

# As Experiências Fora Corpo



Sergio Kiss

# DADOS DE COPYRIGHT

## Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe do *ebook espírita* com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo.

## Sobre nós:

O *ebook espírita* disponibiliza conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento espírita e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [www.ebookespirita.org](http://www.ebookespirita.org).



[www.ebookespirita.org](http://www.ebookespirita.org)

**Sergio G. Kiss**

**AS EXPERIÊNCIAS FORA DO CORPO.**  
*E o que acontece quando dormimos?*

ISBN: 978-85-4160-756-8

1ª Edição - **Agosto** de 2014

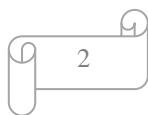
2ª Edição - **Janeiro** de 2015

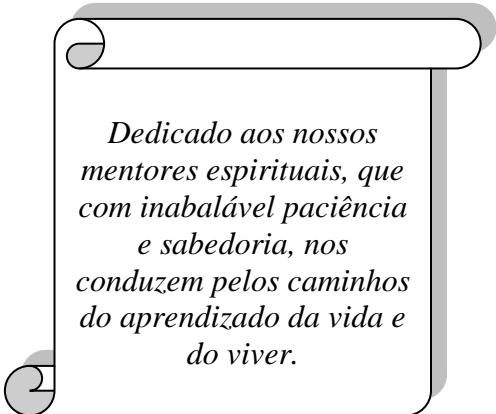
## **Agradecimentos**

Ao amigo Luiz Carlos dos Santos, pelo auxílio com a revisão e as referências à doutrina espírita, do segundo capítulo desta obra.

A amiga Sandra Panessa, pelo auxílio no sentido de deixar a obra clara e de fácil entendimento.

E aos demais amigos pelo incentivo inestimável.





*Dedicado aos nossos  
mentores espirituais, que  
com inabalável paciência  
e sabedoria, nos  
conduzem pelos caminhos  
do aprendizado da vida e  
do viver.*

## Sobre o Autor

O autor, morador da cidade de Peruibe, litoral sul paulista, é expositor espírita, facilitador de cursos doutrinários espíritas, dirigente de trabalhos mediúnicos há vários anos, tendo estudado ao longo da vida diversas vertentes do conhecimento espiritualista humano.

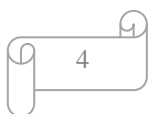
É pesquisador dos fenômenos da consciência humana há muitos anos, foi colaborador do BIME (boletim informativo do movimento espírita) com várias matérias publicadas, e tem experimentado o fenômeno do das experiências extracorpóreas desde a sua infância.

Contatos com o autor:

[Sergio\\_kiss@yahoo.com.br](mailto:Sergio_kiss@yahoo.com.br)

<http://blog-do-sergio-kiss.blogspot.com.br/>

[https://www.facebook.com/sergio.kiss.14?ref=tn\\_tnmn](https://www.facebook.com/sergio.kiss.14?ref=tn_tnmn)



**Para se pensar, antes de tudo.**

*- Pobres homens, como são pequenos os vossos conhecimentos sobre os fenômenos mais ordinários da vida! Acreditais serem tão sábios e as coisas mais banais os confundem. Diante desta pergunta que todas as crianças fazem: - "O que fazemos quando dormimos? - O que são os sonhos?" ,... ficais sem respostas.*

## Sinopse

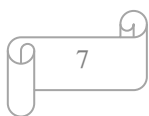
Desdobramento, Emancipação da Alma, Viagem Astral, Projeção da Consciência ou apenas Experiências Fora do Corpo, são alguns dos nomes dados ao mesmo fenômeno, que é a capacidade inata de todo ser humano abandonar o corpo físico enquanto este é colocado em estado de absoluto repouso. Seja em função do sono natural, ou de outros processos que também nos levem ao relaxamento profundo.

Muitas vezes, esse desprendimento que tem o espírito, da matéria, é acompanhado de sensações e repercussões psicofísicas, como paralisia noturna, ruídos intracranianos, sensação de queda ou flutuação, vibrações pelo corpo, etc., que costumam assustar quem as percebe, levando-os a busca de socorro nas instituições religiosas a que pertencem, ou mais usualmente, aos centros espíritas ou espiritualistas.

Certamente, o leitor irá se identificar com alguns dos vários sintomas aqui explicados, tão comuns e ao



mesmo tempo tão assustadores, quando desconhecidos em seus mecanismos.



### **Refletindo ainda, um pouco mais.**

*“Quando encarnados, não se tem bastante consciência dos serviços realizados durante o sono físico; Contudo, esses trabalhos são inexprimíveis e imensos. Se todos os homens pesassem seriamente o valor da preparação espiritual diante de semelhante gênero de tarefa; de certo efetuariam as conquistas mais brilhantes nos domínios psíquicos, ainda mesmo quando ligados aos envoltórios inferiores.”*

*Infelizmente, a maioria se vale inconsciente do repouso noturno, para sair à caça de emoções frívolas ou menos dignas. “Relaxam-se as defesas próprias, e certos impulsos longamente sopitados durante a vigília, extravasam em todas as direções por falta de educação espiritual verdadeiramente sentida e vivida.”*

(André Luiz no livro, *Missionários da Luz*, psicografado por Chico Xavier).

## ÍNDICE

Apresentação.

### Introdução.

*O que este livro esclarece.*

1. As EQM,s e as Experiências Extracorpóreas.  
*Um paralelo entre os fatos.*
2. Samadhi ou Expansão da Consciência.  
*Um estado alterado da consciência.*
3. A Doutrina espírita e as experiências fora do corpo.      *Forma como o assunto está na doutrina.*
4. Minha infância, meus problemas.  
*Breve história do autor.*
5. Trocando conhecimentos.  
*Algumas experiências de aprendizado importantes.*
6. O que é afinal, esse fenômeno?  
*Uma novidade, ou Assunto Antigo?*

7. **Como a experiência acontece, e um exercício.**  
*Místico, Esotérico, ou Da Natureza Humana?*
8. **A Pisadeira e o Estado Vibracional.**  
*No folclore popular, uma verdade embutida.*
9. **Alguns sintomas comuns.**  
*Repercussões psicofísicas que assustam.*
10. **Como distinguir um sonho de uma Emancipação.** *Diferenças entre Sonhos e Emancipações da Alma.*
11. **Outros aspectos da Emancipação da Alma.**
  - a) *Nível de consciência no físico e extra físico.*
  - b) *O cérebro físico não participa do evento.*
  - c) *Como lidar com o medo.*
  - d) *Mentores e Amparadores.*
  - e) *Este fenômeno é mediúnico?*
  - f) *Não há uma prática específica.*
12. **Perguntas e Respostas sobre o Fenômeno.**  
*Dúvidas frequentes.*
13. **Resumo dos sintomas para uma rápida consulta.**  
*Dúvidas frequentes.*
14. **Conclusão.**

## Apresentação

Caro leitor.

Não espere encontrar nesta obra uma linguagem de alto nível literário, pois ela foi escrita em linguagem simples, quase sempre coloquial, como se estivéssemos entre bons amigos conversando sobre o assunto.

Um tanto por meu próprio desejo de que assim fosse, e de que o leitor se ativesse no teor da mensagem, no cerne da questão, e outro tanto porquê do ponto de vista acadêmico, não sou o que se consideraria um douto, sou pessoa comum.

Mas, no que concerne ao assunto e sem falsa modéstia, devido ao meu convívio com o fenômeno desde a minha infância, sendo que conto neste momento com pouco mais de meio século de existência física, posso dizer que o conheço muito bem, e se levarmos em consideração a prática em vez do conhecimento apenas livresco, conheço de forma ainda mais profunda, como alguns poucos que acolheram a ideia, de se expor dentro do contexto ainda considerado em alguns meios ou por algumas pessoas, como místico e esotérico, o que representa um grande engano, pois o assunto em realidade, mesmo a despeito do que alguns desejam fazer com ele, nada tem de místico e nem mesmo de esotérico, e sim, apenas traz repercussões que nos fazem

rever alguns dos nossos conceitos filosóficos e religiosos, além de que, é fenômeno que acontece a todos nós desde o início da humanidade, e independe totalmente de credos, raças, condições sociais, etc.

Não tenho também a pretensão de fazer crer a todos os leitores o que exponho nestas páginas; e quanto a isso, cabe a cada um seus próprios experimentos, observações e comparações com o seu cotidiano. No entanto, a partir das informações contidas aqui, aplicadas a uma atenta observação do fenômeno, o leitor certamente poderá dilatar bastante a sua compreensão sobre o assunto.

O que posso afiançar com segurança são duas coisas:

- Nunca houve uma aula, palestra ou curso que eu tenha dado sobre o assunto, em que não tenha encontrado muita repercussão de parte dos convidados presentes, que acabam vendo nas exposições, algo que lhes esclareça fenômenos que experimentaram em algum momento de suas vidas sem que os tivessem compreendido à época.

- Outra coisa é que se o leitor utilizar alguma das práticas aqui descritas, por um tempo que seja considerado razoável, vai sem dúvida alguma obter resultados que lhe mostrem em primeira mão a

veracidade do exposto, mesmo que de início, isso possa às vezes acontecer de forma ainda pobre ou com poucos elementos mais expressivos. O que certamente mudará significativamente se houver prática, estudo, e observação constante e consciente do fenômeno aprofundando-se no mesmo.

Mas, talvez o mais importante, seja o fato de eu ter presenciado número significativo de pessoas com dúvidas sobre esse assunto, e outro tanto, sofrendo em silêncio por repercussões naturais do fenômeno, toda vez que a questão se faz presente ou surge a oportunidade de falar sobre isso.

Acredito também que parte do problema, fica por conta dos que, nas casas espíritas e espiritualistas atuam de alguma forma no atendimento fraterno, levando o conforto espiritual a aqueles que vêm em busca de socorro, e que, por não reconhecerem o fenômeno nas suas nuances, que a bem da verdade nada apresenta de maligno ou preocupante, atendem todos à guisa de obsessão, naturalmente sem resultados positivos, quando bastaria uma conversa esclarecedora sobre o assunto para que a paz interior voltasse a reinar nos corações sobressaltados.

É este o principal objetivo desta obra, levar este conhecimento a quem o necessite de alguma forma.

Sejam os que do fenômeno sofrem as consequências, ou dos que atendem a quem sofre.

Os casos particulares e pessoais do autor, aqui narrados, não têm outra intenção que não seja a melhor elucidação de algumas passagens específicas.

Quem já passou por alguma Experiência Extracorpórea de forma consciente sabe que jamais poderá convencer outrem, por mais detalhes e esclarecimentos que ofereça, sendo essa, sempre uma questão pessoal. Mas tenho a absoluta certeza de que a grande maioria dos leitores encontrar-se-á em alguma parte dessas linhas, e a partir de então saberá melhor reconhecer o fenômeno quando este se fizer novamente presente em suas vidas, sem temores, sem preocupações, e quem sabe até mesmo retirando dele algumas experiências muito enriquecedoras.

De qualquer forma, uma mente aberta, com o imprescindível filtro do bom senso e do discernimento, será sempre útil nesse tipo de leitura.

Muita Paz a todos.

O autor.



## **Introdução**

*O que este livro esclarece.*

A primeira coisa que talvez algumas pessoas venham a questionar é: - Esse é um livro espírita?

Sim e Não, já que o assunto é de domínio espiritual humano, e a espiritualidade não pertence a nenhuma doutrina ou credo em especial, uma vez que o mundo espiritual não está preso a rótulos, mas é uma realidade para toda a humanidade.

No entanto, como atuo há muitos anos na doutrina espírita codificada por Kardec, o escrevo também na intenção de esclarecer aos confrades espíritas sobre a parte funcional desse fenômeno.

Sobretudo por perceber que no espiritismo, apesar de falarmos sobre o assunto, não nos aprofundamos no mesmo, ficando bem na superfície no que diz respeito ao funcionamento, as causas, os efeitos e repercussões do fato.

Existem alguns autores espíritas bastante conceituados falando sobre o assunto, e a maioria apenas tentando convencer o leitor de que o fenômeno existe. Sem nenhum demérito para a questão, não é esse o meu caminho, e parto do princípio de que quem lida com espiritualidade ou estuda os fenômenos da consciência humana em alguma de suas vertentes, já sabe disso, já sabe que o fenômeno é real. Então o que faremos, é explicar o “porquê”, e principalmente o “como” ele acontece, livrando as pessoas de medos e credices infundadas, sendo que essa é uma lacuna ainda por ser preenchida, principalmente dentro do espiritismo.

Há diversos autores fora do movimento espírita, alguns de destaque inclusive, abordando o assunto de forma mais profunda e completa do que se vê comumente dentro das lides espíritas, porém, esses autores não são lidos pelos estudiosos e adeptos do espiritismo. Talvez por alguma espécie de preconceito e/ou por verem esse assunto como esotérico, místico, etc. O que repito, constitui um engano, já que temos muitas referências ao tema abordado aqui, dentro dos livros doutrinários, além das revistas espíritas e também das obras complementares da doutrina, como demonstraremos nas linhas que se seguem.

No entanto, naturalmente que não falo somente aos espíritas, e isso é fácil de entender quando percebemos que o assunto além de muito antigo, anterior à doutrina espírita inclusive, estando espalhado por diversas culturas milenares do mundo, é coisa que acontece a todos nós, independentemente de credos, classes sociais, etnias, etc.

Como trabalhador e colaborador ativo do movimento espírita, tive a oportunidade de ver seguidas vezes, bom número de pessoas sendo encaminhadas para a desobsessão, quando o problema era unicamente uma repercussão psicofísica natural de quem experimenta a saída do corpo físico de forma mais consciente em algum momento, porque o fenômeno, se é que podemos assim chamá-lo, acontece a todos nós invariavelmente quando nosso corpo é colocado em repouso e nossas ondas cerebrais baixam para o chamado estado Teta, 4 a 8 hertz. É o primeiro estágio do sono.

Bem, mas afinal o que é um **desdobramento, emancipação da alma, viagem astral, ou uma experiência extracorpórea?**

É quando, como espíritos que somos, saímos de nossos corpos físicos por algum tempo, que pode durar segundos, minutos, horas ou até mesmo meses ou anos,

sem que esse corpo venha a perecer, sem que a gente morra de fato.

Uma pessoa em coma *pode* estar fora do corpo há anos, ou ficar indo e voltando de períodos em períodos, sem, no entanto, sair do estado comatoso.

Fato é que como espíritos que todos somos, saímos do corpo físico durante o sono, acreditemos ou não, e, como o fenômeno não é exatamente um fenômeno religioso, apenas trás repercussões religiosas, não importa o credo que tivermos, e nem mesmo que esse credo negue o fato com toda veemência, pois para a nossa natureza espiritual e humana isso não faz a menor diferença.

Portanto, todos os seres humanos saem de seus corpos físicos temporariamente, mantendo a vida dos mesmos. E até onde sabemos, aparentemente acontece o mesmo com todos ou a maioria dos mamíferos, sobretudo, com nossos animais domésticos, pois são muitos os relatos de pessoas que, estando conscientes fora de seus corpos físicos, se encontram com seus animais domésticos, também exteriorizados de sus corpos.

Apesar de mantermos o termo “Desdobramento”, usado em alguns livros espíritas, ele não é exatamente apropriado, já que desdobramento significa divisão, ou

desdobrar, abrir uma coisa que estava fechada, e não é isso que acontece.

Em verdade, quando saímos do corpo físico levamos conosco nossa consciência, e todas as nossas capacidades cognitivas, que ficam na maioria das vezes muito ampliadas, sobretudo, quando colocamos certa distância entre nós e o corpo físico. Portanto, não nos desdobramos. Somos nós de forma integral que estamos fora do corpo. E assim sendo, tal termo não é correto para quando deixamos esse corpo material em uma cama, assim como também não serve para quando deixamos uma muda de roupa no armário. Não somos a roupa, e não somos o corpo, por isso não nos desdobramos. Apenas abandonamos de forma análoga, uma e outra coisa.

Obviamente, ainda existem ligações que nos prendem ao corpo físico quando estamos exteriorizados, e que mantêm a vida biológica funcionando sob a batuta do espírito, mas essas ligações são como fios ou dutos de aspecto prateado, são fluídicos, aparentemente infinitamente elásticos, e agrupados como em feixes, sendo que parece haver um feixe principal ou mais espesso. É o chamado cordão de prata, por onde passam informações vindas de ambas as direções, pois eles tanto transmitem informações e impressões do corpo para o espírito exteriorizado, como também colhem impressões

pelo espírito enviando-as ao corpo físico, e são exatamente esses os fios, dutos ou laços, que são “cortados” ou desligados quando um espírito desencarna e sai definitivamente do corpo físico, no fenômeno que chamamos de desencarne ou morte.

Apenas para facilitar o escrever, usarei a partir de agora as letras “EA” como a significar emancipação da alma, ou apenas “E”, para emancipação.

Para que possamos melhor entender as reclamações que são muito comuns nos centros espíritas, em função das pessoas que chegam bastante assustadas nesses locais em busca de socorro, por estarem passando por situações desconhecidas referentes ao assunto abordado aqui, precisamos nos aprofundar no tema, sobretudo, no que diz respeito às repercussões que são sentidas quando acontecem certas anomalias que tornam o fenômeno bem evidente, já que de forma imperceptível, ele nos acontece todas as noites.

Nesta exposição ficará claro também e por consequência, algumas maneiras de provocar o fenômeno se assim o leitor desejar.

Talvez algumas pessoas pudessem se perguntar: - E para que eu quereria isso?

Minha resposta a essa pergunta normalmente é uma série de outras perguntas:

- Você acredita mesmo, *com absoluta certeza*, que a vida continua e que podemos viver fora de um corpo físico?
- Você crê mesmo nas diversas histórias que lemos em vários livros considerados sérios, da doutrina espírita?
- Você tem certeza absoluta que existem hospitais, escolas, cidades e pessoas vivendo de forma natural, no plano espiritual?
- Você acha mesmo sem sombra de dúvidas, que dá para encontrar um parente desencarnado há tempos e conversar com ele frente a frente?
- Espíritas dizem constantemente que atuam à noite enquanto seus corpos dormem tranquilos em casa. Você crê mesmo nisso, tem certeza de que isso é real?

Há muitas outras perguntas que poderiam ser colocadas aqui, mas nem é necessário porque independente de qual seja a sua resposta eu lhe digo que eu, não acredito em nada disso. *Eu sei que assim é.*

E agora desejo fazer duas perguntas, muito pertinentes:

- Qual o valor do aspecto consolador dessa certeza?
- É possível ser mensurado ?

## Cap. 1



### As EQM,s e as Experiências Extracorpóreas.

É sabido, por diversos pesquisadores das EQMs, ou Experiências de Quase Morte, que tais eventos quando acontecem, têm uma grande e muito positiva influência sobre quem as teve. Como por exemplo:

- A mudança de paradigmas com relação à vida. Não somente a sua, mas também a do próximo.
- A maior compreensão das mazelas e dificuldades alheias, tornando-se assim, mais tolerantes.
- A perda do medo da morte.
- Uma maneira muito mais espiritualizada de viver.
- Uma certeza da existência do espírito e sua eternidade.
- O conhecimento e não apenas a crença, da vastidão do universo e suas imensas possibilidades de manifestação da vida.



E diversas outras coisas que são as vezes mais particulares e um pouco diferentes na compreensão de um para outro ser humano.

Da mesma forma, quem experimentar uma EA de forma totalmente consciente, jamais será a mesma pessoa, e as mudanças serão sempre muito positivas.

Não é difícil de entender essas mudanças, quando percebemos que essas experiências vêm transformar aquilo que temos de mais arraigado em nossa mente, que é a impressão de que o que vemos é tudo quanto existe, que só o que pode ser tocado é que tem realidade, e que as coisas do mundo físico são de alguma forma “o padrão ou o modelo” para o que quer que seja.

Mesmo que já soubéssemos que em verdade não é assim, existe uma enorme diferença entre apenas saber, e/ou, vivenciar esse conhecimento.

E seguindo ainda dentro destas considerações, posso afiançar por estudos e experiências próprias, que há uma enorme semelhança entre as chamadas EQM,s com as Experiências Extracorpóreas Conscientes, que não envolvam nenhum processo de trauma físico. Por exemplo:

- São muito comuns nas narrativas de quem passa por uma EQM, que no momento da saída do

corpo físico, ouvem alguma espécie de ruído forte, como um “ronco de motor”, ou um estrondo, ou ainda um silvo agudo. E isso também acontece nas experiências extracorpóreas conscientes, quando não está envolvida nenhuma ocorrência de trauma físico.

- Muitos “Projetores” (*outro nome dado a quem experimenta a saída consciente do corpo físico*) também narram a sua aproximação de algum limite “físico ou geográfico” (*e aqui as palavras são pobres para explicar*) de onde não podem passar. Normalmente nesses casos são impedidos por seres que lhes observam as ações, de atravessarem esses “portais ou passagens”, mostrando-nos por consequência, que nunca estamos sozinhos realmente na nossa caminhada espiritual.

Particularmente, já me encontrei nessa exata situação, onde dois seres muito amorosos, com extremada gentileza me impediram a passagem, através de um local demarcado pela forma simbólica de um portal imensamente florido e com configuração emblemática hinduísta.

- Outra semelhança com as EQMs está no fato de muitas vezes saímos de nosso corpo físico de forma absolutamente consciente, e estando em nosso ambiente doméstico, abre-se uma espécie de portal que nos “suga” para uma outra realidade (*mundo astral? ...mundo espiritual?*). Analogamente isso também acontece nas EQM,s quando a pessoa se vê fora de seu corpo físico, mas ainda no local do “acidente” que o levou a parada cardiorespiratória, ou mesmo na sala de cirurgias ou quarto de um hospital, para em seguida ser puxada através de um túnel, e sair do outro lado, já em outro plano de existência.
- Mais uma semelhança está nas impressões que se experimenta tanto num como no outro caso, e que consiste em uma sensação de liberdade e paz, absolutamente sem comparação alguma na vida física. A ponto de, quando retornamos ao corpo físico ficamos em estado de êxtase espiritual que pode perdurar por alguns dias.
- Há também em ambos os casos, isto é: tanto na EQM quanto na EA, uma quase total perda de sentido de tempo e espaço.

- A possibilidade de encontrarmos com algum parente ou amigo, que já habite a outra dimensão da vida, é também uma possibilidade comum a ambas as ocorrências.

Há ainda, diversas outras semelhanças entre esses eventos, mas agora desejo falar de uma diferença entre eles. Diferença esta que se torna um ponto de fundamental importância, e que poderíamos por hora resumir como “O Nível de Consciência e Lucidez Envolvido”.

Em uma EQM, como há uma morte física propriamente dita (*e que ninguém se engane, pois é de fato uma morte*), a consciência, que pertence ao espírito e não ao cérebro como muitos desejam, se transfere totalmente para o primeiro, e o nível de lucidez é, não só absoluto, como imensamente ampliado na maioria dos casos, envolvendo até mesmo, outra experiência conhecida nos meios orientais, sobretudo na cultura Yogue hindu, com “Samadhi”, ou uma consciência do TODO, uma percepção de se estar absolutamente ligado a tudo quanto existe, por consequência a todas as outras pessoas e formas de vida.

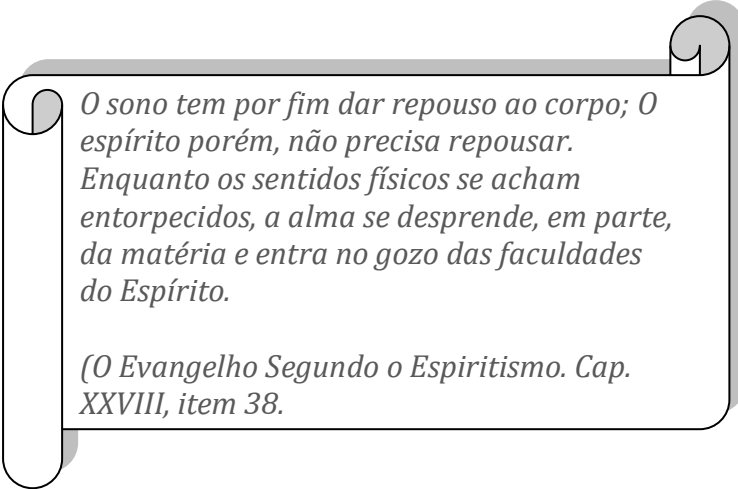
Já nos casos de simples Experiências Extracorpóreas, a consciência fica como que fragmentada entre a matéria e o espírito, já que nesse caso o corpo físico está gozando

de sua saúde natural, variando assim, muito o nível de lucidez na experiência.

Seja como for, ambos os eventos são absolutamente transformadores, além de deixarem “sequelas” no que diz respeito a nossa sensibilidade ou no caso dos espíritas, na “nossa mediunidade”, que passa a ser extremamente ampliada em suas capacidades.

Um dos fenômenos que é sem dúvida alguma, dos mais marcantes, e que alguns experimentam, é justamente esse Samadhi, ou Expansão da Consciência.

Muito difícil de ser explicado devido a transcendência do fenômeno e a falta de palavras adequadas ao nosso vocabulário.



*O sono tem por fim dar repouso ao corpo; O espírito porém, não precisa repousar. Enquanto os sentidos físicos se acham entorpecidos, a alma se desprende, em parte, da matéria e entra no gozo das faculdades do Espírito.*

*(O Evangelho Segundo o Espiritismo. Cap. XXVIII, item 38.)*

## Cap. 2



### **Samadhi ou Expansão da Consciência.**

Certa vez tive uma experiência com essa sensação. Despertei no meio da madrugada após ter dormido um pouco, e ficando bem quieto para tentar adormecer novamente comecei a sentir as fortes vibrações que costumam anteceder as minhas saídas conscientes. Concentrei-me nelas até torna-las muito intensas e levantei-me da cama. E como acontece nesses casos meu corpo ficou deitado. Dei um salto para subir e sair logo de perto do corpo físico, pois ele nos atrai poderosamente, muitas vezes pondo fim a possíveis experiências mais intensas.

Subi passando pelo telhado do quarto e não parei de subir, até pensar em fazê-lo. Nesse ponto fiquei parado e olhando para baixo; e quando digo olhando, não pense que é necessário mover a cabeça, mas apenas focar a atenção neste ou naquele ponto pois a visão é panorâmica de 360°. Aparentemente não são os olhos que veem, mas o espírito, ou talvez melhor fosse dizer: A consciência, como um todo.

Parado naquela distância da superfície da terra onde podia tranquilamente ver a curvatura da mesma mergulhada na escuridão, e ver também uma quantidade indefinível e inimaginável de estrelas, extremamente brilhantes a ponto de algumas parecerem estar ao alcance das mãos, uma espécie de êxtase espiritual tomou conta de mim.

E agora é que as coisas se complicam, porque não temos em nosso vocabulário, as palavras para explicar as impressões, sensações e percepções envolvidas na ocasião.

Tentei por muitos anos encontrar a maneira de explicar as pessoas, já que sou expositor e facilitador de temas espiritualistas, sem, no entanto, encontrar a forma que eu consideraria ideal ou no meu ver pessoal, a forma correta, que não desse espaço a falsas interpretações como por exemplo, a ideia do Panteísmo. Mesmo porque esse é o maior “receio” dos espíritas.

O de que, de alguma forma ao evoluirmos em direção à Fonte, perdêssemos a nossa individualidade como espíritos ou consciência que somos. Sendo que essa ideia também se chocaria frontalmente com o livro dos espíritos codificado por Kardec, onde diz que não importa o nível de evolução alcançado por nós, jamais perderíamos a nossa individualidade.



E somente depois desses anos todos é que parece, tive uma espécie de insight onde pude ver a melhor forma de explicar a experiência.

Mas vou precisar agora apelar a imaginação do leitor, para que venha comigo nessa viagem imaginária das possibilidades.

Suponhamos que nós fossemos apenas o nosso dedão do pé, nada mais. Tudo o que saberíamos da vida diz respeito ao movimento de andar do pé, o que para nós como “dedão que agora somos” já é um grande mistério, afinal porque é preciso andar ? Onde vamos quando andamos ? O que é um pé ? Porque ele existe ? Na visão de um simples dedão, tudo isso são perguntas incríveis e sem nenhuma resposta inteligível. Como aquelas que nós fazemos sempre, como seres humanos: O que sou eu ? Porque é necessário viver ? Onde estamos indo ? etc...

Mas, nessa nossa viagem imaginária, suponhamos que de repente nós como dedão que somos, temos uma expansão da consciência, ou um Samadhi, e nessa expansão nós acessamos momentaneamente e diretamente o cérebro desse corpo do qual fazemos parte, como dedão que somos.

Lá no cérebro então, podemos perceber que há muitos outros órgãos, como o fígado, o estômago, etc. cuja existência até agora nós nem fazíamos ideia. Lá no cérebro que nós agora acessamos, podemos entender o que é andar, o que é um pé do qual fazemos parte como dedão, podemos entender porque o pé anda e até mesmo para onde está indo. De repente nós entendemos através dessa nossa conexão com o cérebro, o que é a digestão e porque ela é necessária. Nós percebemos “lá no cérebro” o que é a visão e como ela funciona..... E acredito que podemos parar por aqui para não estendermos demasiadamente as interações imaginárias.

Mas então, tão repentinamente como “veio”, a conexão “vai embora”, ou seja: A expansão da consciência se encerra e tudo volta ao normal. Todo o nosso foco de consciência está agora e novamente no “dedão que somos”. No entanto, trazemos conosco da experiência vivida, todas as impressões colhidas. E eu lhe perguntaria: Como explicar aos outros dedos do pé que estão ao seu lado e vivem a mesma realidade e duvidas que você vivia até a pouco, O porque andamos ? Ou o que é um pé ? ou ainda mais difícil, como explicar que existem outros órgãos com missões muito diferentes da nossa e tão imprescindíveis quanto ?

Como dizer aos seus colegas dedos, que estão ao lado, que existem outros dedos, mas que esses vivem em algo que se chama “mão” ? .....O que é uma mão ? .... eles certamente lhe perguntariam.

Como explicar a um dedo ao seu lado, tudo que você percebeu sobre a necessidade da digestão se ele sequer sabe que existe algo chamado estomago ?

Isso é uma expansão da consciência, um êxtase espiritual, um Samadhi.

Quando me aconteceu eu pude perceber seres vivendo em outras realidades, físicas e não físicas. Em “lugares muito, muito distantes”, outros bem perto e praticamente junto de nós, entrelaçados. Sabendo que de alguma forma estávamos todos interligados por algo indefinível (uma mente universal ? Uma consciência cósmica ? ou Deus se preferir ?)

Não que eu tenha “visto” isso, mas eu SABIA que assim era, sem a menor sombra de dúvidas, ao mesmo tempo em que sentia que isso era absolutamente natural.

Percebi que em tudo há um porque, que tudo tem um propósito, e que nós enquanto seres humanos, dentro ou fora de um corpo físico, somos estranhamente pequeninos e ao mesmo tempo magnificamente gigantes e capazes. “Lá” naquele estado de

consciência eu sabia tudo o que havia para se saber, se eu desejasse. Mas aí está uma questão interessante que me faz pensar até hoje. Porque podendo eu naquele momento, saber tudo, não tinha interesse em saber nada ?

Me parece algo mais ou menos assim: Você está sem fome alguma, porque se sente pleno de tudo, e em sua frente está uma mesa repleta de tudo que você já desejou quando teve fome de algo. Mas a questão é : O que você pode desejar, quando esta pleno de TUDO ?

Assim sendo, e para maior tranquilidade de todos os adeptos do espiritismo, percebi nitidamente que ao progredirmos como espíritos que somos todos nós, não perdemos nossa individualidade, mas ao contrário disso, abarcamos todas as outras, enquanto somos também abarcados pelas outras. A individualidade permanece, mas o ego se dissolve.

E nessa expansão, não nos tornamos Deus, apenas nos conectamos intimamente com ele, e sendo ele Deus, é necessariamente onipresente, onisciente e onipotente. E é exatamente assim que nos sentimos nós nessa conexão.

Não sei se podemos estar em todos os lugares ou saber tudo, ou mesmo fazer tudo, mas sei que essa é a sensação que temos durante a experiência.

Os hindus tem uma expressão interessante para explicar algumas coisas inexplicáveis.

Eles dizem: Isso é “Neti, Neti”. Quer dizer: Algo que não se explica com o intelecto. Entende-se, porém não se explica usando apenas a razão. É necessário que o coração participe do entendimento.

Assim como alguém que tente explicar o que é o Amor, ou

Um Samadhi, um êxtase espiritual, uma expansão da consciência, ou mesmo, o que somos nós ?

É simplesmente Neti, Neti.

## Cap. 3



### **A Doutrina espírita e as experiências fora do corpo.**

*Forma como o assunto está na doutrina*

Se fizéssemos a seguinte pergunta:

- Está esse assunto inserido de alguma maneira dentro da Doutrina dos Espíritos nas suas bases Kardequianas?

A resposta é um peremptório – Sim.

Há bastante informação a respeito do assunto dentro das bases do conhecimento espírita, e também nos livros complementares da doutrina.

Allan Kardec faz comentários a respeito de suas pesquisas no assunto, sobretudo, nas revistas espíritas, além das obras básicas de sua mesma autoria.

Porém, como as emancipações acontecem em níveis diferentes de consciência, ou como referiu Kardec: *O espírito tem maior ou menor grau de liberdade e consciência conforme seu maior ou menor grau de desprendimento da matéria.* “Allan Kardec”.

Ele, Kardec, não pode observar o fenômeno sob todos os aspectos possíveis, não houve tempo hábil para tanto. Se Allan Kardec tivesse vivido mais alguns anos encarnado, certamente teríamos muito mais material interessante para estudo nessa questão.

Ainda assim, tendo ele relativamente pouco tempo para o assunto, e pouca disponibilidade do elemento humano para suas pesquisas, é notório o ponto avançado em que chegou.

No entanto, é necessário que se entenda bem o que ele disse quando falou no espírito ter maior desprendimento da matéria, pois na prática, percebemos que o maior ou menor grau de liberdade de ação do “emancipado”, *quando totalmente fora do corpo físico\**, (único caso em que poderíamos realmente chamar de Emancipação, e esse grifo será explicado mais a frente), se dá em função de seu maior ou menor grau de lucidez, da *percepção de si mesmo*, da *mente desperta e observadora*, por assim dizer; e não por um maior ou menor grau de *separação*, do espírito em relação ao corpo físico, já que o desprendimento, ou seja, a separação do espírito com relação ao corpo físico é sempre completa nestes casos referidos, não ficando o espírito meio dentro, meio fora do corpo, como poderia alguém entender erroneamente a questão.

A saída é sempre inteira, íntegra, mas o grau de lucidez e consciência varia enormemente nessas experiências, e o que disse Kardec nesse sentido, é que

quanto mais desprendido da vida material, do materialismo, o ser estiver, mais lucidez, mais consciência esse ser terá quando exteriorizado ao corpo.

Ora! Isto é notório, inclusive nas práticas mediúnicas com espíritos comunicantes, que por via de regra se sentem muito mais à vontade e lúcidos diante da nova situação, conforme sua própria espiritualização, ou seu desprendimento da *materialidade*.

*\*O grifo acima se refere justamente à situação em que, num trabalho mediúnico, o médium dá passividade ao espírito comunicante, pois nesse momento é comum que o espírito do médium se desloque um pouco do próprio corpo, para, fora dele, poder expandir suas capacidades de percepção e através desse processo receber a mensagem mediúnica.*

*Não podemos considerar nesse caso uma emancipação propriamente dita. Há outra situação em que o médium parcialmente separado do corpo físico, e tendo suas capacidades mediúnicas bastante “amplificadas”, pode ver a distância com perfeição e como se lá, no local observado estivesse, porém, sem deslocar-se para o local realmente, ficando, portanto, meio dentro, meio fora de seu próprio corpo, a fim de expandir suas percepções. A isso, os estudos da “Projeciologia”, outro nome para o estudo da Emancipação, ou no caso, Projeção da Consciência, dão o nome de “Sonda”; pois é exatamente como se o médium enviasse uma sonda com uma câmara até o local do evento observado. Esses detalhes também serão melhor explicados nos capítulos que seguem.*



Quanto às referências ao assunto propriamente ditas, podemos citar algumas muito interessantes, como podem ser observadas a seguir nas revistas espíritas de:

- Julho/1865 (Teoria dos Sonhos), texto explorado mais abaixo.
- Março/1866 (Mediunidade Mental), onde Kardec analisa a Mediunidade que se tem em estado de vigília e de catalepsia em suas semelhanças com a que se tem em sono.
- Junho/1866 (Um Sonho Instrutivo), onde é o próprio Kardec que sonha, busca explicações acerca disso, e entende que foi colocado em contato com encarnados durante seu sono para estudar o fenômeno. (muito significativo!)
- Setembro/1866 (Cabelos embranquecidos sobre a impressão de um sonho), Kardec: os laços fluídicos transmitem ao corpo as impressões da alma, quando esta dele se afasta...
- **O Livro dos Espíritos**, questões 401 até a 418 (o sono e os sonhos, sonambulismo, êxtase, dupla vista).  
*A chamada, dupla vista, é o caso da sonda explicada acima.*

(nota do autor)

A pergunta 402 do LE é muito importante, porque faz um apanhado geral de diversos aspectos do fenômeno, e esses aspectos serão comentados com detalhes nos próximos capítulos, e durante o andamento dos assuntos aqui tratados, já que fazê-lo agora seria atropelar-se na ordem geral da exposição.

Deixo marcados em **negrito** no texto, essas passagens, para que o leitor possa verificar a correspondência entre elas e as explicações que se seguirão.

### **Pergunta 402 do LE.**

*Como podemos julgar a liberdade do espírito durante o sono?*

**R: Pelos sonhos, Quando o corpo repousa, acredita-o, tem o Espírito mais faculdades do que no estado de vigília.** Lembra o passado e algumas vezes prevê o futuro. Adquire maior potencialidade e pode pôr-se em comunicação com os demais Espíritos, quer deste mundo, quer do outro. Se diz **frequentemente: Tive um sonho extravagante, um sonho horrível, mas absolutamente inverossímil. Enganaste. É amiúde uma recordação dos lugares e das coisas que viste ou que verás em outra existência e das coisas que viste ou que verás em outra existência ou em outra ocasião.**

Estando entorpecido o corpo, o Espírito trata de quebrar seus grilhões e de investigar no passado ou no futuro.

“Pobres homens, que mal conheceis os mais vulgares fenômenos da vida! Julgai-vos muito sábios e as coisas mais mezinhas vos confundem. Nada sabeis responder a estas perguntas que todas as crianças formulam: Que fazemos quando dormimos? Que são os sonhos?”.

“O sono liberta a alma parcialmente do corpo”.

*(Não se deve entender aqui no sentido literal, pois o sentido real da frase se refere ainda a estarmos presos ao corpo físico através do chamado “Cordão de Prata”, pois quando esse se rompe e vem a liberdade absoluta do corpo, é porque desencarnamos. Não sendo isso, por questões óbvias, considerado como emancipação da alma. Em uma emancipação, sempre haverá esses dutos fluídicos nos ligando ao corpo, não importa a distância em que estivermos dele, por isso, a frase acima. Considerando que separação total será apenas no desencarne.)*

**Nota do autor**

*Continua Kardec.*

Quando dorme, o homem se acha por algum tempo no estado em que fica permanentemente depois

que morre. Tiveram sonos inteligentes os Espíritos que, desencarnados, logo se desligam da matéria. Esses Espíritos, quando dormem, vão para junto dos seres que lhes são superiores. Com estes viajam, conversam e se instruem. Trabalham mesmo em obras que se lhes deparam concluídas, quando voltam, morrendo na Terra, ao mundo espiritual. Ainda esta circunstância é de molde a vos ensinar que não deveis temer a morte, pois que todos os dias morreis, como disse um santo.

“Isto, pelo que concerne aos Espíritos elevados. Pelo que respeita ao grande número de homens que, morrendo, têm que passar longas horas na perturbação, na incerteza de que tantos já vos falaram, esses vão, enquanto dormem, ou a mundos inferiores à Terra, onde os chamam velhas afeições, ou em busca de gozos quiçá mais baixos do que os em que aqui tanto se deleitam. Vão beber doutrinas ainda mais vis, mais ignóbeis, mais funestas do que as que professam entre vós. E o que gera a simpatia na Terra é o fato de sentir-se o homem, ao despertar, ligado pelo coração àqueles com quem acaba de passar oito ou nove horas de ventura ou de prazer. Também as antipatias invencíveis se explicam pelo fato de sentirmos em nosso íntimo que os entes com quem antipatizamos têm uma consciência diversa da nossa. Conhecemo-los sem nunca os termos visto com os olhos. É ainda o que explica a indiferença

de muitos homens. Não cuidam de conquistar novos amigos, por saberem que muitos têm que os amam e lhes querem. **Numa palavra: o sono influi mais do que supondes na vossa vida.**

**“Graças ao sono, os Espíritos encarnados estão sempre em relação com o mundo dos Espíritos.** Por isso, é que os Espíritos superiores assentem, sem grande repugnância, em encarnar entre vós. Quis. Deus que, tendo de estar em contato com o vício, pudessem eles ir retemperar-se na fonte do bem, a fim de igualmente não falirem, quando se propõem a instruir os outros. O sono é a porta que Deus lhes abriu, para que possam ir ter com seus amigos do céu; é o recreio depois do trabalho, enquanto esperam a grande libertação, a libertação final, que os restituirá ao meio que lhes é próprio.

**“O sonho é a lembrança do que o Espírito viu durante o sono. Notai, porém, que nem sempre sonhais. Que quer isso dizer? Que nem sempre vos lembrais do que visteis, ou de tudo o que haveis visto, enquanto dormíeis. É que não tendes então a alma no pleno desenvolvimento de suas faculdades. Muitas vezes, apenas vos fica a lembrança da perturbação que o vosso Espírito experimenta à sua partida ou no seu regresso, acrescida da que resulta do que fizestes ou do que vos preocupa quando despertados. A não ser assim, como explicaríeis os sonhos absurdos, que tanto os**

sábios, quanto as mais humildes e simples criaturas têm? Acontece também que os maus Espíritos se aproveitam dos sonhos para atormentar as almas fracas e pusilânimes.

“Em suma, dentro em pouco vereis vulgarizar-se outra espécie de sonhos. Conquanto tão antiga como a de que vimos falando, vós a desconheceis. Refiro-me aos sonhos de Joana, ao de Jacob, aos dos profetas judeus e aos de alguns adivinhos indianos. São recordações guardadas por almas que se desprendem quase inteiramente do corpo, recordações dessa segunda vida a que ainda há pouco, aludíamos.

“Tratai de distinguir essas duas espécies de sonhos nos de que vos lembrais, do contrário cairíeis em contradições e em erros funestos à vossa fé.”

A.K.: Os sonhos são efeito da emancipação da alma, que mais independente se torna pela suspensão da vida ativa e de relação. **Daí uma espécie de clarividência indefinida que se alonga até aos mais afastados lugares e até mesmo a outros mundos.** Daí também a lembrança que traz à memória, acontecimentos da precedente existência ou das existências anteriores. As singulares imagens do que se passa ou se passou em mundos desconhecidos, entremeados de coisas do mundo atual, é que formam

esses conjuntos estranhos e confusos, que nenhum sentido ou ligação parecem ter.

A incoerência dos sonhos ainda se explica pelas lacunas que apresenta, a recordação incompleta que conservamos do que nos apareceu quando sonhávamos. É como se a uma narração se truncassem frases ou trechos ao acaso. Reunidos depois, os fragmentos restantes nenhuma significação racional teriam.

*Fim do texto de Kardec.*

Mais referências sobre o assunto temos ainda em:

- **O Evangelho Segundo o Espiritismo**, Cap. XXVIII, item 38 (prisioneiro restituído por momentos à liberdade)
- **A Gênese**, Cap. XIV, itens 22-28 (fluidos)
- **Obras Póstumas**, Cap. 2, itens 24-31(emancipação da alma).

**E em André Luiz:**

- **Nosso Lar**: Caps. 36 e 48.
- **Evolução em Dois Mundos**, Cap. 17, itens 3-5 (*aspectos do desprendimento mental através do sono*)
- **Mecanismos da Mediunidade**, Cap. 21 (*desdobramento sono artificial/sono natural*)
- **Entre a Terra e o Céu**, Cap. 8 (*duas mães visitam seus filhos desencarnados durante o sono*)

- Nos Domínios da Mediunidade, Cap. 11 (*desdobramento e serviço*)
- Missionários da Luz, Cap. 8 (*libertos do corpo material, em curso*).

Reproduzo a seguir esse excelente texto da Revista Espírita de Julho de 1865, estudado por Kardec, com o título Teoria dos Sonhos, por tratar-se de um caso típico que nos traz muitas referências ao que será dito adiante. Saliento em negrito essas referências:

***Teoria dos sonhos, por Allan Kardec.***

*Revista Espírita, julho de 1865*

*É verdadeiramente estranho que um fenômeno tão vulgar quanto o dos sonhos, tenha sido objeto de tanta indiferença da parte da ciência, e que ainda se esteja a perguntar a causa dessas visões.*

*Dizer que são produtos da imaginação não é resolver a questão; é uma dessas palavras com o auxílio da qual querem explicar o que não compreendem e que nada explicam. Em todo o caso, a imaginação é um produto do entendimento. Ora, como não se pode admitir entendimento nem imaginação na matéria bruta, é necessário crer que a alma nisto entre para alguma coisa. Se os sonhos ainda são um mistério para a ciência, é que ela se obstinou em fechar os olhos para a causa espiritual.*

*Procura-se a alma nas dobras do cérebro, enquanto ela se ergue a cada instante à nossa frente, livre e independente, numa porção de fenômenos inexplicáveis só pelas leis da*



*matéria, notadamente nos sonhos, no sonambulismo natural e artificial e na dupla vista à distância. Não nos fenômenos raros, excepcionais, sutis, que exigem pacientes pesquisas do sábio e do filósofo, mas nos mais vulgares. Lá está ela, que parece dizer: **Olhai e ver-me-eis; estou aos vossos olhos e não me vedes; vistes-me muitas e muitas vezes; vedes-me todos os dias; os próprios meninos me veem; o sábio e o ignorante, o homem de gênio e o ignorante me veem e não me reconhecéis.***

*(Está no nosso cotidiano. Nota do Autor)*

*Mas há pessoas que parecem temer olhá-la de frente, e ter a prova de sua existência. Quanto aos que a procuram de boa-fé, até hoje lhes faltou a única chave que lhe poderia ter dado a reconhecer. Esta chave, o Espiritismo acaba de dar pela lei que rege as relações do mundo corporal e do mundo espiritual. Auxiliado por esta chave, é pelas observações sobre que se apoia, que ele dá dos sonhos a mais lógica explicação jamais fornecida. Demonstra que o sonho, o sonambulismo, o êxtase, a dupla vista, o pressentimento, a intuição do futuro, a penetração do pensamento, não passam de variantes e graus de um mesmo princípio: a emancipação da alma, mais ou menos desprendida da matéria.*

*A respeito dos sonhos, dá ele conta precisa de todas as variedades que apresentam? Ainda não: possuímos o princípio, o que já é muito; os que podemos explicar nos colocam na via dos outros; sem dúvida faltam-nos alguns conhecimentos, que adquiriremos mais tarde. Não há uma única ciência que, de saída, tenha desenvolvido todas as suas consequências e aplicações; elas não se podem completar senão por sucessivas observações. Ora, nascido ontem, o Espiritismo*

*está como a química nas mãos dos Lavoisier e dos Berthoffet, seus primeiros criadores; estes descobriram as leis fundamentais; as primeiras balizas fincadas no caminho de novas descobertas.*

*Entre os sonhos, uns há que tem um caráter de tal modo positivo que, racionalmente, não poderiam ser atribuídos ao simples jogo da imaginação. **Tais são aqueles nos quais, ao despertar, adquire-se a prova da realidade do que se viu, e em que absolutamente não se pensava.** Os mais difíceis de explicar são os que nos apresentam imagens incoerentes, fantásticas, sem realidade aparente. Um estudo mais aprofundado do singular fenômeno das criações fluídicas sem dúvida nos colocará no caminho.*

*Esperando, eis uma teoria que parece permitir um passo no assunto. **Não a damos como absoluta, mas como fundada na lógica e podendo ser submetida a estudo.** Ela nos foi dada por um dos nossos melhores médiuns, em estado de sonambulismo muito lúcido, por ocasião do fato seguinte.*

*Solicitado pela mãe de uma jovem a lhe dar notícias de sua filha, que estava em Lyon, ele a viu deitada e adormecida, e descreveu com exatidão o apartamento em que se achava. Essa jovem, de dezessete anos, é médium escrevente. A mãe perguntou se ela tinha aptidão para se tornar médium vidente. Esperai, disse o sonâmbulo, **é preciso que eu siga o traço de seu Espírito, que neste momento não está no corpo. Ela está aqui, na Villa Ségur na sala onde estamos, atraída pelo vosso pensamento; ela vos vê e vos escuta. Para ela é um sonho, do qual não se recordará ao despertar.***

*Pode-se, acrescenta ele, dividir os sonhos em três categorias caracterizadas pelo grau da lembrança que fica no estado de desprendimento no qual se acha o Espírito. São:*

1º - Os sonhos que são provocados pela ação da matéria e dos sentidos sobre o Espírito, isto é, aqueles em que o organismo representa um papel preponderante pela mais íntima união entre o corpo e o Espírito. A gente se lembra claramente e, por pouco desenvolvida que seja a memória, dele se conserva uma impressão durável.

2º - Os sonhos que podem ser chamados mistos, participam, ao mesmo tempo, da matéria e do Espírito. O desprendimento é mais completo. **A gente se recorda ao despertar, para esquecer quase que instantaneamente, a menos que uma particularidade venha despertar a lembrança.**

3º - Os sonhos etéreos ou puramente espirituais. São produtos só do Espírito, que está desprendido da matéria, tanto quanto o pode estar na vida do corpo. A gente não se recorda, ou resta uma vaga lembrança de que se sonhou. Nenhuma circunstância poderia trazer à memória os incidentes do sono. O sonho atual da jovem pertence a esta terceira categoria. Ela não o recordará. Foi conduzida aqui por um Espírito muito conhecido do mundo espírita lionês e, mesmo, do mundo espírita europeu - o médium-sonambúlico descreve o Espírito Cárta. Ele trouxe com o objetivo de que ela conserve senão uma lembrança precisa, um pressentimento do bem que se pode colher de uma crença firme, pura e santa, e **do bem que se pode fazer aos outros, fazendo-o a si próprio.**

Ele diz à mãe dela que se ela se lembrasse tão bem em seu estado normal, quanto se lembra agora de suas encarnações precedentes, não demoraria muito no estado estacionário em que está. Porque vê claramente e pode avançar sem hesitação, ao passo que no estado ordinário temos uma venda sobre os olhos. Ela diz aos assistentes: "Obrigado por vos terdes ocupado de mim." Depois beija sua mãe. Como é feliz! Acrescenta o médium, terminando, como é feliz com este sonho, do qual não se recordará, mas que, nem por isso, deixará de lhe deixar uma salutar impressão! **São esses sonhos inconscientes que proporcionam estas sensações indefiníveis de contentamento e de felicidade, de que a gente não se dá conta e que são um antegozo daquilo de que desfrutam os Espíritos felizes.**

Disto ressalta que o Espírito encarnado pode sofrer transformações que lhe modificam as aptidões. Um fato que talvez não tenha sido suficientemente observado vem em apoio da teoria acima. Sabe-se que o esquecimento do sonho é um dos caracteres do sonambulismo. Ora, do primeiro grau de lucidez, por vezes o Espírito passa a um grau mais elevado, que é diferente do êxtase, e no qual adquire novas ideias e percepções mais sutis. Saindo deste segundo grau para entrar no primeiro, nem se lembra do que disse, nem do que viu. Depois, passando deste grau para o de vigília, há novo esquecimento. Uma coisa a notar é que há lembrança do grau superior para o inferior, ao passo que há esquecimento do grau inferior para o superior.

*É, pois, bem evidente que entre os dois estados sonambúlicos, de que acabamos de falar, passa-se algo análogo ao que ocorre no estado de vigília e o primeiro grau de lucidez; que o que se passa influi sobre as faculdades e as aptidões do Espírito. Dir-se-ia que do estado de vigília ao primeiro grau o Espírito é despojado de um véu; que do primeiro ao segundo grau é despojado de um segundo véu. Nos graus superiores, não mais existindo esses véus, o Espírito vê o que está abaixo e se lembra. Descendo a escada, os véus se formam sucessivamente e lhe ocultam o que está acima, com o que perde a sua lembrança. A vontade do magnetizador por vezes pode dissipar esse véu fluídico e dar a lembrança.*

*Como se vê, há uma grande analogia entre os dois estados sonambúlicos e as diversas categorias de sonhos descritos acima. Parece-nos mais que provável que, num e noutro caso, o Espírito se ache numa situação idêntica. Para cada degrau que sobe, eleva-se acima de uma camada de garoa: sua vista e suas percepções tornam-se mais claras.*

*Fim do texto de Kardec*

Se fizéssemos uma busca mais meticulosa, com certeza encontraríamos muitas mais referências ao assunto dentro da Doutrina.

Mas um fato importante é que mesmo com tantas referências ao assunto nos livros e revistas doutrinárias, fica ainda muito por dizer, e no *meu entender*, é inadequado que espíritas não saibam, por exemplo:

- Como o processo de desprendimento ou soltura do perispírito acontece?
- Sentimos alguma coisa durante esse desprendimento?
- É possível termos consciência do que está acontecendo durante o processo?
- Podemos utilizar isso a nosso favor, para nosso crescimento e aprendizado?
- Existe perigo nisso?
- Há o risco de não se voltar para o corpo?
- Porque às vezes acordamos paralisados no meio da noite?
- Porque a sensação de queda ao estar pegando no sono?
- Porque desperto assustado ao ouvir explosões, apitos e quase toda sorte de ruídos intracranianos, quando estou quase adormecendo?
- ✓ Algum espírito pode tomar o nosso corpo quando estamos fora?

São essas e outras tantas questões que têm levado um número significativo de pessoas em busca de socorro, nas casas espíritas.

Saber das respostas às questões acima, nos posiciona de forma tranquila diante do fenômeno ainda

tão pouco conhecido, e que assusta muito, muitas pessoas.

Como um exemplo do que digo, certa vez uma senhora procurou o centro espírita em que trabalhávamos para queixar-se de algo que a estava deixando apavorada. É que algumas vezes ela acordava no meio da noite com o corpo totalmente paralisado; tentava se mexer e não conseguia, tentava gritar por socorro e nada conseguia, dizia que parecia haver sobre ela um peso diferente que ela julgava ser um espírito obsessivo que a estava prendendo na cama e tolhendo seus movimentos.

Após algum tempo que certamente lhe parecia uma eternidade, ela conseguia finalmente soltar um grito que assustava a todos em sua casa, e então pulava da cama com taquicardia, suores frios, pernas bambas, enfim, seu corpo ficava completamente descontrolado e sua sensação era de verdadeiro pavor.

Passou por diversas casas espíritas que sempre lhe recomendavam tratamento de desobsessão, passes e água fluidificada, mas nada resolvia em definitivo o seu problema, e sim, amenizava-o às vezes, um pouco.

Percebi rapidamente que o que ela relatava estava caracterizado como o que chamamos de “Catalepsia Projetiva”, uma das repercussões bem comuns nas EA. (emancipações da alma), durante as saídas do corpo

físico, ou as chegadas ao mesmo após a excursão extrafísica.

Esse era o fenômeno que me fazia temer o anoitecer quando eu era criança, pois eu sabia que teria que ir dormir e isso iria me acontecer. Eu sofria quase todas as noites em função de não saber à época o que me estava acontecendo, mas falarei disso com mais detalhes depois.

Meia hora de conversa com a senhora em questão, e ela nunca mais teve medo e hoje assim como eu, até deseja o fenômeno, pois ele é possibilidade certa de sair do corpo físico com absoluta consciência.

E eu me perguntando: - *Como espíritas que atuam inclusive no atendimento fraterno, não conhecem o assunto?*

A intenção desta obra é que ela possa ser mais um instrumento, mais uma ferramenta a colaborar de alguma forma para os esclarecimentos necessários, nos atendimentos a quem procura uma casa espírita, em sofrimento, pelo simples medo do desconhecido.



## Cap. 4



### **Minha infância, meus problemas**

*Breve história do autor*

Por volta de 1970 – 1971, eu contava com meus 12 para 13 anos de idade, quando um fenômeno que me acontecia às vezes começou a se intensificar, deixando-me com muito medo.

Ao ver a tarde correndo para a noite, já me sentia bastante preocupado, pois sabia que teria que lidar com meus problemas noturnos. Sentia ao deitar para dormir sensações estranhas e diferentes, via e ouvia coisas, mas o que mais me deixava preocupado eram duas sensações que à época eu as tinha como muito ruins. Hoje até anseio por elas.

Às vezes, me via completamente paralisado dentro do meu corpo, não podia mexer-me, falar, gritar, ou ter qualquer ação sobre meu próprio corpo. Era como se ele fosse algum tipo de escafandro ou coisa assim,

abandonado sobre a cama, e eu perfeitamente consciente preso dentro dele sem, no entanto, poder utilizá-lo ou mesmo senti-lo, pois nesses casos, até mesmo as sensibilidades naturais, oriundas do corpo físico, desapareciam.

Outro sintoma causador de muito medo e sustos era uma espécie de ruído ou barulho muito, muito forte que acontecia dentro da minha cabeça quando eu estava quase caindo no sono, naquela fase em que não se está totalmente desperto, mas ainda não se está efetivamente dormindo, e estamos em um estado intermediário entre o sono e a vigília.

Por vezes nesse momento, parecia que um caminhão passava bem na minha frente, com o escapamento aberto, não que eu visse algo, mas o barulho era terrível, muito alto, como um forte rugido que passava rapidamente por mim me tirando daquela fase de cair no sono, para me fazer despertar de vez com o coração aos pulos do susto que levava. Outras vezes, esse barulho em vez de um rugido, era algo como uma violenta explosão.

Percebi ao longo de algum tempo, que esses ruídos eram intracranianos, e quanto mais eu me preocupava com eles ao deitar-me para dormir, mais eles aconteciam.

Minhas noites eram de muito medo. Minha família não entendia o que acontecia, e sempre associavam meus comentários e queixas, com pesadelos e coisas assim, ao que eu respondia: - “Mas eu ainda nem estava dormindo!”.

O tempo foi passando, até que certo dia percebi que não dava mais para viver daquela forma e resolvi enfrentar a situação. Ficava atento esperando o ruído ou a paralisação e aprendi a analisar os fenômenos sem medo, e percebi que eu podia “apropriar-me” daquele barulho quando ele ia passando, isto é, eu o capturava por assim dizer e ficava com ele dentro de minha cabeça, e para tanto, bastava que me concentrasse nele no exato momento em que ele surgia.

Dessa forma, o forte ruído não passava rápido e ia embora como comumente acontecia, e eu o segurava em mim percebendo que nada me ocorria de prejudicial, e que eu podia interferir nisso. Fazia então, que ele se intensificasse cada vez mais, num ruído contínuo até que a impressão que se tinha, era de que meu corpo estava sendo eletrocutado por milhares de volts.

Era como se meu corpo chacoalhasse e vibrasse de uma forma incrível sobre a cama, enquanto que na verdade ele estava em absoluto repouso, e percebi que quem vibrava era outra parte de mim, e que essa parte

quando isso acontecia, podia separar-se do corpo físico e ter vida própria.

Necessário se faz um pequeno parêntese aqui, para dizer que àquela época, não havia informação como há hoje. Não existiam computadores pessoais. Portanto, não existia internet e livros eram caros. Os que falavam a esse respeito, e que vim a conhecê-los mais tarde, praticamente só existiam dentro de organizações fechadas como a Rosa-Cruz, o Círculo Esotérico da Comunhão do Pensamento, e outras poucas escolas místicas desse tipo.

Lembro-me que a primeira alusão ao assunto que tive contato, foi através da revista Planeta em uma de suas edições que tinha como título o termo: “Viagem Astral”.

Então, eu não tinha com quem trocar ideias sobre o que me acontecia. Tive que lidar sozinho com o problema. Muitas vezes acreditando inclusive, que eu sofria de algum distúrbio de saúde, ou coisa assim.

Mas ao vencer os meus medos, comecei a fazer experiências com isso de todas as formas que eu conseguia, até que descobri como provocar as vibrações e como sair do corpo físico com alguma facilidade, sem perder absolutamente a consciência durante todo o processo. Coisa um tanto rara, diga-se de passagem, já que o comum nesses casos de emancipação consciente, é

que as pessoas se percebam já fora do corpo físico, sem, no entanto, acompanharem lucidamente o processo do desprendimento.

Muitos anos mais tarde, cerca de pelo menos uns 30 a 35 anos depois, lendo um livro de famoso yogue indiano, descobri que o que eu fazia quando criança sem saber, era uma prática bem avançada de Krya-Yoga.

Convém que diga que a Índia sempre me fascinou intensa e imensamente.

Foi, acredito, enquanto eu brincava com as vibrações, que algo muito importante e marcante me aconteceu.

A minha avó paterna e eu éramos muito próximos. Eu era seu único neto e nos gostávamos muito. Mas ela desencarnou cedo. Vítima de câncer de mama. Nessa ocasião, a doença praticamente não tinha cura. Eu sempre me perguntava onde ela estaria e como seria esse lugar. Será que estaria bem?

Mesmo sem nenhum conhecimento *consciente* da espiritualidade, sequer passava pela minha mente que alguém quando morria simplesmente desaparecia. Eu tinha uma certeza interior sem um motivo lógico na época, de que ninguém morria de fato, mas sim, que íamos para outro lugar. Eu apenas não conseguia ligar conscientemente o que me acontecia durante minhas noites, com essa ideia da existência eterna do espírito.

Eu não havia percebido ainda que se eu conseguia sair do corpo físico mantendo fora dele a minha individualidade e todas as minhas capacidades cognitivas, isso era uma demonstração clara de que a morte do corpo não mata o espírito. Eu era ainda uma criança sem grandes conhecimentos, mas mesmo assim, uma certeza de que ninguém morria de verdade habitava o mais íntimo de meu ser.

Foi em uma daquelas noites que me aconteceu algo inusitado. Eu não sei, porque hoje não me recordo se havia passado pelas vibrações ou não. Mas, sentindo-me desligado do corpo físico e perfeitamente consciente, vi minha avó aos pés de minha cama. Não senti medo algum e ela simplesmente me estendeu a mão e disse: - Venha, vou lhe mostrar onde eu estou vivendo. Uma curiosidade que me assaltava o espírito constantemente: Como era o lugar onde “eles” viviam?

Peguei em sua mão e saímos literalmente voando para o alto, atravessamos algo, ou algum lugar bastante escuro. Tudo era uma escuridão profunda e eu voava puxado pela mão de minha avó, até que chegamos a um lugar muito bonito. Algo como um castelo, ou casa de pedra, grande e alta. As portas eram duplas do tipo "porta balcão", tinham pelo menos uns 5 metros de altura e se abriam para um enorme salão muito iluminado, onde pendiam grandes lustres de cristais.

Havia lá algo como uma festa ou recepção, muito calma e comedida, com casais andando de braços dados e com roupas muito limpas. Simples, sóbrias e elegantes ao mesmo tempo.

Na parte de fora do salão e bem em frente à porta principal, havia um pátio, também bastante grande. Todo rodeado de um muro de pedras escuras, muito largo e baixo. Com cerca de uns 60 ou 70 cm de altura, que depois continuava com uma grade de ferro fazendo a proteção do lugar. Ficou claro para mim, intuitivamente, que do lado de fora daquelas grades não era um lugar para aventurar-se, pois era completamente escuro. Não se via absolutamente nada e algo estranho me chamou a atenção: Toda a luz que havia do lado de dentro dos muros não ultrapassava as grades. Ela terminava ali.

Havia ainda neste pátio, um pouco à direita em relação à grande porta do salão, um chafariz de pedras, as mesmas do casarão e dos muros. Tinha três estágios que alcançavam não mais que 1,5 metros de altura no total.

As pessoas andavam por ali conversando de forma alegre e descontraída, e a minha avó me foi apresentando a algumas daquelas pessoas que a meu ver faziam algum comentário do tipo que denotava

perceberem que eu não vivia ali, mas tinha ainda um corpo em algum lugar distante.

Muitos e muitos anos passados dessa experiência e de outras, mais ou menos com o mesmo teor, eu ganhei dois livros espíritas psicografados por Chico Xavier. Os primeiros livros espíritas que eu li em minha vida atual. Os títulos eram: "Jovens no além", e "Somos seis".

Eu não era espírita até então. Nem minha família. Mas li os livros com ávido interesse, dados os assuntos tratados, e, de repente tornei-me leitor assíduo de livros espíritas e espiritualistas. Sendo que em um deles que não sei precisar qual é, mas muito provavelmente um dos dois citados acima, eu me deparei com a descrição de um lugar onde o "desencarnado" estava, e que era exatamente o lugar onde há muitos anos atrás eu estive com a minha avó, com muitos dos detalhes vistos por mim. Como o chafariz e os muros com grades, as portas enormes do salão principal, etc. Essa experiência fez toda a diferença no restante de minha vida, dando-me a certeza sobre a realidade das coisas que eu experimentava.



## Cap. 5



### **Trocando conhecimentos**

*Algumas experiências de aprendizado importantes*

Com essas experiências acontecendo ao longo de minha vida, fui desenvolvendo métodos de provocá-las. Se bem que isso é mais ou menos assim: Você sabe como fazer, tem a técnica e conhecimento para provocar a experiência, mas mesmo assim, muitas vezes ela não acontece.

É relativamente simples de entender.

Para que a experiência aconteça, você precisa ter um dia preferencialmente calmo. Sua mente tem que estar tranquila, suas emoções em equilíbrio e seu organismo biológico em perfeita harmonia.

Qualquer dessas coisas que estiver fora dos padrões, irá dificultar. Não impedir. Pois uma vontade

firme pode suplantar tudo isso, mas o desequilíbrio psíquico dificulta muito a experiência.

Bem, eu já era adulto, estava casado e tinha dois filhos, e por motivos que não vem ao caso, havia me mudado para a cidade de São Caetano do Sul - SP, onde acabei conhecendo através da internet, pois nessa época já existiam computadores pessoais, um homem chamado Wagner Borges. Fundador do IPPB (Instituto de Pesquisas Projeciológicas e Bioenergéticas), situado no bairro do Ipiranga na cidade de São Paulo, vizinha a São Caetano do Sul.

Passei a frequentar seu espaço. Acabamos por fazer amizade, e foi então que pude aprimorar muito meus conhecimentos sobre o assunto, pois esse Instituto é focado justamente no assunto “Emancipação da Alma”, também chamado de Projeção da Consciência. Foi nesse período que tive algumas das experiências mais marcantes com a EA, ou Projeção. Faço agora, outro parêntese para falar sobre algo muito importante dentro da espiritualidade de uma forma geral.

Se prestarmos atenção e conhecermos mais de uma casa espírita ou espiritualista, não importa, veremos que cada uma delas tem uma característica predominante. Apesar de termos em quase todas as casas os trabalhos considerados padrão, estimulados pela doutrina espírita como: Atendimento fraterno, palestras, estudos, cursos,

algumas com trabalhos de curas magnéticas, etc., sempre percebemos que cada casa tem como tônica uma dessas atuações, assim, algumas têm como ponto forte o estudo, outras o atendimento fraterno, outras ainda a caridade material aos assistidos da casa, e assim sucessivamente. Sendo que seus mentores, ou seja, os mentores da casa, atuam em sincronismo e perfeita sintonia justamente naquilo que é o ponto predominante daquele local.

Essa pequena diferenciação ou tendência das casas quando observada de maneira mais ampliada, assume na verdade o papel da formação de núcleos de estudo e trabalho que se complementam, de forma a atender o necessitado do modo mais perfeito e abrangente possível, dentro de suas necessidades. Quem dirige a pessoa que busca por orientação ou socorro para aqui ou ali, é o plano espiritual. Mais exatamente os seus próprios mentores que conhecem cada uma dessas oficinas espirituais aqui na terra.

Consiste em um engano, portanto, a ideia de se padronizar a forma de atendimento ou de trabalho das casas espíritas e coirmãs, eliminando com isso a salutar diferenciação que visa atingir as nuances necessárias, muitas vezes, no atendimento ao necessitado. Isto claro, levando-se sempre em consideração a relevante

necessidade de não se desviar da forma doutrinária que se pretende. No nosso caso, a espírita.

Interessante notar que para essa diferenciação acontecer, os mentores das casas conduzem paulatinamente cada trabalhador com características parecidas ou que se complementem, até as portas desses locais, fazendo com que eles ingressem em lugares que tenham afinidade com suas tendências latentes. Assim, se você procura um lugar para atuar e não se encaixou naquele perto de sua casa ou no primeiro em que foi, não se preocupe, peça auxílio ao alto e aguarde. Certamente, há um lugar para você, desde que esteja bem intencionado, e que não seja o orgulho ou a vaidade a lhe impelir nesse sentido.

Dito isto, comento que a característica francamente predominante do IPPB, que não é uma casa espírita, mas espiritualista, é justamente o estudo e pesquisa dos fenômenos extracorpóreos, ou EA, ou ainda, Projeções da Consciência, mas não apenas como estudo. O ponto forte que o Wagner faz questão de manter é o auxílio a encarnados e desencarnados através dessas experiências. Assim, aprendemos enquanto auxiliamos.

Segundo as palavras dele: - *“Não devemos aprender a sair do corpo para fazer turismo extra físico, embora isso possa acontecer vez ou outra, e sim para nos colocarmos a disposição do auxílio ao próximo”*.

Talvez em função disso, enquanto eu lá estava, tive algumas das experiências mais ricas em detalhes e aprendizados. Quando vim para o movimento espírita, já sabia de muita coisa na prática, e ao estudar o que constava nos livros doutrinários podia entendê-los com mais facilidade, sabendo que era exatamente daquela forma que certas coisas aconteciam no plano espiritual.

Numa daquelas noites em que eu ainda frequentava o IPPB, ao deitar para dormir, e em casa naturalmente, me percebi de repente já fora do corpo sem ter notado a saída como era de costume. Eu estava em pé em uma rua, junto a um grupo de pessoas, que em círculo, olhavam para o chão no meio delas. Ao olhar para baixo como elas, vi no chão um rapaz de seus 18 a 20 anos de idade, vestido com calças jeans, camisa de flanela xadrez e tênis nos pés. Ele estava caído e imóvel.

Fiquei por uns poucos momentos pensando no que eu estaria fazendo ali, já que nesses casos em que eu simplesmente me via diante de uma situação inusitada, sabia que deveria observar e aprender algo, pois essas situações eram sempre favorecidas por algum mentor.

Levantei os olhos e vi mais adiante uma motocicleta tombada na rua, bastante danificada. A esquerda dela havia um ônibus parado com a lateral toda amassada. Logo montei o quebra-cabeça

entendendo que aquele jovem devia ter perdido a vida física ali naquele acidente.

Fiquei esperando por alguma dica, alguma deixa sobre o que eu deveria fazer, e ao mover minha cabeça para a esquerda, vi o rapaz que estava caído no chão, em pé ao meu lado, olhando para si mesmo ali no chão com um ar de atordoamento no rosto como a perguntar-se - O que é isto? - O que está acontecendo?

Percebia-se nitidamente pelo seu olhar vago, o embotamento e a confusão mental em que se encontrava.

Imediatamente, surgiram a certa altura dois fachos de uma luz como se fossem milhares de pequeninas estrelinhas brilhando. Os fachos de luz se posicionaram cada um de um lado do jovem e tomaram quase que instantaneamente a forma humana. Eram dois homens com uma expressão séria e compenetrada nos rostos, pegaram cada um em um dos braços do rapaz pela altura dos ombros mais ou menos, e um deles olhou-me diretamente nos olhos, fez um pequeno aceno de cabeça e saíram os três da mesma forma que haviam chegado os dois homens, ou seja: transformaram-se em fachos de luz, de estrelinhas e partiram em uma velocidade vertiginosa, e sem que eu soubesse como, sem que eu houvesse planejado qualquer coisa, saí junto e logo em seguida deles, e na mesma direção.

É muito interessante esse fator que comumente acontece, pois sei que eu estava no controle, com certeza, não sozinho, mas ao mesmo tempo, não era esse eu “bobinho” aqui do meu dia a dia, mas sim, como se fora um “EU”, muito mais sábio, maduro, extremamente consciente do que deveria fazer. Era como se o EU maior e melhor, estivesse ensinando o eu menor, por assim dizer. Porém, é preciso que se diga que não nos sentimos como se estivéssemos divididos em duas pessoas diferentes ou algo assim. Não, somos a mesma pessoa, absolutamente a mesma pessoa ao mesmo tempo. (coisa difícil de explicar por falta de palavras em nosso cotidiano).

A nossa consciência está presente na sua totalidade e ao mesmo tempo em ambos os aspectos do ser, porém, um deles está “uma oitava acima”. E isso é algo que para mim ainda carece de muita explicação.

No interessante e elucidativo livro de Ernesto Bozzano, *“Fenômeno de Bi localização, Desdobramento”*, Editora Espírita Correio Fraternal, há um depoimento, o caso de número XII, que é bastante significativo nesse mister, onde o narrador do evento age diante da possibilidade de morte iminente, e estando exteriorizado ao corpo físico, com uma consciência ímpar, completamente fora de um contexto comum para o momento, demonstrando uma profunda sabedoria e

consciência de seus processos interiores e espirituais diante da vida que tem. É por assim dizer, o seu EU maior dando as diretrizes ao seu EU menor.

Há muitos outros casos parecidos em suas narrativas, desse tipo de experiência, e de fenômeno, espalhados por inúmeros livros e documentos, e não somente espíritas ou espiritualistas.

Esse aspecto em particular, pode ser bem percebido, e acredito pelas pesquisas que tenho feito, que ele tenha acontecido em praticamente todas as famílias. Quando alguém desencarna repentinamente, vítima de acidente, infarto, AVC, ou mesmo uma doença que a leve de forma muito rápida e inesperada.

Percebe-se, depois do desencarne da pessoa, pois antes não tínhamos como ligar as coisas, que mesmo gozando de aparente perfeita saúde, ela sabia intuitivamente que iria desencarnar nas próximas horas, no máximo, em poucos dias.

Ao nos lembrarmos de suas atitudes próximas do momento do desencarne, fica muito claro que ela saiu de seu comportamento normal e corriqueiro, falou coisas muito significativas diante do fenômeno que se aproximava, ou teve atitudes consideradas estranhas, como visitar parentes queridos que há muito não via; pedir uma comida especial de que gostava muito e saboreá-la como se fosse realmente sua última refeição,



observar fotografias antigas dos parentes com enorme “ar de saudades”, estar extremamente sensibilizado diante de coisas consideradas antes como banais, dizer coisas aparentemente sem sentido, referindo-se ao fim da vida física. Enfim, tomar atitudes incomuns, para ela, diante de uma situação aparentemente normal.

Mas como nesses momentos ela gozava de aparente saúde perfeita, não damos importância aos fatos, que só serão percebidos depois do impensado desencarne. Começamos então ligar os fatos e percebemos que de uma forma muito subjetiva e inconsciente, ela sabia o que iria acontecer, e fica claro nesses momentos que ela não sabia disso de forma consciente, pois não diz a ninguém que vai desencarnar, o conhecimento do fato é realmente inconsciente, mas não deixa de irradiar para fora, para o exterior de si mesmo, suas influências que ficam muito claras após o desfecho dos acontecimentos.

É como se esse ser muito “maior”, esse Eu superlativo que somos todos nós de alguma forma camuflada, já soubesse de tudo. Esse saber não passa para o nível consciente do “eu pequenino e cotidiano” de forma perceptível, mas, com sua enorme influência, se faz perceber com muita nitidez após ligarmos os fios dos acontecimentos.

Como se dá esse processo, como isso acontece?

É sem dúvida um fenômeno muito intrigante e que levanta inúmeras conjecturas.

Mas, voltando à narrativa principal. Acompanhando aquele rapaz do acidente e seus dois socorristas, chegamos a uma construção como as que temos aqui em nosso mundo físico. Era como uma casa térrea, porém, bem grande em área construída até onde pude ver, suas paredes eram pintadas de branco, e paramos em frente a uma porta bem larga que dava passagem para um corredor da mesma largura. A porta estava aberta, e quando digo porta me refiro a uma passagem de um a outro ambiente, pois em verdade não vi se existia ali um meio de se fechar a passagem com uma porta ou divisória como usamos aqui.

Em frente a essa porta e do lado direito, encostado na parede havia uma maca, mesa ou esteira muito comprida (*tive a impressão de que aquilo podia mover-se, levando quem estava ali deitado até o interior do local*).

O rapaz foi colocado ali e logo os dois homens desapareceram.

Em breves instantes, veio lá de dentro uma moça vestindo um jaleco branco como uma enfermeira, de altura mediana, cabelos um pouco longos e negros, e um “físico” saudável, com um ar muito tranquilo e simpático. Aproximou-se do rapaz, que nessa altura eu não reparei se estava consciente ou desacordado, deu

uma rápida olhada nele olhando em seguida para mim, e deu um sorriso dizendo mentalmente, e digo mentalmente, porque não ouvi nada e nem vi seus lábios se mexerem, mas entendi perfeitamente o que ela me disse: - “Fique tranquilo, pois ele está bem, está tudo bem”.

Foi então que me veio à mente a ideia de que eu estava ali para aprender que isso era real; que esse tipo de resgate acontece mesmo daquela maneira, que há hospitais do “outro lado”, que todos são socorridos, que nos transportamos pelos ares de forma muito rápida e bonita até que ninguém fica sozinho ao desencarnar, que há médicos enfermeiros do outro lado, e mais uma série de coisas muitas vezes impensadas.

Ao perceber isso tudo, imediatamente me vi voltando para o corpo físico sem que eu desejasse ou planejasse isso, aconteceu mais uma vez de forma automática. Senti totalmente o suave encaixar no corpo físico e abri os olhos despertando o corpo, sem perder a consciência, para rapidamente anotar a experiência antes que a memória se esvanecesse.

As diversas experiências que já tive com relação a esse assunto serviram para mostrar-me que o que nos contam nos livros espíritas é verdadeiro. Não tenho a pretensão de convencer ninguém sobre coisa alguma, uma vez que, há um número bem grande de livros e

expositores espíritas esgotando essa temática nesse sentido.

O que quero deixar claro é que sei do que estou falando, e não somente porque li a respeito, mas porque experimentei, e assim me explico a partir das minhas experiências e daquilo que estudei por causa delas. Tanto que ao final desta obra, não há uma bibliografia, porque não me baseio em livro algum, apesar de ter lido muitos que corroboraram com a minha forma de entender, mas essencialmente, baseio-me em uma forma autodidata de aprendizado, sempre fazendo “links” entre as experiências que tive e as coisas que lia a respeito.

Se o leitor tiver algum interesse em provocar o fenômeno, vai entender nessas páginas como fazê-lo, e verá que não é difícil, mesmo porque entendi depois de muitos anos, que não há pré-requisitos para se conseguir sair do corpo físico.

Outra coisa importante é que sair do corpo de forma consciente é relativamente fácil, mas o que acontece depois que se saiu é que faz a diferença entre uma boa ou uma má experiência, e este detalhe depende exclusivamente de nós mesmos. Seja como for, depois de algum sucesso na empreitada, por menor e mais insignificante que seja, sua vida nunca mais será a mesma, pois mudarão os valores, mudará a visão e o

entendimento do mundo e da vida como um todo, e você nunca mais irá *acreditar* na vida depois da morte do corpo físico. Você irá SABER que assim é.

## Cap. 6



### **O que é afinal, esse fenômeno?**

*Uma novidade, ou Assunto Antigo?*

As saídas do corpo físico no que chamamos de Emancipação da Alma é um velho fenômeno conhecido da humanidade. Diversos povos espalhados pela Terra conhecem e estudam esse fenômeno, e cada um deles lhe atribuiu o nome que achou mais conveniente, como: Projeção do corpo psíquico, Voo Xamânico, Emancipação da Alma ou Desdobramento, e recentemente surgiu uma nova ciência, por assim dizer, que designou esse fenômeno com o nome de Projeção da Consciência, e seu estudo é a Projeciologia.

Um nome muito conhecido nesta área é o do Waldo Vieira, justamente aquele que psicografou algumas obras do espírito André Luiz, em parceria com Francisco C. Xavier.

Mas isso nem é muito importante, pois a importância do fenômeno de fato, começa com os sintomas que a experiência pode provocar, e digo *pode*, pois não é uma regra que eles aconteçam de forma que nós venhamos a perceber, e para explicar isso precisamos ir agora por partes.

Primeiramente, as saídas do corpo físico nos acontecem desde o dia em que nós entramos em um corpo para viver na Terra.

Nós somos em verdade seres multidimensionais, e não é somente força de expressão, somos mesmo assim.

Vivemos realidades alternativas de períodos em períodos. Enquanto estamos de consciência vigil, o que alguns chamam de despertos. Estamos vivenciando o plano físico da terra. Mas ao nos deitarmos para dormir, passamos imediatamente a viver no plano sutil da Terra, podendo ir temporariamente a outros lugares que não a Terra exatamente, mas no geral se fica por aqui. Isso acontece sempre, não havendo nada que se possa fazer para impedir, pois é uma lei natural deste universo em que habitamos e da nossa constituição espiritual e biológica.

Passamos, portanto, um terço de nossa existência terrestre, exatamente o período em que estamos dormindo, vivendo em outros planos que não o físico, e enquanto encarnados estamos ancorados aqui, mas não

vivemos somente aqui. Somos seres espirituais vivendo cerca de 16 horas diárias interiorizados em um corpo físico, mais ou menos como um aluno restrito em uma escola enquanto dura o horário letivo do dia, e o restante passamos no extra físico que é de fato o nosso lugar de origem, o nosso lar. Repare como muda nossa perspectiva de análise da vida diante dessa maneira de encarar as coisas.

Quando interiorizados em um corpo físico, a frequência de nossa energia é baixa.

O que é frequência de energia?

Tudo no universo é energia vibrante, inclusive nós como espíritos e como corpo físico. Assim, toda energia funciona a partir de certo *ritmo*, isto é: Certa oscilação, e a própria definição científica de *Energia* diz que só se pode entendê-la a partir de dois entes ou sistemas em interação.

Imaginemos então uma determinada quantidade de energia oscilando para frente e para traz em um ritmo constante, isto é somente a título de exemplo e para entendimento, mas acaba sendo algo muito parecido que acontece em realidade, e é isso o que chamamos de frequência da energia, ou seja: A velocidade em que ela oscila *para frente e para traz*.

Quando essa oscilação é lenta dizemos que a frequência é baixa, e quando a oscilação é rápida



dizemos que a frequência é alta; exemplos fáceis de perceber sobre a existência e importância das frequências, são os nossos sistemas de comunicação através de ondas eletromagnéticas, como Rádios, Televisores, Radiocomunicadores, Celulares, etc. Cada um deles funcionando com determinada frequência, sendo que não se misturam apesar de ocuparem o mesmo *éter*. Aliás, isso é maneira acertada de entendermos, como certos espíritos não se veem ou não se tocam, apesar de estarem ambos desencarnados e no mesmo *local físico*, como nos tem relatado inúmeras vezes o espírito André Luiz, nas psicografias de Chico Xavier.

Voltando ao fenômeno das saídas do corpo, enquanto estamos dentro do corpo físico, vibramos em baixa frequência, por isso, nossa densidade aumenta e nossa capacidade de percepção diminui na mesma proporção, nosso raciocínio se torna lento, enfim, ficamos letárgicos por assim dizer, e é o corpo físico que impõe essa baixa frequência ao espírito para poder aprisioná-lo em si, caso contrário, não conseguimos ficar retidos no corpo físico, pois o perispírito vibra em frequências muito altas, e quanto mais depurado o espírito, quanto mais espiritualizado o ser, tanto mais alta sua frequência, até o ponto em que devido justamente a essa frequência elevada de energia, ele, o

Espírito, através de seu perispírito, começa a irradiar luz.

Assim, espíritos que emitem luz, são bastante depurados e vibram em frequências muito altas, isso faz com que não consigam habitar mundos de baixas frequências vibratórias. Como se vê, pode-se perceber aí, naquilo que Kardec chamou na Segunda Parte, Cap. I do Livro dos espíritos, de “Diferentes Ordens de Espíritos”, ou “Escala espírita”, mais elementos da física, que da mística.

André Luiz, através das psicografias de Francisco C. Xavier, nos diz que o corpo espiritual é material, mas de uma matéria “quintescenciada”.

No livro *“Experiências Psíquicas Além Da Cortina De Ferro”*, de Sheila Ostrabder e Lynn Schroeder, 3ª edição São Paulo, Editora Pensamento, descreve-se que na respeitada Universidade de Kirov, um grupo de cientistas bioquímicos, biofísicos e biólogos, declarou que:

*“O corpo bioplasmático, (que nós conhecemos como perispírito), não é apenas uma espécie de constelação aparentemente plasmática de elétrons, prótons e possivelmente outras partículas, todos ionizados e estimulados, mas também, é um organismo unificado em si mesmo, que atua como uma unidade que emite seus próprios campos eletromagnéticos.”* (cap. 17, pag. 217, grifo meu).

Certamente, é essa a matéria quintescenciada a que André Luiz faz menção, ou seja: Matéria vibrando **em alta frequência**, portanto, ionizada, invisível e intangível para a maioria de nós encarnados, mas ainda assim, definitivamente, matéria.

De volta ao assunto principal, notamos que à medida que o corpo adormece, seu poder de retenção do espírito, por manter-lhe a frequência baixa se extingue, os laços se soltam, e então o espírito recupera rapidamente a sua frequência original e mais alta, e desse modo, o corpo físico não consegue retê-lo. Ele parte então, liberto, para sua vida no extra físico.

O importante é que ao acontecer tudo isso, normalmente nosso corpo acabou de cair no sono, nossa mente nesse momento sofre uma espécie de “Gap”, ou seja, um apagamento, um desligamento muito rápido para voltar em seguida já no corpo espiritual exteriorizado, vendo-se já do lado de fora sem perceber o processo de saída.

Não sente então a subida da frequência de energia do espírito, não sente o desligamento do corpo físico, não sente nenhum sintoma advindo de todo o processo. E a diferença de tempo entre o adormecer e o acontecer disso tudo é de alguns segundos ou frações de segundos apenas.

Isso é o comum e corrente em nossas noites de sono, mas por alguma espécie de anomalia que às vezes acontece, nosso metabolismo baixa, nosso corpo adormece, nosso espírito sobe sua frequência de energia e nossa mente não se desliga, o “Gap” não acontece, e nossa consciência permanece vigil.

É nesse caso que acompanhamos todo o processo, ou parte dele, sentindo os sintomas característicos. Todos, ou algum deles, que em verdade sempre aconteceram e não percebíamos porque estávamos adormecidos. E como isso assume nesse momento da *anomalia*, o papel de “novidade” pelo incomum do caso, assusta-nos profundamente.

Notemos, no entanto, que é algo que sempre nos aconteceu desde que entramos em um corpo para viver na Terra, só que sempre aconteceu no *piloto automático*, sem que tivéssemos consciência de tudo isso.

Quando esse “Gap” não acontece e observamos todo o processo, podemos então sentir as repercussões que costumam nos assustar e que levam muita gente a tratamentos desnecessários nas casas espíritas. E a questão não fica por conta apenas da não necessidade do tratamento, mas da falta de solução efetiva para o problema daquele que sofre sem conhecer o que lhe está acontecendo.

Imaginemos somente a título de exemplo do exposto acima, a seguinte situação:

*Suponhamos que desde que nascemos, todas as noites ao adormecermos, alguém nos pega nos braços e nos coloca em uma cama diferente da que estávamos ao dormir, e ao acordarmos neste outro lugar, ao longo do nosso tempo de vida, criáramos a ideia de que ao adormecermos nos transportamos misteriosamente e automaticamente para outro lugar.*

*Um dia, porém, parece que estamos dormindo, mas, não estamos de fato, e a pessoa de sempre vem para nos carregar nos braços até o outro lugar. Ao percebermos isso ficaríamos extremamente assustados tentando entender o que estaria acontecendo, e muito provavelmente, criáramos uma série de ideias e superstições tentando explicar algo que sempre nos aconteceu. Está dentro do comum e corrente de cada dia, mas nunca havíamos nos dado conta.*

Uma dessas repercussões é velha conhecida das pessoas, e recebe, em função das antigas superstições, o nome de Pisadeira. É uma espécie de vibração muito forte que passeia pelo corpo, parecendo que estamos sendo eletrocutados. Sentimos todo o nosso “corpo” vibrar freneticamente, e normalmente isso é acompanhado de um silvo agudo dentro de nossa

cabeça. Não sentimos choques, não é isso, mas sentimos uma intensa vibração.

Em verdade nosso corpo está nesse momento entrando no sono, portanto, está perfeitamente tranquilo e sereno, mas o que está vibrando muito é o nosso perispírito, justamente porque está subindo seu nível de energia, subindo sua frequência vibratória para poder escapar do corpo que até então o prendia. O apito ou som muito agudo que ouvimos nesse momento é exatamente resultado da subida de frequência ou energia.

Já sabemos pelo estudo da física que as frequências baixas correspondem sons graves, e as frequências altas correspondem sons agudos. Como podemos ver nada há nesse processo todo, que poderíamos chamar de místico ou religioso, mas perfeitamente lógico e científico até. Tem muito mais a ver com física do que com qualquer misticismo, e absolutamente nada a ver com qualquer religião em particular.

Quando as vibrações e o apito atingem seu auge, saímos finalmente do corpo físico, e partimos em busca daquilo que nos atrai, dos nossos interesses. A maioria das pessoas que não teve o “Gap” na hora comum, dentro daquilo que é considerado como normal, o tem nesse outro momento logo após o desligamento do corpo físico, e algumas poucas pessoas, simplesmente

não o tem, e se veem fora do corpo de forma perfeitamente consciente disso.

Assim, como esse processo todo tem sua ordem de fatores, no sentido de nos libertar do corpo, ela também o tem quando retornamos ao corpo físico, depois de termos saído por aí, ou seja, retornamos ao corpo físico, despertos e com a consciência em estado vigil, e nos encaixamos nele automaticamente na posição correta em que ele se encontra na cama.

Às vezes, porém, acontece também no momento do retorno, certa anomalia.

Voltamos do astral, entramos no corpo e nossa consciência vigil não se apaga, não há nesse caso o “Gap” necessário e comum. Ou então, ao voltarmos e nos interiorizarmos no corpo, a consciência vigil desperta antes do corpo físico. Seja como for, é sempre uma espécie de anomalia que acontece na ordem comum dos fatores.

O fato é que em qualquer um desses casos, nós percebemos como espíritos que somos, dentro do corpo físico, completamente despertos, porém, nosso corpo ainda não despertou e ainda está dormindo com seu metabolismo muito baixo e comum ao sono.

Como ele ainda não despertou, nosso espírito apesar de estar interiorizado, ainda não readquiriu sua ação e seu domínio sobre ele, e os laços que garantem ao

perispírito o domínio sobre as ações do corpo ainda não foram reatados, *por assim dizer*, portanto, não temos sobre ele nenhum controle. O espírito ainda continua vibrando em alta frequência de energia, e o corpo em frequência muito baixa. Não há, portanto, ligação entre um e outro, salvo apenas a necessária para manter a vida biológica.

Assim, parcialmente desligados do corpo físico, apesar de dentro dele, não conseguimos mexê-lo, não conseguimos gritar, não podemos atuar no corpo de nenhuma forma, isso porque como já sabemos, o corpo é apenas uma máquina, e quem a opera é o espírito que nesse caso ainda não assumiu sua função.

Sentimos então nesse momento algo que tem causado muito tratamento espiritual desnecessário. O corpo completamente travado sobre a cama, e nós sem podermos atuar, presos dentro dele. É o que hoje se chama no estudo da Projeciologia de Catalepsia Projetiva.

*Importante que se diga que nesse caso devem ser sempre observados e eliminados quaisquer indícios de alguma patologia, tanto física como psíquica, e nada sendo encontrado nesse sentido, continuamos com a explicação do fato.*



Normalmente nesses casos, as pessoas sem o conhecimento do que lhes está acontecendo, começam a forçar a retomada do domínio sobre o corpo, tentando a todo custo se mexerem, ou gritar por socorro sentindo-se apavoradas, então o corpo que deveria ir voltando tranquilamente ao seu ritmo metabólico normal, dá um salto em seu metabolismo, pois, ativadas pelo medo, as suprarrenais injetam adrenalina na corrente sanguínea e a pessoa sofre todos os sintomas do *stress de perigo*, como a taquicardia, suores frios, fraqueza nas pernas, tonturas etc. Tudo isso, não em função da saída ou volta ao corpo físico propriamente, mas em função do medo, de terem percebido o processo sem saberem do que se tratava.

Muitos têm perguntado como evitar que isso aconteça, pois é horripilante para quem não tem afinidade com o fenômeno.

Minha resposta é sempre a mesma. Não há como evitar. E se você tentar, o efeito será o contrário. Os sintomas vão se intensificar, e isso é muito fácil de entender quando compreendemos o processo pelo qual tudo isso ocorre e que explicaremos mais adiante.

Outra coisa interessante que *vez ou outra* nos acontece, é voltarmos e nos encaixarmos no corpo de forma diferente da posição em que ele está.

Nesses momentos, costumamos sentir aquela sensação estranha de que *o quarto está invertido*, e de que as coisas não estão onde deveriam estar. A mente fica confusa, e há algumas vezes, até mesmo uma leve sensação de náusea.

Então observamos em volta e nosso cérebro percebe a diferença e rapidamente nos posicionamos corretamente dentro do corpo. Mas não sem sentir nesse exato momento certo incômodo na região do umbigo, vulgo *frio na barriga*. É o nosso *radar psíquico*, o chacra umbilical, responsável por nosso sentido de ambiente, tanto no sentido físico como principalmente no sentido extra físico.

## Cap. 7



### **Como a experiência acontece, e um exercício** *Místico, Esotérico, ou Da Natureza Humana?*

Existem algumas técnicas e maneiras interessantes de se provocar esse fenômeno. Alguns tentam com certos Mantras tidos como místicos, frases e palavras secretas, meditações especiais e apropriadas, tudo muito misterioso e hermético, mas a verdade é uma só: Qualquer coisa que prenda sua consciência na vigília, enquanto seu corpo adormece, vai provocar o fenômeno, qualquer palavra mentalizada, qualquer coisa em sua mente que não o deixe *apagar*, como um espírito que você é, enquanto seu corpo adormece, vai causar a anomalia que dá origem ao fenômeno de forma consciente. Portanto, não há nenhum misticismo ou magia nisso, pois é o funcionamento natural da nossa constituição física e espiritual. E aí está um ótimo exercício se você pretende tentar a experiência de forma

totalmente consciente, ou seja, equilibrar-se naquela situação entre o sono e a vigília.

Sabe aquele momento quando vamos dormir em que nos encontramos entre o sono e a vigília, quando estamos quase caindo no sono e às vezes até já começamos a ver imagens, ouvir sons que não são externos ao nosso ambiente, mas que efetivamente, ainda não dormimos?

Repare que esse estado tem diversos *níveis de profundidade*.

Se você nunca experimentou ficar se equilibrando exatamente aí, nesse estado entre o sono e a vigília, não se deixando cair no sono de fato, será um pouco mais difícil de entender o que estamos falando.

No começo dessa prática é comum simplesmente apagarmos e cairmos no sono, afinal, é sempre assim que nos tem acontecido ao longo de tantos anos encarnados, mas com um pouco de exercício você perceberá que dá para brincar com essa situação, se aprofundando cada vez mais no estado de sono, porém, sem dormir.

Deixe-se penetrar no início do sono, e volte mais a superfície sem despertar de vez. Brinque com esse estado, sinta-o, veja como ele funciona e preste atenção às imagens e aos sons que você irá ver e ouvir, tentando

perceber inclusive o que é do seu próprio interior e o que vem de fora.

Nessa brincadeira, quando você sequer lembrar que tem um corpo, quando perder toda a sensibilidade dele, sem se concentrar nele, porque se o fizer a sensibilidade volta, você provavelmente sentirá as vibrações e o apito agudo. Neste momento, procure se aprofundar nesse estado até que a vibração e o apito se unam em uma só coisa e fiquem muito intensos. Você irá perceber, inclusive nesse momento, que nesse estado de consciência é como se seu corpo não existisse. Então nesse exato momento, pense em flutuar para fora do corpo físico, sem esforço algum, apenas pense em fazê-lo e isso acontecerá. Ou simplesmente, levante-se da cama. Não pense em levantar-se, não conjecture sobre como fazê-lo ou o que irá sentir se o fizer. Apenas faça-o rápido e sem pensar, que o seu corpo ficará na cama e quem vai se levantar será você sem ele, gozando de uma liberdade e leveza que nunca imaginou que fossem possíveis.

Quantas vezes inúmeras pessoas estão completamente soltas de seus corpos, mas encaixados dentro dos mesmos, em um estado de semi vigília sem saberem que bastaria a simples atitude de levantar-se de repente para sair do corpo físico com absoluta consciência, mas não o fazem por não saberem desta

possibilidade, e assim, ficam completamente relaxadas, sem a sensibilidade do corpo físico, simplesmente “flutuando dentro dele”.

Esse estado costuma acontecer muito, quando acordamos e não nos mexemos e não nos levantamos da cama, mas ao contrário disso, ficamos deitados naquele estado intermediário entre o sono e a vigília, percebendo apenas o que julgamos serem devaneios de nossa mente. Nesses momentos, se o relaxamento for suficientemente profundo, bastaria uma simples ação e a pessoa se deslocaria imediatamente do seu corpo físico.

Muitas vezes também nesse momento, antes que decidamos nos levantar, escorregamos para baixo da cama ou começamos a flutuar sobre ela sem sequer pensarmos nisso. A soltura é natural, tem acontecido ao longo de toda nossa existência física, só que desta vez ao invés de estarmos dormindo e as coisas acontecerem no piloto-automático, estaremos ligados e atentos ao processo, observando tudo.

Usando o exemplo que demos no capítulo anterior, estaremos atentos ao sujeito que nos carrega nos braços, nos mudando de lugar.

Entende agora, porque quanto mais você se preocupa com as vibrações ou com a paralisia do corpo, para que nada disso aconteça; quanto mais você tentar

evitar os sintomas, mais a coisa vai acontecer e se intensificar?

Simplesmente porque a sua preocupação e o tentar evitar as sensações, vão mantê-lo desperto enquanto seu corpo vencido pelo cansaço acaba caindo no sono, e você acabará fazendo o exercício que acabamos de explicar, sem o perceber, exatamente como se mantivesse um mantra místico em sua mente.

Esse era o meu principal problema quando criança, pois eu tinha muito medo e, então, tentava não dormir. Segurava-me acordado devido ao medo de me soltar e as sensações voltarem, e quanto mais eu me segurava mais elas aconteciam. Só depois de sofrer muito e ter vencido o medo é que percebi o mecanismo da coisa toda.

Então, já que não dá para evitar, a solução é aprender a tirar proveito da situação, pois ela nada oferece de perigo real, mas sim, oferece uma oportunidade ímpar para uma experiência inesquecível, que provavelmente irá mudar toda a forma como você vê a vida.

**Uma dica:** Assim que conseguir sair, com consciência do que está lhe acontecendo, afaste-se rapidamente do corpo físico, sem afobação, mas não se demore e não saia para muito longe nas primeiras

experiências, vá para o outro cômodo da casa ou até o quintal.

A proximidade do corpo físico costuma trazer alguns inconvenientes, como não conseguir enxergar, sentir-se com medo, ter dificuldade de movimentação e ser atraído por ele.

Essa dificuldade da atração é o maior de todos os problemas a superar, pois o corpo é um poderoso imã do qual você deve se afastar para ter uma experiência que seja proveitosa. Caso contrário, poderá voltar muito rapidamente tendo assim uma experiência pobre no que diz respeito ao tempo fora do corpo.

Ficar em seu ambiente doméstico nas primeiras experiências irá convencê-lo da veracidade do acontecido, pois você verá todas as coisas da sua casa, tal como elas são. Cada móvel, pessoa e objeto em seu devido lugar, mostrando-lhe sem sombra de dúvidas, que não se trata de um sonho, mas de realidade.

Essa experiência, quando acontece de forma bem consciente, costuma deixar ainda, algo inexplicável na Alma. Uma sensação que poderá durar até mesmo alguns dias. É mais ou menos como se você estivesse *pisando em nuvens*, e num estado de espírito tal, que se assemelha ao que nos relatam os Santos e Seres mais iluminados. É uma certa beatitude que suplanta toda e qualquer vicissitude da vida cotidiana, e contrário ao



que se poderia pensar, isso não nos traz dificuldades em retornar a vida comum do dia a dia, mas diferente disso, nos renova as forças e nos enche de determinação, e uma profunda Fé e Esperança.

E não se preocupe com o voltar, será automático e acontecerá muito antes do que você desejaria.

A dificuldade não é sair, pois isso é relativamente fácil. O difícil é ficar fora de forma consciente, pois de forma inconsciente, ficamos todas as noites.

Outra coisa muito interessante de notar é o fato de que, segurando-se nesse estado intermediário entre o sono e a vigília, como o espírito vai se soltando do corpo físico, a nossa capacidade de percepção vai aumentando na mesma proporção em que nos *distanciamos da materialidade*, nos tornando então, médiuns extraordinários, com possibilidades de visão e audição à distância, entre outras coisas.

Lembro-me de uma passagem muito interessante que me aconteceu em uma tarde que cheguei do trabalho, e em vez de ir direto para o chuveiro, como estava muito cansado, sentei-me um pouco no sofá e liguei a televisão pensando em descansar um pouco e depois tomar meu banho.

Estava passando um filme americano com legenda pela TV a cabo. Meu inglês é muito rudimentar,

somente algumas poucas palavras, sendo impossível uma conversação em inglês.

Eu estava lendo as legendas e o sono foi tomando conta. Os olhos foram se fechando sem que eu desejasse, e eu fiquei exatamente no estado intermediário, não estava totalmente desperto, mas também não dormia, pois em meu subconsciente estava à mensagem de que eu deveria ir tomar meu banho e não adormecer, e foi essa ideia que acabou sendo como um mantra a segurar-me no estado intermediário. Foi então que percebi estar entendendo tudo quanto se falava no filme, como se o mesmo fosse dublado, entendia tudo perfeitamente, mas isso só durou alguns segundos, o suficiente para eu me questionar: - *Mas espera aí!... Este filme não é em inglês e legendado?* - Imediatamente não entendi mais nada e a língua inglesa para mim voltou a ser uma ilustre desconhecida.

A explicação é simples: Muito provavelmente, já vivi alguma existência em um país que falava essa língua e já a conheço e muito bem, está em mim, mas apagada para esta existência física por uma *não necessidade* dela, e quando eu me encontrava naquele estado intermediário que é chamado de estado hipnagógico, minha capacidade como espírito surgiu inteira, pois o corpo não a podia tolher devido a sua dormência naquele momento, que me possibilitava a

saída parcial, ou a dilatação das sensibilidades e capacidades.

E, se o leitor duvidar que possa ser assim, lembre-se de que você já aprendeu matemática, física, geografia, etc., em outras vidas, mas não trouxe isso com você de forma consciente para esta. Precisou *brincar de reaprender* tudo novamente na escola, no entanto, como o espírito leva consigo todos os seus aprendizados e experiências, isso tudo já estava lá em seu interior desde há muito tempo, o que inclusive denota certas capacidades ou aptidões inatas do Ser.

Quando se tem uma experiência fora do corpo de forma consciente, percebe-se o quanto o corpo físico nos tolhe e compromete nossas percepções. Somos de fato muito mais do que imaginamos ou percebemos quando interiorizados em um corpo de carne. Nossas capacidades como espíritos que somos, são extraordinárias, nossas percepções tem poderes fantásticos, sentimos coisas não somente pelos órgãos que nos são competentes quando no físico, mas também as podemos sentir em toda a extensão do perispírito, assim, ouvimos por todo o corpo espiritual, vemos em todas as direções e ao mesmo tempo, tudo é maximizado, e, é justamente em função disso, que podem surgir alguns problemas, pois alegrias são alegrias imensas, e dores são dores imensas. Tudo fica

“amplificado” e intensificado quando estamos fora do corpo físico, seja em função de um desdobramento, ou devido à desencarnação.

Por isso, é tão importante lutarmos para não carregar conosco mágoas, rancores e quaisquer tipos de sentimentos negativos para o outro lado quando partirmos em definitivo. Para que diante dessa amplitude de sentimentos que experimentamos fora do corpo físico, não acabemos por nos interiorizar em nossas culpas ou erros, construindo o nosso umbral particular em meio do já caótico espaço entre a Terra e o Céu.

Então, a reforma íntima, tal qual nos diz constantemente a Doutrina Espírita é de fundamental importância a todos nós, e nesse caso em específico, de uma EA bem consciente, isso deixa de ser uma crença e passa a ser um fato experimentado, mesmo antes de se ter desencarnado.

É importantíssimo observarmos diante do exposto, o ensino de Jesus quando disse:

*–“Vá agora e faze as pazes com teu irmão antes que te chegue a hora”.*

Outra capacidade que temos fora do corpo é a da movimentação extremamente rápida, e em alguns casos eu me arriscaria a dizer mesmo que instantânea. Dizem

os espíritos mais adiantados que viajamos na velocidade do pensamento, e eu acredito mesmo que seja assim.

Quanto à maneira de nos locomovermos quando fora do corpo físico, há coisas interessantíssimas que acontecem. Podemos voar literalmente falando, na velocidade que desejamos, e podemos simplesmente *sumir daqui e aparecer ali*.

Certa vez, me vi seguindo um espírito, movimentando-me como se fora um chiclete, isto é, primeiro a parte superior do meu corpo espiritual se esticou e partiu na frente por assim dizer, ao que foi seguida pela parte posterior ou inferior do corpo em sequência a primeira, ficando assim meu corpo espiritual todo esticado, para ir se recompor no local de chegada.

Tenho plena consciência de que essas narrativas podem parecer um tanto fantasiosas, e não posso prová-las a ninguém. Nem mesmo tenho essa pretensão e deixo ao leitor fazer disso tudo suas próprias ideias ou tentar suas próprias experiências.

Se fizer um pouco que seja de esforço nesse sentido, irá ter alguma experiência, e poderá comprovar pelo menos em parte o que digo. Caso contrário, ficará apenas com dúvidas, sem realmente nenhuma experiência pessoal nesta questão. Mas pergunto: - *Não é já por si mesma, a vida, algo incrivelmente fantástica?*

## Cap. 8



### **A Pisadeira e o Estado Vibracional**

*No folclore popular, uma verdade embutida*

Há algumas estórias muito interessantes em nossa cultura, e verificamos que por trás de cada uma delas sempre tem algo de real valor, que ao longo do tempo foi adquirindo a condição de credence, folclore, etc.

Um desses casos é a chamada “Pisadeira”, uma crença antiga muito comentada nos interiores das cidades pequenas com pouco acesso a informações e meios culturais de vanguarda.

No conhecimento popular, a Pisadeira é algo que costuma atacar as pessoas quando elas estão deitadas para dormir.

Diz-se que ao se estar deitado para dormir, quando estamos quase pegando no sono, ou quando despertamos do nada no meio da noite, ela nos ataca. É algo, um ser com formato físico e aparência indeterminada, mas o que se imagina, é que ela tenha os

pés, como das galinhas, aqueles com três dedos pontudos. E quando nos ataca, fica nos pisoteando, subindo e descendo pelo nosso corpo deitado na cama. A sensação, dizem, é horrível. E deve ser mesmo, mas não exatamente em função da realidade, e sim, do imaginário humano, do quanto nos deixamos levar pelo medo e pela superstição.

Conforme já havíamos dito em ocasião anterior, quando começamos a dormir, isto é, quando nosso organismo começa a funcionar com um metabolismo muito baixo. Nossas ondas cerebrais também baixam para o padrão de ondas teta, momento em que começamos a cair no sono. Esses estados ou faixas de frequências medidas através do EEG (eletroencefalograma), se dividem em quatro estados, sendo:

Beta 14hz a 30hz (máximo estado de alerta)

Alfa 8hz a 14hz (relaxado, porém, alerta)

Teta 4hz a 8hz (sonolência e primeiro estágio do sono)

Delta 0,5hz a 4hz (sono profundo)

Assim, quando entramos no estado teta, nosso perispírito começa a elevar sua frequência e dessa forma o seu nível de energia começa a subir para que ele possa se libertar dos laços que o prendem ao corpo, e isso

acontece em ondas que se estendem *percorrendo* ao longo do corpo físico. É como um pequeno choque elétrico, na verdade é uma *vibração*, completamente indolor, mas paradoxalmente bastante perceptível.

Essa vibração começa na cabeça, desce passeando pelo corpo até os pés, e começa a voltar para a cabeça novamente reiniciando todo o circuito.

A cada ciclo de descida e subida que se dá em um ritmo contínuo, a intensidade da vibração vai aumentando. Aumenta também na mesma proporção a velocidade dos ciclos, acompanhando a vibração.

Normalmente, se deixamos a natureza seguir seu curso, apenas observando sem interferir, veremos que todo esse processo acontece de forma automática. Percebemos que a nossa biologia, em concordância com a nossa espiritualidade, sabem muito bem o que fazer. Mas se desejarmos, podemos manipular essa energia através da vontade firme e da concentração mental, fazendo com que ela *estacione* sobre determinada área de nosso corpo, e se intensifique ou diminua de intensidade, ou mesmo que aumente ou diminua a velocidade do ciclo em que sobe e desce pelo corpo. Apesar de ser um processo automático, ele está totalmente a mercê do pensamento e da concentração.

São essas ondas de vibrações percorrendo o corpo físico pouco antes da soltura do perispírito, ou quando



acabamos de chegar de uma EA e nos interiorizamos no corpo, que os mais antigos chamavam de Pisadeira, pois a sensação é bem parecida ao que se imaginava. Porém, já sabemos o que é isso, e como sempre acontece nesses casos, o medo desaparece à medida que compreendemos o fenômeno, que tem hoje o nome de EV, ou, “Estado Vibracional”. E quem o estuda de forma mais aprofundada é a Projeciologia, (estudo dos fenômenos de projeção da consciência ou emancipações da alma).

O mais interessante nisso tudo, porém, é o fato de que, se essas ondas de vibrações não *passarem* pelo nosso corpo de forma completa e homogênea, o perispírito se solta parcialmente, e costuma ficar preso ao corpo físico por alguma parte do mesmo. Mas, não sabemos se isso só acontece quando estamos lidando com a experiência de forma consciente, portanto, interferindo na mesma, ou, se ao pegarmos no sono, a própria natureza se encarrega de resolver a questão nos libertando totalmente.

O caso é que se dormimos, não conseguimos verificar se isso também ocorre quando não estamos conscientes do processo.

Um fato a ser notado é que praticamente todo experimentador da projeção ou emancipação, de forma consciente, já passou pela experiência de se ver preso ao

corpo físico por alguma parte dele. No meu caso, já me vi preso pelos pés por três vezes ao que me recordo com certeza.

Percebi que iria sair consciente do corpo, devido às fortes vibrações que sentia, e que para mim são sempre prenuncio da ocorrência. Deixei que elas fossem se intensificando até ao máximo, quando normalmente acusamos um forte apito dentro da cabeça. É a hora da soltura ou da saída.

Sem que nós planejemos, nosso perispírito nesse momento é ejetado lentamente para o lado de fora do corpo físico, e os relatos da forma que a soltura acontece são bastante pessoais e variam conforme a ocasião. Ainda não sabemos o que causa essa variação, mas às vezes, simplesmente escorregamos para o chão aos pés da cama; outras vezes nos elevamos até próximo do teto do aposento, e outras ainda saímos como que dando rodopios, o que se torna muito estranho, mas são inúmeros os relatos desse tipo de saída.

No meu caso eu me senti girando, dando uma volta de 180 graus com minha cabeça indo na direção dos pés, mas não colada a eles, é como se abrissemos um compasso, exatamente isso. Só que fiquei preso ao corpo pelos pés. Os pés espirituais não se desencaixavam dos pés físicos. Imediatamente, estendi minhas *mãos espirituais* em direção aos pés e comecei a

emanar energia para o ponto que não havia se soltado, e em alguns segundos eu estava totalmente livre.

Abro outro parêntese aqui, para dizer que quando estamos fora do corpo físico, não vemos com os olhos da carne, mas com os olhos espirituais, e por isso mesmo vemos muito mais do que quando interiorizados no corpo, e isso chega até a assustar algumas vezes, pois a qualidade da visão e o campo que ela alcança são fantásticos.

Enquanto eu irradiava energia para os pés para me soltar completamente do corpo, eu podia ver uma quantidade muito grande de energia saindo de minhas mãos, ou mãos extrafísicas, e percebi intuitivamente que sempre que desejamos irradiar energias é assim que acontece, mas não vemos, pois, os olhos físicos normalmente não têm essa capacidade. Só que desta vez eu estava fora do corpo e podia ver os detalhes, e era um verdadeiro jorro de energias em direção aos pés. Ficou muito claro para mim, portanto, a importância e eficácia do passe ou cura magnética.

A capacidade humana é simplesmente fantástica, indo muito além dos cinco sentidos cotidianamente utilizados, mas só temos a correta percepção do quanto podemos, quando exteriorizados ao corpo físico, pois o corpo é como se fosse um manto de tecido bem grosso colocado sobre uma maravilhosa lâmpada muito

brilhante, que representa o espírito. Tudo que passa pelo tecido são pequeninos raios de luz. Entretanto, ao retirarmos esse manto, eis que surge uma maravilhosa luminosidade que põe um fim definitivo a ideia de sermos seres inferiores de alguma forma.

Não somos inferiores, somos filhos de Deus e herdeiros do universo, juntamente com milhares e milhares de outros seres que o habitam, portanto, não podemos entender esse fator como sendo algo que nos dê o direito de vilipendiar o direito alheio. Direito ao desenvolvimento e a busca da plenitude de cada um conforme suas características espirituais e biológicas.

Se pensarmos bem e levarmos em conta o que nos diz a doutrina espírita e outras filosofias ainda mais antigas, perceberemos que estamos vindo, de algo muito mais baixo e mais denso, estamos vindo de uma animalidade absoluta, e indo em direção a uma angelitude absoluta. Neste momento, atravessamos uma ponte entre *o aqui e o ali*, e estamos no meio do caminho, mas ainda assim e em função da nossa constante e ininterrupta evolução, estamos no nosso melhor para este momento específico.

Sempre haverá motivos de festa e alegria, fé e esperança, pois viemos da lama e caminhamos em direção à luz.

O que somos hoje, mesmo com tantas deficiências, mesmo ainda com tantos problemas por superarmos é o nosso melhor, e a nossa caminhada vem de muito e muito longe. Há motivos de sobra para sermos otimistas, principalmente quando percebemos que a força que temos, não vem somente daquilo que ainda está por vir, mas sim, do quanto já caminhamos. E já caminhamos muito.

*(...) Muitas vezes, apenas vos fica a lembrança da perturbação que o vosso Espírito experimenta à sua partida ou no seu regresso (...)*

*(Resposta à pergunta 402 do Livro dos Espíritos.)*

## Cap. 9



### **Alguns sintomas comuns**

#### *Repercussões psicofísicas que assustam*

Há alguns sintomas comuns quando começamos a deixar o corpo físico ou quando retornamos a ele após uma EA, e que normalmente assustam as pessoas que não têm intimidade com o assunto.

Esse é justamente um dos fatores muito pouco comentados dentro do espiritismo, pois o mesmo não se encontra nem nos livros doutrinários e nem mesmo nos livros espíritas agregados a doutrina como complementares.

É importante que saibamos então, o que, como, e quando eles acontecem ou podem acontecer. Não apenas em função de nossa curiosidade, conforto e tranquilidade, como também, e principalmente daqueles que vêm à casa espírita em busca de socorros a esses sintomas que são tão naturais e quase sempre erroneamente associados a obsessões espirituais.

Assim, faço abaixo uma explanação de alguns deles, os mais comuns, e quando possível estendo os comentários, pois eles são ganchos para a exposição de interessantes aprendizados espirituais.

✓ **Sensação de barulho, queda ou susto, quando se está quase pegando no sono.**

São repercussões da movimentação de energias e da subida das mesmas, da subida de frequência para a soltura do perispírito. A sensação de queda é porque é realmente isso que costuma acontecer, isto é, estávamos nos soltando e começando a flutuar para fora do corpo, mas por algum motivo interno ou externo despertamos de vez, saímos da sonolência e voltamos à vigília de forma brusca e rápida, nos acoplando novamente e rapidamente ao corpo físico, causando a sensação de queda. Exatamente como alguém que está começando a flutuar e de repente é puxado para baixo de forma brusca.

Essa sensação, portanto, não é uma impressão de queda e sim uma queda realmente para dentro do corpo, do qual estávamos nos soltando.

✓ **Ballonnement.** (*termo oriundo do estudo do espiritismo na França*).

Sentir que se está inflando como se fôssemos um balão. É também uma sensação muito comum a alguns médiuns, nos trabalhos mediúnicos.

Acontece que tanto no início do desprendimento do espírito em uma EA, como também do trabalho mediúnico, por estarmos mais fora do que dentro do corpo, as percepções começam a dilatar-se de forma fantástica, e a pessoa sente como se seu corpo ou espírito estivessem se expandindo, inflando.

O perispírito tem o mesmo formato que o corpo físico, e muitas vezes ainda, ele tem o formato da nossa *visão residual*, ou idade psicológica. Assim sendo, nosso perispírito tem o formato que *nos sentimos tendo* naquele momento.

Explicando melhor - Quase nunca temos a idade psicológica compatível com a idade biológica. Costumamos assim, nos sentir sempre com uma idade menor do que aquela que tem o nosso corpo físico, principalmente quando já temos certa idade biológica.

Faça um teste e pergunte a qualquer pessoa com mais de 50 anos, se ela se vê com a idade que tem?

A grande maioria vai dizer sentir-se com idade menor do que realmente tem, e isso cria uma imagem residual em nossa mente que molda o nosso perispírito de acordo com a idade em que nos vemos em nossa mente, ou a idade que nos sentimos interiormente. Por



isso, é tão comum nas visões de parentes desencarnados, sempre os vemos com menor idade do que estavam quando partiram, pois, fora do corpo físico seus perispíritos assumem a forma que está viva em suas mentes. A mente realmente modela o perispírito, e é daí que acontecem muitas deformidades encontradas nas lides espirituais, quando essa mente encontra-se em desequilíbrio.

Isso tudo explica também outra coisa. Que em um *Ballonnement*, não é o perispírito que se infla ou aumenta, pois se assim fosse os clarividentes sempre veriam os médiuns exteriorizados aos seus corpos, deformados e redondos como uma bola, e a experiência tem nos mostrado que isso não acontece.

O que aumenta então dando a sensação de inflar é o campo de percepções, nosso campo magnético, que aumenta o raio de sua ação, e isso acontece porque o corpo físico atua como um *amortecedor* quando o espírito está interiorizado, mas quando o médium vai trabalhar mediunicamente, ele se desloca parcialmente do seu corpo físico, e assim se vê livre desse *amortecedor* que o mantinha delimitado ao corpo, encobrendo suas reais capacidades como espírito. Desta forma, parcial ou totalmente fora do corpo físico, a sensibilidade fica externada e expandida, com seu raio de ação muito maior. O mesmo acontece em uma EA.

Somente para fins de melhor entendimento, imagine por um momento que a nossa sensação de tato, por qualquer motivo, fosse capaz de extrapolar a delimitação de nosso corpo físico, expandindo-se. Então, onde estivesse esse *limite de sensibilidade*, ali estaria à percepção do nosso limite físico e material também, dando a impressão de que estaríamos inflados.

A frase: *Sensibilidade à flor da pele é muito apropriada nesse momento.*

✓ **Estar escorregando ou caindo em um buraco.**

Uma das maneiras pela qual o espírito escapa do corpo, quando este começa a adormecer, é escorregar pela lateral da cama até o chão, para em seguida se levantar e partir em busca de seus interesses.

O perispírito tem massa, e isto faz com que seja atraído pela gravidade.

Algumas pesquisas com pessoas colocadas em balanças supersensíveis pesaram no momento do desencarne, cerca de 14 até 25 gramas de perda de peso, isto claro, subtraindo todas as variáveis como perda de líquidos, ar dos pulmões, etc.

Seja como for, até mesmo por experiência própria posso dizer que o perispírito tem certa massa, certo peso, facilmente vencido com um pouco de concentração em voitar ou flutuar, e isso é uma coisa que se precisa pegar o jeito, pois não é apenas concentração, é como uma emanção de energia em direção ao solo, que se contrapõe com a energia da gravidade criando um diferencial de força para cima. Mas isso só acontece quando estamos dentro da gravidade terrestre, estando fora no espaço aberto, funciona de maneira diferente, do princípio de *ação-reação* como aqui na gravidade terrestre.

Talvez para os desencarnados o processo de volitação não seja o mesmo, pois é necessário lembrar, que nessas experiências de EA, mesmo externados ao corpo físico, ainda carregamos conosco através dos dutos de energias, chamados de Cordão de Prata, as nossas forças anímicas.

Lembre-mo-nos também das diversas narrativas de inúmeros espíritos, através da psicografia, falando que é preciso certo aprendizado quanto à volitação, pois o espírito se mantém naturalmente preso, mesmo que suavemente, à superfície terrestre. Então, o importante é que a sensação de queda ou de escorregar, se deve ao fato de nossa atenção captar o momento da saída ou do retorno ao corpo físico, pois a descida e o encaixe no

corpo físico, ao voltarmos de nossas excursões também provocam essa sensação.

✓ **Acordar paralisado no meio da noite, ou ruídos intracranianos.**

Acordar paralisado é a chamada catalepsia projetiva, sobre a qual já falamos em capítulo anterior, e os ruídos intracranianos ainda carecem de explicações, pois ainda não se chegou a um consenso sobre o porquê desses ruídos. A ideia geral é que se trate de uma repercussão natural da subida de energias para o desligamento do perispírito, embora o processo pelo qual isso aconteça ainda seja uma incógnita.

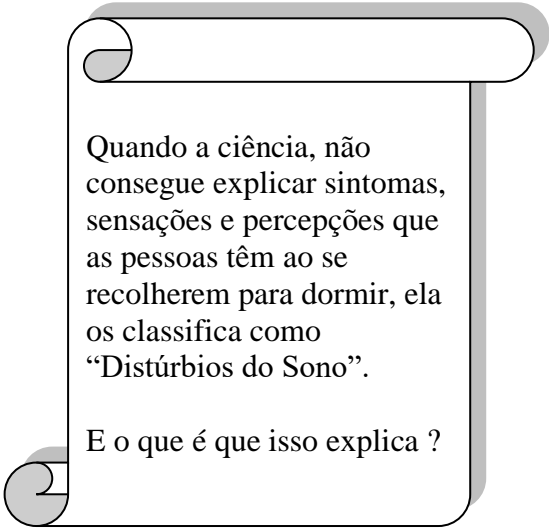
✓ **Vibrações, normalmente também associadas aos Ruídos intracranianos.**

Esse tema também já foi exposto acima no capítulo sobre a Pisadeira.

Finalmente, o importante em tudo quanto exposto acima, se deve ao fato de que, quem se vê envolto em qualquer um desses sintomas sem conhecer-lhes a origem ou as explicações, naturalmente vai ficar bastante preocupado, e como se trata de assunto diferente do cotidiano, não vai procurar socorro nos

meios comuns. Normalmente, acaba indo parar em igrejas, templos e centros espíritas.

Então, no que compete ao centro espírita ou espiritualista, é imprescindível que saibamos lidar com os fatos de forma clara e tranquila. Não necessariamente prática. Porém, é preciso conhecer o assunto mesmo que em bases teóricas, para podermos levar a paz e conhecimento de causa ao assistido que procura a casa devido a essas circunstâncias, tranquilizando e direcionando-o aos estudos sempre que possível.



Quando a ciência, não consegue explicar sintomas, sensações e percepções que as pessoas têm ao se recolherem para dormir, ela os classifica como “Distúrbios do Sono”.

E o que é que isso explica ?

## Cap. 10



### **Como distinguir um sonho de uma Emancipação.**

*Diferenças entre Sonhos e Emancipações da Alma*

Muitas pessoas manifestam a dúvida sobre se aquilo que acreditamos ser uma EA, não é na verdade um sonho.

Bem, em um nível profundo da experiência, e quando bem lúcida e consciente, há uma diferença muito grande entre uma coisa e outra. Diferença esta que impossibilita totalmente a confusão e deixa muito claro o que aconteceu. Fica tão claro, que pessoas que atravessaram a experiência de forma bem consciente, saem das mesmas profundamente transformadas, e não é para mais tarde, depois de terem tempo para pensar a respeito do que sucedeu. A transformação costuma ser imediata.

Nosso subconsciente guarda tudo quanto nos acontece. Ali ficam armazenados sentimentos, ideias,

pensamentos, enfim, tudo o que é bom e o que não é bom também.

À noite, quando nos recolhemos para dormir, nosso subconsciente *fala conosco*, pois quando o consciente adormece é a vez dele agir. Porém, ele não é capaz de nos falar com palavras verbalizadas e seu meio de comunicação são as imagens, assim sonhamos. Sonhos são conversas de nós para conosco mesmo em um nível muito profundo, falando de coisas que nos incomodam ou que precisamos assumir, resolver ou compreender de alguma forma.

Se começássemos a analisar nossos sonhos dentro do contexto de nossas experiências de vida, aprenderíamos muito sobre nós mesmo se começaríamos a descobrir quem de fato nós somos.

No entanto, na atual conjuntura, quem está interessado em observar-se em seus processos interiores, quando quase tudo nesta vida nos chama para o lado de fora?

Infelizmente, a maioria esmagadora da humanidade desconhece a importância dessa prática, e o que é ainda pior, muitos espíritas também a desconhecem, mesmo falando tanto no valor indiscutível da Reforma Íntima. E a pergunta agora é: *Como reformar algo que não se conhece?*

Fica a questão para as nossas reflexões.

Aliás, essa prática da autoanálise e da análise dos sonhos, era um exercício constante na vida de Carl Gustav Jung, psiquiatra e psicoterapeuta suíço, fundador da psicologia analítica.

A ação acima comentada, além de promover o imprescindível autoconhecimento, nos auxiliaria muito a fazermos uma clara distinção sobre o que é sonho, e o que é uma EA.

Aos olhos do leigo, os sonhos se mostram incoerentes e ilógicos. Além de que, a nossa capacidade mental e de percepção fica bastante reduzida. Não se tem domínio sobre as situações que acontecem em um sonho. Somos como meros espectadores.

Em uma EA, no entanto, nossa capacidade cognitiva aumenta muito. A consciência é mantida e normalmente muito ampliada, a percepção se escancara de tal maneira que não temos comparação com nada na vida cotidiana. Em uma EA consciente, não somos meros espectadores dos acontecimentos, nós os fazemos. As coisas são o que são, ou seja, se você tiver uma EA em sua casa, e com bom nível de lucidez, você verá o seu ambiente doméstico tal qual ele é, com cada coisa em seu devido lugar. Não haverá elefantes cor-de-rosa, chapeleiros malucos, etc. Você poderá determinar aonde deseja ir e o que deseja fazer (*com ressalvas que explicaremos mais tarde*).



Você vê seus familiares dormindo, cada um em seu devido lugar, e você poderá até mesmo, ver seu próprio corpo deitado na cama, enfim, o ambiente é aquele que você conhece tão bem e nada mudou exceto você, que pode agora, por estar fora do corpo, ver simultaneamente os dois planos da existência humana, o físico e o extra físico, e muito mais, você se sentirá incrivelmente leve. Um salto fará você voar, literalmente. Há ainda, outra sensação muito difícil de explicar, e é essa a maior causadora das transformações que experimentamos depois do ocorrido.

Eu tentei uma vez explicar assim: Imagine que você fica nu e pula em uma piscina que em vez de conter água, ela está *cheia de Deus*, e você sente que essa energia te abraça, te envolve em todo o seu ser. É algo realmente indescritível, mas que não acontece sempre com tanta intensidade, pois às vezes dependendo de como nós estamos em relação a nossa sensibilidade, sentimos menos dessa dita.

Em uma EA consciente, nós podemos depois de termos identificado nosso próprio ambiente doméstico, partir para outros lugares ou mesmo outros planos da existência. O meio de transporte pode ser apenas a concentração no objetivo, e a *velocidade do vôo* depende de uma série de variáveis.

Tanto podemos nos transportar na velocidade do pensamento, como podemos ir devagar *observando a paisagem*.

É muito difícil determinar o porquê, ora acontece de um jeito, ora de outro. Parece que algo dentro de nós mesmos sabe muito melhor no nível subconsciente, sobre o que deve fazer nesses casos, (*seria aquele EU superlativo comentado anteriormente?*), mas podemos sempre interferir se desejarmos.

Outro fenômeno que pode acontecer é que ao nos percebermos fora do corpo e em nossa casa, começamos a ver coisas que não fazem parte da decoração ou estrutura física do lugar. Se não forem coisas que pertencem ao plano espiritual e que se mesclam com nosso ambiente físico, o que é comum acontecer, significa que o nosso nível de lucidez está diminuindo, e o onirismo começando a mesclar a visão real de ambiente, com imagens de nossa mente. Portanto, começamos a sonhar, o que, note bem, não exclui o fato de estarmos fora do corpo físico.

Quando fiz parênteses falando que há ressalvas para nossa autonomia quando fora do corpo, eu falava de algo muito importante, que deve ser, junto com as repercussões psicofísicas já comentadas, mais um ponto de fundamental importância nestas explicações sobre o fenômeno.

É que em verdade, sair do corpo com lucidez e consciência, já que sem essa *consciência lúcida* saímos todas as noites. Nem é tão difícil, basta uma firme determinação, e um período com alguma das práticas aqui descritas, que rapidamente se terá alguma experiência nesse campo, levando-se sempre em consideração que esse período sofre alguma variação de pessoa para pessoa.

No entanto, o problema real e imponente é o que conseguimos fazer quando saímos, conscientes ou não, pois é mais comum do que se imagina, que as pessoas ao dormirem, saiam de seus corpos como é de praxe, e que façam coisas que nunca fariam quando acordadas e em vigília. Nossos instintos ainda tão vigorosos nos arrastam, nossas pendências pessoais nos desviam, nossas dúvidas e medos nos bloqueiam, e assim uma infinidade de coisas podem nos desviar daquilo que realmente gostaríamos de fazer. E isso pode acontecer quase todas as noites em que saímos de nossos corpos de forma inconsciente.

A partir dessa experiência, quando vivida com plena consciência, podemos perceber algo que chega a nos espantar: O quanto ainda somos prisioneiros de nós mesmos e de nossas limitações psicológicas. Não há celas ou grades mais poderosas do que essas. Uma verdadeira *jaula psíquica* na qual nós percebemos

confinados por nós mesmos enquanto observamos através das *grades imaginárias*, a enormidade, a beleza e grandeza do mundo do lado de fora. Chega realmente a ser assustador o quanto somos limitados pelas nossas ideias, crendices, costumes sociais e medos, tendo conosco, todo o tempo, o poder de mudar tudo e de *tombar o mundo* se preciso fosse.

A partir de minhas experiências, percebi que nosso verdadeiro medo inconsciente é da nossa incrível capacidade que a maioria ainda desconhece.

- Sois deuses - disse Jesus.

Muitas coisas que pensamos serem apenas um sonho, em que nos debatíamos com algum desafeto, ou nos relacionávamos de forma sensual com algum desconhecido (a), etc., não era sonho, mas a verdade do que estávamos fazendo, porém, como não estávamos conscientes de nossa saída do corpo físico, não havia meios de interferirmos na experiência. E isso é mais um dos benefícios da saída de forma consciente, poder atuar como desejamos, não nos deixando arrastar por paixões inferiores.

André Luiz, no livro *Missionários da Luz*, psicografado por Chico Xavier, nos diz o seguinte: *“Quando encarnados, não se tem bastante consciência dos serviços realizados durante o sono físico; contudo, esses trabalhos são inexprimíveis e imensos. Se todos os homens*

*pesassem seriamente o valor da preparação espiritual diante de semelhante gênero de tarefa, de certo efetuariam as conquistas mais brilhantes nos domínios psíquicos, ainda mesmo quando ligados aos envoltórios inferiores.*

*Infelizmente, porém, a maioria se vale inconsciente do repouso noturno, para sair à caça de emoções frívolas ou menos dignas. Relaxam-se as defesas próprias, e certos impulsos longamente sopitados durante a vigília extravasam em todas as direções, por falta de educação espiritual verdadeiramente sentida e vivida”.*

Esse é certamente um fator sobre o qual deveríamos trabalhar duramente para o nosso próprio benefício, mas para fazê-lo, precisamos ao menos saber que tal fato existe.

Costuma-se dizer popularmente, que o pior de tudo, não é o fato de não sabermos alguma coisa, mas sim o fato de nem sabermos que não sabemos.

No que concerne ainda à forma do fenômeno, muitas pessoas têm experiências em que não percebem a saída em si, isto é, não sentem as vibrações, os ruídos, a paralisação etc. apenas, às vezes, conseguem se perceber estando já do lado de fora do corpo físico e em outro lugar, e nesse momento, lhes advém uma consciência ímpar, que também não deixa dúvidas sobre o ocorrido.

Portanto, para que fique bem claro, quando falo em EA não estou em absoluto falando de sonhos, mesmo os muito elaborados, mas de uma experiência totalmente diferente no que se refere ao nível de consciência.

Há ainda outro fenômeno interessante que é o chamado “Sonho Lúcido”, quando a pessoa se percebe sonhando e começa a interferir em seu sonho, e assim, é capaz de modificar as situações, interagir com pessoas e eventos que acontecem no sonho. Porém, neste caso, costuma haver *elefantes cor-de-rosa e chapeleiros malucos*, com os quais o sonhador irá interagir.

Amyr Klink, em seu livro “*Cem Dias Entre Céu e Mar*”, comenta que quando em travessia solitária pelo oceano Atlântico em seu barco a remo, se programava as noites para sonhar sobre o assunto que desejava, e que adquiriu isso depois de certo período de prática.

Há quem diga que isso também é uma experiência extracorpórea, ou uma projeção da consciência humana para mundos interiores. Não iremos questionar a ideia, mesmo porque não temos provas contra e nem a favor. Deixaremos a critério de cada estudante e pesquisador, o entendimento sobre essa questão. No entanto, é imperioso que eu diga, sem depreciar de forma alguma esse fenômeno, que também não é sobre esse tipo de experiência que eu menciono, quando falo em EA.

Resumindo essa parte do assunto, quando o leitor tiver uma autêntica experiência de EA, de forma consciente, não lhe restará a menor dúvida sobre o que lhe aconteceu, e, se a partir de agora começar a repensar sobre *alguns sonhos* que teve, perceberá que muitos deles não foram simples sonhos, mas experiências completas, porém, sem a consciência lúcida no momento em que elas aconteceram, e por isso, foram facilmente confundidas com sonhos.

Poderíamos dizer, grosso modo, que temos mais experiências extracorpóreas reais e vividas sem a consciência lúcida atuante no momento, do que apenas sonhos propriamente ditos.

Uma dúvida sempre colocada nos comentários sobre o assunto é se já tive alguma experiência que comprovasse com algo mais, digamos, *concreto*, que essas experiências não são apenas sonhos mais elaborados?

A resposta é sim, e por várias vezes, mas duas das mais significativas foram quando eu estive de forma consciente atuando fora do corpo físico, com minha irmã. Ela é médium há muitos anos e trabalha na mesma casa espírita que eu.

Certa noite, tomei consciência de mim mesmo estando em uma espécie de transporte aéreo, algo como um pequeno vagão, que pousava suavemente sobre a

laje de uma casa em construção em um bairro de nossa cidade. Ao ficar consciente, percebi minha irmã sentada no banco a minha frente (*nesse veículo nos sentávamos frente a frente uns dos outros*).

Minha irmã foi por muitos anos comissária de bordo em uma grande empresa aérea, e eu sou piloto de aeronaves monomotores. Digo isso, pois ao descermos do veículo sobre a laje da casa, imediatamente, percebi a impossibilidade dos fatos em situação normal e cotidiana. Peguei então minha irmã pelo braço e lhe disse várias vezes: - Veja! Você já viu algum avião descer sobre uma laje, acha que isso é possível?

E ela com a mente embotada e um pouco confusa disse - É verdade! Isso não é possível - E então eu reforcei - Olha, lembre-se muito bem disso, pois amanhã, ao despertarmos, eu vou te perguntar sobre isso, e lembre-se bem, não se esqueça do que está acontecendo aqui.

E assim tentei reforçar bem a sua memória.

Eu sabia naquele momento que estávamos vindo de alguma cidade do interior de São Paulo, sem saber exatamente de qual.

Na manhã seguinte, logo pós tomar meu café e me dirigir ao trabalho, liguei para a casa dela e lhe perguntei sobre o que havia *sonhado* naquela noite. Ela



me disse que estava um tanto confusa, até que eu lhe perguntei se ela havia sonhado algo com *avião*.

Essa foi a palavra-chave, pois nesse exato momento ela se recordou de tudo, inclusive, de estarmos voltando de alguma cidade do interior de São Paulo, a bordo de um meio de transporte aéreo, não um avião propriamente dito, mas algo muito mais parecido a uma “Vã” ou uma perua Kombi que voava e nos trouxe até em casa junto com outras pessoas a bordo.

Eu não lhe disse absolutamente nada, só perguntei se ela havia sonhado com avião, e ainda que o veículo em que estávamos não fosse um avião, isso a fez lembrar o ocorrido, fazendo com que ela me contasse detalhes sobre os quais eu me lembrava nitidamente, inclusive, de estarmos juntos, interagindo nesta mesma situação. Portanto, não se trata de uma situação na qual há um envolvimento com arquétipos, pois nesses casos seriam sempre lembranças em separado e com algumas semelhanças, mas jamais com interação elaborada de forma consciente. Logo, estivemos realmente juntos e fora do corpo físico.

Outra ocasião foi quando saindo do corpo de forma totalmente consciente, voei atravessando a laje e o telhado de casa como se eles não existissem ou fossem gasosos e não materiais densos como eram.

Ao passar pelo telhado pude ver em um canto sobre as telhas, um brinquedo que meu filho havia perdido há algum tempo e ninguém havia se dado conta. No dia seguinte ao despertar, lembrei-me de imediato, mas não quis subir no telhado por falta de uma escada apropriada, já que a nossa, de madeira, estava muito deteriorada e perigosa.

Vários dias depois precisei subir por causa da nossa antena de TV que se quebrara, e pegando emprestada a escada do nosso vizinho subi no telhado. E lá, exatamente no canto onde eu o havia visto quando estava fora do corpo físico, estava o brinquedo. Um homenzinho de borracha preso a um pequeno paraquedas de plástico.

São coisas simples, mas que jamais poderiam ser coincidências ou vistas em um simples sonho.

Certo dia pela manhã, minha esposa como de costume, levantou-se primeiro do que eu para preparar o café.

Não temos o costume de ir à padaria buscar pão fresco pela manhã, então quase nunca saímos de casa ao nos levantar. Fiquei um pouco mais na cama justamente naquele estado intermediário, quando percebi o EV (*estado vibracional*) começando e senti que iria sair com absoluta consciência, então esperei as vibrações se intensificarem e saí do corpo escorregando para o chão,

levantei-me e fui até a cozinha, pensando em encontrar um jeito de dar um susto em minha esposa. Não sabia exatamente o que fazer para isso já que eu estava fora do corpo físico e ela não. Mas pensei que encontraria um jeito. Só que ao chegar à cozinha ela não estava lá.

Achei aquilo muito estranho e pensei se não estaria sonhando, dado o fato muito incomum, assim fiz meus testes de praxe por meio de perguntas específicas como: Quem sou eu, onde estou, e o que estou fazendo, (*explico melhor isso mais adiante*), e percebi-me inteiramente desperto, porém, fora do corpo físico. Observei o grande vidro da janela da cozinha bem em frente a pia onde deveria estar o café coando, e pensei em atravessá-lo para ver que sensação eu sentiria, pois ao que me lembrasse nunca tinha atravessado vidro.

Ao fazê-lo, senti leve sintoma desagradável, e pensei ali, na hora, se aquilo não era em função do que estaria guardado em meu inconsciente, ou seja, vidro corta, vidro é perigoso, etc.

Dirigi-me então a nossa sala, onde temos uma porta balcão em que os vidros sempre ficam abertos e só fechamos a parte de madeira, e atravessei a madeira para ver o que sentia. Nada, não sentia nada, era como atravessar um vapor, uma fumaça mais espessa.

Fui mais para o lado para atravessar a parede, feita de blocos de cimento, argamassa, reboco e pintura.

Assim que coloquei a cabeça e parte de meu corpo espiritual dentro da parede, podendo ver seu interior, com todas aquelas pelotas de argamassa e sujeira no interior das cavidades do bloco de cimento, instintivamente senti medo de ficar preso dentro dela, e foi aí que aprendi algo maravilhoso, pois imediatamente a parede me ofereceu grande resistência e eu não pude atravessá-la. Percebi ao mesmo tempo, que como disse anteriormente, nossas percepções e capacidades se expandem muito nesses momentos, que quem havia se “densificado” era eu e não a parede, sendo assim, o medo e a dúvida haviam me tornado mais denso.

Lembrei-me então do ridículo da situação pensando friamente que nada poderia de fato oferecer empecilho ao espírito, e aquilo acontecia devido ao medo e a dúvida, então *a parede cedeu* e pude atravessá-la.

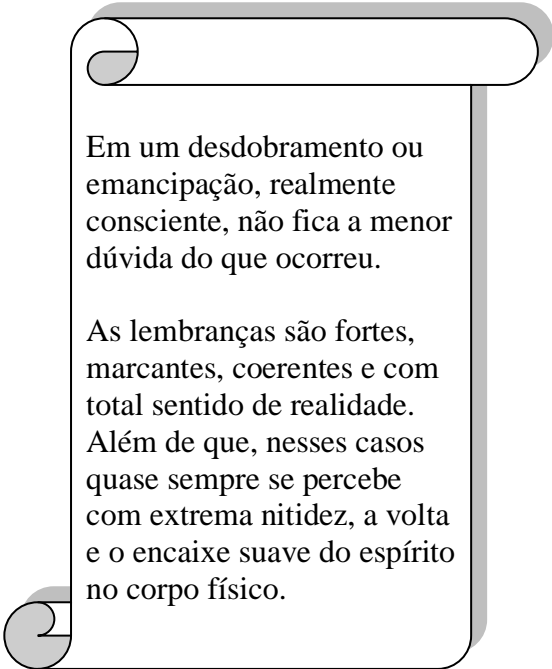
Andei mais um pouco pela casa e fui chamado pelo corpo. Necessidades fisiológicas da manhã, e quando é assim, impossível não voltar.

Levantei-me fisicamente e fui até a cozinha ver se minha esposa estava lá, e ela estava voltando da rua. Questionada sobre o incomum da situação, ela me disse que o café havia acabado e ela fora buscar no mercado próximo de casa.

Tudo estava correto e eu havia aprendido uma importante lição doutrinária, pois quando alguns espíritos *não esclarecidos*, tidos como sofreadores e confusos, nos dizem não conseguirem atravessar paredes e ficarem confinados em casas e templos etc., isso é real, e ali estava a explicação. Eles sequer sabem que podem sair, e que matéria nenhuma é empecilho, por isso, sentem medo e dúvida ficando realmente presos em seus ambientes.

Lembro-me de minha avó materna dizendo que em dias de temporais, com relâmpagos e ventos, é bom fechar as portas e janelas, pois os espíritos que estão fora querem entrar nas casas para proteger-se do mau tempo.

Chega-se à conclusão, que nos ditos populares há muito conhecimento em forma de crendices e superstições, pois o único tipo de espírito que pode sentir medo de temporal e desejar se abrigar em alguma construção física é realmente aquele que vê na parede algo sólido que o protegerá do ambiente externo, ou seja, espíritos não esclarecidos, e, portanto, *pessoas complicadas para se ter dentro de casa*.



Em um desdobramento ou emancipação, realmente consciente, não fica a menor dúvida do que ocorreu.

As lembranças são fortes, marcantes, coerentes e com total sentido de realidade. Além de que, nesses casos quase sempre se percebe com extrema nitidez, a volta e o encaixe suave do espírito no corpo físico.

## Cap. 11



### Outros aspectos da Emancipação da Alma

- a) Nível de consciência no físico e extra físico.*
- b) O cérebro físico não participa do evento.*
- c) Como lidar com o medo.*
- d) Mentores e Amparadores.*
- e) Este fenômeno é mediúnico?*
- f) Não há uma prática específica.*

#### **a) Nível de consciência no físico e extra físico**

Algumas pessoas vivem na vigília como verdadeiros autômatos, totalmente identificados com as coisas do cotidiano, são como zumbis, engolfados pela rotina do dia a dia.

Deixam as chaves não sabem onde, perdem talões de cheque e documentos, atravessam as ruas sem olhar, não reparam em nada a sua volta, nem sequer se lembram do que almoçaram no dia anterior. Sentam-se

sempre nos mesmos lugares, comem as mesmas coisas, conversam as mesmas conversas, etc.

Isso é quase que total inconsciência mesmo durante a vigília. É muito difícil então que essas pessoas venham a ter experiências extracorpóreas *muito conscientes*, pois a consciência de si mesmas quase não existe nelas, independentemente de estarem dentro ou fora do corpo físico.

Algumas vezes, essas pessoas podem ter experiências extracorpóreas com alguma lucidez, devido à intervenção de mentores espirituais, e isso normalmente se dá por algum motivo de aprendizado, ou vivência que seja importante no contexto de vida da pessoa.

Algumas pessoas com essas características acima, podem projetar-se e atuar bastante nos planos sutis de existência, mas raramente trazem para o físico alguma lembrança, ou quando trazem, a confunde com sonhos.

Fiz uma experiência há muitos anos.

Conversei com várias pessoas que não sabiam nada a respeito de EA. Porém, são daqueles tipos de pessoas que estão atentas a tudo, percebem tudo à sua volta, sacam tudo onde normalmente ninguém tinha visto nada, têm uma memória excelente e detestam a rotina. Enfim, o avesso do tipo descrito mais acima.



Perguntei então a essas pessoas, sobre como eram suas noites de sono. Todas, sem exceção, têm sintomas projetivos bastante significativos, e a grande maioria tem muita experiência interessante pra contar, sendo que nem sabiam ser essas experiências, chamadas de projeção ou emancipação da alma, etc. Apenas achavam que eram sonhos muito lúcidos e diferentes.

Portanto, aquelas pessoas que são do tipo *distraídas*, podem ter experiências conscientes, pois somos cheios de altos e baixos, principalmente no que diz respeito à consciência do *si mesmo*, mas é bem mais difícil para elas, e a projeção ou emancipação não tem tanta *qualidade de lucidez*.

Para as outras pessoas mais *atentas* diríamos assim, um simples toque sobre como fazer, e elas costumam ter experiências muito significativas mesmo com pouco tempo de prática.

Nos cursos que dei sobre o assunto ao longo dos anos, sempre houve algumas pessoas que conseguiram a partir das dicas do como fazer, vivenciarem tais experiências em curto espaço de tempo, às vezes até mesmo de um dia para o outro do curso. Aliás, em função disso que o evento é sempre de dois dias consecutivos, pois no primeiro dia explanamos sobre o assunto, ensinando algumas práticas nas quais instigamos os participantes a praticarem já naquela

noite, e no segundo dia, sempre há relatos de sucesso na experiência, o que enriquece bastante a aula.

Há vários indícios que diferenciam um simples sonho de uma emancipação, quando acordamos e nos lembramos dos fatos. No entanto pra quem está *de fora*, é bem mais difícil dizer o que foi que aconteceu, do que pra quem foi o *protagonista* da coisa toda. No máximo, arriscamos um palpite pelas características do ocorrido.

E digo isso, pois é muito comum, quando sabem que conhecemos o assunto, que pessoas se aproximem de nós comentando seus *sonhos* e fazendo a tradicional pergunta:

- Foi um sonho ou foi uma emancipação?

Normalmente nesses casos, quem pode realmente chegar pelo menos bem perto da certeza do que aconteceu de fato, é o próprio *ator principal*, pois além de qualquer outra coisa, as projeções ou emancipações, deixam um não sei que..., deixam algo muito forte no ar. Algo que se sente, não se explica, ficando no fundo de nós uma forte sensação de que algo diferente aconteceu naquele *sonho esquisito*.

E isso ninguém pode mostrar a você, é íntimo e é só seu.

## **b) O cérebro físico não participa do evento**

O que dificulta bastante o fator da lembrança perfeita é que o cérebro físico não participa da experiência.

Nossa mente está conosco, pois é patrimônio do espírito e não da carne, mas quando retornamos ao corpo, as lembranças costumam ir direto para o subconsciente, e pouca coisa *vaza* por assim dizer e atinge o centro cerebral consciente e lúcido.

Normalmente, quando temos experiências fantásticas no quesito lembrança, é porque elas são favorecidas pelos nossos mentores, que desejam nos ensinar algo de suma importância. Eles, através de passes magnéticos em nosso *para-cérebro*<sup>1</sup>, podem fixar as lembranças de forma muito marcante, mas isso nunca será feito por causa de curiosidade de nossa parte ou algum outro motivo fútil, mas somente, se a experiência puder de alguma forma nos auxiliar, nos ensinar e nos fazer crescer.

O treinamento ao longo do tempo, assim como o costume de anotar sonhos em um diário, também fazem maravilhas quanto às lembranças das peripécias da noite.

E aqui vai uma dica.

Ao despertar pela manhã, procure não se mexer na cama. Não mexa absolutamente nada, não abra os olhos, não se movimente de forma alguma, e procure rememorar dessa maneira tudo quanto se passou durante a noite.

Se for preciso, programe-se mentalmente antes de dormir para fazer isso pela manhã, para não se mexer e com isso, não agitar o plano astral ainda interpenetrado no mundo físico através de você.

- 
1. Para-cérebro: O correspondente do cérebro físico existente no perispírito. Em verdade de acordo com estudos mais recentes, o para-cérebro seria o modelo organizador biológico (MOB) do cérebro físico. Assim como o perispírito, ou corpo bioplasmático, é também considerado como o “MOB” do corpo físico.

Após lembrar todas as experiências que se lembrar nesse momento e fixá-las bem no nível consciente de sua mente, aí sim, você pode se levantar e imediatamente anotar tudo em um caderno preparado para isso e deixado bem a mão. Não espere para fazê-lo mais tarde porque vai perder as lembranças.

Dias depois ao ler o que escreveu, irá reparar na riqueza de detalhes que sua mente já deixou se perder da memória, e essa prática também tem a vantagem de fazer com que nossa memória dos fatos ocorridos à noite, e o principal, que nosso nível de consciência durante as experiências, melhore exponencialmente.

### **c) Como lidar com o medo.**

Talvez em tudo isso um dos maiores empecilhos seja o medo, em suas várias formas.

Os medos mais comuns, ligados às EFC (*experiências fora do corpo*) são o medo da morte, o medo de encontrar espíritos, o medo de perder-se e não conseguir mais retornar ao corpo físico, ou ainda, o medo de tomarem o nosso corpo enquanto estamos fora.

## **I. O medo da morte.**

É algo bem compreensível, por estar em nossa informação genética, em nossa memória coletiva como uma maneira de preservar a espécie, no entanto, é preciso lembrar que quando levamos a sério essas experiências e conseguimos comprová-las pessoalmente, a primeira coisa a desaparecer é esse medo, ou seja, comprova-se sem a menor sombra de dúvidas a continuidade da vida além do túmulo, de forma inconfundível, mas para início das experiências, há que se ter certa dose de sentido de aventura e vontade de aprendizado.

## **II. Quanto ao medo de espíritos, é algo que deve ser trabalhado.**

Muitas pessoas têm medo de encontrar espíritos à medida que conseguir sair do corpo, se bem que, isso não é uma regra e pode não acontecer, principalmente nas primeiras experiências, no entanto, com o passar do tempo e as práticas constantes, você certamente irá encontrá-los algum dia.

Há sem dúvida alguma infinitamente mais seres vivendo em forma espiritual, espalhados por esse

universo, do que em forma encarnada e ou material, principalmente no que diz respeito ao planeta Terra.

Espíritos não são coisas a se temer. São como as pessoas encarnadas que se encontram nas ruas, algumas legais outras nem tanto, e assim como administramos isso na vida física, também podemos fazê-lo na vida espiritual, naturalmente, levando-se em conta as diferenças dos meios de manifestação.

Além do mais, espíritos são seres como nós, muitos deles também marcados pelos seus medos e dúvidas, e caso venha a sofrer algum ataque espiritual quando fora do corpo físico, procure manter a calma e utilize um método de defesa que será sempre muito eficaz; lembrando-se de que nesse caso você provavelmente estará com sua consciência expandida e mais capacitada, e em função disso será um tanto mais fácil entender e lidar com a situação. Procure então emanar energias na direção do espírito que o ameaça, mesmo que seja mais de um.

Essa irradiação de energias deve ser exatamente como se aplica o passe em alguém, sendo a única diferença normalmente a distância entre vocês, mas você também verá que isso não é problema diante dessa situação, pois as energias se irradiam de forma muito abundante quando estamos fora do corpo físico.

Ao receberem essas energias, normalmente esses espíritos agressores tendem a adormecer ou fugir, e se qualquer coisa não ocorrer bem nesse sentido ou se a técnica não funcionar e você for realmente atacado, não se preocupe. Isso já nos aconteceu inúmeras vezes ao longo dos anos em que estamos encarnados e deixamos o corpo físico de forma inconsciente. E no caso, é só deixar as coisas acontecerem no piloto automático, que voltamos imediatamente e instintivamente para o corpo físico, que nesse momento funcionará como um casulo de proteção.

Por vezes, alguns espíritos complicados podem nos seguir até nossa casa e até nosso corpo, mas nada poderão fazer que nos prejudique de verdade. Apenas sentiremos a presença deles no local, imediatamente ao despertar, quando voltamos para o corpo e normalmente são sentimentos densos que provocam arrepios e sensações desagradáveis, inclusive, como medo exacerbado, mas basta que façamos uma oração fervorosa para que eles partam e a paz volte a reinar em nosso ambiente doméstico.

É realmente difícil alguém que não tenha experimentado esse tipo de acontecimento, mas comumente o associam a um simples pesadelo, ou um sonho mal e eu pergunto: - *Você já "sonhou" que levou um*



*tiro, facada, pancada, etc., e acordou com dor no local exato do corpo físico onde foi atacado no astral?*

*E acredita realmente que isso foi só um sonho?*

### **III. O medo de perder-se e não conseguir mais voltar ao corpo físico.**

Primeiramente, é preciso que seja dito que não há esse perigo, pois os laços que nos ligam ao corpo não estão partidos, só *esticados*, por assim dizer.

Dizem inúmeros experimentadores e pesquisadores da área, que temos feixes de energia que nos ligam ao corpo físico, sendo um deles aparentemente mais espesso, que é chamado de Cordão de Prata, como já dito anteriormente.

Eu digo, *dizem*, pois eu mesmo nunca o vi, mas não duvido em absoluto que ele exista, apenas preciso ser sincero quanto a isso, pois estou escrevendo baseado em meus conhecimentos e pesquisas pessoais, no entanto, amigos por quem eu tenho admiração e confiança, dizem já tê-lo visto várias vezes, além disso, esses dutos ou feixes de energias, também estão descritos nas obras espíritas.

Seja como for, sabemos que só nos separaremos definitivamente do corpo físico em função da morte do mesmo, e essa morte ou desencarne, não acontecerá

enquanto não chegar o momento correto, e uma vez chegado este momento, não há o que impeça.

Lembremo-nos de que milhares de pessoas espalhadas pelo mundo já passaram pelo fenômeno chamado de EQM (*experiência de quase morte*), onde a morte acontece por acidente, por assim dizer, pois não é ainda o momento da pessoa deixar a vida física, e em função disso, ela volta à vida no corpo físico, muitas vezes mesmo à revelia.

A própria doutrina espírita nos diz no livro dos espíritos que há duas coisas que estão pré-determinadas em nossa vida; o momento do nascimento e o momento da morte.

Portanto, não há o que temer em relação à volta ao corpo físico, e em verdade, o difícil em uma experiência de emancipação consciente é manter-se fora do corpo, já que voltar é muito simples e na grande maioria das vezes acontece bem antes do que gostaríamos; mas se desejamos voltar rápido por algum motivo, basta pensarmos em nosso corpo, ou pensarmos em mexer um dedo qualquer do corpo físico, que iremos voltar rapidamente.

Se ao contrário disso, desejarmos ficar mais tempo fora. Se não quisermos ser atraídos para o corpo contra nossa vontade por qualquer motivo sutil, como costuma acontecer nas primeiras vezes, basta que nos seguremos

em algo lá no lugar ou plano onde estivermos. Qualquer coisa serve; seja um muro, uma pilastra, um objeto qualquer de grandes proporções, etc.

Isso atrasará um pouco a nossa volta ao corpo, desde que o chamado não seja algo de importância, pois se assim for, não há o que nos impeça de voltar imediatamente, portanto, esse medo não tem razão de ser.

#### **IV. O medo de tomarem o nosso corpo enquanto estamos fora.**

Lembremo-nos em primeiro lugar, de que não estamos dizendo que só se sai do corpo físico quando se tem consciência disso, mas sim, em todas as noites ao nos deitarmos para dormir. Ter consciência de que estamos fora, não faria a menor diferença sobre uma possível invasão de nosso corpo, não é?

Mas sejamos sensatos - Quantas pessoas você conhece que foram se deitar de um jeito e despertaram de outro, sendo outra pessoa, porque tiveram seu corpo invadido por um espírito enquanto dormiam?

Nem adentraremos com profundidade nos empecilhos *técnicos* de tal fato, lembrando-nos apenas de que ao estarmos do lado de fora, e seja a que distância for, estamos sempre ligados ao nosso corpo

físico através dos dutos fluídicos, colhendo quaisquer impressões que venham a se manifestar sobre ele, e voltando imediatamente a ele a qualquer sensibilidade diferente; é exatamente nesse sentido que Kardec diz que em uma EA, o espírito está “*parcialmente fora do corpo*”, não o tendo abandonado de fato.

#### **d) Mentores e Amparadores.**

Amparador, Mentor, também conhecido por *Anjo da guarda*, está normalmente ao nosso lado, apesar de muitas vezes não o vemos.

Nunca estamos sós, de fato, na caminhada espiritual. E normalmente são os nossos mentores que nos guiarão pela experiência, mesmo que ele ou eles não se apresentem formalmente a nós.

Conforme o caso, podemos ajudá-los, caso eles precisem em algum momento de energias anímicas *lá do outro lado*, pois por termos um corpo físico descansando em algum lugar, é possível e muito comum, enquanto emancipados e fora do corpo, emanarmos energias anímicas que nos chegam onde estivermos através do chamado Cordão de Prata, e assim, podemos socorrer espíritos em dificuldades quando estamos fora do corpo físico. Mas dizem alguns pesquisadores do assunto que neste caso adeus lucidez, pois a energia anímica

passando pelos nossos dutos de energias nos põe para dormir no que diz respeito a nossa consciência, enquanto trabalhamos, isto é, continuaremos o nosso trabalho, sempre orientados pelos bem feitos espirituais, mas não teremos lembrança do evento, a menos que eles atuem no sentido de nos fazer lembrar, de fixar em nossa mente as lembranças totais ou parciais do acontecimento, e isso só costuma acontecer quando essas lembranças trazem um conteúdo importante para nosso aprendizado, nunca sendo a mera curiosidade motivo para tanto.

Nossos mentores devem ser sempre respeitados como amigos muito queridos, mas sem adoração, pois esse seria um grande erro que eles lutam por sanar.

### **e) Esse fenômeno é mediúnico?**

Penso que depende da maneira como nós o vemos, pois não há uma única pessoa que não abandone seu corpo quando esse adormece. Então, ou somos todos *médiuns de desdobramento*, ou não poderemos considerar o fenômeno como mediúnico, e sim, como algo comum a quem habita um corpo. Mas, lembrando do que nos diz Kardec, que “*somos todos médiuns em graus e qualidades diferentes*”, não faria diferença dizermos que esse é um processo mediúnico, sobretudo, no que diz

respeito à consciência que teremos durante a experiência.

**f) Não há uma prática específica.**

Para aqueles que pretendem tentar sair do corpo de forma consciente, digo que não há uma prática específica, do tipo “receita de bolo”.

As pessoas são muito diferentes umas das outras e o que às vezes serve para uma, não serve muito bem para outra, por isso, seria bom que tentássemos algumas práticas diferentes, mas não muitas, para depois escolhermos aquela com a qual temos mais afinidade ou facilidade de exercício, para se for o caso insistirmos nessa.

Uma dessas práticas, a mais simples por sinal, é a que já dissemos, de ficar se segurando no estado intermediário entre o sono e a vigília, e a cada noite de exercício, tentar adentrar mais e mais no estado do sono, porém, sem se deixar dormir de fato. No início é inevitável cair no sono, mas com a insistência na prática se pega o jeito.

Desta forma e na sequência comum do exercício, o normal é que comecemos a ver imagens, depois começaremos a ouvir coisas e logo em seguida perderemos o tato, e toda e qualquer referência ao corpo

físico; não é apenas não senti-lo, é como se tudo o que restasse de nós fosse apenas uma forma de consciência pura.

Nesse momento, seremos ejetados do corpo físico e teremos a experiência de forma ímpar.

Outra prática bem interessante é a que nos possibilita despertar a consciência já estando fora do corpo e *em ação do outro lado*. Isto é, não se faz questão de acompanhar todo o processo de saída, mas se deseja ter consciência da experiência após termos deixado o corpo físico. Essa prática nos trás a consciência até o momento presente, e nos faz perceber que já estamos exteriorizados.

Para isso, teremos que **programar** nossa mente para esse despertar durante os eventos que estarão acontecendo, já fora do plano físico, e podemos fazê-lo da seguinte forma:

Durante todo o dia, nos fazendo várias e várias vezes por dia, três perguntas:

1. *Quem sou eu?*
2. *Onde estou?*
3. *O que estou fazendo?*

Essas perguntas não devem ser respondidas no piloto automático como costumamos fazer normalmente, ou a prática não terá nenhum efeito.

A função de respondê-las de forma muito consciente, é justamente chamar a nossa atenção para nós mesmos e a situação em que nos encontramos, trazendo a nossa consciência inteira e íntegra para aquele momento.

Assim, na resposta à primeira pergunta, devemos nos sentir, sentir a nossa identidade psicológica e não somente o corpo físico, mas quem somos internamente, em nossa alma, para termos a *consciência de nós mesmos*; sentir o “Self”.

A resposta à segunda pergunta, deve ser uma conscientização total do local onde estamos naquele exato momento, olhando em volta e situando-nos com consciência, num exame apurado se o local onde estamos pode ou não ser um local extra físico, e uma vez respondida esta pergunta, passamos a última: O que estamos fazendo?

É importante que procuremos perceber nitidamente o que estamos fazendo, porque normalmente fazemos tudo no automático sem percebermos as coisas, fazemos uma coisa pensando já em outra e assim, sucessivamente; dificilmente a consciência está presente de forma íntegra nos nossos



atos cotidianos, o que, diga-se de passagem, é uma grande falha de nossa parte.

A prática acima descrita se baseia no fato de que tudo quanto fazemos durante o dia de forma repetitiva, costuma surgir como um reflexo de comportamento no meio da noite; assim, depois de algum tempo dessa prática diurna, em alguma noite qualquer no meio de um sonho comum, nós faremos as três perguntas, e ao respondê-las de forma consciente, perceberemos logo que não estamos no plano físico, mas sim, fora dele.

Este será então o momento de assumirmos as rédeas dos acontecimentos.

O que se recomenda normalmente nesses casos é que se faça uma oração com fervor, pedindo a assistência de um mentor e eles não costumam nos deixar na mão. Todavia, assim que algum espírito se aproximar, procure sentir dele, as emoções. Vai ver que é fácil fazê-lo quando estamos fora do corpo; e sinta se a emoção percebida é condizente com a presença do espírito, e assim, se for, peça que ele lhe ajude na experiência, e não precisa ser específico sobre o que você deseja, apenas deixe isso a encargo dele e você terá uma experiência inesquecível.

No entanto, percebendo que a emoção sentida não é condizente com a presença, ou seja, é um espírito brincalhão se fazendo passar por mentor, estenda as

mãos em sua direção irradiando energias como já foi dito anteriormente, e ore por ele, que nesse momento normalmente ele irá embora ou adormecerá.

Aconteça o que acontecer não tenha medo, pois nenhum mal real poderá advir da experiência.

## Cap.12



### **Perguntas e Respostas sobre o Fenômeno**

#### *Dúvidas frequentes*

Em um dos cursos sobre o assunto, ministrado em nossa casa espírita há algum tempo, foram feitas diversas perguntas, as quais reproduzo abaixo na intenção de servirem como esclarecimentos adicionais, mesmo porque, são perguntas de interesse geral sobre o assunto.

Essas perguntas foram escritas em papéis, de forma anônima, e encaminhadas para que fossem respondidas, naquele momento. O anonimato dessas questões não tinha outra função que não a simplificação do processo e o conforto de quem perguntasse, deixando-o perfeitamente à vontade e sem receio de fazer alguma pergunta fora de contexto.

Por isso, não coloco aqui nomes, mas somente as perguntas e respostas, com o propósito de elucidar

pontos que por ventura tenham ficado pobres na explanação até agora.

Usarei aqui o termo “Desdobrado” ou “Desdobramento”, para ser fiel a forma como foi formulada a pergunta.

1. Ouvi dizer que se estamos desdobrados e alguém nos acorda, é perigoso arrebentar o cordão de prata e a pessoa pode desencarnar, é verdade?

*Não, não é verdade, já que sempre que dormimos nos desdobramos e por inúmeras vezes em nossas vidas fomos acordados por pessoas, ruídos, despertadores etc. O que pode acontecer, no entanto, é somente o susto natural da ocasião, pois estamos em outro lugar e retornamos muito rapidamente para o corpo físico.*

2. Quando em desdobramento, podemos resolver problemas com outras pessoas, mesmo que elas sejam resistentes?

*Sim, podemos, e costuma acontecer, sobretudo, porque o espírito fora do corpo percebe as coisas com muito mais clareza, podendo perceber o panorama geral do problema e tornar-se mais maleável e compreensível. Aliás, uma passagem dessas está claramente inserida e exemplificada no*

*livro Missionários da Luz, de André Luiz, pela psicografia de Francisco C. Xavier, no qual André narra os preparativos para a reencarnação de Segismundo.*

3. Quando em desdobramento se auxilia um desencarnado, é comum não nos lembrarmos dessa ajuda?

*Sim, sem dúvida é o mais comum e é um processo natural muito “inteligente”, pois nos preserva de lembrarmos de cenas e coisas com as quais normalmente não teríamos estrutura psicológica para lidar durante o nosso cotidiano sem que isso nos afetasse muito, além de que, há o fato já citado de que o cérebro físico não está “lá” participando do evento.*

4. Pode uma pessoa em estado de vigília, ver o espírito de outra pessoa que esteja em desdobramento?

*Sim pode. Um “desdobrado” é um espírito, e pessoas que tenham clarividência podem vê-lo, mas há que se ter essa capacidade de ver espíritos, caso contrário não será possível. É possível, inclusive, e já aconteceu comigo, quando atuava como esclarecedor em uma reunião mediúnica, do médium dar passividade a um desdobrado.*

*No caso, falei pouco com ele e ao contrário do comum, ele simplesmente desapareceu no meio da conversa sem se*

*despedir ou coisa assim; certamente seu corpo “acordou” e o chamou imediatamente para si.*

*Em conversa posterior com a médium sobre o ocorrido, ela esclareceu que a energia do desdobrado é completamente diferente do desencarnado, e ela pode sentir isso com extrema clareza. Isso nos mostra que o fator anímico está presente em um desdobrado dando a ele realmente características diferentes e que podem ser muito úteis no socorro aos necessitados desse tipo de energias, então não é uma hipótese que desdobrados podem ser úteis fora do corpo no socorro a espíritos em dificuldades; é um fato.*

5. Na questão 425 do livro dos espíritos Kardec pergunta sobre o sonambulismo; seria o desdobramento?

*Sim e não, pois no sonambulismo a pessoa realmente está fora do corpo físico, mas preso a ele, sem poder se afastar, e ela controla o corpo físico como se fosse um boneco por controle remoto, portanto, ela está desdobrada, mas não tem autonomia; isso faz também com que ela perceba os dois mundos, o extra físico e o físico, simultaneamente, e o fato de ela perceber essas duas realidades de forma simultânea, torna-se responsável pelas coisas que nós a ouvimos falar e que parecem sem nexos. Não é que sejam sem nexos, e sim, que elas falam de coisas que nós não estamos vendo enquanto elas sim, devido ao fato de estarem parcialmente exteriorizadas ao corpo.*

6. No desdobramento, nós podemos visitar outros planetas, superiores ou inferiores?

*Sim, podemos. O que não quer dizer que conseguiremos, pois isso depende muito mais da sintonia e afinidade vibracional de cada um.*

7. Quem tem alucinação, convulsão, esquizofrenia, paralisia cerebral etc. Pode ter o desdobramento?

*Sim, pois para se desdobrar basta estarmos em um corpo físico, este é o único pré-requisito.*

*Há inúmeros relatos em livros espíritas de pessoas com todos esses problemas e que tem desdobramentos. E mais; fora do corpo, normalmente elas não tem o mesmo problema que quando interiorizadas, pois o corpo portador de problemas é como um filtro, como uma “barreira técnica” com a função de auxiliar o aprendizado e a superação de problemas pessoais, mas o espírito liberto do corpo goza de liberdade de ação e compreensão.*

*Alguns dos maiores exemplos disso são os cegos de nascença, que fora do corpo físico enxergam perfeitamente, os portadores de paralisia cerebral que quando exteriorizados, gozam de absoluta perfeição, etc.*

8. Quando percebemos o desdobramento e percebemos que saímos ou entramos por determinada parte do corpo ou por determinado chacra, como se explica isso?

*Não se explica, pelo menos não por enquanto. Tudo que sabemos é que pessoas diferentes saem de forma diferente e mesmo uma única pessoa pode hoje sair de um jeito e amanhã de outro, sem que saibamos exatamente como, ou melhor, porque isso acontece.*

9. Qual a finalidade de um médium já nascer com a capacidade do desdobramento bem desenvolvido?

*Particularmente, não creio que haja finalidade específica nisso. Acredito sim, que essa “capacidade” tem tudo a ver com o nível de lucidez que o indivíduo apresenta dentro ou fora do corpo. Estar lúcido dentro de um corpo é certeza de também estar quando fora dele, com níveis diferentes de lucidez que variam conforme uma enorme gama de coisas.*

*É dito, que a mediunidade ordinária é fator biológico pré-determinado, não sendo possível seu desenvolvimento onde ela já não esteja presente, mesmo que de forma “embrionária”. Parece que o mesmo, não acontece com a EA **consciente**, pois ela pode ser perfeitamente desenvolvida através de exercícios próprios que desenvolvem e aprimoram o*



*nível de lucidez em qualquer indivíduo. Portanto, a lucidez é o “x” da questão.*

*O que não exclui a possibilidade dessas pessoas poderem ser utilizadas pelo plano espiritual e seus mentores, para trabalhos mais específicos que requerem essa maior ou melhor lucidez.*

### **10. Porque o desdobramento se manifesta mais quando somos crianças e depois diminui?**

*Justamente porque o nosso nível de lucidez é outro, e muito melhor, já que praticamente não há problemas que nos embotem a mente.*

*Uma criança não tem grandes preocupações, além de que, está aprendendo tudo, seus sentidos estão atentos durante quase todo o tempo, pois ele precisa captar do mundo todas as impressões possíveis para seu aprendizado e seu estabelecimento neste mundo físico, quase tudo que vê e percebe é como se fosse a primeira vez, e isso causa grande nível de lucidez. Não confundir lucidez com inteligência, raciocínio etc. A lucidez está na razão inversa ao embotamento mental.*

*Sabemos existir um problema pouco comentado, que é o fato de nossa mente ir ao longo da vida armazenando imagens, sensações, impressões etc., e depois de bastante viver, ela começa a sobrepor seus arquivos sobre a realidade que observamos naquele momento; assim, ao olharmos uma rosa,*

*por exemplo, muito dificilmente estaremos vendo uma rosa “nova”, pois nossa mente se sobrepõe dizendo – “Isso é apenas uma rosa e você já viu muitas dessas.” Então não prestamos atenção aos detalhes, às texturas, as cores etc., nos esquecemos de que já vimos sim, outras rosas, mas quanto àquela em específico, é a primeira vez que ela está sobre a face da Terra, por isso nós nunca a vimos antes e sua existência é por si só, uma novidade fantástica...Assim, sentir e perceber desta forma, é estar em um bom nível de lucidez.*

- 11.** Pode ocorrer um desdobramento, porque o "outro lado" necessita dar uma orientação a alguém encarnado, mesmo independente da vontade de quem recebe a orientação?

*Não só pode como é mais comum do que se imagina, e esse fato está extensamente documentado nas diversas obras de André Luiz, psicografadas por Chico Xavier.*

*E aqui vai uma dica importante: Se no meio do dia, em um momento completamente fora de hora, você sentir um sono descontrolado e imponente; se for possível se recolha e dê uma cochilada. Você pode estar sendo solicitado por algum motivo importante.*

**12. Remédios, anestésias e drogas em geral podem provocar um desdobramento?**

*Podem e são bastante comuns esses relatos, porém, o nível de lucidez, que no caso é o que faz a diferença nessas experiências, fica completamente comprometido, além de que é a maneira mais perigosa de tentarmos a experiência, devido à completa prostração e "exalação" de nossas energias de forma descontrolada; lembrando que em determinados locais extrafísicos, energia anímica é moeda de troca, portanto, muito cuidado nesse caso, E DE FORMA ALGUMA RECOMENDARÍAMOS ISSO.*

**13. Os bebês têm desdobramento?... E quando desdobrados, sua "noção de ser" é de adulto ou de criança?**

*Os bebês pouco param dentro do corpo físico, por isso, dormem tanto a maior parte do tempo.*

*Sabe-se hoje, através de estudos de ponta da espiritualidade aliadas a psicologia, que crianças até os quatro anos de idade, têm sua "noção de ser" predominantemente de adulto, mesmo dentro do corpo físico, por isso, falam e agem de maneira tão diferente, muitas vezes com conversas e atitudes adultas não compreensíveis a nós e na nossa parcial visão das coisas, falam de "quando eram grandes", de quando "moravam naquela outra casa", etc. e etc.*

*Elas ainda estão muito mais lá do que cá, por isso, em seus desdobramentos são muitas vezes adultos nessa faixa etária, mas à medida que o tempo vai passando, elas vão se interiorizando cada vez mais, e a partir dos sete anos de idade já se desdobram como crianças, e só então a reencarnação está consolidada.*

*André Luiz em uma de suas obras fala a esse respeito.*

Na questão da  
Emancipação da Alma,  
não se trata de querer ou  
não querer ter a  
experiência.

É como o Sol que nasce  
toda manhã. Uma lei  
natural, um fato  
inevitável.

A nossa dúvida ou  
descrença, não altera o  
fato e tudo que podemos  
escolher, é ter ou não ter  
consciência do que  
acontece.

## Cap. 13



### **Resumo dos sintomas para rápida consulta**

*Facilitando a consulta aos sintomas sentidos no  
desprendimento ou na volta*

Para uma consulta rápida em um caso de dúvida, sem que se precise ficar procurando em meio às páginas desta obra, coloco abaixo um pequeno e simples resumo com os mais comuns dos sintomas que se seguem a uma emancipação, ou no retorno, quando voltamos ao corpo físico depois de uma emancipação.

Esses sintomas normalmente não devem levar as pessoas ao tratamento de desobsessão, mas sim, ao estudo, sobretudo do tema em específico, e talvez ao desenvolvimento de suas potencialidades.

Todos ocorrem quando começamos a cair no sono, portanto, estamos saindo do corpo; ou quando voltamos ao corpo físico e estamos nos interiorizando neste novamente, ou seja, no momento do despertar.

Os sintomas podem ser:

- ✓ *Sentir que se está inflando como um balão.*
- ✓ *Sentir vibrações às vezes bem fortes, aparentemente no corpo*
- ✓ *Acordar paralisado no meio da noite.*
- ✓ *Sentir-se escorregando para debaixo da cama.*
- ✓ *Sentir que se está flutuando acima do corpo físico.*
- ✓ *Sensação de queda brusca.*
- ✓ *Começar a ouvir vozes e conversas quando se está caindo no sono.*
- ✓ *Ver luzes ou paisagens diferentes do nosso quarto de dormir.*
- ✓ *Ouvir ruídos como explosões, fortes ruídos contínuos como de máquinas trabalhando, etc.*
- ✓ *Voltar de um "sonho" e ao acordar, sentir uma presença estranha no quarto. Neste caso em específico, se isso não persistir não é caso para tratamento desobsessivo, pois muitas vezes em que retornamos ao nosso corpo, algum espírito pode nos acompanhar até nosso quarto e esperar nos interiorizarmos no corpo novamente; eles vêm por pura curiosidade sobre quem somos nós e onde vivemos, mas logo vão embora e não costumam retornar.*

*Porém, se o fato persistir, então certamente será caso diferente e deve ser tratado como obsessão.*

## CONCLUSÃO



As experiências fora do corpo não estão mais no rol do imaginário e são fatos estudados por milhares de pesquisadores de diversas as áreas e em todas as partes do mundo, mas para alguns povos mais antigos, as últimas descobertas nesse assunto nada trazem de novidade.

Todos nós saímos do corpo físico ao adormecermos, mas, a coisa vai muito além. Se sofrermos um susto muito grande de perigo de vida, *somos ejetados* do corpo, se ficamos doentes gravemente com o corpo muito debilitado, abandonamos temporariamente o corpo; se apenas relaxamos até níveis muito profundos e mesmo sem dormir, saímos do corpo, se estamos em coma, pouco ficamos no corpo, permanecendo a maior parte do período do tempo do lado de fora, muitas pessoas que tomaram anestésias em cirurgias tiveram experiências fora do corpo; quando dormimos abandonamos o corpo físico, e quando

desencarnamos a saída é definitiva. Enfim, *parece que o difícil afinal é ficar dentro de um corpo.*

Há um “*gatilho*” em nosso cérebro ou nossa mente, e ele está pré-programado para quando tivermos um acidente ou coisa que o valha, e entendermos, mesmo que subjetivamente que nossa vida chegou ao fim, sejamos ejetados para fora do corpo físico, é como uma programação mental ou cerebral, não sabemos ainda; é justamente isso que nos preserva a tranquilidade ao fazermos a passagem para o outro lado da vida.

Inúmeros são os relatos de pessoas que nos momentos finais de sua existência na terra, nos reportam que observam o corpo morrendo sozinho, como quem assiste a uma cena em um filme, e neste momento, por estarem já separados de seus corpos, não sentem dor, apreensão, medo etc., somente uma paz indescritível.

Esses relatos acontecem muito nas chamadas EQM's, ou mesmo nas informações através das vias mediúnicas após o desencarne efetivo do ser.

Um amigo que passou por uma EQM, ou experiência de quase morte por afogamento, vendo seu corpo a certa distância se debatendo, nada sentia a não



ser essa paz perene. Disse-me que não desejava voltar ao corpo de forma alguma, mas pensou em sua mãe, e no quanto ela iria chorar e sofrer, foi então que decidiu voltar e *reviveu*, interiorizando-se no corpo novamente.

Caso semelhante aconteceu com meu filho, que durante uma difícil cirurgia, se viu em um lugar maravilhoso, perfeitamente consciente de onde estava, com uma sensação de paz e perfeição indescritíveis, e disse-nos depois, ao nos relatar sua experiência, que não queria voltar, não desejava voltar ao corpo de forma alguma, tamanha a paz e plenitude que sentia, e enquanto pensava nisso, uma presença que o amava além de quaisquer parâmetros, se aproximou dele e sorrindo muito, suavemente o empurrou em direção ao corpo físico.

Claro que parece haver exceções em quase tudo, e estas costumam se dar com aqueles que abreviam suas vidas pensando em fugir das responsabilidades, assim também como ocorre com os que desencarnam com grande apego a matéria, ao corpo físico, com imenso medo da morte por desconhecer a continuidade da vida.

Eles se agarram a seus corpos prolongando os momentos de agonia biológica, tentando esticar a vida em *uma máquina* que já não lhes dá mais suporte.

Neste sentido, pensemos em quanto poderia fazer por nós, uma, apenas uma experiência que fosse, de forma consciente com a Emancipação da Alma, antes de chegarmos ao momento final de nossas vidas físicas.

As experiências conscientes, nesse sentido, são como uma amostra, uma preparação para quando o dia chegar, para assim, naquele momento, podermos encarar o desencarne com a tranquilidade e a serenidade que o momento nos pede, evitando sofrimentos desnecessários e indesejados.

E que fique bem claro, que essas experiências não acontecem a pessoas especiais, diferentes ou evoluídas de alguma forma, mas ao contrário, ela acontece a todos nós, embora poucos falem sobre elas, pois não costumam encontrar eco ou acolhida em seus relatos, sendo normalmente consideradas como portadoras de problemas psíquicos ou como obsidiadas.

Charles A. Lindbergh conta que teve uma dessas experiências enquanto pilotava seu avião atravessando o oceano em 1927, e ela aconteceu devido ao profundo relaxamento em que ele entrou, sem, no entanto, cair no sono. Disse ele em sua autobiografia: - *“Eu existia*

*independente do tempo e da matéria... Sentia que me desligava de meu corpo como imagino que um espírito se separaria”.*

Ernest Hemingway em 1928, durante a primeira guerra foi atingido por um morteiro, e sentiu-se imediatamente saindo do corpo físico, teve dessa forma uma experiência extracorpórea, mas ao perceber que não morreria daquele ferimento, voltou, sendo puxado rapidamente ao corpo físico. Contou sua história em 1929 no seu romance, “Adeus às Armas”.

Experiências extracorpóreas foram ainda experimentadas por Jack London, pelo alemão Goette, por Shirley MacLaine, D.H. Lawrence, e isso para falar em apenas algumas das pessoas bem conhecidas.

Há hoje inúmeros relatos sobre essas experiências, de homens, mulheres e crianças, conhecidas e desconhecidas, e quando explicamos às pessoas como o “fenômeno” se processa durante nossas noites de sono e quais os sintomas que ele provoca e que normalmente, por desconhecimento do assunto nos passam despercebidos, todos têm alguma história para contar.

Resumindo: Para ser materialista hoje em dia com tantas informações que temos à disposição, é preciso mesmo um grande esforço.

Aqueles que já experimentaram o fenômeno de forma consciente, não se preocupam em convencer os incrédulos, pois sabem que não é uma questão de crença, mas de experiências, vivências.

Longe de esgotar o assunto, vamos parando por aqui, pois a função principal desta obra é dar subsídios para que o espírita e o espiritualista de uma forma geral, possam entender melhor este fenômeno, e assim poderem auxiliar aqueles que por ventura venham em busca de socorro em suas lides espirituais.

Há inúmeras obras fora do espiritismo que se aprofundam no assunto, apresentando muitas práticas para se conseguir uma experiência pessoal, explicando pormenorizadamente alguns detalhes tão importantes quanto os expostos aqui.

No que tange aos meus aprendizados pessoais com o fenômeno, e falando sem meios termos sobre algumas percepções que tive durante minha vida com essas experiências; deixando um pouco de lado todas as

doutrinas, filosofias e religiões e o que elas nos dizem a respeito da vida, na prática mesmo, eu ainda não compreendi perfeitamente o que estamos fazendo aqui. E quem é que compreendeu plenamente?

Percebo, no entanto, que há muitas mais coisas sobre a vida e a espiritualidade, do que aquilo que os bons espíritos nos dizem. E digo isso não porque eles nos estejam escondendo coisas importantes, mas sim, porque nós ainda não temos condições de entendê-las da forma como são por sermos muito imaturos espiritualmente falando.

Mais uma vez repito: Excetuando-se as doutrinas, filosofias e religiões, de forma prática, eu não sei exatamente, de onde viemos e nem para onde vamos, mas partindo de minhas vivências e estudos, tenho minhas conjecturas pessoais, particulares, que me levam a crer que partimos de Deus, seja esse Deus como quer que você o imagine, e a Deus voltaremos melhorados, um dia lá na frente..., bem lá na frente.

Só não devemos nos preocupar muito com essa “chegada”, pois nos desgastaremos demasiadamente tentando *evoluir antes do tempo*, meio que a força e rapidamente, perdendo a naturalidade da existência, e

nos esquecendo de que talvez, apenas talvez, o que importe de fato não seja a chegada, mas o trajeto, a viagem, e essa maravilhosa peregrinação humana, com toda sua paisagem exuberante e cheia de maravilhas, e que nos estão passando despercebidas no nosso cotidiano devido a nossa pressa de “chegar a pretendida evolução”. É a vida que escapa por entre os dedos enquanto estamos preocupados demasiadamente com coisas sem importância real.

Querer andar rápido demais, fugindo da vida como se viver fosse algo que devêssemos evitar, com certeza não seria o correto e estaríamos nos esquecendo de que não há outro lugar no universo onde o criador esteja mais presente do que em sua própria criação, e não podemos, a pretexto de uma busca por melhor situação espiritual, compactuar com qualquer coisa. Precisamos de bom senso, discernimento, e principalmente e acima de tudo, saber seguir o fluxo da vida com calma, pois ela certamente nos encaminhará ao nosso destino, basta se soltar e ir aprendendo pelo caminho, com as coisas, com as situações e com as pessoas comuns, pois sempre serão elas no final das contas que nos ensinarão muito mais a respeito de nós mesmos.

Penso também, que de todos os caminhos que o homem deve trilhar, o mais difícil deles tem apenas dois palmos de distância, que vai da cabeça ao coração, pois quando saímos das interpretações e malabarismos mentais e passamos a atuar a partir do coração, uma verdadeira luz se irradia de nós, transmutando-se no exterior sob a forma de amor e caridade.

Quem nesta vida já não sofreu, ou ainda sofre, devido às cobranças, implicações, e peripécias de sua própria mente, que situando tudo no contexto da razão, se esquece da docilidade e paz advindas do amor?

Não há outro inferno além deste, onde vivem encarnados e desencarnados, sem perceberem que o "céu" ou paraíso está ali, apenas a dois palmos de distância.

Mas como disse, essa é somente a minha maneira de pensar, e para aquele que pensa diferente, fica todo o meu respeito; mesmo porque, como não podemos ter certeza de muita coisa, qualquer ideia que pareça um tanto lógica e sensata, pode ser igualmente válida, sobretudo, quando nos traga a tão almejada Paz e Equilíbrio interior para continuarmos a nossa jornada.

Percebi em mais de uma ocasião em que estive fora do corpo com consciência do que estava acontecendo, que somos já, seres, não perfeitos, mas incrivelmente poderosos e capazes.

Em um nível muito profundo de nós mesmos, podemos tudo, sabemos tudo, nada nos é impossível, e temos um equilíbrio maravilhoso e mesmo diante deste estranho paradoxo, somos muito elevados como seres espirituais. Nossas capacidades são inimagináveis, mas quando inseridos na matéria, tudo isso como que desaparece, e tomamos este aspecto *bobinho*; e inferiorizados momentaneamente, incapacitados e confusos, erramos tanto pela vida física complicando tudo a nossa volta.

Mas é também a partir desse ser inefável e poderoso que está de alguma forma no cerne de todos nós, que podemos determinar nossa vida física aqui na Terra, e muitas vezes me pergunto: Por que então determinamos coisas tão difíceis de vivenciar algumas ocasiões?

E penso que a resposta óbvia seria “Experienciar o Aprendizado”, experimentar o que já sabemos em teoria, aprender novas e importantes lições, corrigindo



falhas que percebemos em nós e que ainda nos incomodam.

Já me percebi certa vez fora do corpo físico, combinando passagens de minha vida que deveriam acontecer nos dias que viriam; eram situações difíceis, verdadeiras provas de resistência moral e de fé.

Ao despertar no corpo físico, me esqueci de tudo quanto havia se passado durante a noite, mas, depois de vários dias, quando as coisas começaram a acontecer conforme o combinado, lembrei-me de imediato de tudo que acontecera naquela noite, e como me vi responsável direto pela minha sorte, pensei no ridículo de quando começamos a maldizer ao mundo e a Deus por nossas dificuldades.

Não fica então muito claro para mim o porquê, sendo tão capacitados, temos que passar por esta vida tão difícil e complicada, tendo as nossas capacidades tolhidas dessa forma, mas sei, e tenho certeza, de que é muito importante que o façamos da melhor forma. Aprendendo o máximo possível e superando tudo quanto se apresente a nossa frente na forma de desafios.

Enquanto ainda somos imaturos nesta existência, pensamos que devemos fazer tudo para correr atrás dos nossos desejos pessoais e egoístas, para realizá-los. Mas a cada um que não conseguimos realizar, e serão muitos ao longo da nossa vida, podemos criar neuroses e sofrimentos desnecessários que carregaremos por muito tempo dentro de nós mesmos, trazendo doenças e desequilíbrios psíquicos de toda espécie.

Definitivamente, não sabemos o que é melhor para nós mesmos, portanto, resignação com relação aos nossos destinos, está muito longe de ser a passividade doentia que creem alguns, porque realizar os desígnios de Deus para nossas vidas implica em empenho, determinação, fé e força, muito além do comum das situações da vida mundana.

Nascer, crescer, procriar e morrer, não exige esforço algum, acontece de forma automática biologicamente falando e trabalhar duro para colocar o pão na mesa nada mais é que sobrevivência, sem relação com VIVÊNCIA. E isso sim seria abandonar-se, isso sim seria inércia doentia, pois não estaríamos procurando cumprir com as nossas programações espirituais de vida, nos assemelhando ao aluno que na escola, preocupa-se apenas com o comparecimento e a sua

frequência, sem esforçar-se para aprender a lição ensinada.

Todas as grandes figuras que passaram pela humanidade, e que deixaram de alguma forma suas lições e benefícios a esta humanidade fizeram exatamente isso. Abandonaram seus desejos pessoais e executaram os desejos de Deus para com eles, como Moisés, Buda, Jesus, Gandhi, Madre Tereza, Francisco de Assis, e tantos outros.

Então a tendência é pensarmos que isso é diferente, pois esses são casos especiais, já que foram pessoas especiais. Não há dúvidas de que foram mesmo pessoas especiais, com altas incumbências, mas cada um de nós tem também a sua incumbência, que é proporcional a nossa capacidade de execução, e que jamais será menos importante por causa disso.

Para um pai, trabalhador comum da massa humana da Terra, que deixa de alimentar sua família porque se perde no vício ou simplesmente abandona tudo de forma irresponsável, o erro é tão grande quanto se Gandhi tivesse desistido de sua incumbência de libertar todo um país, através de uma poderosa lição de amor. Ambos teriam falhado em sua missão e o peso

seria sempre relativo a essa incumbência e proporcional aos ombros que o carregam.

Todos nós temos missões em nossas vidas, e todos nós temos a capacidade de levá-las adiante.

Porque as temos?

“O essencial é invisível aos olhos” dizia Saint Exupéry.

Portanto, a finalidade da existência só pode ser alcançada à medida que amadurecemos espiritualmente.

Mas sei que é muito importante que as façamos, pois é muito importante que realizemos aquilo que viemos aqui para realizar, e sei também que quando as pessoas voltam para a pátria espiritual, a não realização de seus objetivos quando encarnados é o que mais pesa na consciência de todos. Todo o restante fica em segundo plano.

Realizar os nossos objetivos divinos aqui na Terra, sem revolta, com boa vontade e determinação, é uma das maiores provas de aprendizado do amor incondicional. É prova de amor a Deus, é prova de amor ao próximo, mas acima de tudo, é prova de amor a nós mesmos e a nossos verdadeiros ideais espirituais.

E para finalizar, gostaria de citar uma passagem do livro “Salvo Pela Luz”, contando uma história real escrita pelo pesquisador, filósofo e professor, mundialmente reconhecido por suas pesquisas dos fenômenos de quase morte, (EQM), o professor Raymond Moody, que posteriormente foi transformada em um filme.

Na vida real, depois de ser considerado clinicamente morto por 28 minutos, e tendo seu corpo inclusive encaminhado ao necrotério do hospital onde estava, Dannion Brinkley, um homem comum como cada um de nós, teve uma das experiências de quase morte das mais completas já descritas, onde em seu encontro com uma Luz amorosa e poderosa, esta lhe diz:

*“Você é um poderoso ser espiritual, e o amor faz a diferença.”*

**FIM**