcançado. Nesse momento fui para a janela. Por alguma razão lá fora era verão e não inverno. Havia um caminhão vermelho do corpo de bombeiros do lado de fora da janela. Havia nuvens muito baixas no céu. O sol estava acima delas.

Tudo desapareceu rapidamente e retornei ao meu corpo. Levantei-me e olhei para o relógio. Era 2:15 pm.

Erros:

1) Quando a técnica do movimento fantasma funcionou, eu deveria ter tentado, de forma determinada (agressiva), aumentar a amplitude do movimento e não dar continuidade ao mesmo movimento e muito menos deveria ter mudado para outra técnica. Afinal, quando ocorre o movimento fantasma, é sempre possível a entrada na FASE.

2) O mesmo com os sons. Não tive grande desejo em amplificar os sons ou até mesmo ouvi-los. Tudo foi feito de forma muito apática.

3) Eu deveria ter começado com o aprofundamento e não com ações quando as sensações visuais não mais estavam claras.

4) Eu deveria ter empregado técnicas de manutenção.

5) Não se pode olhar para baixo por muito tempo sem, simultaneamente, utilizar técnicas de manutenção, mas olhei para fora da janela e para o céu.

6) Esqueci do plano de ação.

7) Eu deveria ter tentado entrar na FASE novamente.

Plano de ação para a próxima vez:

1) Aprofundar a FASE o máximo possível.

2) Devo tentar atravessar uma parede.

3) Translocar-me até a casa de minha tia em New York.

4) Translocar-me até a Estátua da Liberdade e examinar sua coroa.

5) Tentar conduzir o experimento de colocar minha mão na minha cabeça.

CAPÍTULO 12 - UMA COLEÇÃO DE 45 TÉCNICAS

PRINCÍPIOS GERAIS DAS TÉCNICAS

As técnicas detalhadas a seguir podem ser usadas tanto com o método direto de entrar na FASE, sem dormir antes, como com o método indireto realizado ao acordar. As exceções são as técnicas de consciência no sonho, que são listadas separadamente, embora elas possam ter uma influência direta sobre a probabilidade de sucesso dos outros métodos. Por outro lado, todas as outras técnicas não podem deixar de ter o efeito colateral de aumentar a probabilidade de consciência nos sonhos decorrentes. Com poucas exceções, a lista não inclui técnicas não autônomas de entrada na FASE com base em fatores físicos externos ou influências químicas.

As especificidades do uso de cada método são descritas em detalhes em sua seção correspondente. Todas as técnicas listadas abaixo devem ser usadas de acordo com as instruções descritas para cada método. É necessário primeiro compreender uma diferença fundamental. Com um método indireto ao acordar, o objetivo é encontrar uma técnica que funcione através de uma rápida alternância através das mais interessantes e intuitivas. Tão logo uma técnica comece a funcionar, você deve mantê-la e intensificar o esforço, e depois tentar imediatamente a separação. Vai tornar-se aparente, através da observação da intensidade de seus efeitos, o quão bem uma técnica está funcionando. Alguns movimentos imaginados podem se tornar reais. Todas as sensações reais decorrentes das técnicas ao acordar significam que elas estão funcionando e que o praticante já está na FASE.

As técnicas desempenham um papel secundário com o método direto, e servem para criar um estado de livre flutuação da consciência (desvanecendo ou ativando a consciência, dependendo do tipo de técnica que está sendo executada), que é propício para breves lapsos de consciência. Quanto mais fundo for um lapso de consciência, melhores serão as chances de entrar na FASE imediatamente quando retornar dele. Enquanto isso, as técnicas podem funcionar do começo ao fim. Isso não significa nada sem os lapsos de consciência, ao contrário das técnicas indiretas.

É importante lembrar também que as técnicas diretas, realizadas sem antes ter dormido têm um décimo da taxa do sucesso se comparadas com as técnicas indiretas realizadas ao acordar. É por isso que todas as técnicas abaixo podem facilmente trazer resultados ao acordar, mas será praticamente inútil para os novatos quando utilizadas em outros momentos.

Cada técnica é descrita apenas em termos gerais. Supõe-se que o praticante já tenha um conhecimento básico de todos os mecanismos

pelos quais a FASE ocorre e é capaz de preencher todas as nuances adicionais por conta própria.

Várias técnicas baseadas em truques podem ser usadas para melhorar substancialmente as chances de sucesso em praticamente todas as técnicas listadas abaixo. Você deve tentar não executar as técnicas "por causa de sua aparência", mas sim dar-lhes o máximo de si, tentando unir-se a elas e colocar todas as suas sensações nelas. Você pode mover seu olhar um pouco para cima, o mais naturalmente possível. Começar a usar as técnicas imaginando-se fazendo um giro de 180 graus ao longo do seu eixo que vai da cabeça aos pés. Enquanto você está executando suas técnicas sempre tente lembrar sensações que ocorreram quando elas funcionaram no passado ou tente lembrar de ocorrências anteriores da FASE. Você deve ter sempre uma motivação clara para entrar na FASE. A motivação talvez surja a partir do plano de ação mais interessante que você possa pensar.

TABELA PARA A CRIAÇÃO DE SUAS PRÓPRIAS TÉCNICAS

As técnicas descritas abaixo são apenas uma gota no oceano de suas inúmeras possíveis variações. Basta dizer que praticamente todos os praticantes farão surgir alguns elementos da técnica de forma independente e serão bem-sucedidos ao usá-los em sua prática. Considerando as muitas variações de certas técnicas e o fato de que várias delas podem ser usadas ao mesmo tempo, o número total de possíveis técnicas fica na casa dos milhares. Todas elas só diferem em vários aspectos fundamentais, e saber como elas diferem permitirá que você crie facilmente tantas técnicas quanto você desejar por conta própria. Entender os princípios de criação de técnicas faz com que seja substancialmente mais fácil conceituar e compreender as técnicas em si.

Uma tabela para a criação de técnicas é apresentada a seguir, mas não é para ser usada em demasia, afinal, a técnica é uma questão de importância secundária quando se trata de entrar na FASE. A coisa mais importante é entender como o estado de FASE surge, em seguida, todas as técnicas irão funcionar. Caso contrário, você poderá saber dezenas ou centenas delas e isso não ter nenhuma finalidade prática.

Tabela para a Criação de Técnicas de Entrada na FASE e Como Elas Funcionam na Prática				
		A	B	C
		Ativo (percepção sensorial)	Ativo (Imaginado)	Passivo (Detectado)
1	Visão	Observação de imagens (Dica)	Visualização	Observação de imagens
2	Audição	Ruído (Dica)	Sons imaginados	Audição interna
3	Cinestesia	Movimento fantasma	Movimentos imaginados	
4	Sentido Vestibular	Rotação Real	Rotação Imaginada	
5	Sensação Tátil	Vibrações	Telefone celular	
Exemplos de técnicas mistas:				
Técnica da Visualização das Mãos				1A, 3B, 2B(C);
Técnica do Nadador				3B, 5B(C);
Técnica da Abdução Alienígena				4B, 5B
Técnica da Corda				1B, 3B, 4B, 5B
Técnica da Visualização Sensorio-Motora				1B, 2B, 3B, 4B, 5B

Notas: Esta tabela não inclui o sentido de cheiro devido ao seu raro uso, nem sensações emocionais, devido à dificuldade em evocá-las. Alguns outros elementos também foram deixados de fora.

TÉCNICAS BASEADAS EM MOVIMENTO

Técnica de separação.

O praticante tenta imediatamente separar-se de seu corpo sem o uso de técnicas para criar o estado de FASE: basta rolar para fora, levitar, ficar em pé, rastejar para fora e etc.

Técnica do Movimento Fantasma

O praticante tenta mover alguma parte do seu corpo sem mover nenhum músculo, e também sem imaginar ou visualizar nada. A parte do corpo pode ser um braço, uma perna, o ombro, a cabeça ou mesmo a mandíbula. Quando o movimento surge, o objetivo principal é aumentar sua amplitude tanto quanto possível, mas não necessariamente a velocidade do movimento ou a porção da parte do corpo sendo movida.

Técnica do Movimento Imaginado

A praticante tenta sentir algum movimento que ele iniciou através da imaginação. O movimento pode ser nadar, correr, caminhar, voar ou mexer pernas ou braços. O praticante não tem que visualizar a técnica quando está executando-a, já que o movimento é o mais importante aqui.

TÉCNICAS ENVOLVENDO A VISÃO

Técnica da Observação de Imagens

O praticante observa o vazio diante de seus olhos sem abri-los. Assim que começa a ver qualquer imagem, ele a tenta discernir melhor desfocando sua visão como se estivesse olhando para além dela. Isso fará com que ela fique mais estável e realista.

Técnica da Visualização

O praticante tenta ver e discernir um objeto a não mais de 15 centímetros de seus olhos.

TÉCNICAS BASEADAS NO SENTIDO VESTIBULAR

Técnica da Rotação Imaginada

O praticante tenta imaginar que seu corpo está girando ao longo do eixo que vai da cabeça aos pés. O objetivo final é substituir sensações imaginadas por sensações reais. A rotação pode ocorrer em qualquer plano, mas não se deve tentar visualizá-la ou tentar ver-se de lado, já que a ênfase principal é sobre a própria sensação vestibular.

Técnica da Rotação Real

O praticante tenta fazer girar a sensação de seu corpo físico ao longo do eixo que vai da cabeça aos pés. O processo não precisa ser visualizado ou imaginado. Você deve começar a partir de sensações reais, embora o plano de rotação possa ser alterado à vontade.

Técnica do Balanço

O praticante tenta sentir que ele está sentado num balanço em movimento, ou que seu próprio corpo está balançando com o mesmo intervalo de movimento. O principal objetivo é alcançar a sensação realista de balançar e tentar fazer revoluções de 360 graus.

TÉCNICAS ENVOLVENDO A AUDIÇÃO

Técnica da Audição Interna

O praticante presta atenção em algum som proveniente do interior de sua cabeça, tentando ouvir se existe qualquer ruído de fundo ou estática. Se algum som é ouvido, é preciso tentar ampliá-lo em volume tanto quanto possível através da mesma audição interna passiva.

Técnica da Audição Interna Forçada

O praticante tenta ativamente ouvir os sons provenientes do interior de sua cabeça ou estática de fundo com todas as suas forças. Se isso funcionar ele deve tentar amplificar os sons em volume tanto quanto possível utilizando a mesma audição interna ativa.

Técnica do Som Imaginado

O praticante tenta ouvir algum som específico dentro de sua cabeça. A voz de alguém, uma música familiar ou o som de seu próprio nome sendo chamado é o que funciona melhor. Se o determinado som surgir, o praticante deve tentar torná-lo tão alto em volume quanto for possível.

TÉCNICAS BASEADAS EM SENSAÇÕES TÁTEIS

Técnica do Telefone Celular

O praticante tenta sentir algum objeto em sua mão, um telefone celular, uma maçã, um controle remoto de TV e etc. Enquanto isso, deve-se tentar alcançar sensações realistas nos mínimos detalhes.

Técnica da Sensação Imaginada

O praticante tenta perceber sensações táteis em seu corpo, começando com a sensação de que algo ou alguém está repousando sobre ele e terminando com a sensação de tocar em alguém ou algo.

Técnica do Tensionamento do Cérebro

O praticante tenta tensionar seu cérebro espasmódica ou continuamente, como se fosse um músculo. Isso pode gerar um sentimento de pressão verdadeira dentro do crânio. Além da pressão,

também poderão surgir ruídos e vibrações. Esta é essencialmente uma técnica para criar e intensificar as vibrações que permitem a entrada na FASE.

Técnica do Tensionamento do Corpo Sem o Uso dos Músculos

Semelhante ao tensionamento do cérebro, mas utilizando todo o corpo. Tenta-se tensionar o corpo sem utilizar os músculos físicos. Isso causa tensão interna, ruídos e vibrações, que podem eventualmente levar à FASE.

Técnica da Percepção Corporal

O praticante tenta autenticamente sentir que seu corpo está sendo estendido, comprimido, inflado, deflacionado, torcido ou distorcido de alguma forma.

TÉCNICAS BASEADAS EM MOVIMENTOS E SENSAÇÕES REAIS DO CORPO FÍSICO

Técnica do Movimento dos Olhos

O praticante faz abruptos movimentos com os olhos, da esquerda para a direita ou para cima e para baixo. Os olhos são mantidos fechados o tempo todo. Quando a técnica é corretamente realizada, vibrações e, possivelmente, a separação irão ocorrer.

Técnica do Ponto na Testa

Sem abrir os olhos, o praticante dirige seu olhar para um ponto no centro da testa. Isso não deve ser um movimento forçado ou excessivamente determinado (agressivo). Isto trará os olhos para uma posição que naturalmente ele fica durante o sono profundo, o que pode levar a uma entrada reflexiva na FASE ou facilitar o desempenho de outras técnicas.

Técnica da Respiração

O praticante concentra sua atenção no processo de respiração, em todos os seus aspectos: a expansão e contração da cavidade torácica, os pulmões cheios de ar e a passagem do ar através da boca e da garganta. Pode ocorrer uma transição para a FASE ou podem surgir vibrações.

Técnica da Mão Levantada

O praticante levanta seu antebraço enquanto está deitado, e adormece. Quando o praticante começar a perder a consciência, seu antebraço cairá, notificando-lhe que ele pode executar outra técnica ou tentar imediatamente a separação, já que o estado transitório pode ter ocorrido durante o lapso de consciência.

Técnica da Irritação Tátil

O praticante amarra frouxamente o tornozelo ou o pulso com uma tira, ou coloca uma máscara de dormir. As sensações criadas por esses objetos podem lembrar o praticante de realizar as ações corretas ao acordar ou imediatamente após um lapso de consciência.

Técnica do Desconforto Fisiológico

O praticante come pouco ao longo do dia ou bebe pouca água enquanto come um monte de coisas salgadas. Por outro lado, o praticante pode beber muita água ao longo do dia antes de fazer uma tentativa de entrar na FASE. O desconforto fisiológico resultante muitas vezes desperta o praticante, induzindo a consciência durante o sonho, ou impedindo que ele caia em sono profundo ao executar as técnicas diretas.

TÉCNICAS BASEADAS EM INTENÇÕES E SENTIMENTOS

Técnica do Adormecimento Forçado

O praticante imita o sono natural mantendo o controle de sua mente consciente, e em seguida, emprega técnicas ou imediatamente tenta deixar seu corpo no último segundo antes de desvanecer. Esta técnica pode ser usada tanto sozinha quanto em paralelo com qualquer outra.

Técnica da Intenção

O praticante entra na FASE somente através de uma intensa e concentrada intenção de experimentar imediatamente a FASE. Alternativamente, isso também pode ser um desejo calmo, mas constantemente sentido ao longo do dia. A intenção é especialmente eficaz não só durante uma tentativa ou muito antes de uma, mas também cada vez que você cair no sono, já que este momento pode ser aproveitado para o método direto ou indireto.

Técnica da Recordação do Estado

Ao tentar a entrada na FASE com ou sem a utilização de técnicas, o praticante tenta lembrar-se das sensações de uma experiência de FASE que teve anteriormente e tenta induzi-la.

Técnica da Recordação das Vibrações

Objetivando induzir vibrações, o praticante tenta recordar as sensações das vibrações com o máximo de detalhes que for possível. O intenso desejo de ter vibrações também pode induzi-las.

Técnica da Translocação

O praticante imediatamente tenta empregar a técnica da translocação de forma teimosa e autoconfiante.

Técnica da Motivação

Para que uma entrada na FASE ocorra espontaneamente ou para que as técnicas funcionem melhor, o praticante cria o mais interessante e importante plano de ação que puder para a FASE, um que ele queira realizar não importando o que aconteça.

Técnica do Medo

O praticante tenta recordar algo tão assustador e terrível quanto for possível, e imagina que está ao lado dele. Isso se destina a evocar um imenso terror, o que o levará a um estado de FASE no momento certo. A principal deficiência dessa técnica é que o medo pode prolongar-se para a FASE e o praticante pode vir a tentar sair do estado.

Técnica do Vôo

Sem usar uma técnica criação da FASE ou uma técnica de separação, o praticante tenta evocar a sensação de voar desde o início.

Técnica da Contagem

Objetivando entrar na FASE, o praticante faz uma contagem regressiva iniciando em 100 e terminando em 1. Dependendo do método de entrada na FASE que tentará a seguir, ele deve tentar manter sua atenção focada na contagem, ou, inversamente, tentar alcançar lapsos de consciência.

Técnica do Ponto

O praticante move sua atenção para pontos sobre a pele em cima das maiores articulações do corpo ou move sua consciência para dentro das articulações. Você deve fazer uma pausa em cada ponto durante vários segundos ou durante algumas respirações, tentando senti-los tão claramente como você puder.

O MELHOR DAS TÉCNICAS MISTAS

Técnica do Nadador

O praticante tenta imaginar o processo de nadar com o máximo de detalhes possível, tentando sentir todas as sensações físicas do processo e até mesmo sentir a água ao redor de seu corpo. Qualquer estilo de natação pode ser usado. (melhor técnica nos seminários da Escola de Viagens Fora do Corpo entre 2010 e 2011)

Técnica da Corda

O praticante imagina que uma corda está pendurada acima dele, e que ele está subindo por ela. Enquanto isso, deve-se tentar sentir os

movimentos do próprio braço, o toque na corda e a sensação de altura. A visualização do processo pode ocasionalmente ser adicionada.

Técnica da Visualização das Mãos

O praticante tenta sentir que ele está esfregando as mãos, como se estivesse tentando aquecê-las. Enquanto isso, é importante tentar sentir o movimento de suas mãos, o sentimento delas estarem em contato, o som da fricção, e também tentar ver todo o processo à sua frente. As mãos devem ser imaginadas esfregando uma na outra a uma distância de não mais que 15 centímetros de seus olhos.

Técnica da Visualização Sensório-Motora

O praticante deve tentar imaginar tão ativa e fixamente quanto possível, que ele já está separado de seu corpo e está empregando uma técnica para o aprofundamento da FASE, incluindo a intensificação de todas as sensações possíveis. Ele deve imaginar que ele está andando dentro de uma sala examinando tudo a uma distância próxima, tocando alguma coisa e assim por diante. Ele deve imediatamente aprofundar a FASE sem o uso de técnicas para criá-la e sem ter executado técnicas de separação.

TÉCNICAS NÃO CONVENCIONAIS

Técnica da Abdução Alienígena

O praticante imagina que alienígenas invadiram seu quarto, agarraram seus tornozelos e o estão puxando para fora de seu corpo. Alternativamente, o praticante pode imaginar que está sendo retirado por um feixe de luz proveniente de uma nave espacial.

Técnica do Sexo

O praticante tenta sentir as sensações íntimas do ato copulativo em detalhes, tanto quanto possível. Isso funciona melhor para as mulheres numa forma passiva.

Técnica da Escova de Dentes

O praticante tenta sentir que ele está escovando os dentes. Ele tenta sentir o movimento da sua mão, a sensação da escova na boca e o sabor do creme dental. Ele também pode tentar adicionar mais detalhes à sensação, imaginando-se em pé na frente de um espelho em um banheiro.

Técnica do Travesseiro Sussurrante

Deitado com o ouvido em seu travesseiro, o praticante tenta ouvir sons, melodias e vozes provenientes do mesmo. Ele pode tentar ouvir sons específicos ou ouvir passivamente o que está lá.

TÉCNICAS PARA TORNAR-SE CONSCIENTE ENQUANTO SONHA

Técnica da Âncora

Durante a vigília o praticante desenvolve o hábito de analisar o seu estado sempre que ele encontra âncoras específicas: suas mãos, o som da água, os rostos das pessoas e etc. Esta prática irá gradualmente ser transportada para o sonho, dando-lhe uma chance de reagir a uma âncora e perceber que tudo em torno dele é um sonho. Uma âncora deve ser algo encontrado nem frequentemente nem raramente, tanto no sonho quanto durante a vigília. A fim de obter uma compreensão mais clara sobre se está rodeado pela realidade ou pelo mundo dos sonhos, deve-se tentar levitar ou entrar em hiper concentração sempre que uma âncora for encontrada.

Técnica do Desenvolvimento da Memória do Sonho

O praticante relembra de todos os seus sonhos mais recentes, tanto na parte da manhã quanto à noite. Para a obtenção de resultados mais sólidos deve-se manter um diário de sonhos e tentar registrar tantos episódios quanto for possível. Quanto mais sonhos o praticante lembrar, mais vívidos os futuros sonhos se tornarão, e mais frequentemente o praticante se tornará consciente durante eles.

Técnica da Confecção de um Mapa dos Sonhos

Aqui, o praticante não só mantém um diário de sonhos, mas também tenta marcar em um mapa especial todos os lugares onde ele estava quando sonhou. O objetivo principal é criar um plano integrado, onde os lugares dos sonhos se fundem em um mundo unificado.

Técnica da Análise dos Sonhos

Toda vez que realizar a análise de um sonho, seja mentalmente ou mantendo um diário, o praticante deve ter uma postura tão crítica quanto possível em relação às inconsistências lógicas que passam despercebidas enquanto sonhamos, já que elas podem servir como dicas claras sinalizando que a pessoa está em um sonho. Tal consciência crítica irá funcionar gradualmente em seus sonhos, permitindo uma transformação dos sonhos em FASES. Esta técnica é especialmente eficaz quando se analisa os sonhos imediatamente ao acordar.

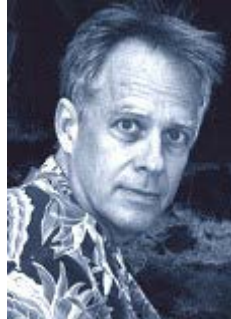
A MAIS ALTA TÉCNICA

A Técnica mais Universal

Um praticante bem familiarizado com a FASE não tentará usar técnicas para criar o estado necessário. Ele tentará obtê-lo imediatamente. Isto é semelhante a uma forte intenção de experimentar a FASE somada ao foco nas sensações associadas a ela. Esta técnica só é adequada para praticantes que têm vasta experiência.

CAPÍTULO 13 - DANDO UMA CARA AO FENÔMENO

STEPHEN LABERGE



Stephen LaBerge nasceu em 1947 nos Estados Unidos. Na idade de 19 anos, ele recebeu um Bacharelado em Matemática pela Universidade Estadual do Arizona, após o qual se matriculou como estudante de pós-graduação no programa de Química da Universidade de Stanford. Em 1969, ele tirou uma licença de ausência acadêmica.

Ele voltou para Stanford em 1977 e começou a estudar a mente humana, incluindo temas relacionados ao sonho. LaBerge recebeu seu PhD em psicofisiologia em 1980. Ele fundou o Instituto da Lucidez (The Lucidity Institute) em 1987.

Stephen LaBerge fez a maior contribuição científica para o estudo dos estados de FASE. Basta dizer que LaBerge foi o primeiro no mundo a provar, durante uma experiência científica plena, que é possível tornar-se consciente durante o sonho. Isso foi feito através do registro de sinais específicos feitos com os olhos por uma pessoa sonhando, enquanto dormia conectada a instrumentos de medição. Essa experiência também provou que o movimento dos olhos no corpo físico e no corpo percebido são síncronos.

Lucid Dreaming (Sonho Lúcido), publicado pela primeira vez em 1985, é o livro mais conhecido de LaBerge. Exploring the World of Lucid Dreaming (Explorando o Mundo do Sonho Lúcido), um livro que LaBerge escreveu com Howard Rheingold, foi publicado em 1990. Foi principalmente graças aos esforços de LaBerge que as chamadas máquinas da mente (mind-machines) foram criadas para alcançar a consciência do sonho, como por exemplo DreamLight, NovaDreamer e DreamMaker.

A principal característica do trabalho LaBerge é uma abordagem absolutamente pragmática para a natureza do fenômeno. Indiscutivelmente, ele é um dos poucos autores e pesquisadores totalmente desprovido de irracionalidade. Tudo o que pode ser lido e aprendido com seus livros é verificável e acessível por todos, completamente desprovido de irrealidades e de fantasia.

CARLOS CASTANEDA



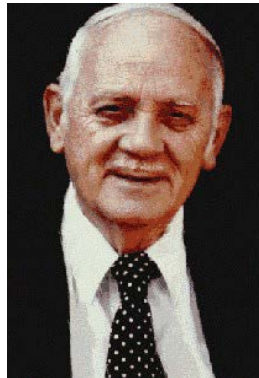
Devido ao desejo de Carlos Castaneda seguir a prática espiritual do Caminho do Guerreiro (Warrior's Path), o que implica em apagar a história pessoal, os detalhes de sua biografia não são claros. Em se tratando dos primeiros anos de Castaneda, só se pode afirmar que ele nasceu fora dos Estados Unidos em algum momento entre 1925 e 1935. Ele se matriculou na Universidade da Califórnia, Los Angeles (UCLA) em 1960, onde recebeu um PhD em antropologia, com base em seus livros. A vida inteira de Castaneda foi dedicada ao estudo dos ensinamentos de um certo Juan Matus ou Don Juan Cachora. É mais do que provável que este personagem seja uma imagem composta de um xamã índio, um feiticeiro e um herdeiro da cultura dos antigos "toltecas".

Castaneda escreveu uma dúzia de livros. O livro *The Art of Dreaming* (A Arte de Sonhar) (1993) tem mais a ver com o estado de FASE. Ele contém várias técnicas eficazes para entrar na FASE através da consciência dos sonhos. Seu legado é embebido em uma grande quantidade de misticismo e praticamente desprovido de qualquer pragmatismo.

Apesar do fato de que a orientação principal do trabalho de Castaneda não tenha sido o estado de FASE, ele se tornou um dos fundadores deste campo, como sua popularidade geral alcançando proporções gigantescas em todo o mundo.

Carlos Castaneda faleceu em 1998.

ROBERT A. MONROE



Robert Monroe nasceu nos Estados Unidos em 1915. Em 1937, graduou-se pela Ohio State University com uma licenciatura em Engenharia. Ele trabalhou por algum tempo como produtor e diretor de programa de rádio, até que ele estabeleceu sua própria empresa de rádio em Nova Iorque, que rapidamente se expandiu.

Em 1956, sua empresa também realizou um estudo sobre o efeito das ondas sonoras nas habilidades da mente.

Em 1958, Monroe teve uma experiência pessoal acidental com o fenômeno FASE, que alimentou fortemente o seu interesse no assunto, ao que ele iria dedicar toda a sua carreira. Em 1974, fundou o Instituto Monroe, que foi inteiramente dedicado a estudar estados não usuais de consciência e a capacidade de influenciá-los através da estimulação de áudio e outras tecnologias. Uma de suas principais realizações foi a criação do sistema Hemi-Sync, que foi projetado para ajudar uma pessoa chegar a estados alterados de consciência, incluindo os estados fora do corpo, através da sincronização dos dois hemisférios do cérebro.

Seu primeiro livro, *Journeys Out of the Body* (Jornadas Fora do Corpo), foi publicado em 1971. Dois livros se seguiram: *Far Journeys* (Jornadas Longínquas) (1985) e *Ultimate Journey* (Jornada Final) (1994)

Robert Monroe, até agora, fez a maior contribuição para popularização do estado de FASE. Ele entendeu a FASE mais como uma separação real entre a mente e o corpo, razão pela qual o termo "experiências fora do corpo" (OBE) foi introduzido. O livro *Journeys Out of the Body* (Jornadas Fora do Corpo) obteve um sucesso tão grande que Monroe tornou-se rapidamente uma autoridade indiscutível nesse campo.

A grande influência do misticismo no trabalho e nas opiniões de Monroe não podem ser ignorados. Isto ficou especialmente evidente após o seu segundo livro. A maioria dos fenômenos descritos no livro não foi verificada na prática. A única tentativa de realização de um experimento científico que comprovasse que a mente deixa o corpo, não teve sucesso. No final, equívocos típicos sobre a FASE se tornaram generalizados, assim como a consciência da existência de experiências fora do corpo.

Robert Monroe faleceu em 1995.

PATRICIA GARFIELD



Patricia Garfield nasceu em 1934 nos Estados Unidos. A partir da idade de 14 anos, ela manteve um diário ininterrupto de sonhos, que permitiria a ela e a toda humanidade uma grande visão sobre os fenômenos dos sonhos associados com a FASE. Ela foi um dos fundadores da Associação para o Estudo dos Sonhos (The Association for the Study of Dreams). A Dra. Garfield tem um PhD em psicologia clínica.

Ela é a autora de um grande número de livros, sendo *Creative Dreaming (Sonho Criativo)*, de 1974, o mais amplamente elogiado. Foi uma das primeiras peças da literatura a abordar o estado de FASE de um modo prático e não-especialista, e recebeu apreciação e interesse mundial. O livro contém boas orientações práticas e também descreve as práticas relacionadas com os sonhos em várias culturas.

SYLVAN MULDOON



Sylvan Muldoon nasceu nos Estados Unidos em 1903. Ele é considerado o americano pioneiro no estudo da FASE, apesar de ter usado o termo esotérico "astral". Ele, inadvertidamente, acordou na FASE com a idade de 12 anos, onde viu um cordão ligando seu corpo percebido ao seu corpo real. O primeiro pensamento de Muldoon durante a experiência foi que ele estivesse morrendo, embora, eventualmente, tenha concluído ser

[\(Índice Remissivo\)](#)

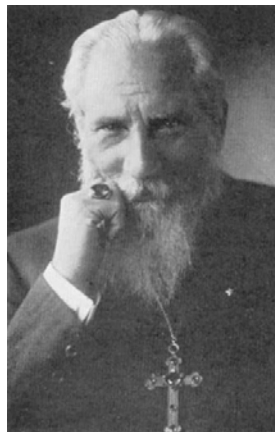
uma instância de "projeção astral". Ele teve repetidas experiências com o fenômeno, mas Muldoon foi incapaz de se tornar um praticante avançado, devido à falta de controle total sobre a prática.

Depois de coordenar esforços com Hereward Carrington, o famoso pesquisador americano do desconhecido, os dois publicaram o sensacional livro, "The Projection of the Astral Body" (A Projeção do Corpo Astral) em 1929. Os autores publicaram dois outros livros: "The Case for Astral Projection" (O Caso da Projeção Astral) de 1936 e "The Phenomena of Astral Projection" (Os fenômenos da Projeção Astral) de 1951.

Apesar de uma grande porção do esoterismo, os livros de Muldoon, (especialmente o primeiro) contêm muita informação útil e prática, e explicações dos fenômenos mais diversos que podem ocorrer durante a FASE. Muldoon é considerado o maior divulgador de termos e teorias irracionais e esotéricas, que, posteriormente, tornaram-se bastante difundidas.

Sylvan Muldoon faleceu em 1971.

CHARLES LEADBEATER



Charles Leadbeater nasceu na Inglaterra em 1847 (1854 segundo algumas fontes). Depois de abandonar a Oxford, devido a tempos difíceis, Leadbeater se tornou um sacerdote ordenado, mas depois tornou-se bastante ativo no ocultismo. Isto o levou a tornar-se um membro da Sociedade Teosófica em 1883. Leadbeater se tornou um de seus participantes mais famosos.

A combinação de uma mente brilhante, com o conhecimento científico e com o interesse no paranormal, o levou a publicar muitos livros sobre muitos temas diversos. Um deles, "Dreams: What They Are and How They Are Caused" (Sonhos: O que são e como eles são causados) de 1898, foi uma das primeiras obras a abordar o fenômeno da FASE. Os escritos de Leadbeater foram selados com uma tonelada de teorias e termos esotéricos. Nele, o termo "plano astral" é

[\(Índice Remissivo\)](#)

[\(Índice Remissivo\)](#)

predominantemente utilizado para a FASE. O livro não deixa de ter algumas orientações úteis sobre as técnicas.

Charles Leadbeater faleceu em 1934.

ROBERT BRUCE



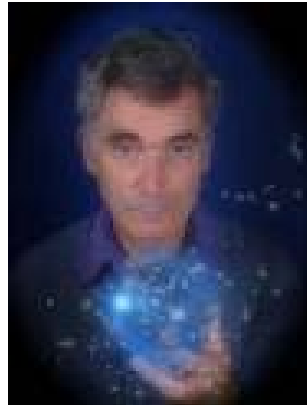
Robert Bruce nasceu na Inglaterra em 1955. Ele realizou os trabalhos de sua vida, enquanto vivia na Austrália. Depois de estudar e promover fenômenos dissociativos por muitos anos, no início do século 21 ele se tornou uma das maiores autoridades nesse campo. Ele também é um especialista em muitos outros campos de estudos paranormais.

Robert Bruce escreveu vários livros, o mais importante e mais conhecido é "Astral Dynamics" (Dinâmica Astral) de 1999. O autor sustenta um ponto de vista bastante esotérico, o que reflete muito fortemente em suas teorias e terminologias. As orientações práticas e úteis em seus livros são muitas vezes carregadas de uma grande quantidade de informação que não foi verificada ou comprovada por qualquer pessoa. Robert Bruce é também um propagador de superstições típicas e estereótipos sobre o fenômeno da FASE.

[\(Índice Remissivo\)](#)

[\(Índice Remissivo\)](#)

RICHARD WEBSTER



Richard Webster nasceu na Nova Zelândia, onde ainda reside.

Ele é autor de cerca de 50 publicações que têm vendido milhões de cópias em todo o mundo. Apenas um deles, "Astral Travel for Beginners" (Viagem Astral para Principiantes), é totalmente dedicado ao estado de FASE. O livro está saturado com equívocos generalizados sobre o fenômeno da FASE e teorias equivocadas tentando explicá-lo. O aspecto relacionado às técnicas do livro também se apresenta de forma ineficaz.

É bastante provável que o próprio autor não tenha experiência prática, o que também pode ser dito para o conteúdo de suas dezenas de outros livros dedicados a vários temas.

CHARLES TART



Charles Tart nasceu nos Estados Unidos em 1937. Ele recebeu seu Phd em psicologia no ano de 1963 pela Universidade da Carolina do Norte. Tart também recebeu treinamento na Universidade de Stanford. Ele foi um dos fundadores da psicologia transpessoal. Ele se tornou um dos mais proeminentes pesquisadores de estados incomuns de consciência após a publicação de "Altered States of Consciousness" (Estados Alterados de Consciência) em 1969, o primeiro livro no qual

[\(Índice Remissivo\)](#)

[\(Índice Remissivo\)](#)

trabalhou. Foi um dos primeiros livros a examinar a entrada na FASE através da consciência dos sonhos. O livro recebeu popularidade quando o uso do LSD e da maconha eram frequentemente vistos como veículos de consciência elevada, e o livro ainda descreve o uso de substâncias químicas no contexto dos estados de FASE.

[\(Índice Remissivo\)](#)

CAPÍTULO 14 - TESTE FINAL

As perguntas do teste podem ter uma ou mais respostas corretas, ou mesmo nenhuma das respostas pode estar correta. As perguntas devem ser lidas completamente, e atenção deve ser dada às suas implicações e a seus menores detalhes.

O conhecimento teórico de um aluno é considerado satisfatório, se forem dadas respostas corretas para, pelo menos, metade das perguntas.

Se um estudante receber uma pontuação inferior a 50%, deverá estudar os pontos fracos de novo ou reler o guia inteiro. Caso contrário, é bastante provável que erros fundamentais sejam cometidos, que, por sua vez, interferirão com a prática individual.

Se uma pontuação de pelo menos 80% for atingida, o conhecimento teórico está em um nível avançado, o que certamente terá um efeito positivo sobre as experiências diretas do praticante na FASE.

As respostas estão no apêndice localizado no final do guia.

1) Ruído e imagens realistas inesperadamente surgem, ao executar a técnica indireta do movimento fantasma. O que pode ser feito?

- A) Continuar com o movimento fantasma.
- B) Mudar para a observação de imagens ou audição interna.
- C) Tentar fazer todas ou algumas das técnicas simultaneamente.
- D) Escolher a técnica que provocou as mais fortes sensações e continuar com ela.

2) Um praticante, sem querer, abre os olhos por alguns segundos ao despertar. Nesse caso, qual é a melhor maneira de começar, a partir de técnicas indiretas?

- A) Tentar a separação.
- B) Utilizar a técnica de observação de imagens.
- C) Utilizar a técnica de movimento rápido dos olhos.
- D) Utilizar a técnica do adormecimento forçado.
- E) É melhor não começar qualquer técnica e voltar a dormir com a intenção de despertar e tentar fazer tudo de novo, desta vez sem se mover.

3) Que ações são preferíveis para a realização de uma técnica direta, antes de adormecer à noite, após um longo período de privação de sono ou cansaço?

- A) Realizar monotonamente a técnica da observação de imagens.
- B) Permanecer atento e concentrado em ações.
- C) A ausência de um estado de livre flutuação da consciência.
- D) Alternar rapidamente as técnicas.
- E) Realizar um relaxamento de alta qualidade.

4) Leves vibrações ocorrem ao se executar uma técnica direta. A técnica do tensionamento do cérebro pode ser usada para amplificar as vibrações?

- A) Sim.
- B) Não
- C) Pode ser usada, mas para fins práticos, somente quando o praticante está esgotado ou privado de sono.
- D) Pode ser usada, contanto que a tentativa de entrar na FASE não esteja sendo feita durante o dia.

5) Qual das ações abaixo aumentam a probabilidade de entrar na FASE, através da consciência do sonho, quando usada imediatamente antes do adormecimento?

- A) Executar técnicas diretas.
- B) O intuito de executar técnicas indiretas ao despertar.
- C) Recordar os sonhos da noite anterior.
- D) Criar um plano de ação para uso em caso de entrada na FASE.

6) Se a consciência ocorrer no último momento de um sonho que se desvanece, quais as ações que devem ser realizadas a seguir, a fim de entrar na FASE o mais rapidamente possível?

- A) Tentar pegar no sono novamente, a fim de voltar a estar consciente durante o sonho.
- B) Executar técnicas indiretas imediatamente.
- C) Fazer uma pausa e realizar técnicas diretas mais tarde.
- D) Começar a recordar os sonhos daquela noite.

7) Qual destes têm mais probabilidade de produzir uma entrada rápida na FASE, ao despertar em um estado de paralisia do sono?

- A) Um relaxamento.
- B) Adormecer com a intenção de se tornar consciente em um sonho.
- C) Mover os olhos físicos e a língua.
- D) Realizar técnicas diretas.

8) O que deve ser feito quando se é jogado espontaneamente para fora do corpo enquanto deitado ou ao acordar no meio da noite?

- A) Retornar ao corpo e realizar técnicas adequadas de separação.
- B) Implementar um plano de ação predeterminado para a FASE.
- C) Aprofundar imediatamente.
- D) Tentar estabelecer rapidamente a visão, se ela não estiver presente.
- E) Aplicar a técnica do adormecimento forçado.

9) Ao tentar entrar na FASE, tendo a técnica de separação por rolamento funcionado parcialmente, e não sendo possível estender mais o movimento, não importando o esforço feito, qual é a melhor atitude a ser tomada?

- A) Tentar, repetidas vezes, voltar atrás e rolar mais longe.
- B) Começar a realização de ciclos de técnicas indiretas.
- C) Fazer uma pausa e tentar se separar depois de vários minutos.
- D) Tentar se separar através da levitação, levantando-se, ou escalando.
- E) Utilizar qualquer técnica indireta para a entrada na FASE e tentar novamente rolar para fora.

10) Um praticante, inesperadamente, fica preso no chão ou na parede, enquanto está executando a técnica do rolamento. O que deve ser feito para retomar à FASE?

- A) Forçar a passagem através do obstáculo.
- B) Empregar técnicas de translocação.
- C) Tentar retornar ao corpo e rolar para fora outra vez.
- D) Ser capaz de localizar uma saída para o problema.
- E) Realizar amplificação sensorial.

11) Como pode um praticante aprofundar-se na FASE durante o vôo, através de um espaço escuro e sem forma, enquanto está se separando?

- A) Empregar a técnica do mergulho de cabeça.
- B) Não há nenhuma maneira de fazer isso.
- C) Criar e amplificar vibrações.
- D) Começar autopalpação.
- E) Translocar para outra área na FASE e aprofundá-la através de amplificação sensorial.

12) Se as técnicas de aprofundamento não funcionarem completamente dentro de 15 a 30 segundos, o que pode ser feito?

- A) Continuar tentando ir mais fundo.
- B) Sair da FASE.
- C) Tentar retornar ao corpo e, em seguida, utilizar técnicas de entrada na FASE.
- D) Proceder à execução de ações predeterminadas.

13) Qual técnica ou forma de manutenção da FASE deve ser usada quando o praticante está translocando-se para algum lugar com os olhos fechados?

- A) A técnica de ampliar e manter as vibrações.
- B) Amplificação sensorial tátil, experimentando a sensação de esfregar as mãos uma contra a outra.
- C) Nenhuma técnica.
- D) A técnica da rotação.
- E) Repetir em voz alta o desejo de permanecer na FASE.

14) Em que situação é mais provável acontecer o adormecimento na FASE?

- A) Ao procurar uma pessoa desejada.
- B) Ao se comunicar com objetos animados.
- C) Quando se permanece completamente calmo, depois de ter parado completamente todas as atividades.
- D) Ao viajar sem rumo.
- E) Ao participar de eventos paralelos.

15) Qual dos seguintes indicadores garantem que a FASE foi encerrada com a realidade?

- A) Um relógio continua mostrando a hora certa, mesmo que o praticante se afaste dele e depois olhe novamente para ele.
- B) As sensações são completamente realistas.
- C) A presença de amigos ou familiares no quarto, que se comunicam com o praticante.
- D) Um sentimento interior que a FASE terminou.
- E) Nada acontece depois de olhar para a pontade um dedo a uma curta distância por 5 a 10 segundos.

16) Em que situações uma viagem na FASE deve ser deliberadamente interrompida?

- A) Quando for sentido um medo de que o retorno será impossível, ou quando surgir um medo de morrer.
- B) Quando há uma possibilidade real de que o praticante possa estar atrasado para alguma coisa no mundo físico.
- C) Quando se assustar com alguns eventos ou objetos estranhos.
- D) Quando há um medo mortal inexplicável de algo desconhecido ou incompreensível.
- E) Se alguém na FASE insistir incisivamente que o praticante retorne à realidade.
- F) Se sentir uma dor aguda ocorrendo no corpo, que não for causada pela interação com os objetos no mundo da FASE.

17) O que provavelmente irá ocorrer ao tentar escapar de algum ser terrível ou pessoa perigosa?

- A) O objeto vai se cansar e parar.
- B) O medo do objeto irá embora.
- C) A FASE irá ocorrer com mais frequência, bem como ser mais longa e profunda do que o habitual.
- D) O praticante se tornará mais calmo e tranquilo com menos frequência.
- E) Quanto mais medo existir, mais o objeto irá perseguir o praticante.

18) Quando o estabelecimento da visão na FASE deve ser considerado, se ele não tiver ocorrido por conta própria?

- A) Imediatamente após a separação, sem aprofundamento.
- B) Imediatamente após aprofundamento.
- C) Quando estiver voando através de um espaço escuro durante a translocação.
- D) Após 5 a 10 segundos de se ter a certeza que uma entrada na FASE tenha ocorrido.
- E) Quando há um desejo de explorar os arredores, imediatamente após a separação ter ocorrido.

19) Como é possível passar através de uma parede em pé, próximo a ela, sem parar de olhar para ela de perto?

- A) Empurrando gradualmente as mãos e os braços através dela, e depois todo o corpo e a cabeça.
- B) Empurrando gradualmente a cabeça, e depois o corpo inteiro.
- C) Tentando criar um buraco no meio da parede e depois expandir o buraco e passar através dele.
- D) Batendo com um ombro, tentando derrubá-la.

20) Enquanto na FASE, um praticante está em uma situação onde os braços estão totalmente paralisados e imobilizados. Isso acontece em um quarto com uma única saída: uma porta que começou a se fechar. Quais são as duas maneiras mais fáceis de se manter a porta aberta?

- A) *Ordenar a porta a permanecer aberta de forma imperiosa, em voz alta, e assertivamente.*
- B) Libertar os braços e segurar a porta.
- C) Parar a porta com telecinese.
- D) Criar uma pessoa através do método de localização.
- E) Não há nenhuma maneira de fazer isso.

21) Quais as dificuldades que podem surgir para um praticante na FASE, durante o uso da técnica de translocação através de uma porta?

- A) A porta não abrir.
- B) O lugar errado estar por trás da porta.
- C) Não ser possível usar a mão para puxar a maçaneta da porta porque a mão atravessa a maçaneta.
- D) Dificuldades com a concentração interna ocorrendo no momento crítico.
- E) Um vazio negro, muitas vezes, aparece do outro lado da porta.

22) Quais são as condições necessárias para a obtenção de resultados ao translocar na FASE, após rolar para fora durante a separação inicial do corpo?

- A) Ausência de visão.
- B) A prática após o pôr-do-sol.
- C) A firme intenção de chegar em algum lugar.
- D) A certeza do resultado final.
- E) A presença de vibrações.

23) Um praticante está em um quarto escuro, na FASE, onde tudo é pouco visível. Há um lustre, mas nenhum interruptor de luz. Como pode ser ativado o interruptor para iluminar o ambiente?

- A) Deslocar através da translocação para o local onde o interruptor da luz em questão está localizado.
- B) Encontrar uma lanterna através do método de localização e iluminar o quarto com ela.
- C) Esfregar as lâmpadas do lustre com as mãos.
- D) Criar um interruptor de luz no quarto usando o método de localização de objetos.
- E) Feche os olhos e imagine que a sala já esteja iluminada, e depois abra os olhos.

24) Ao se comunicar com um objeto animado na FASE, surge o desejo de adicionar uma pessoa específica ao cenário. Neste caso, qual das seguintes ações são aconselháveis apenas para iniciantes?

- A) Propor a ida para uma sala vizinha, através do uso da técnica de translocação através da passagem por uma porta ou da técnica da esquina, onde o assunto necessário será apresentado.
- B) Chamar em voz alta o nome da pessoa desejada.
- C) Translocar de volta ao mesmo lugar, e ter ambos os objetos animados presentes ali, após seu retorno.
- D) Adicionar a pessoa necessária através da técnica dos olhos fechados.
- E) Perguntar ao objeto animado com o qual você está falando, se ele não se importa em adicionar alguém ao cenário.

25) Onde não é permitido ir usando as técnicas de translocação?

- A) Dentro de um mamute.
- B) Para o passado ou para o futuro.
- C) Para o céu.
- D) Para um episódio do filme "Star Wars" (Gerra nas Estrelas).

26) Como é que uma pessoa falecida difere de um protótipo em FASE, quando se executa corretamente a técnica para localização da pessoa?

- A) Apenas o praticante pode criar as diferenças, ou não as vêem ou não as percebem.
- B) O falecido terá um timbre diferente de voz.
- C) Haverá um halo luminoso ao redor da cabeça do falecido.
- D) A percepção física do falecido será menos realista do que na vida real.
- E) O falecido não vai se lembrar de nada.

27) Que dificuldades podem surgir na FASE, ao serem obtidas informações a partir de fontes animadas?

- A) A incapacidade de lembrar as informações obtidas.
- B) As fontes de informação estarem em silêncio.
- C) As fontes de informação serem inadequadas.
- D) A atração sexual, se a fonte de informação é do sexo oposto ou é sexualmente desejada.
- E) Serem dadas falsas informações.

28) Como pode um praticante acelerar o processo de cura de um resfriado que se caracteriza por um nariz entupido e dor de garganta?

- A) Mantendo e ampliando as vibrações durante toda a duração da FASE, e entrando na FASE durante vários dias seguidos.
- B) Tomando aspirina e entrando na FASE durante vários dias seguidos.
- C) Viajando para lugares quentes na FASE e entrando nela durante vários dias seguidos.
- D) Experimentar situações estressantes em diversas FASES.
- E) Encontrando um médico na FASE e perguntando-lhe o que é melhor para ser feito na vida real ou até mesmo na FASE em si.

29) Qual das seguintes conquistas pertencem a Stephen LaBerge?

- A) Ser fundador do Lucidity Institute (Instituto da Lucidez).
- B) Ser Phd em antropologia.
- C) Provar cientificamente que o sonho lúcido é possível.
- D) Ser um Phd em psicofisiologia.
- E) Provar que os movimentos dos olhos na FASE e na realidade são sincronizados.

30) Quem abordou o estudo do estado de FASE a partir de um ponto de vista pragmático, que era totalmente desprovido de ocultismo?

- A) Stephen LaBerge
- B) Robert Monroe
- C) Sylvan Muldoon
- D) Charles Leadbeater
- E) Patricia Garfield
- F) Carlos Castaneda

CAPÍTULO 15 - O MAIOR NÍVEL DE PRÁTICA

UM PRATICANTE EXPERIENTE

Estar geralmente familiarizado com as técnicas indiretas, bem como as regras elementares de aprofundamento e manutenção da FASE, pode ser considerado o nível mínimo de prática. O conhecimento detalhado dos aspectos técnicos da prática pode ser considerado o nível básico. Será discutido agora o maior nível de prática, que difere substancialmente dos níveis mais baixos.

Se o praticante ainda é incapaz de entrar na FASE intencionalmente pelo menos várias vezes por semana, ele não deve ler esta seção. Isso pode causar uma confusão mental adicional e distraí-lo com coisas que ainda não são necessárias e são difíceis de entender. Se o praticante decidir ler de qualquer maneira, ele deve fazê-lo por sua própria conta e risco e será totalmente responsável pelas consequências de sua decisão.

Para dominar a prática da FASE, o processo é sequencial: inicia-se com o conhecimento de técnicas simples, e depois desenvolve-se gradualmente fazendo coisas cada vez mais difíceis. Uma vez que um certo nível é atingido, o processo volta para um outro lado: a abordagem por parte do praticante se torna mais simples quando ele discerne os princípios subjacentes. Não se pode começar a partir desses princípios, uma vez que só podem ser discernidos através da prática individual e após ter-se dominado o básico. Isto vem naturalmente para muitos praticantes. O objetivo desta seção é apenas destacar as coisas que serão realizadas consciente ou inconscientemente por uma pessoa que pratica a FASE constantemente.

Se a mente e a atenção do praticante tornarem-se inevitavelmente sobrecarregadas com uma grande quantidade de conhecimento teórico, não precisa se preocupar, tudo tornar-se-á mais simples com a experiência, e a disciplina da prática em si trará muito mais prazer. Talvez apenas a disciplina em sua forma mais elevada deva ser considerada para a prática real da FASE, pois só assim haverá uma harmonia com a vida real e não haverá desconforto.

Um praticante de alto nível pode alcançar o seguinte:

- *Técnicas indiretas funcionam não menos que 90% do tempo.*
- *A consciência durante o sonho pode ser obtida em 80% do tempo que se deseja.*
- *Técnicas diretas funcionam não menos que 60% do tempo.*
- *O aprofundamento leva uma quantidade mínima de tempo e é realizado enquanto se está executando um plano de ação.*
- *A manutenção é menos desgastante e seus efeitos são mais prolongados.*

[\(Índice Remissivo\)](#)

- A FASE pode ser alcançada de uma forma ou de outra, logo que se deseja fazê-lo.

- Mesmo um praticante de nível moderado pode entrar na FASE muitas vezes ao dia (3 a 6 vezes, sem contar com entradas secundárias). Em um alto nível de prática isso deve ser normal.

Se um praticante não atingiu tal nível em todos os aspectos, ele ainda está cometendo alguns erros fundamentais e tem algo para melhorar. Se ele atingiu um nível alto, ele já está vivendo em dois mundos, e diante dele está um universo ilimitado, onde agora somente ele pode determinar suas ações e encontrar um sentido para elas. Ele está em um ponto onde ninguém nem nada pode fazer quaisquer correções substanciais em sua experiência.

O PRINCÍPIO ABSOLUTO

O puro desejo é um dos princípios fundamentais de um elevado nível de prática. O praticante já sabe exatamente o que ele precisa de uma técnica ou outra. Ele se esforça para alcançar diretamente seu objetivo através de uma combinação específica de desejo focado e lembrança de estados de FASE anteriores. O praticante agora se esforça no sentido de um desejo de realizar ou experimentar algo e não para passar por rituais em busca de algum objetivo vago.

Objetivando alcançar algo o praticante agora simplesmente quer. O que o praticante quer passa a ser obtido sem quaisquer outras ações. Não há mais qualquer necessidade em realizar a maioria das técnicas, que só se tornam necessárias em casos especiais, quando são a única maneira de alcançar um resultado em situações difíceis.

TÉCNICAS INDIRECTAS

Quando em um alto nível de prática, um praticante não fica surpreso com a FASE em si (como é o caso em outros níveis). A única surpresa vem de tentativas frustradas quando ele é incapaz de entrar na FASE. Isto é especialmente verdadeiro em relação às técnicas indiretas. Três fatores principais levam a tal taxa de sucesso.

Se as técnicas realizadas ao acordar não funcionam devido a uma abordagem determinada (agressiva), isto é sempre sanado com o uso correto da técnica do adormecimento forçado em paralelo com outras técnicas. Elas sempre começam a funcionar. A escolha da técnica não é importante aqui. E se uma técnica começou a funcionar ao acordar, é um sinal claro de uma FASE profunda. Técnicas funcionando são marcadores da FASE. Muitos praticantes experientes começam imediatamente a utilização do adormecimento forçado em paralelo com a realização das

[\(Índice Remissivo\)](#)

técnicas indiretas, razão pela qual eles são imediatamente capazes de sair do corpo ou a primeira técnica que eles usam sempre funciona.

Um praticante experiente não executa técnicas indiretas para obter o estado correto. Ele move-se diretamente para esse estado e pode realizar alguma técnica a fim de controlar sua mente consciente. A tarefa é obter o estado correto (determinado processo fisiológico) ao acordar. E se esse estado já está lá, e se esse estado já é bastante familiar, só resta ir em direção a ele! Esse é o todo o segredo. É quase impossível descrever como se sente em palavras, mas muitos fazem isso intuitivamente na prática. Geralmente é mais uma combinação da recordação do estado, adormecimento forçado, e um intenso desejo de entrar na FASE, não importa o que aconteça. A coisa mais importante é ter a FASE como meta ideal.

A compreensão de um fato lógico aumenta drasticamente a eficácia das técnicas indiretas: praticamente cada vez que um praticante está acordando, ele já está na FASE, seja uma forma profunda ou superficial da mesma. Fisiologicamente falando, uma pessoa que acabou de acordar, por definição, está em FASE. Quando o praticante entende isso, ele agirá de uma maneira muito mais autoconfiante e focada durante as tentativas e os resultados que virão. Não é nenhum segredo que uma porção substancial de tentativas infrutíferas, se não 90% delas, fracassam devido não a qualquer ação, mas porque a falta de confiança encontrou expressão nos resultados. Isto é devido à tendência que o praticante tem de modelar expectativas para a FASE. Você espera que nada aconteça, mesmo que você esteja na FASE, nada irá acontecer. Acredite que você o fará aqui e agora porque você já está na FASE e desfrutará o resultado! Já estamos na FASE em todos os despertares. Pode-se até mesmo tirar a seguinte abordagem deste entendimento: ao acordar, nossa tarefa não é entrar na FASE, mas aprofundá-la. Isso é facilmente observado com a técnica de visualização sensorio-motora, que essencialmente consiste na realização de aprofundamento, sem qualquer separação ou o emprego de técnicas anteriores. Há uma razão pela qual esta técnica funciona bem para praticantes experientes e para os novatos apresenta dificuldades.

TÉCNICAS DIRETAS

A principal conclusão que um praticante experiente terá é que as técnicas diretas são fáceis, e não muito mais difícil que qualquer outra. O único problema reside na compreensão de certas sutilezas. Tão logo tenha ficado claro, os resultados são fáceis de serem obtidos.

Apesar de ser constantemente enfatizado que o estado de livre flutuação da consciência é de importância decisiva, quase todos os novatos teimosamente olham através de todas as técnicas em busca de um método infalível. Entretanto, um praticante avançado dificilmente usa técnicas. Ele irá imediatamente para o estado de livre flutuação da

consciência com praticamente nenhum esforço ou tensão. É por isso que a mesma frase sempre é dita pelos praticantes experientes: "É isso mesmo, não faço absolutamente nada". Simplesmente deito e espero a FASE. Entre 50 a 70% do tempo ela vem. Isto acontece em nítido contraste com alguns novatos que perdem muito tempo e energia batendo suas cabeças contra a parede tentando deixar seus corpos, e como resultado, apenas 1 a 2% de suas tentativas resultam em sucesso, que é, na melhor das hipóteses, puramente casual.

Vamos pegar um exemplo de entrada na FASE pelo praticante avançado através de técnicas diretas. O praticante determina as coisas interessantes que ele vai fazer na FASE, deita-se na hora de dormir em uma posição desconfortável, e tenta adormecer enquanto mantém o pensamento que seria bacana entrar na FASE. Isso é tudo! De três a dez minutos mais tarde, e ele já pegou um lapso de consciência para a FASE. Se ele achasse que iria cair no sono rapidamente, usaria ciclos de técnicas para manter a sua mente consciente focada. Se, por outro lado, a sua mente estivesse excessivamente ativa, ele monotonamente executaria alguma técnica enquanto estivesse deitado em uma posição tão confortável quanto possível para dormir. Mas na maioria dos casos, o requinte das técnicas diretas consiste na tentativa de adormecer em uma posição desconfortável o tempo todo e ter o pensamento da FASE na parte de trás da mente. Ou pelo menos é assim que se supõe ser, e é apenas assim que muitas vezes funciona, pela simples razão de que essas são as melhores condições para ter o tipo certo de lapsos de consciência, a partir dos quais a FASE surge. Se dez ou quinze minutos se passam sem resultado, o praticante vai para a cama ou para com a tentativa, já que uma tentativa de entrada direta na FASE deve ser feita com prazer. Se o praticante não desfruta prazerosamente desse momento, é um sinal de que ele está cometendo erros.

A melhoria mais importante que um praticante pode fazer é na sua atitude em direção ao objetivo final de uma tentativa. Há uma razão pela qual o praticante se agarra ao pensamento: "Seria bacana entrar na FASE". Isto deve estar na parte de trás de sua mente, e não no centro de sua atenção. O praticante deve estar indiferente quanto à possibilidade ou não de acontecer alguma coisa. Ele deve deixar de controlar. O desejo e o sentimento é que é importante, e tudo vai funcionar. Se ele se deita para executar uma técnica direta com intenso desejo de entrar na FASE naquele exato momento, não importando o que aconteça, então nada irá acontecer. Não haverá qualquer FASE sem uma atitude calma e indiferente. Se houver ansiedade ou expectativa, nada irá acontecer. Um praticante avançado nem sequer tenta técnicas diretas se sentir ansiedade ou desejo excessivo em relação a entrada na FASE. Ele apenas faz tentativas quando ele está calmo e sereno, quando está mais ou menos indiferente com o resultado. No fundo, é claro, ele não está indiferente. Seu desejo está guardado profundamente, não é do tipo superficial que fisiologicamente interfere com a obtenção de resultados.

Assim que o praticante compreende o significado deste princípio, a eficácia de suas tentativas de entrada na FASE de repente melhoram.

A única exceção pode acontecer quando se usa o método direto para entrar na FASE em conjunto com o método diferido (adiado). As técnicas podem assumir uma importância muito maior e mais profunda, fazendo com que a intenção tenha uma importância menor. Isso depende de quanto tempo o praticante permaneceu acordado depois de ter dormido. Tais tentativas são mais semelhantes ao método indireto em termos de eficácia.

TORNAR-SE CONSCIENTE ENQUANTO SONHA

Para o praticante experiente, tornar-se consciente durante o sonho exige o mínimo de esforço e atenção. Ele basicamente só faz duas coisas para garantir a consciência durante o sonho no meio da noite, ou melhor ainda com o método diferido (adiado). Primeiro: ele cria um plano interessante de ação que irá atraí-lo para um sonho. Em seguida, ao adormecer, ele deseja experimentar a consciência no sonho, mas sem se deter muito ou ser obsessivo. Isso é tudo! O praticante ficaria muito surpreso se nada tivesse funcionado.

Mais uma vez, tudo depende da correta formação de uma intenção. Um praticante experiente cria a intenção de uma forma fundamentalmente diferente de um novato. Um novato pensaria para si mesmo, "Eu quero tornar-me consciente em um sonho", enquanto um praticante experiente diria a si mesmo, "Vou em breve tornar-me consciente durante o meu sonho", o que permite uma programação que se torna muito mais profunda em sua mente subconsciente. Sua prática anterior já o treinou para aquele momento e não há mais nada que ele precise fazer.

MÉTODOS NÃO AUTÔNOMOS

Praticantes experientes e avançados que alcançaram um alto nível de controle sobre a entrada na FASE nunca usam os meios auxiliares, sejam eles dispositivos, trabalhar em duplas com os amigos, arquivos de áudio, preparações químicas, substâncias à base de plantas e etc. Não há necessidade. Se é muito mais fácil para um novato entrar na FASE pelos seus próprios esforços, o mesmo é ainda mais verdadeiro para um praticante avançado. O métodos não autônomos são sempre utilizados por aqueles que procuram uma solução estranha para seus próprios erros no uso de técnicas regulares, ao invés de corrigir esses erros como todo mundo.

APROFUNDAMENTO

As técnicas de aprofundamento usadas por um praticante avançado essencialmente pouco diferem das usadas no nível básico. Existem duas diferenças fundamentais na forma como essas técnicas são executadas. Primeiro: um praticante experiente prefere realizar aprofundamento simultaneamente à implementação de seu plano de ação. Ele não faz como um novato: separa, aprofunda e, em seguida, implementa o plano de ação. Ele separa e implementa imediatamente seu plano de ação, em paralelo com a intensificação do realismo de suas sensações. Isso tem efeito benéfico sobre a qualidade do aprofundamento e economiza tempo para outras coisas na FASE.

Segundo: praticantes avançados e novatos diferem em sua intenção de aprofundar e como eles percebem isso. Se, ao executar uma técnica de aprofundamento, um novato, muitas vezes, espera resultados a partir da simples mecânica de executar alguma ação, um praticante avançado realiza técnicas de aprofundamento com o objetivo focado e o desejo de obter uma FASE hiper-realista, como se estivesse sendo puxado em direção a ela pelas técnicas de si, e ao mesmo tempo lembrando das sensações de experiências anteriores. As técnicas servem apenas para ajudá-lo a expressar melhor sua intenção.

MANUTENÇÃO

Talvez a única coisa que um praticante avançado ainda pode ter que lutar é com a manutenção da FASE. É apenas uma luta em um sentido relativo. É mais uma luta objetivando a perfeição. Uma maneira essencial que um praticante experiente difere de um novato é que o período de tempo que ele permanece na FASE é totalmente suficiente para suas necessidades. Não importa quanto tempo ele permanece na FASE, esta duração é multiplicada por suas muitas entradas na FASE ao longo de um dia. Como resultado, ele sempre realiza todas as tarefas que estabeleceu para si mesmo, e, muitas vezes, com muita rapidez. E se um praticante realiza todos os seus objetivos, por que ele deveria ficar insatisfeito com a duração de uma FASE?

A primeira característica de um praticante avançado é que ele sempre tem um plano de ação para a FASE. Um plano de ação interessante e útil. Ele sempre sabe o que vai fazer na FASE e como irá aplicá-la. Ele sempre quer entrar na FASE, já que sempre tem muitas coisas para fazer nela, mesmo que às vezes não tenha nada a ver com o mundo físico. Muitos praticantes avançados realizam seus próprios estudos da FASE, que serve para estimular ainda mais a sua própria prática e seu desenvolvimento pessoal.

O principal problema que os novatos têm para manter a FASE paradoxalmente consiste no medo de um retorno involuntário ao corpo.

Isso geralmente faz com que eles executem as técnicas de manutenção incorretamente, e eles quase sempre têm uma falta de intenção na manutenção, para não mencionar a confiança em suas próprias habilidades. Mas este é um fator decisivo quando se trata de manter a FASE.

Um novato realiza técnicas de manutenção a fim de não ser devolvido de volta para o corpo ou não cair no sono. Um praticante experiente realiza técnicas de manutenção a fim de manter sua presença na FASE.

Como resultado, o primeiro é, muitas vezes, jogado para fora da FASE, enquanto o último tem experiências que são muitas vezes mais longas e mais relaxantes.

Enquanto na FASE e quando está realizando qualquer técnica de manutenção, o praticante deve permanecer extremamente confiante de que ele estará na FASE apenas o tempo necessário. Tal confiança é suficiente para prolongar a FASE substancialmente.

Quando estão mantendo uma FASE, os praticantes avançados têm que enfrentar a verdadeira questão de manter suas mentes fora de seus corpos, e isso significa falsos retornos espontâneos. A maioria absoluta dos retornos ao corpo a partir da FASE são falsos. Dependendo do nível das características pessoais e das práticas, de 50 a 90% de todos os retornos ao corpo podem ser falsos. É exatamente por isso que a regra obrigatória é: ao retornar ao corpo, deve-se tentar separar-se dele novamente. Mesmo quando o praticante segue essa regra, a experiência muitas vezes termina em um despertar falso, que só é reconhecido algum tempo depois.

O problema é parcialmente resolvido pelo entendimento de que um retorno ao corpo não significa nada. Se isso acontecer, é uma ninharia, e não é digno da menor atenção. Se você estava há pouco tempo na FASE, não poderia ter acabado tão facilmente ou tão rapidamente. *Um praticante experiente deve sempre tentar re-entrar na FASE e deve fazê-lo com tanta autoconfiança quanto for possível. E se alguém se sentir incapacitado de deixar o corpo novamente, deve realizar pelo menos dois testes de realidade (hiper-concentração, respirar através das narinas comprimidas, buscar incoerências e etc), pois há uma grande probabilidade de que ele ainda esteja na FASE.* A verificação da realidade sozinha pode prolongar uma experiência de FASE em até 20%. Em níveis mais elevados de prática, um praticante deve tentar sair de seu corpo novamente. Se ele for incapaz de fazê-lo, deve executar verificações de realidade.

Existem várias razões pelas quais praticamente todos os praticantes têm tais problemas com retornos falsos ao corpo. Um dos principais é uma certa falta de confiança em suas habilidades de manter a FASE, que é intensificado pela intenção e pela concentração. Há também um problema que é praticamente resistente à solução controlável e é

provocado pelas características surpreendentes da consciência humana durante estados alterados: a falsa memória.

Às vezes, um conjunto de falsas memórias bastante detalhadas e emocionalmente carregadas de repente aparecem na mente de um praticante durante uma experiência de FASE. Isso indica que ele permaneceu muito tempo na FASE. É um estado psicologicamente bastante aceito. Como resultado, o praticante pode não impor muita resistência a um retorno espontâneo ou mesmo realizar um retorno controlado. Assim que retorna ao corpo, percebe que a FASE foi muito mais curta do que parecia. Às vezes, só uma análise detalhada pode descobrir este problema incomum e levar o praticante a entender que ele não estava na FASE durante um tempo que pareceu 5 minutos, mas que na realidade foi apenas 10 segundos. A receita para este truque estranho da mente humana é o mesmo: é obrigatória uma nova saída do corpo, não importa o que pareça ou o que se pense, e, se ela não for bem-sucedida, deve ser feita uma verificação de realidade.

CONTROLE

Um praticante experiente translocará dentro da FASE e encontrará objetos nela na primeira tentativa ao usar qualquer técnica, ou apenas pela pura força de vontade, sem o uso de técnicas. Não é difícil para ele levantar uma casa ou uma montanha com um dedo, já que sua mente não mais abriga os preconceitos e padrões do mundo cotidiano. Ele pode assumir qualquer forma física e conjurar (invocar) qualquer sensação, incluindo aquelas estranhas à existência humana ou ao conhecimento humano. Se há algo que um praticante não possa fazer na FASE, isso significa que ele não atingiu um alto nível de controle sobre ela e tem coisas que precisam ser melhoradas.

As coisas que ele tem que melhorar são bastante claras: a intenção, a autoconfiança e a vontade. Esses são os fatores que determinam em muito cada faceta do controle da FASE. Se algo não der certo, os erros devem ser procurados não na própria técnica, mas na forma como é realizada internamente, dentro de sua mente subconsciente. O praticante deve entender que as limitações do mundo físico não mais se aplicam.

APLICAÇÃO

Apesar do fato de que não é difícil para um praticante avançado utilizar a FASE para qualquer aplicação prática bem conhecida, é improvável que ele faça isso muitas vezes. Há várias razões para isso. Primeiro: quando o registro das experiências de FASE atinge números na casa dos milhares, e você faz isso muitas vezes por dia, suas necessidades não podem manter-se com a sua experiência. Simplificando:

o praticante já realizou tudo o que ele precisava e retorna para a aplicação prática só raramente. Segundo: praticantes avançados raramente vêem a FASE como um meio para resolver alguma tarefa ou problema. Para eles é simplesmente uma vida para ser vivida. Afinal, não vivemos aqui no mundo físico para alcançar algo no mundo da FASE. Nós vivemos para este mundo. É o mesmo com a FASE. É boa, miraculosa e mágica só porque ela existe e podemos habitá-la. É por isso que os praticantes avançados não buscam nada na FASE. Eles estão satisfeitos com o fato de viver em dois mundos.

A obtenção de informações na FASE é sua aplicação mais difícil. Todas as outras aplicações apresentam pouca dificuldade, mesmo para os praticantes moderadamente avançados. Dominar a habilidade de obter informação confiável é um trabalho que nunca termina.

As técnicas foram simplificadas tanto quanto possível. As técnicas para obtenção de informações são necessárias para criar intermediários entre o praticante e sua mente subconsciente (ou campos de informação, como alguns acreditam que sejam). Esses intermediários são necessários para melhor entender e claramente "ver e ouvir" a informação. Mas no final, tudo isso são intermédios e rituais para os novatos, que não entendem o que está acontecendo internamente. Eles entendem o que está acontecendo externamente, e por isso não há outra maneira de explicar isso a eles. Na maioria dos casos, um praticante experiente usará a forma mais clara de obter informações: conseguiu-la diretamente. A questão do praticante é criada como uma forma de pensamento, e a resposta a ela aparece instantaneamente em sua memória, como se fosse algo já conhecido. Isto é semelhante ao fenômeno reconhecido há muito tempo da falsa memória, mas a memória não tem que ser falsa e pode conter informação útil. A tarefa de descobrir algo também pode ser definida antes da entrada na FASE, e a resposta a ela pode ser encontrada na mente imediatamente após a separação.

Para influenciar a fisiologia procede-se da mesma forma. O efeito desejado não é alcançado por tomar comprimidos ou outras medidas na FASE, mas sim através da indução direta. Devido à forma especial como a mente subconsciente trabalha, ainda, por vezes, é recomendado o uso de "muletas" na forma de comprimidos ou algo semelhante a fim de aumentar a eficácia da reação no corpo físico.

O LUGAR DA PRÁTICA NA VIDA

Um praticante de nível elevado desfruta de um equilíbrio adequado entre a prática e a vida real. Isso se reflete em uma vida física bem-sucedida que não interfere com a prática, mas sim a enriquece com emoção. A FASE enriquece a vida física e a vida física enriquece a FASE. Problemas no dia-a-dia têm um efeito catastrófico sobre a própria prática. Mesmo quando em busca de uma prática melhor da FASE, nunca se deve

esquecer o mundo real, onde a consciência surgiu pela primeira vez. Na mesma linha, a FASE em si pode ser usada com ampla aplicação para sua carreira ou seu negócio.

Um praticante experiente sempre sabe quando é tempo para a vida real e quando é a hora da FASE. Tudo acontece de forma melhor quando os dois são mantidos em separado, e não interligados. Durante a jornada de trabalho deve-se tentar não pensar na FASE, mas em vez disso se concentrar em assuntos mais vitais. Quando chega a hora de entrar em nossa prática, é necessário direcionar a atenção para apenas isso e colocar de lado todos os problemas prementes. Um praticante se sente mais confortável quando separa claramente suas duas vidas, e assim evita as lacunas na prática, que inevitavelmente ocorrem, a menos que esta filosofia seja seguida.

Isso não deve deixar a impressão de que praticantes avançados devam entrar na FASE todos os dias sem exceção. Eles também fazem pausas, quer por opção ou devido a circunstâncias externas. Por vezes eles podem não estar predispostos a entrar na FASE por razões físicas. Em uma boa semana eles dedicarão talvez de 3 a 5 dias a ela, e serão capazes de entrar na FASE de 3 a 6 vezes ou mais em cada um desses dias. Isso significa cerca de 500 experiências com a FASE por ano, o suficiente para dar passos largos em direção ao domínio do fenômeno.

CAPACIDADE DE ENSINAR

Uma vez que o praticante tenha alcançado um nível mais elevado de prática, ele é agora um novo tipo de pessoa, e talvez em termos da evolução da consciência humana, um homem ou uma mulher do futuro. Ele é o guardião de um raro conhecimento sobre as técnicas, que é aumentado por sua prática pessoal. Ele deve perceber e entender que sua habilidade é bastante rara e preciosa, que a maioria só pode sonhar. Este conhecimento não deve ser aplicado apenas para o aperfeiçoamento pessoal e para se viver plenamente em dois mundos ao mesmo tempo. O mundo é maravilhoso somente quando a harmonia interna e externa estão em sinergia.

Um praticante deve prestar mais atenção a quem o rodeia e a opinião deles sobre o fenômeno. Quanto mais pessoas houver em torno do praticante que entendem e pratiquem a FASE, mais confortável ele mesmo irá se sentir. O conhecimento de tais capacidades humanas escondidas só deve ser repassado sob a bandeira da neutralidade teórica e da forma mais pragmática que for possível, garantindo a recepção mais ampla possível e evitando a rejeição social, que tem sido a ruína da prática desde tempos imemoriais.

O praticante pode ensinar não apenas os amigos e familiares, mas também encabeçar um Clube de Praticantes Locais, abrir uma filial da Escola de Viagens Fora do Corpo, escrever livros e artigos, lançar *sites* e

[\(Índice Remissivo\)](#)

ser voluntário para participar de experimentos no Centro de Pesquisas de Experiências Fora do Corpo. Quando suas realizações crescerem ainda mais você pode até mesmo realizar sua própria pesquisa no Centro.

A coisa mais importante é não deixar que a sua experiência e conhecimento vá para o lixo! Encontre uma maneira de aplicá-los no sentido de ajudar toda a humanidade. Você é agora uma pessoa especial e é a sua vez de mudar este mundo!

APÊNDICE

NOS ENVIE SUAS EXPERIÊNCIAS!

Se você foi capaz de experimentar viagens fora do corpo (entrar na FASE), o Centro de Pesquisas de Experiências Fora do Corpo está sempre interessado em estudar a sua experiência, bem como, eventualmente usá-la em seu trabalho. Por favor, envie sua primeira experiência com viagens fora do corpo bem como as mais interessantes para o correio eletrônico obe4u@obe4u.com. Não se esqueça de incluir seu nome completo, idade, país e cidade, bem como profissão.

RESPOSTAS PARA O TESTE FINAL (CAPÍTULO 14)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1) A,B,C,D; | 16) B, F; |
| 2) D; | 17) C, E; |
| 3) B, C, D; | 18) B, D; |
| 4) C; | 19) – |
| 5) A,B,C,D; | 20) A, C; |
| 6) B; | 21) A, B, D; |
| 7) – | 22) A, C, D; |
| 8) C; | 23) E; |
| 9) A, D, E; | 24) B; |
| 10) B, C; | 25) –; |
| 11) A,C,D,E; | 26) A; |
| 12) A,D,A+D; | 27) B,C,D,E; |
| 13) C; | 28) B,C,E; |
| 14) D, E; | 29) A,C,D,E; |
| 15) E; | 30) A, E; |

UMA DESCRIÇÃO SIMPLIFICADA DO MÉTODO MAIS FÁCIL

Ao despertar, sem se mover ou abrir os olhos, imediatamente tentar a separação de seu corpo. A tentativa de separação deve ser realizada sem qualquer imaginação, mas sim com o desejo de fazer um verdadeiro movimento sem forçar os músculos (rolamento, levitação, levantar-se e etc).

Se a separação não ocorrer dentro de 3 a 5 segundos, tente imediatamente alternar várias das técnicas mais eficazes por 3 a 5 segundos cada. Quando uma das técnicas funcionar, continuá-la por um período mais longo de tempo:

- **Observação de imagens:** Tente analisar e discernir as imagens que surgirem diante dos olhos fechados.
- **Audição interna:** Tente ouvir sons no interior da cabeça e torná-los mais alto em volume, prestando atenção ou reforçando a vontade;
- **Rotação:** Imagine-se girando em torno do eixo que vai da cabeça aos pés;
- **Movimento Fantasma:** Tente mover uma parte do corpo sem utilizar os músculos e tente aumentar a amplitude do movimento;
- **Tensionando o cérebro:** Tente tensionar o cérebro, o que levará a vibrações que podem também ser intensificadas pelo próprio tensionamento do cérebro.

Tão logo uma técnica comece claramente a funcionar, continue com ela enquanto o progresso for aparente, e depois, tente a separação. Se a separação não ocorrer, volte para a técnica que estava funcionando.

Não desista de alternar através das técnicas até que um minuto tenha se passado, mas não continue por mais que dois minutos. A separação do corpo deve ser tentada periodicamente, especialmente se ocorrerem sensações interessantes.

ATENÇÃO!

Ao fazer tentativas para entrar na FASE, o praticante deve ter total confiança de que ele será imediatamente bem-sucedido em tudo. Mesmo uma sombra de dúvida irá manter o praticante em seu corpo, isso é especialmente verdadeiro quando se trata de técnicas indiretas. Quatro barreiras típicas para o domínio da FASE encontradas por 90% dos praticantes:

- 1 - *Esquecer-se de aprofundar a FASE.*
- 2 - *Esquecer-se de manter a FASE.*
- 3 - *Ausência de um plano de ação, quando na FASE.*
- 4 - *Esquecer-se de tentar re-entrar na FASE após um retorno espontâneo.*

DIREITOS AUTORAIS

Devido à natureza desta prática, as técnicas neste livro não possuem direitos autorais. Até 25% das técnicas apresentadas neste livro podem ser encontradas de forma fragmentada em outras fontes. Entretanto, mesmo os procedimentos desenvolvidos pelo autor e pelo Centro de Pesquisas de Experiências Fora do Corpo não pode ser protegido por direitos autorais, já que na maioria dos casos, eles são intuitivos e provavelmente já passaram pela cabeça de alguém no passado.

Este livro contém uma composição de metodologias compiladas e desenvolvidas de forma independente, cuja principal distinção consiste em terem sido testadas em condições reais quando ensinadas a uma audiência massiva de novatos e de praticantes experientes. Este livro contém apenas informações verificadas em técnicas que serão as mais atualizadas até a próxima edição. Com essa abordagem, os direitos autorais não são sequer uma preocupação secundária, são praticamente um ponto questionável.

A ESCOLA DE VIAGENS FORA DO CORPO

A Escola de Viagens Fora do Corpo de Michael Raduga realiza seminários de formação em muitos países ao redor do mundo. O curso permite ao aluno dominar o fenômeno FASE e aprimorar suas habilidades em viajar na FASE. Informações sobre as sucursais existentes e os horários dos seminários estão disponíveis no *site* www.obe4u.com. Saudamos também os potenciais parceiros interessados em organizar seminários e sucursais da Escola de Viagens Fora do Corpo. Toda a correspondência sobre seminários, parcerias e propostas relacionadas com a tradução deste livro pode ser enviada para o e-mail: obe4u@obe4u.com.

CENTRO DE PESQUISAS DE EXPERIÊNCIAS FORA DO CORPO

O Centro de Pesquisas de Experiências Fora do Corpo foi fundado em 2007. Seu objetivo inicial foi a realização de experiências em massa na Escola de Viagens Fora do Corpo visando desenvolver metodologias simplificadas para o ensino do fenômeno FASE. Este livro é o resultado dessas pesquisas. Contudo, posteriormente, passou a estudar todos os aspectos deste fenômeno, e está atualmente realizando um trabalho experimental em: Determinação e trabalho com as propriedades

fundamentais da FASE, pesquisa e desenvolvendo dos melhores métodos para controlar o estado, as aplicações práticas do fenômeno e sua popularização, entre outros projetos.

Estamos sempre procurando voluntários para os experimentos! Para participar, a capacidade de entrar na FASE pelo menos uma vez por semana e ter conhecimentos básicos do idioma Inglês são necessários. Graças aos modernos meios de comunicação, você pode estar localizado em qualquer lugar. Não deixe sua experiência ir para o lixo! Coloque nossos experimentos em seu plano de ação!

BREVE GLOSSÁRIO DE TERMOS E DEFINIÇÕES

Experiências Fora do Corpo (Out-of-body Experiences - OBE), Sonhos Lúcidos (Lucid Dreaming - LD), Projeção Astral (Astral Projection) - um número de termos unidos pela FASE que se referem ao estado em que uma pessoa, estando totalmente consciente, percebe consciência fora da faixa normal de percepção física.

Técnicas indiretas - a entrada na FASE dentro de cinco minutos após o despertar do sono de qualquer duração; desde que tenha havido mínimo movimento físico.

Técnicas diretas - a entrada na FASE sem sono prévio, depois do excessivo movimento físico ao acordar, ou de ter sido acordado pelo menos cinco minutos depois de ter dormido.

Consciência no sonho - a entrada na FASE ao tornar-se consciente enquanto estava acontecendo um episódio de sonho.

Ciclos de técnicas indiretas - a maneira mais fácil de entrar na FASE, implementada alternando-se rapidamente determinadas técnicas, ao despertar do sono, até que uma delas funcione.

Dissociação – separação. Um termo científico utilizado para descrever experiências na FASE.

Paralisia do sono - um estupor (diminuição ou paralisação das reações intelectuais, sensitivas ou motrizes); a imobilização completa, que muitas vezes ocorre ao adormecer, despertar e entrar ou sair da FASE.

Estencil - o corpo físico real que não é mais percebido durante a FASE.

Aprofundamento da FASE - métodos para tornar a FASE o mais realista possível, estabilizando o espaço circundante.

Manter a FASE - métodos para manter o estado de FASE, impedir um lapso no sono, um retorno à realidade, ou um retorno à uma realidade imaginada.

REM (Rapid Eye Movement), Sono REM, FASE REM, uma etapa do sono que é caracterizada por aumento da atividade cerebral, que é acompanhado por Movimento Rápido dos Olhos e sonho.

Retorno Espontâneo - encerramento inadvertido da FASE através de um retorno espontâneo à realidade cotidiana.

PARTE IV: EVOLUÇÃO CONSCIENTE 2.0

**Ou O que a Bíblia, Abduções Alienígenas e
Experiências de Quase Morte Têm em Tomum**

PREFÁCIO



Este artigo não é sobre Deus, alienígenas ou vida após a morte. Trata-se de um fenômeno que deixou marcas enormes para serem vistas em todos estes temas, bem como em muitos outros, mas geralmente as pessoas não conseguem ver esse fato.

Acho que às vezes quando as pessoas dizem ter visto Deus, alienígenas ou têm experiências de quase morte, fizeram interpretações erradas dessa nossa capacidade escondida (a FASE). Devemos saber a verdade e pensar sobre as explicações do fenômeno.

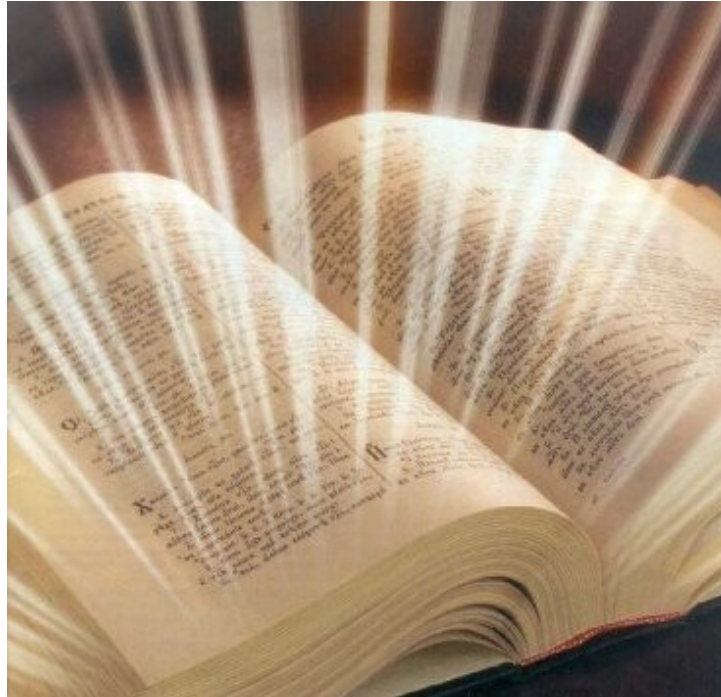
Sei quase tudo sobre viagens fora do corpo, porque vivo este assunto 24 horas por dia, os 7 dias da semana. É a minha vida. Analiso dezenas de experiências fora do corpo a cada dia e é por isso que posso ver traços evidentes do fenômeno em muitos aspectos da vida cotidiana. Posso provar isso neste artigo. O fenômeno fora do corpo é tão normal que pode ser um sinal de um próximo passo da evolução da consciência. Talvez, no futuro, nossa consciência estará presente, não só no estado de vigília do corpo físico, mas também fora dele. Parece que estamos muito perto desse próximo passo de nossa evolução consciente.

Fontes:

- 1 - Citações da Bíblia;
- 2 - Casos bem conhecidos de abduções alienígenas do [site www.ufocasebook.com](http://www.ufocasebook.com) ([os casos](#)).
- 3 - Citações do livro "Vida Após a Vida" de Raymond A. Moody;
- 4 - Primeiras experiências fora do corpo (mais de 500 casos) a partir de um fórum de discussão no [site www.aing.ru](http://www.aing.ru) ([o segmento](#));

Michael Raduga
Fundador do Centro de Pesquisas de Experiências Fora do Corpo
www.obe4u.com

CAPÍTULO 1 - VIAGENS ASTRAIS BÍBLICAS



Desde o início, devo deixar bem claro que não vou dizer que Deus não existe. Estarei discutindo casos individuais específicos, em que possivelmente tenha ocorrido uma má interpretação de eventos, e nada mais. Eu teria escrito um outro artigo se quisesse discutir a existência de Deus.

Li pela primeira vez a Bíblia quando tinha 9 anos de idade por pura curiosidade e desejo pessoal. Mesmo naquela época, uma pergunta natural ocorreu-me: os protagonistas de histórias bíblicas, muitas vezes, se não quase sempre, encontraram seres superiores enquanto sonhavam ou quando estavam em estados próximo ao de dormir?

(Segundo Livro de Samuel, capítulo 7)

4 Mas, naquela mesma noite, a palavra do SENHOR foi dirigida a Natã nestes termos:

(Atos dos Apóstolos, capítulo 16)

9 Durante a noite, Paulo teve uma visão: na sua frente estava, de pé, um macedônio que lhe suplicava: "Vem para a Macedônia e ajuda-nos!"

(Atos dos Apóstolos, capítulo 18)

9 Certa noite, numa visão, o Senhor disse a Paulo: "Não tenhas medo; continua a falar e não te cales,

[\(Índice Remissivo\)](#)

*(Primeiro Livro da Torá: Gênesis, capítulo 46) 2 Deus falou a Israel em visão noturna, dizendo-lhe: "Jacó! Jacó!"
E ele respondeu: "Aqui estou!".*

*(Primeiro Livro de Crônicas, capítulo 17)
3 Mas naquela noite veio a Natã a palavra de Deus:*

Nem sequer me preocupei em listar exemplos em que estava escrito: O Senhor Ihe apareceu em sonho e disse: ... Há muitas passagens desse tipo. Gostaria apenas de deixar por isso mesmo, mas meus alunos e eu usamos técnicas para deixar o corpo que são realizadas ao adormecer e ao despertar, bem como tornando-se consciente durante o sonho.

[\(Al Magico\)](#)

... Esta noite ele finalmente aconteceu conscientemente!...

[\(Amigo\)](#)

... Eu estava despertando durante a noite no meu quarto. Estava escuro. Tentei acender as luzes, mas o interruptor de luz não estava em seu lugar de costume, e percebi que estava sonhando. Estava tão escuro que comecei a ficar com medo...

[\(Azimut\)](#)

Eu não realizava projeções astrais há mais de um ano, até que comecei a fazer técnicas indiretas mais vezes e mais intensamente. Aconteceu esta manhã às 9:00 horas...

Mas isso é apenas o começo. O mais interessante é que encontrei na Bíblia pelo menos quatro descrições claras de saídas espontâneas do corpo ao adormecer ou ao acordar. Há claramente mais delas, mas o resto são apenas breves descrições e são exemplos menos óbvios.

(Primeiro Livro dos Reis, capítulo 19)

4 Depois, adentrou o deserto e caminhou o dia todo. Sentou-se, finalmente, debaixo de um junípero e pediu para si a morte, dizendo: "Agora basta, Senhor! Tira a minha vida, pois não sou melhor que meus pais".

5 E, deitando-se no chão, adormeceu à sombra do junípero. De repente, um anjo tocou-o e disse: "Levanta-te e come!"

6 Ele abriu os olhos e viu junto à sua cabeça um pão assado na pedra e um jarro de água. Comeu, bebeu e tornou a dormir.

7 Mas o anjo do SENHOR veio pela segunda vez, tocou-o e disse: "Levanta-te e come! Ainda tens um caminho longo a percorrer".

[\(Índice Remissivo\)](#)

[\(Índice Remissivo\)](#)

Você já ouviu isso antes? Você se lembra de seus pais sempre te acordando para ir à escola? Você se lembra ter se vestido, arrumado seus livros e voltado a dormir, e seus pais terem que te acordar novamente? Isso pode ter acontecido com você várias vezes. Ou você se lembra de alguma vez ter desligado o despertador, apenas para que ele despertasse mais uma vez e o acordasse? Isso é um típico falso despertar. Você tem falsos despertares quase todos os dias, mas estão longe de serem sempre vívidos. Esta falta de vivacidade é o motivo pelo qual muitas vezes as pessoas não reconhecem que um falso despertar tenha ocorrido. Até um terço de todas as sensações e movimentos que ocorrem ao despertar, não acontecem no mundo real, eles só parecem ser reais.

[\(Edgaras\)](#)

... Eu tinha entre 8 e 10 anos de idade. O despertador tocou, eu estava tendo um momento difícil para sair da cama. Pensei por alguns momentos que era hora de ir à escola. ... Levantei-me da cama, já bem acordado, e fui ao banheiro. ... De repente minha mãe entrou no quarto e pediu-me para acordar e ir à escola. ... E isso aconteceu mais de uma vez...

Vamos imaginar que Elias não tenha caído no sono debaixo de um junípero, mas em um apartamento confortável, e que seus pensamentos ao adormecer não tivessem sido a respeito de Deus, mas o fato de que ele tinha que ir para a escola no dia seguinte. Será que um anjo visitou Elias? Ou imagine Edgaras no lugar de Elias. Pensar em deixar o corpo enquanto adormece é um dos segredos chave para ter uma experiência fora do corpo ao acordar mais tarde. Você pode pensar não só sobre deixar o corpo, mas também sobre o que você deseja obter a partir da própria experiência. É por isso que não é de todo surpreendente que o anjo veio a Elias, que havia ponderado seu relacionamento com Deus, não durante um passeio à tarde, mas apenas depois de ter caído no sono. Mas Elias não reconheceu que seus despertares subsequentes eram falsos, porque uma experiência fora do corpo pode superar a do estado de vigília, em termos de vivacidade de sensações.

(Primeiro Livro de Samuel, capítulo 3)

1 O jovem Samuel servia ao SENHOR sob as ordens de Eli. Naquele tempo a palavra do SENHOR era rara e as visões não eram frequentes.

2 Certo dia, Eli estava dormindo no seu quarto. Seus olhos começavam a enfraquecer e já não conseguia enxergar.

3 A lâmpada de Deus ainda não se tinha apagado e Samuel estava dormindo no santuário do SENHOR, onde se encontrava a arca de Deus.

4 Então o SENHOR chamou: "Samuel, Samuel!" — "Estou aqui", respondeu,

5 e correu para junto de Eli: "Tu me chamaste, aqui estou". Eli respondeu: "Eu não te chamei. Volta a dormir!" E ele foi deitar-se.

[\(Índice Remissivo\)](#)

[\(Índice Remissivo\)](#)

6 O SENHOR chamou de novo: "Samuel, Samuel!" E Samuel levantou-se, foi ter com Eli e disse: "Tu me chamaste, aqui estou". Eli respondeu: "Não te chamei, meu filho. Volta a dormir!"

7 (Samuel ainda não conhecia o SENHOR, pois, até então, a palavra do SENHOR não se tinha manifestado a ele.)

8 O SENHOR chamou pela terceira vez: "Samuel, Samuel!" Ele levantou-se, foi para junto de Eli e disse: "Tu me chamaste, aqui estou". Eli compreendeu então que era o SENHOR que estava chamando o menino

9 e disse a Samuel: "Volta a deitar-te e, se alguém te chamar, responderás: "Fala, SENHOR, que teu servo escuta!" E Samuel voltou a seu lugar para dormir.

10 O SENHOR veio, pôs-se junto dele e chamou-o como das outras vezes: "Samuel! Samuel!" E ele respondeu: "Fala, que teu servo escuta".

11 O SENHOR disse a Samuel: "Vou fazer uma coisa em Israel que fará tinir os ouvidos de todos os que a ouvirem".

De acordo com minha pesquisa, não menos que 50% dos entrevistados relataram ter ouvido vozes semelhantes pelo menos uma vez em suas vidas quando adormeceram. Lembro de ter ouvido vozes reconhecíveis ainda que imaginárias. Nós nem estamos levando em conta que todos vocês têm ouvido centenas de vezes sons irreais quando adormece e ao acordar, mas não pensa nada sobre eles, já que pensou que fossem reais (assumindo que eles sejam os sons das conversas dos vizinhos ou sons de fora da janela). Isso tudo é normal quando a consciência está desvanecendo ou retornando de um sono.

[\(Goodman\)](#)

... Decidi descansar por cerca de duas horas. Cerca de 2 minutos mais tarde, depois que já tinha me deitado, ouvi uma voz. De alguma forma eu sentia que alguém estava sentado na cadeira ao lado do sofá...

[\(Slider\)](#)

... Apenas alguns segundos antes de adormecer, foi como se alguém estivesse me chamando. ... Por favor note que eu ainda não estava dormindo. No início, era uma "voz" normal... depois ficou autoritária, e então começou a me dar ordens. E então era como se algo estivesse me puxando para a cama...

Há até mesmo uma técnica especial para induzir tais sons e usá-los para sair do corpo. Ela é chamada de técnica da audição interna. Existem muitas variações para essa técnica. Elas incluem tentar ouvir alguém chamando seu nome quando você está caindo no sono, e especialmente ao acordar. Se você ouvir seu nome sendo chamado, deve tentar a separação do corpo. Os praticantes costumam definir para si outros fins que não o encontro com Deus. Por outro lado, Samuel recebeu uma ordem clara de seu mentor para fazer exatamente isso: ("Volta a deitar-

[\(Índice Remissivo\)](#)

[\(Índice Remissivo\)](#)

te e, se alguém te chamar, responderás: “Fala, SENHOR, que teu servo escuta!”)

Agora é tempo para as próximas duas passagens bíblicas. Ambas são muito semelhantes. Não menos de um terço de nós lembra de uma situação completamente familiar que nos encontramos em um momento ou outro: a paralisia do sono (estupor do sono, catalepsia), que é quase sempre acompanhada por um terror selvagem e muitas vezes ocorre quando estamos adormecendo ou acordando.

(Livro de Jó, capítulo 4)

12 Entretanto, uma palavra me foi trazida em segredo, e meu ouvido percebeu seu leve sussurro.

13 No horror da visão noturna, quando o sono domina as pessoas,

14 assaltou-me o medo e o pavor e tremi em todos os meus ossos.

15 Um espírito passou, diante de mim, arrepiando-me os pelos do corpo.

16 Parou alguém, cujo vulto não reconheci, uma visão, diante de meus olhos, e ouvi uma voz, como de brisa leve:

(Primeiro livro da Torá: Gênesis, capítulo 15)

12 Quando o sol já ia descendo, um sono profundo caiu sobre Abrão, que foi tomado de grande e misterioso terror.

13 E o SENHOR disse a Abrão: “Fica sabendo que tua descendência viverá como estrangeiros numa terra que não lhes pertence. Serão reduzidos à escravidão e oprimidos durante quatrocentos anos.

Vamos examinar alguns poucos relatos modernos dentre as centenas que tenho. Eles certamente irão parecer-lhe bastante semelhante às passagens bíblicas citadas acima, especialmente em termos de emoções sentidas.

[\(Stress\)](#)

... Houve um estalo, e a sensação de estar caindo. O sussurro incompreensível de alguém na minha orelha direita transformou-se em um grito, que diminuiu por um segundo, e em seguida explodiu novamente por todos os lados. Eu estava em pânico, com um medo mortal.

[\(Skyer\)](#)

... Fui acordado por um susto agudo que havia começado quando estava sonhando. ... Um terror selvagem de repente me dominou. Algo começou a fazer muito barulho à distância.

[\(Sol\)](#)

... Da última vez, por ter sido atingido pela paralisia do sono, juntamente com um medo horrível, me levantei da cama.

Medo e escuridão ao acordar ou adormecer. ... Estas coisas são completamente típicas na prática de viagens fora do corpo. Novatos reportam terem vivido experiências desse tipo em um terço de todos os casos! Eles raramente esperam um encontro com Deus em seguida, e é por isso que Deus não aparece para eles.

Isto vai direto à essência do fenômeno. Durante uma experiência fora do corpo espontânea e descontrolada, você recebe exatamente o que você tem medo ou o que espera no momento. Isso será demonstrado novamente abaixo. Nos trechos bíblicos acima, a razão pela qual os protagonistas encontraram o Senhor é completamente clara e compreensível: se eles só pensam em Deus, não podem deixar de conhecê-lo. Foi completamente normal eles terem visto a Deus.

E aqui está o que é mais importante. Não apenas personagens bíblicos tiveram encontros com Deus. Quantas histórias semelhantes existem em outras fontes? Toneladas. E todas elas contêm as mesmas características: deitado, dormindo, acordando e assim por diante. Pode-se encontrar com Deus toda vez que se engaja na prática de deixar o corpo. O procedimento é simples: use técnicas para sair do corpo, e use as técnicas para localizar os objetos que você está procurando. É só isso. ... De volta a minha juventude, quando tive minhas primeiras viagens fora do corpo, encontrei com Deus várias vezes por pura curiosidade. Conheci dezenas de praticantes que fizeram o mesmo. Você pode até experimentar por si mesmo.

Mas quem ou o que está sendo encontrado? É realmente Deus? Isso quem decide é você. Alguns praticantes diriam que é uma simulação gerada pela mente subconsciente, que controla tudo durante a experiência fora do corpo. Outros afirmam que eles visitam um mundo paralelo habitado por muitos Deuses. Mas outros afirmam que o mesmo Deus de que todos falam é encontrado durante todas essas experiências. Aqui todos interpretam o que ocorreu da forma que eles entenderam. A explicação mais provável é que nenhum verdadeiro Deus está em jogo em tais fenômenos. Deus pode muito bem existir, mas nestes casos algo um pouco diferente está acontecendo.

Pelo menos uma parte das aparições do Senhor que aparece na Bíblia dificilmente foram visitas realizadas pelo próprio criador. A explicação mais provável é que foram experiências fora do corpo espontâneas e não reconhecidas, que conseqüentemente deu origem a episódios divinos induzidos pela fé e expectativa do Todo-Poderoso. O maior argumento que apóia esta posição é o fato de que qualquer pessoa pode reproduzir tais experiências em si mesmo. Quem sabe, se não fosse

[\(Índice Remissivo\)](#)

pelas experiências espontâneas fora do corpo, talvez a própria Bíblia nunca teria sido escrita.

E não será a própria Bíblia uma dica das capacidades latentes que possuímos? Habilidades tão importantes e especiais que não podemos deixar de associá-las com o divino.

CAPÍTULO 2 - SER ABDUZIDO POR ALIENÍGENAS - APLICAÇÕES



A questão de existirem ou não civilizações extraterrestres está fora do escopo deste artigo, mas eu gostaria de observar que a maioria dos relatos de abdução por objetos voadores não identificados envolvem a mesma interpretação incorreta de incursões espontâneas fora do corpo, como é o caso da Bíblia. Cada época tem seus próprios deuses. Acredito que existam outras civilizações por aí, mas duvido que eles estejam tão envolvidos com visitas a casas como se poderia inferir a partir da leitura de milhares de "relatos de abdução".

Tal como acontece com as aparições de Deus na Bíblia, tenho ficado sempre pouco à vontade com as histórias de abdução alienígena, porque ambos quase sempre ocorrem quando o assunto é o adormecer ou o despertar.

[\(Christina C, ufocebook.com\)](#)

... Acordei porque ouvi ele chorando, estava escuro, apenas um pouco de luz brilhava através das persianas fechadas. Fui ao seu berço e estendi a mão para pegá-lo, mas ele não estava lá! Gritei por seu pai, mas ele não se moveu. Fui para o outro lado da sala para acender a luz, mas ela não acendeu! Voltei para o berço, uma luz brilhante piscando e estava entrando radiante pela janela, e lá estava ele, ainda chorando, muito chateado, peguei ele e o abracei. ... Diretamente acima da casa tinha um objeto muito grande em forma de triângulo...

[\(Whitley Strieber, ufocasebook.com\)](#)

... Depois de um par de horas, ele foi acordado por um som incomum. Ele sentiu que a segurança de seu pequeno quarto havia sido violada. Ele logo ficou chocado ao ver uma criatura em seu quarto...

[\(Índice Remissivo\)](#)

Se você ainda está abrigando alguma esperança de que eu estava errado nas conclusões relatadas no capítulo acima, o que estou prestes a dizer pode deixar você totalmente chateado.

Aos 15 anos também fui "abduzido". Dois anos mais tarde, depois de ter ganhado significativa experiência com experiências fora do corpo e com sonhos lúcidos, cheguei à conclusão de que tudo tinha sido uma saída espontânea do corpo. Se a experiência não tivesse se repetido e se eu não tivesse iniciado uma pesquisa experimental sobre o fenômeno com grande persistência, até hoje ainda estaria 100% convencido de que tinha sido abduzido por alienígenas. Afinal de contas, senti como se fosse totalmente real, e como não acreditar em seus próprios sentidos? Sempre tive sonhos muito vívidos e lúcidos, mas isso não era nada parecido com um sonho.

O despertar, o adormecer, o medo e a paralisia que senti durante a "abdução" são características típicas das histórias de abdução alienígena que você pode ler através de muitas fontes.

[\(Anonim, ufocasebook.com\)](#)

... Certa noite, acordei cerca de 3:00 horas da manhã, aterrorizada. Senti dois seres no meu quarto, ao pé da cama. Não tentei olhar para eles, porque estava com medo do que iria ver. Vi o brilho do relógio e vi Jeff (meu marido) dormindo ao meu lado. Tentei acordá-lo, mas estava paralisada. Tentei gritar, mas nenhum som saiu...

[\(Anonim, ufocasebook.com\)](#)

... Durante a última parte do mês de Junho (1987), ela estava deitada em sua cama, ela se sentiu um pouco desconfortável, como se alguém estivesse olhando para ela. Era 22:00 horas. Ela ouviu uma voz dizer: "Viemos até você." ... Você não será machucada. Ela percebeu que seu corpo inteiro tinha sido paralisado, e que ela só podia mover seus olhos...

[\(Anonim, ufocasebook.com\)](#)

... Eu estava sentada do lado de fora, à noite, lendo. De repente era como se... como se alguma coisa estivesse me sufocando. Comecei a entrar em pânico porque não conseguia respirar. Tentei gritar, mas nada saiu...

[\(Peter Khoury, ufocasebook.com\)](#)

... Enquanto estava deitado em sua cama, ele sentiu algo agarrar seus tornozelos. De repente ele se sentiu dormente e paralisado, mas permaneceu consciente. Ele percebeu três ou quatro pequenas figuras encapuzadas ao lado da cama...

Os traços característicos dos relatos acima também são típicos de viagens fora do corpo e de sonhos lúcidos! Não é estranho? Não é um pouco estranho que meus praticantes também encontram seres durante experiências que apresentam os mesmos traços característicos? A

[\(Índice Remissivo\)](#)

[\(Índice Remissivo\)](#)

diferença é que meus praticantes não fazem sensacionalismo com o que aconteceu, pois eles já entendem que um viajante fora do corpo pode experimentar qualquer coisa durante suas primeiras aventuras. A seguir, está apenas uma amostra dos exemplos que podem ser encontrados em nosso fórum na Internet:

[\(Lilia\)](#)

... Eu tinha recém-adormecido quando algo mudou. Ouvi o som do que parecia ser alguém pulando da cadeira que estava no banheiro, mas não havia gatos em casa. Ouvi passos. Nunca tinha experimentado em minha vida um medo tão grande quanto iria experimentar. Estava dormindo na sala de estar, e pude ver a porta da frente da minha casa. A porta começou a abrir, mas não consegui ver quem era. Apenas quando eles começaram a vir em minha direção pelo lado esquerdo fui capaz de avistá-los, olhando para o lado. Eles tinham cerca de 6 metros de altura e eram translúcidos. Eu podia ver a parede através deles. Eles tinham radiantes olhos amendoados que eram de uma bela cor azul-turquesa. Queria levantar-me ou pedir ajuda, mas não podia sequer mover um dedo...

[\(Skyer\)](#)

... Eu estava dormindo no chão. Acordei. Como em qualquer outra manhã, estava deitado na cama semi-acordado e olhando para o teto, planejando meu dia. De repente ouvi alguém andando no corredor. Tinha passado a noite no escritório. ... A porta blindada estava trancada por dentro. ... As janelas foram reforçadas com cintas de aço. Estava paralisado de medo. ... A porta começou a abrir lentamente, e um ser com cerca de 6 metros de altura entrou no quarto. Ele tinha uma pele amarelo-esverdeada, era esbelto e tinha uma cabeça grande...

[\(Roman 26\)](#)

... Eu tinha acabado de acordar à noite depois de dormir no sofá. Ainda não entendendo bem o que estava acontecendo, de repente um anão ameaçador e lúgubre apareceu no canto longe de mim. Tudo era tão real que congelei de medo e tive arrepios em todas as partes de meu corpo.

[\(Stress\)](#)

Houve um estrondo agudo, e depois tive a sensação de estar caindo. ... Estava em pânico, temendo pela minha vida, e também tinha a sensação de que eles iam tomar minha alma. Tentativas para me levantar, abrir meus olhos, ou me mover não renderam nenhum resultado. Podia sentir que todo o meu corpo estava paralisado, o que só aumentava o medo...

A descrição acima é apenas uma pequena amostra de descrições postadas em nosso fórum, mas nosso site não é dedicado a objetos voadores não identificados. As pessoas estão desenvolvendo novas

[\(Índice Remissivo\)](#)

habilidades. Gostaria de sugerir que a diferença entre "abduções" e a prática de sair do corpo consiste apenas na interpretação dos eventos. Você pode dizer que os fenômenos não são mutuamente exclusivos, e que os extraterrestres podem estar usando essa nossa habilidade para facilitar as "abduções". Se você deixar seu corpo por sua livre vontade, e começar a procurar os alienígenas e ter uma conversa com eles, isso seria "abdução"? Não há nada que impeça você de fazer o que quiser com os alienígenas. ... Depois entendi que não tinha sido abduzido, encontrei extraterrestres em uma tentativa de superar o meu medo que tinha deles. E o que dizer se uma sólida maioria de meus praticantes tenham deliberadamente encontrado alienígenas pelo menos uma vez?

Em pelo menos um terço de todos objetos voadores não identificados relatados e encontros alienígenas, você vai encontrar evidências reveladoras de uma experiência espontânea fora do corpo. Em pelo menos um terço desses relatos, apesar de uma experiência fora do corpo ser claramente o fenômeno subjacente, os detalhes estão faltando ou foram omitidos (muitas vezes de propósito, a fim de encobrir as discrepâncias). Aqui está o exemplo mais simples de como isso pode acontecer:

([Kelly Cahill, ufocasebook.com](#))

... Depois de meia-noite os Cahills estavam em sua jornada para casa quando notaram pela primeira vez as luzes de um objeto com janelas arredondadas em torno dele. Dentro do que pareceu apenas um ou dois segundos, Kelly estava muito descontraída, de repente se acalmou com o desaparecimento da luz intensa e brilhante que tinha transformado a noite em dia por um breve momento. As primeiras palavras da boca de Kelly [para seu marido] foram: "O que aconteceu, tive um blecaute?" Seu marido não disse nada, já que ele não tinha resposta para dar a sua esposa. Ele dirigiu com cautela para a casa de sua família.

Acho que agora já se tornou óbvio que Kelly tinha apenas cochilado, embalada pelo sono, e que tudo aconteceu fora do mundo físico, e apenas para ela. As sensações foram tão realistas que ela teve uma interpretação diferente: seu marido teve sua memória apagada. E o resultado é chocante: uma das descrições de maior circulação, justificando a existência de civilizações extraterrestres.

Mas qual é o motivo dessas "abduções" acontecerem? O mecanismo é muito simples: às vezes a mente consciente desperta antes do corpo, ou o corpo adormece antes da mente consciente. Nesse momento, as pessoas se encontram fora do mundo físico, mesmo que nada tenha mudado em termos de percepção sensorial. É uma experiência fora do corpo espontânea. Se alguém desperta para o que está acontecendo, medos internos e as expectativas vêm imediatamente à superfície e se materializam na forma mais realista. Se os anjos e deuses já visitaram as

[\(Índice Remissivo\)](#)

pessoas, então, em uma época em que histórias sobre extraterrestres encham os canais de televisão, não há mais nada a esperar.

Nós já discutimos ao que leva uma saída espontânea do corpo quando se espera a Deus ou convidados de Marte. Mas agora, como prova do que acontece quando a mente está ocupada por outras coisas além de alienígenas ou anjos, vamos introduzir um relato feito por uma criança que também espontaneamente caiu em tal estado:

[\(Azwraith\)](#)

... Foi o que aconteceu tarde da noite no inverno, quando eu tinha 8 anos de idade. Acordei e fui surpreendido com uma luz que estava do lado de fora. Fui para o banheiro. ... Bebi um pouco d'água e fui até a janela, e quase deixei cair o copo quando vi algo do tamanho de um anão ruidosamente correndo pela janela. Tinha a mesma altura da janela. A criatura tinha uma forma humanóide, ele estava usando pequenas botas pretas, listradas e brilhantes meias verdes, uma jaqueta vermelha brilhante, e um capuz da mesma cor. ... Estava tão assustado que percebi que deveria correr e me esconder, mas por pura curiosidade decidi aproximar-me da janela e verificar se tinha ou não acabado de ver alguma coisa. Indo para a janela, vi um objeto estranho voando em um canto da casa. Reconheci imediatamente seu contorno e forma: foi trenó do Papai Noel!

Milhares de pessoas assistiram meus seminários, e uma grande quantidade deles tinham se interessado inicialmente em viagens fora do corpo depois de ter experimentado a paralisia do sono, a saída espontânea do corpo, ou mesmo uma "abdução alienígena". A interpretação de abdução alienígena para experiências espontâneas fora do corpo é tão generalizada como a própria experiência. De acordo com pesquisas nos Estados Unidos, 10% dos americanos afirmam ter sido abduzido por alienígenas pelo menos uma vez.

Na maioria dos casos, esse fenômeno não é prova da existência de extraterrestres curiosos, mas a prova de que nós somos mais do que o corpo físico em que estamos presos normalmente. Tudo é facilmente comprovado na prática. Qualquer um pode fazer contato com extraterrestres usando técnicas de viagens fora do corpo.

[\(Índice Remissivo\)](#)

CAPÍTULO 3 - COMO VER A LUZ BRILHANTE NO FIM DO TÚNEL ENQUANTO VOCÊ AINDA ESTÁ VIVO



Experiências de quase-morte são, na verdade, só o vislumbre mais ou menos simples da vida após a morte. Infelizmente, vamos agora discutir apenas este fenômeno. "Infelizmente", porque você terá que examinar a sua natureza de um ponto de vista completamente diferente. É claro que tanto viagens para fora do corpo quanto sonhos lúcidos são da mesma natureza que experiências de quase morte em morte clínica. Os dois primeiros não conseguem provar a existência de vida após a morte. Eles ainda refutam algumas afirmações comumente reivindicadas. **Antes de examinar a questão, gostaria de começar dizendo antecipadamente que não estou tentando provar que não há vida após a morte.** Gostaria apenas de demonstrar que um dos fenômenos associados à questão da vida após a morte, possivelmente, tenha uma outra essência e outro significado.

Talvez pudéssemos começar dizendo que, do ponto de vista puramente lógico, seria errado considerar que experiências de quase morte acontecem perto do momento da morte real, já que as descrições delas são sempre relatadas por pessoas vivas. ... Talvez tudo isso tenha mais a ver com a vida que com a morte. Gostaria também de observar que Raymond Moody, cujo livro citarei, não foi tão longe para afirmar que as descrições que ele reuniu são provas conclusivas da sobrevivência da alma e da vida após a morte. Ele criou uma hipótese e a deu suporte usando os excelentes testemunhos que coletou.

Você vai ter que admitir que, se você não soubesse de antemão que as seguintes descrições pertenciam a pessoas que estavam à beira da morte, teria sido fácil supor que elas foram escritas por pessoas bem vivas e praticantes de viagens fora do corpo:

[\(Índice Remissivo\)](#)

(Vida após a Vida por Raymond A. Moody) .

... Podia sentir-me saindo do meu corpo e deslizando entre o colchão e o estrado do lado da cama em direção ao chão. Pareceu que eu tinha atravessado o estrado e estava indo em direção ao chão. Comecei a subir, lentamente...

(Vida após a Vida por Raymond A. Moody).

... Nesse ponto, meio que perdi meu senso de tempo, e perdi a minha realidade física, perdi o contato com meu corpo. Meu ser ou o meu eu ou meu espírito, ou como você queira rotulá-lo, estava saindo de mim através de minha cabeça. E não foi doloroso, era apenas como uma espécie de elevação...

(Vida após a Vida por Raymond A. Moody).

... Eu estava acima da mesa, e podia ver tudo o que eles estavam fazendo. Eu sabia que estava morrendo. Estava preocupado com meus filhos, sobre quem iria cuidar deles. Não estava pronto para ir...

Por outro lado, ao ler as experiências de praticantes de viagens fora do corpo, pode-se assumir que são descrições de situações vivenciadas no momento da morte, especialmente considerando o fato de que a sensação de morte iminente é uma das sensações mais comuns experimentadas enquanto se está fora do corpo.

Durante uma saída descontrolada do corpo, o que você tem medo ou mais espera é exatamente o que vai acontecer com você. E é aí que os relatórios dos deuses, os vãos da alma, e os objetos voadores não identificados vêm. A saída do corpo ocorre quando a mente consciente está ligada, mas o corpo está desligado. Aparentemente, a mesma coisa pode acontecer enquanto se está sob anestesia ou morrendo, e muitas vezes acontece. As pessoas caem no mesmo estado que os praticantes de viagens fora do corpo caem. Se você já se encontrou em tal situação enquanto na mesa de cirurgia ou durante uma doença grave, na esmagadora maioria dos casos seus pensamentos se voltaram para Deus, anjos, e um túnel com uma luz brilhante no final, que é provavelmente o que você viu.

Não há traços característicos de experiências de quase morte que também não sejam característicos de viagens fora do corpo. Por exemplo: ver o próprio corpo sobre a cama:

(Vida após a Vida por Raymond A. Moody).

... Fui capaz de ver tudo ao meu redor, incluindo todo o meu corpo, já que ele estava deitado na cama sem ocupar qualquer espaço...

[\(Índice Remissivo\)](#)

[\(Índice Remissivo\)](#)

[\(Mister SIGMA\)](#)

... Eu me senti como se meu corpo estivesse passando pelo teto, e subiu mais e mais alto. Estava com medo que isso já fosse a morte, e estava com medo não tanto da morte como também do desconhecido. Tudo estava acontecendo muito rapidamente, e não estava preparado para tais mudanças. ... Voei sobre o meu quarto e me vi deitado na minha cama...

Voando em círculos e irradiando luz:

(Vida após a Vida por Raymond A. Moody)

... Quando acordei com uma dor severa, virei e tentei encontrar uma posição mais confortável, mas naquele momento uma luz apareceu no canto da sala, logo abaixo do teto. Era apenas uma bola de luz, quase como um globo, e não era muito grande, eu diria não mais do que 30 a 40 cm de diâmetro. ... Tive a sensação de estar deixando meu corpo, e olhei para trás e me vi deitado na cama enquanto estava indo em direção ao teto do quarto...

[\(Ruklinok\)](#)

... Estava levitando a uns 30 centímetros sobre a cama. ... Não conseguia entender por que tudo estava iluminado debaixo de minhas costas. Olhei por cima do meu ombro esquerdo e viu um pequeno globo branco e brilhante a cerca de 15 centímetros do meu ombro; era o que estava iluminando o quarto...

Falta periódica de percepção do corpo:

(Vida após a Vida por Raymond A. Moody).

... Pessoas morrendo cujas almas, mentes, consciências (ou como quer que você queira rotular) que foram liberados de seus corpos dizem que eles não sentem nada, e que após a saída eles estavam em algum tipo de corpo.

[\(Tolik\)](#)

... Era incompreensível, não havia nenhuma sensação, não conseguia ver as minhas próprias mãos. Eu era uma esfera, transparente e pendurada na parede sobre a cama...

Entretanto, mesmo o alardeado túnel de luz não é de domínio exclusivo das experiências de quase-morte:

(Vida após a Vida por Raymond A. Moody).

... Estava me movendo neste lugar muito escuro. Você deve estar pensando que isso é estranho. Parecia um esgoto ou algo assim. Não consigo descrevê-lo para você. Estava em movimento, ouvindo o tempo todo este ruído, este ruído tocando...

[\(Índice Remissivo\)](#)

[\(Índice Remissivo\)](#)

[\(Igor.L\)](#)

... Ao voar através do túnel, notei que tinha um monte de conexões e caminhos. Havia uma luz brilhante no final. Fiquei interessado no que estava acontecendo, e caí em outra realidade...

A semelhança entre as duas experiências é inevitável. É óbvio, mesmo para alguém que tenha experimentado em primeira mão. Como o número de praticantes de viagens fora do corpo continua a aumentar, tenho encontrado mais e mais pessoas que tiveram ambos os tipos de experiências. E você sabe o que eles dizem? Que as experiências são a mesma coisa! Não há diferença fundamental entre elas, exceto que não há risco de morte quando se pratica por conta própria.

Há um outro forte argumento a favor de experiências de quase morte e de viagens fora do corpo serem a mesma coisa: falsas experiências de quase morte. Não há diferença alguma entre elas e suas homólogas de boa-fé. Uma pessoa vem até mim e começa a me contar sobre como experimentou a morte clínica, uma saída do corpo, uma viagem através de um túnel, etc. Depois de fazer-lhe algumas perguntas, fica claro que nenhuma morte clínica ocorreu, e que o resto da experiência tinha acontecido durante uma saída espontânea do corpo.

Além do mais, é fácil chegar à conclusão de que você está morrendo ao ter uma experiência fora do corpo. Tais pensamentos ocorrem em cerca de um quinto de todas as saídas do corpo. Mesmo depois de ter tido milhares de experiências fora do corpo, ainda caio em tal terror de tempos em tempos. Isso é para não dizer dos novatos, que muitas vezes se escondem dentro do próprio corpo depois de ter acabado de sair dele:

[\(Budushee\)](#)

... Cai no chão, mas não senti nenhuma sensação física, apenas um medo e um presságio de morte iminente...

[\(Yuri\)](#)

... Ao tornar-me plenamente consciente da minha natureza, claramente entendi que não tinha um corpo, ele simplesmente tinha desaparecido! Meu primeiro pensamento foi: "Então é assim que é a morte!"

[\(Lilia\)](#)

... Foi quando percebi que estava morrendo. Corri para a sala e me vi deitado na cama. E pulei de volta para mim...

Você pode argumentar que, baseado em tudo que foi acima descrito eu tenha acabado de provar que há vida após a morte. A dedução correta é que nós podemos ter experiências de quase-morte, sem a ameaça da morte. Durante meus primeiros anos de prática de viagens fora do corpo, tinha certeza de que minha alma estava deixando meu corpo e que eu era

[\(Índice Remissivo\)](#)

imortal. Mas depois de ter realizado muitos experimentos, descobri que minha "alma" não estava viajando através do mundo físico, mas através de algo completamente diferente. É possível que tudo isso seja apenas uma projeção mental, ainda que mais realista do que o mundo físico. Muitos acreditam que é um mundo paralelo. Mas isso não é importante aqui. O que é importante é que essa é uma questão muito complicada e que muitas respostas são possíveis.

É possível que experiências de quase morte sejam importantes não como prova de vida após a morte, mas como prova de que todos nós temos muito mais habilidades no mundo físico do que estamos cientes, mesmo que só percebamos isso em situações críticas. Isso é reforçado pelo fato de que qualquer pessoa pode experimentar tal "quase morte", seguindo uma técnica especial baseada em procedimentos, e sem qualquer ameaça à vida ou à integridade física.

CAPÍTULO 4 - EVOLUÇÃO



A MAGNITUDE DA NATUREZA DO FENÔMENO

O que aconteceria se nós combinássemos três trechos: um de uma aparição bíblica de Deus, um de uma história de abdução alienígena, e um de um testemunho de experiência de quase morte?

... No horror da visão noturna, quando o sono domina as pessoas, assaltou-me o medo e o pavor e tremi em todos os meus ossos. Ouvi uma voz dizer: "Viemos até você" ... Você não será machucada. ... Podia sentir-me saindo do meu corpo e deslizando entre o colchão e o estrado do lado da cama em direção ao chão. Pareceu que eu tinha atravessado o estrado e estava indo em direção ao chão. Então, comecei a subir, lentamente...

Tendo tido milhares de minhas próprias experiências fora do corpo e tendo analisado as experiências de milhares de outras pessoas, posso afirmar que o foi descrito acima seria um exemplo clássico de uma saída do corpo que aconteceu pela primeira vez, típica dos novatos.

É muito provável que tais fenômenos estejam intimamente interligados. É possível que eles sejam de uma mesma natureza. Isso não considerando as centenas de escolas místicas e de ocultismo em que a mesma prática, sob os nomes mais diversos, se destaca de todas as outras como o auge do desenvolvimento.

Algumas palavras sobre a escala em massa do fenômeno: Uma pessoa em cada quatro teve uma experiência fora do corpo ao adormecer ou ao acordar. Uma em cada três sofreu paralisia do sono pelo menos

uma vez. Uma em cada duas relatou ter se tornado consciente durante o sonho. E todas as pessoas passaram por isso centenas de vezes de forma superficial ou não reconhecida. Até um terço de todas as ações e sensações ao acordar não são reais. E quantas vezes você já acordou, fez algo, e depois voltou a dormir, sem sequer suspeitar de que nada disso tenha ocorrido no mundo físico? Este é claramente um fenômeno de massa, uma capacidade inerente a cada pessoa. Posso atestar isso já que sou capaz de ensinar qualquer pessoa a ter uma experiência fora do corpo.

UMA NOVA ETAPA NA EVOLUÇÃO DA CONSCIÊNCIA

Esta capacidade sempre nos acompanhou, nos influenciando o tempo todo. Mas foi só agora que olhamos na direção certa e finalmente vimos esse elefante no quarto, um fenômeno até então secreto confundindo a mente de milhões. É hora de reconhecermos o seu papel devido e sua lógica como o denominador comum de uma longa lista de fenômenos que até agora sempre pareceu não estarem relacionados. O mundo não se tornaria mais simples? Nós não o entenderíamos muito melhor?

Certas semelhanças entre os fenômenos tornaram-se claras e diretas para mim, graças as minhas atividades e minha experiência pessoal nesse campo. Eu não podia deixar de concluir que havia algum denominador comum.

O homem tem uma capacidade extraordinária de se adaptar e está em constante evolução. Embora seja difícil de imaginar agora, apenas alguns milhares de anos atrás a nossa consciência e autoconsciência parecia totalmente diferente. Ela não existia na sua forma já tão familiar. O que está acontecendo hoje pode ser alternativamente interpretado tanto como uma evolução natural quanto uma evolução (cultural) social.

É inteiramente possível que a percepção consciente, ao ter se desenvolvido, tenha consumido toda a nossa vida de vigília, e está evoluindo para outros estados de consciência: aqueles que ocorrem quando nosso corpo está dormindo. Para ser franco, a consciência em nossa mente desperta saturou e continua sua expansão para dentro o cérebro. Há apenas um pedaço de evidência deste processo: a metade de todas as pessoas relata ter 100% de consciência em seus sonhos.

Outro exame sobre a origem do fenômeno fora do corpo olha para transformações fundamentais na ciência e na cultura. Mesmo 300 ou 400 anos atrás, o nível médio de inteligência não era metade do que é hoje. Graças aos modernos sistemas de educação, os enormes fluxos de informação e a comunicação ultra-rápida, nossas mentes conscientes tiveram que usar seus recursos em capacidade plena. Talvez essas capacidades não sejam suficientes. Nossos crânios estão superlotados, e talvez seja por isso que a consciência esteja transbordando. Com as

sobrecargas introduzidas pela sociedade moderna, ela não tem mais nenhum lugar para ir. É por isso que a dissociação espontânea ao despertar e ao longo de um sonho ocorre cada vez mais frequentemente. Também aconteceu no passado, mas raramente. Mas agora está assumindo uma natureza incessante.

Estamos agora num estágio de avanço de uma nova era: o fortalecimento de um novo estado da mente e da consciência, que se tornou o resultado lógico seguinte da evolução humana.

As crianças com sua predisposição para experiências fora do corpo, merecem atenção especial. A maioria dos adultos esquecem que ter experiências fora do corpo era normal durante a infância. Conheci muitas pessoas ao longo de minha prática que se lembram de quão frequentemente isso acontecia para eles em uma tenra idade. Tive a oportunidade de falar com crianças que afirmam que eles eram capazes de fazê-lo através do comando, mas que depois começou a acontecer cada vez mais raramente com a idade e que gradualmente se esqueceram. Isto serve para a evolução natural da consciência, ou, inversamente, para a regressão...

De qualquer maneira, podemos voltar nossa atenção para este novo estado de consciência que temos. E ele possivelmente pode ter começado a se desenvolver apenas recentemente. Antes tínhamos apenas três estágios primários e completamente diferentes: a vigília, o sono REM e sono não-REM. Agora temos algo em entre a vigília e o sono REM, que inclui recursos de ambos. As primeiras provas científicas da existência deste estado foram obtidas por Stephen LaBerge na Universidade de Stanford no início da década de 1980. A experiência bem-sucedida foi realizada em relação à consciência durante o sonho. Hoje fica claro que o resultado do experimento tem implicações para um número muito maior de fenômenos. Tornou-se completamente evidente que a consciência durante o sonho é praticamente a mesma coisa que a viagem fora do corpo, mas que ocorre como resultado de métodos diferentes. E já identificamos a saída espontânea do corpo em uma enorme quantidade de fenômenos.

Quando você vê a palavra "sonho" no contexto de todos os itens acima, não acha que ao experimentar o fenômeno em si é sentido como se estivesse em um sonho? Nós identificamos um grande número de casos em que sensações super-realistas fizeram as pessoas pensarem que eles estavam morrendo, vendo Deus, ou encontrando alienígenas. O termo "hiper-realismo" é frequentemente utilizado para descrever a experiência: na maioria das saídas do corpo, cada sensação é tão intensa que, se comparada com o mundo físico, parece um sonho fraco.

Não tenho nenhum interesse em discutir sobre para onde vamos quando deixamos nossos corpos. Minha tarefa é apenas informar as pessoas da oportunidade de fazê-lo e ensiná-las a tirar proveito disso. Os praticantes podem decidir por si mesmos o que está acontecendo. Alguns acreditam que eles estão viajando em forma de espírito através do mundo

físico. Outros sustentam que a sua alma viaja por mundos paralelos. Outros ainda consideram que tudo seja apenas um estado mental.

O FUTURO

É inteiramente possível que estaremos todos vivendo em dois mundos dentro de um determinado período de tempo. Os praticantes de viagens fora do corpo e sonhos lúcidos já o fazem. Não estamos discutindo a prática e sim uma habilidade ordinária que será completamente normal para nós.

Quando alguém for para a cama à noite ou à tarde, ele será facilmente capaz de deixar seu corpo imediatamente e fazer uma série de coisas interessantes. E antes de despertar pela manhã, ele será capaz de, por vezes, conscientemente passar algum tempo fora de seu corpo físico, e depois voltar para ele. Praticamente falando, teríamos 2 a 3 horas extras em nossas vidas a cada dia. Considerando a percepção hipertrofiada de tempo fora do corpo, essas duas horas seriam mais parecidas com uma vida dupla. Não devemos chamar de outra coisa senão "viver em dois mundos ao mesmo tempo". E este será um fenômeno completamente normal.

Quanto tempo levará para que isso ocorra? Quando se tornará natural para toda a humanidade? Talvez em algumas décadas. Talvez um século ou outro milênio. Isso significa que em qualquer caso, vamos ter que esperar a passagem de algumas gerações para que esta capacidade se torne inata e normal para todos. Graças às técnicas baseadas em procedimentos, já está acessível a todos. Exige apenas uma certa quantidade de esforço. Todas as instruções estão disponíveis no meu *site*: www.obe4u.com.

Usaremos essa habilidade para os mais diversos fins, que já são uma realidade para os praticantes de viagens fora do corpo: viajar no tempo e no espaço; encontrar qualquer pessoa, viva ou falecida; a obtenção de informações; a autocura; aplicações artísticas; entretenimento, e muito mais. Um mundo novo se abre diante de nós, aquele que lemos nos contos de fadas. É ilimitado e ideal. Lá todas as coisas são possíveis e acessíveis. E isso tudo com plena consciência e com percepções corporais mais vívidas que as do mundo físico. Este talvez seja o próprio céu.

Alguns acreditam que entramos em algum mundo paralelo ao sair do corpo, onde tudo é controlado por campos de informações e outras coisas do gênero. A posição pragmática tenderia a chamá-lo de um estado mental em recente desenvolvimento e que seria controlado por nosso próprio subconsciente extremamente poderoso, que exerce fantásticos recursos computacionais. Nenhum supercomputador tem uma fração do poder computacional da nossa própria mente subconsciente. Vê-lo em ação vai eletrizá-lo. Este é um estado tão profundo que os

antigos parecem ter atribuído a sua ocorrência a Deus. Isto foi quase diretamente mostrado em versículos-chave da Bíblia que especificam o tempo ideal para se ter uma experiência espontânea fora do corpo:

(Livro de Jó, capítulo 33)

14 Pois Deus fala de uma maneira e de outra e não presta atenção.

15 Por meio dos sonhos, das visões noturnas, quando um sono profundo pesa sobre os humanos, enquanto o homem está adormecido em seu leito,

16 então abre o ouvido do ser humano, segredando-lhe as suas advertências,...

ÍNDICE REMISSIVO



([Diários dos praticantes](#) em nosso [site](#))

<u>PARTE I: DEIXE O SEU CORPO DENTRO DE 3 DIAS</u>	5
<u>O FENÔMENO</u>	6
<u>MÉTODO INDIRETO: PASSO A PASSO</u>	8
<u>PASSO 1: DURMA 6 HORAS E DEPOIS ACORDE COM O AUXÍLIO DE UM</u> <u>DESPERTADOR</u>	8
<u>PASSO 2: VOLTAR A DORMIR COM UMA INTENÇÃO</u>	9
<u>PASSO 3: TENDE A SEPARAÇÃO NO INSTANTE EM QUE VOCÊ DESPERTAR</u>	9
<u>PASSO 4: IMPLEMENTAÇÃO DOS CICLOS DE TÉCNICAS INDIRETAS APÓS</u> <u>TER TENTADO A SEPARAÇÃO</u>	10
<u>PASSO 5: APÓS A TENTATIVA</u>	14
<u>PLANO DE AÇÃO NA FASE</u>	14
<u>NÃO FUNCIONOU?</u>	15
<u>OS QUATRO PRINCÍPIOS DE SUCESSO</u>	19
<u>FUNCIONOU!</u>	19
<u>PARTE II: 100 EXPERIÊNCIAS FORA DO CORPO</u>	20
<u>CAPÍTULO 1 - MINHA PRIMEIRA EXPERIÊNCIA FORA DO CORPO</u>	21
<u>SEPARAÇÃO IMEDIATAMENTE APÓS O DESPERTAR</u>	21
<u>EMPREGANDO AS TÉCNICAS INDIRETAS</u>	24
<u>DICAS DA MENTE</u>	29
<u>TORNAR-SE CONSCIENTE ENQUANTO SONHA</u>	30
<u>SAÍDA DIRETA DO CORPO SEM SONO PRÉVIO</u>	33
<u>EXPERIÊNCIAS ESPONTÂNEAS</u>	40
<u>CAPÍTULO 2 - VIAGENS PLENAMENTE DESENVOLVIDAS NA FASE</u>	48
<u>CAPÍTULO 3 - JORNADAS DE PRATICANTES CONHECIDOS</u>	95
<u>CAPÍTULO 4 - EXPERIÊNCIAS DO AUTOR</u>	107
<u>PARTE III: UM GUIA PRÁTICO</u>	133
<u>ENTRANDO NO ESTADO DE FASE</u>	134
<u>CAPÍTULO 1: CONTEXTO GERAL</u>	134
<u>A ESSÊNCIA DO FENÔMENO FASE</u>	134
<u>A CIÊNCIA E A FASE</u>	135
<u>EXPLICAÇÕES MÍSTICAS E ESOTÉRICAS</u>	137
<u>PORQUE ENTRAR NA FASE?</u>	139
<u>O ESTILO DE VIDA DE UM PRATICANTE</u>	139
<u>REGIME DE PRÁTICA: 2 A 3 DIAS POR SEMANA</u>	142
<u>SEQUÊNCIA DE AÇÕES PARA DOMINAR A FASE</u>	143
<u>TIPOS DE TÉCNICAS</u>	145

(Índice Remissivo)

CONTRA-INDICAÇÕES	147
RECOMENDAÇÕES SOBRE O USO DESTE LIVRO DIDÁTICO.....	148
EXERCÍCIOS PARA O CAPÍTULO 1.....	149
CAPÍTULO 2 - TÉCNICAS INDIRETAS.....	150
O CONCEITO DE TÉCNICAS INDIRETAS.....	150
TÉCNICAS INDIRETAS PRIMÁRIAS.....	151
SELECIONANDO AS TÉCNICAS CORRETAS	156
TÉCNICAS DE SEPARAÇÃO	157
O MELHOR MOMENTO PARA A REALIZAÇÃO DA PRÁTICA	163
DESPERTAR CONSCIENTE.....	165
DESPERTAR SEM SE MOVER.....	168
CICLOS DE TÉCNICAS INDIRETAS.....	169
DICAS DA MENTE	174
DETERMINAÇÃO (AGRESSIVIDADE) E PASSIVIDADE	176
O "TRIÂNGULO DAS BERMUDAS" DAS TENTATIVAS	176
ADORMECIMENTO FORÇADO - EFEITO MÁXIMO	177
ESTRATÉGIA DE AÇÃO	181
ERROS TÍPICOS COM TÉCNICAS INDIRETAS.....	182
EXERCÍCIOS PARA O CAPÍTULO 2.....	184
CAPÍTULO 3 - TÉCNICAS DIRETAS.....	186
O CONCEITO DE TÉCNICAS DIRETAS.....	186
O MELHOR MOMENTO PARA A PRÁTICA.....	187
INTENSIDADE DAS TENTATIVAS.....	188
DURAÇÃO DE UMA TENTATIVA.....	189
POSIÇÃO DO CORPO	189
RELAXAMENTO	190
VARIAÇÕES NA UTILIZAÇÃO DAS TÉCNICAS DIRETAS	191
O ESTADO DE LIVRE FLUTUAÇÃO DA CONSCIÊNCIA.....	193
FATORES AUXILIARES.....	195
ESTRATÉGIA DE AÇÃO	198
ERROS TÍPICOS COM TÉCNICAS DIRETAS.....	199
EXERCÍCIOS PARA O CAPÍTULO 3.....	199
CAPÍTULO 4 - TORNAR-SE CONSCIENTE ENQUANTO SONHA	201
O CONCEITO DE TÉCNICAS ENVOLVENDO TORNAR-SE CONSCIENTE ENQUANTO SONHA.....	201
MELHOR MOMENTO PARA TORNAR-SE CONSCIENTE EM UM SONHO	203
TÉCNICAS PARA TORNAR-SE CONSCIENTE EM UM SONHO	203
AÇÕES A SEREM REALIZADAS AO TORNAR-SE CONSCIENTE ENQUANTO SONHA	207
ESTRATÉGIA DE AÇÃO	207
ERROS TÍPICOS OCORRIDOS QUANDO SE PRÁTICA AS TÉCNICAS PARA TORNAR-SE CONSCIENTE ENQUANTO SONHA.....	208
EXERCÍCIOS PARA O CAPÍTULO 4.....	209
CAPÍTULO 5 - MÉTODOS NÃO AUTÔNOMOS.....	210
A ESSÊNCIA DOS MÉTODOS NÃO AUTÔNOMOS PARA A ENTRADA NA FASE.....	210

(Índice Remissivo)

(Índice Remissivo)

<u>TECNOLOGIAS VOLTADAS À INTERPRETAÇÃO DE SINAIS</u>	210
<u>TRABALHANDO EM DUPLAS</u>	212
<u>TECNOLOGIAS PARA A INDUÇÃO DA FASE</u>	213
<u>A HIPNOSE E A SUGESTÃO</u>	214
<u>SINAIS FISIOLÓGICOS</u>	214
<u>O MÉTODO DO CAFÉ</u>	215
<u>SUBSTÂNCIAS QUÍMICAS</u>	216
<u>O FUTURO DOS MÉTODOS NÃO AUTÔNOMOS PARA SE ENTRAR NA FASE</u>	216
<u>ERROS TÍPICOS DOS MÉTODOS NÃO AUTÔNOMOS</u>	217
<u>EXERCÍCIOS PARA O CAPÍTULO 5</u>	218
<u>GERENCIANDO A EXPERIÊNCIA FORA DO CORPO</u>	219
<u>CAPÍTULO 6 - APROFUNDAMENTO</u>	219
<u>O CONCEITO DE APROFUNDAMENTO</u>	219
<u>TÉCNICAS PRIMÁRIAS DE APROFUNDAMENTO</u>	221
<u>APROFUNDAMENTO ATRAVÉS DA AMPLIFICAÇÃO SENSORIAL</u>	221
<u>TÉCNICAS SECUNDÁRIAS DE APROFUNDAMENTO</u>	225
<u>ATIVIDADE GERAL</u>	227
<u>ERROS TÍPICOS DURANTE O APROFUNDAMENTO</u>	228
<u>EXERCÍCIOS PARA O CAPÍTULO 6</u>	229
<u>CAPÍTULO 7 - MANUTENÇÃO</u>	230
<u>O CONCEITO GERAL DE MANUTENÇÃO</u>	230
<u>TÉCNICAS E REGRAS CONTRA O RETORNO AO CORPO</u>	232
<u>TÉCNICAS E REGRAS PARA RESISTIR AO ADORMECIMENTO</u>	235
<u>TÉCNICAS CONTRA FALSOS DESPERTARES</u>	236
<u>REGRAS GERAIS PARA A MANUTENÇÃO</u>	238
<u>ERROS TÍPICOS RELACIONADOS À MANUTENÇÃO</u>	239
<u>EXERCÍCIOS PARA O CAPÍTULO 7</u>	240
<u>CAPÍTULO 8 - HABILIDADES PRIMÁRIAS</u>	241
<u>A ESSÊNCIA DAS HABILIDADES PRIMÁRIAS</u>	242
<u>DISCERNIR A FASE</u>	242
<u>RETORNO DE EMERGÊNCIA. PARALISIA</u>	243
<u>LUTANDO CONTRA O MEDO</u>	245
<u>AGRESSÕES E ATAQUES DE OBJETOS NA FASE</u>	246
<u>CRIAÇÃO DA VISÃO</u>	247
<u>O CONTATO COM OBJETOS VIVOS</u>	248
<u>LEITURA</u>	249
<u>VIBRAÇÕES</u>	250
<u>TÉCNICAS PARA A TRANSLOCAÇÃO ATRAVÉS DE OBJETOS</u>	251
<u>VÔO</u>	251
<u>SUPER-HABILIDADES</u>	252
<u>A IMPORTÂNCIA DA CONFIANÇA</u>	253
<u>TRANSMUTAÇÃO EM ANIMAIS</u>	253
<u>CONTROLE DA DOR</u>	256
<u>PADRÕES MORAIS NA FASE</u>	256
<u>ESTUDANDO POSSIBILIDADES E SENSAÇÕES</u>	257

(Índice Remissivo)

(Índice Remissivo)

<u>ERROS TÍPICOS COM HABILIDADES PRIMÁRIAS</u>	<u>257</u>
<u>EXERCÍCIOS PARA O CAPÍTULO 8</u>	<u>258</u>
<u>CAPÍTULO 9 - TRANSLOCAÇÃO E LOCALIZAÇÃO DE OBJETOS</u>	<u>259</u>
<u>A ESSÊNCIA DA TRANSLOCAÇÃO E DA LOCALIZAÇÃO DE OBJETOS</u> .	<u>260</u>
<u>PROPRIEDADE BÁSICA DO ESPAÇO DE FASE</u>	<u>261</u>
<u>TÉCNICAS PARA A TRANSLOCAÇÃO</u>	<u>262</u>
<u>TÉCNICAS PARA A LOCALIZAÇÃO DE OBJETOS</u>	<u>266</u>
<u>ERROS TÍPICOS COM TRANSLOCAÇÃO E LOCALIZAÇÃO DE OBJETOS</u>	<u>268</u>
<u>EXERCÍCIOS PARA O CAPÍTULO 9</u>	<u>269</u>
<u>CAPÍTULO 10 - APLICAÇÃO</u>	<u>271</u>
<u>A ESSÊNCIA DAS APLICAÇÕES PARA OS ESTADOS DE FASE</u>	<u>271</u>
<u>APLICAÇÕES BASEADAS EM SIMULAÇÃO</u>	<u>272</u>
<u>APLICAÇÕES BASEADAS EM CONTATO COM A MENTE SUBCONSCIENTE</u>	<u>273</u>
<u>DESENVOLVIMENTO CRIATIVO</u>	<u>280</u>
<u>ESPORTES</u>	<u>282</u>
<u>A FASE - UMA ALTERNATIVA PARA OS NARCÓTICOS</u>	<u>283</u>
<u>EFEITOS NÃO COMPROVADOS</u>	<u>284</u>
<u>O USO DA FASE POR PESSOAS COM DEFICIÊNCIAS FÍSICAS</u>	<u>285</u>
<u>APLICAÇÕES BASEADAS EM INFLUENCIAR A FISIOLOGIA (VERSÃO CURTA)</u>	<u>286</u>
<u>APLICAÇÕES BASEADAS EM INFLUENCIAR A FISIOLOGIA (VERSÃO COMPLETA)</u>	<u>288</u>
<u>ERROS TÍPICOS NA UTILIZAÇÃO DAS APLICAÇÕES</u>	<u>302</u>
<u>EXERCÍCIOS PARA O CAPÍTULO 10</u>	<u>303</u>
<u>INFORMAÇÕES AUXILIARES</u>	<u>305</u>
<u>CAPÍTULO 11 - DICAS ÚTEIS</u>	<u>305</u>
<u>UMA ABORDAGEM PRAGMÁTICA</u>	<u>305</u>
<u>ANÁLISE INDEPENDENTE</u>	<u>305</u>
<u>ABORDAGEM DA LITERATURA</u>	<u>307</u>
<u>O LOCAL DA PRÁTICA</u>	<u>308</u>
<u>FALAR COM PESSOAS QUE PENSAM COMO VOCÊ</u>	<u>309</u>
<u>O JEITO CERTO PARA SE ESCREVER UM DIÁRIO</u>	<u>310</u>
<u>CAPÍTULO 12 - UMA COLEÇÃO DE 45 TÉCNICAS</u>	<u>312</u>
<u>PRINCÍPIOS GERAIS DAS TÉCNICAS</u>	<u>312</u>
<u>TABELA PARA A CRIAÇÃO DE SUAS PRÓPRIAS TÉCNICAS</u>	<u>313</u>
<u>TÉCNICAS BASEADAS EM MOVIMENTO</u>	<u>314</u>
<u>TÉCNICAS ENVOLVENDO A VISÃO</u>	<u>315</u>
<u>TÉCNICAS BASEADAS NO SENTIDO VESTIBULAR</u>	<u>315</u>
<u>TÉCNICAS ENVOLVENDO A AUDIÇÃO</u>	<u>316</u>
<u>TÉCNICAS BASEADAS EM SENSações TÁTEIS</u>	<u>316</u>
<u>TÉCNICAS BASEADAS EM MOVIMENTOS E SENSações REAIS DO CORPO FÍSICO</u>	<u>317</u>
<u>TÉCNICAS BASEADAS EM INTENÇÕES E SENTIMENTOS</u>	<u>318</u>
<u>O MELHOR DAS TÉCNICAS MISTAS</u>	<u>319</u>
<u>TÉCNICAS NÃO CONVENCIONAIS</u>	<u>320</u>

(Índice Remissivo)

(Índice Remissivo)

<u>TÉCNICAS PARA TORNAR-SE CONSCIENTE ENQUANTO SONHA</u>	<u>321</u>
<u>A MAIS ALTA TÉCNICA</u>	<u>322</u>
<u>CAPÍTULO 13 - DANDO UMA CARA AO FENÔMENO</u>	<u>323</u>
<u>STEPHEN LABERGE</u>	<u>323</u>
<u>CARLOS CASTANEDA</u>	<u>324</u>
<u>ROBERT A. MONROE</u>	<u>325</u>
<u>PATRICIA GARFIELD</u>	<u>326</u>
<u>SYLVAN MULDOON</u>	<u>326</u>
<u>CHARLES LEADBEATER</u>	<u>327</u>
<u>ROBERT BRUCE</u>	<u>328</u>
<u>RICHARD WEBSTER</u>	<u>329</u>
<u>CHARLES TART</u>	<u>329</u>
<u>CAPÍTULO 14 - TESTE FINAL</u>	<u>331</u>
<u>CAPÍTULO 15 - O MAIOR NÍVEL DE PRÁTICA</u>	<u>339</u>
<u>UM PRATICANTE EXPERIENTE</u>	<u>339</u>
<u>O PRINCÍPIO ABSOLUTO</u>	<u>340</u>
<u>TÉCNICAS INDIRETAS</u>	<u>340</u>
<u>TÉCNICAS DIRETAS</u>	<u>341</u>
<u>TORNAR-SE CONSCIENTE ENQUANTO SONHA</u>	<u>343</u>
<u>MÉTODOS NÃO AUTÔNOMOS</u>	<u>343</u>
<u>APROFUNDAMENTO</u>	<u>344</u>
<u>MANUTENÇÃO</u>	<u>344</u>
<u>CONTROLE</u>	<u>346</u>
<u>APLICAÇÃO</u>	<u>346</u>
<u>O LUGAR DA PRÁTICA NA VIDA</u>	<u>347</u>
<u>CAPACIDADE DE ENSINAR</u>	<u>348</u>
<u>APÊNDICE</u>	<u>350</u>
<u>NOS ENVIE SUAS EXPERIÊNCIAS!</u>	<u>350</u>
<u>RESPOSTAS PARA O TESTE FINAL (CAPÍTULO 14)</u>	<u>350</u>
<u>UMA DESCRIÇÃO SIMPLIFICADA DO MÉTODO MAIS FÁCIL</u>	<u>351</u>
<u>ATENÇÃO!</u>	<u>351</u>
<u>DIREITOS AUTORAIS</u>	<u>352</u>
<u>A ESCOLA DE VIAGENS FORA DO CORPO</u>	<u>352</u>
<u>CENTRO DE PESQUISAS DE EXPERIÊNCIAS FORA DO CORPO</u>	<u>352</u>
<u>BREVE GLOSSÁRIO DE TERMOS E DEFINIÇÕES</u>	<u>353</u>
<u>PARTE IV: EVOLUÇÃO CONSCIENTE 2.0</u>	<u>354</u>
<u>PREFÁCIO</u>	<u>355</u>
<u>CAPÍTULO 1 - VIAGENS ASTRAS BÍBLICAS</u>	<u>356</u>
<u>CAPÍTULO 2 - SER ABDUZIDO POR ALIENÍGENAS - APLICAÇÕES</u>	<u>363</u>
<u>CAPÍTULO 3 - COMO VER A LUZ BRILHANTE NO FIM DO TÚNEL</u> <u>ENQUANTO VOCÊ AINDA ESTÁ VIVO</u>	<u>368</u>
<u>CAPÍTULO 4 - EVOLUÇÃO</u>	<u>373</u>

(Índice Remissivo)

[\(Índice Remissivo\)](#)



www.obe4u.com

**Este livro é gratuito em formato digital.
Sinta-se livre para distribuí-lo!
Envie-o para todos os seus amigos!"
Poste-o em seus sites e blogs!**

**Para as pessoas com necessidades especiais:
A FASE é a sua nova vida sem fronteiras
obe4u@obe4u.com**

**Propostas relativas à tradução e publicação deste livro e outras
obras de Michael Raduga podem ser enviadas para
obe4u@obe4u.com**

[\(Índice Remissivo\)](#)