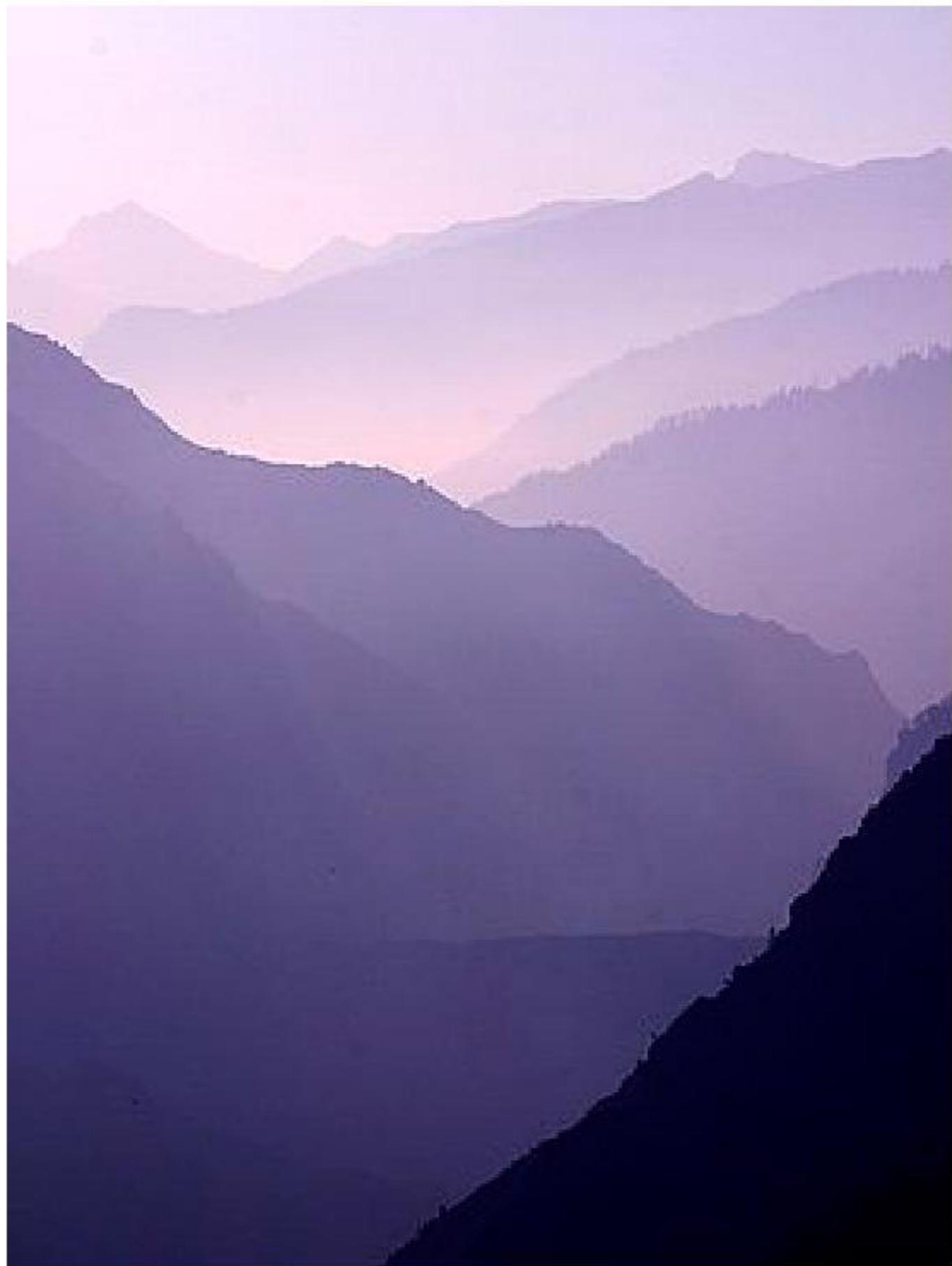


# EXPERIÊNCIAS EXTRAFÍSICAS



**PABLO DE SALAMANCA**

2008

EXPERIÊNCIAS  
EXTRAFÍSICAS

**PABLO DE SALAMANCA**

**2008**

## **SOBRE O AUTOR**

Pablo de Salamanca nasceu no Rio de Janeiro em 1968. Possui formação de nível superior em engenharia, tendo-se graduado em 1991. Iniciou seu desenvolvimento mediúnico em 1993, psicografando a partir de 1994. O primeiro livro psicografado foi terminado em 2001, obra intitulada “Sabedoria em Versos”, cujo autor espiritual foi o “menino Poetinha”. Concretizou o segundo livro mediúnico, “Depoimentos do Além”, em 2005, sendo um conjunto de mensagens de vários autores espirituais. Finalizou “Vidas em Versos” em dezembro de 2005, terceira obra mediúnica, tendo como autor espiritual o “menino Poetinha”. O quarto livro, “O Trabalhador do Umbral”, também realizado através da psicografia, foi levado a termo em abril de 2007. O presente trabalho, “Experiências Extrafísicas”, é o quinto livro que se concretiza pelas mãos de Pablo e a sua primeira obra não mediúnica, muito embora a colaboração dos amigos espirituais seja evidente em muitas das viagens astrais realizadas pelo autor. Atualmente, Pablo tem trabalhado na execução de outros livros, que deverão vir à tona em futuro breve.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço, primeiramente, aos bons mentores espirituais pelo amparo e proteção. Pai e mãe, muito obrigado pelo amor e sacrifício desinteressados. Sou profundamente grato, também, aos muitos amigos materiais que de forma indireta contribuíram para a execução desta obra. Estes são tantos, que prefiro não citá-los, para evitar cometer injustiça com alguém. Agradeço especialmente a Terezinha S. do Carmo, pois colaborou diretamente para o término deste livro.

## **DIREITOS AUTORAIS**

### **Atenção!**

Esta obra possui direitos autorais devidamente registrados. Embora ela esteja sendo oferecida gratuitamente, através de download, pelo *site* **www.espiritualistas.org**, ela só poderá ser reproduzida, sem finalidades comerciais, com a autorização do autor, após contato através do *e-mail* **contato@espiritualistas.org**, quando será permitido citar esta obra em parte ou no todo, desde que denominando o autor e a *home page* que mantém este livro na Internet.

## **ÀS EDITORAS**

Caso alguma editora se interesse em publicar esta obra em papel, favor comunicar-se com Pablo de Salamanca, através do *site* **www.espiritualistas.org**, pelo endereço eletrônico **contato@espiritualistas.org**.

## ÍNDICE

<b>Introdução</b>	<b>5</b>
<b><u>PARTE 1 - Informações básicas</u></b>	<b>7</b>
<b>A projeção astral em diversas religiões</b>	<b>8</b>
<b>Projeção astral consciente</b>	<b>12</b>
<b>Projeção astral: utilidades e descaminhos</b>	<b>16</b>
<b><u>PARTE 2 - A viagem astral na minha vida</u></b>	<b>21</b>
<b>Breve histórico</b>	<b>22</b>
<b>Relato A - Encontro com amparadores</b>	<b>25</b>
<b>Relato B - O médico espiritual</b>	<b>26</b>
<b>Relato C - Um teste no Mundo Extrafísico</b>	<b>28</b>
<b>Relato D - Paralisado na cama</b>	<b>30</b>
<b>Relato E - Assistência a um mendigo</b>	<b>31</b>
<b>Relato F - Projeções conectadas</b>	<b>32</b>
<b>Relato G - Um mendigo no meu quarto</b>	<b>34</b>
<b>Relato H - A descida</b>	<b>36</b>
<b>Relato I - Intimidação</b>	<b>37</b>
<b>Relato J - Luta no Astral</b>	<b>39</b>
<b><u>PARTE 3 - Relatos de viagem astral por meio de técnicas de indução</u></b>	<b>41</b>
<b>A grande virada</b>	<b>42</b>
<b>Relato 1 - A viagem pioneira</b>	<b>43</b>
<b>Relato 2 - Falha de comunicação</b>	<b>45</b>
<b>Relato 3 - O deformado</b>	<b>46</b>
<b>Relato 4 - Pequena reunião de trabalho</b>	<b>48</b>
<b>Relato 5 - Aprisionamento de entidades</b>	<b>50</b>
<b>Relato 6 - Viagem a São Paulo</b>	<b>51</b>
<b>Relato 7 - O cientista médico</b>	<b>53</b>
<b>Relato 8 - Visita à antiga escola</b>	<b>54</b>
<b>Relato 9 - Fragmento de trabalho no Umbral</b>	<b>55</b>

<b>Relato 10 - Diversão no mar</b>	<b>57</b>
<b>Relato 11 - Hora de ir trabalhar</b>	<b>58</b>
<b>Relato 12 - De cabeça para baixo</b>	<b>58</b>
<b>Relato 13 - Visão parcial do corpo</b>	<b>60</b>
<b>Relato 14 – Ansiedade</b>	<b>61</b>
<b>Relato 15 - Mudança de nível energético</b>	<b>63</b>
<b>Relato 16 - Um encontro de artes</b>	<b>64</b>
<b>Relato 17 - Delinqüentes do Astral</b>	<b>65</b>
<b>Relato 18 - Viagem perturbada por remédio</b>	<b>66</b>
<b>Relato 19 - Desacoplamento consciente</b>	<b>68</b>
<b>Relato 20 - Um susto</b>	<b>70</b>
<b>Relato 21 – Sonhando no Astral</b>	<b>72</b>
<b><u>PARTE 4 - Conclusão</u></b>	<b>74</b>
<b>Um breve estudo empírico</b>	<b>75</b>
<b>Palavras finais</b>	<b>77</b>
<b>Fontes consultadas</b>	<b>78</b>

## INTRODUÇÃO

O objetivo primordial deste livro é o compartilhamento das experiências que tive com relação à projeção astral, de forma a estimular outras pessoas a tentarem a saída lúcida de seus corpos físicos. Realizar viagens astrais com constância me foi bastante benéfico e esclarecedor, permitindo-me uma expansão de consciência, que me fez enxergar o mundo com outros olhos. Tive maior compreensão sobre a vida e a morte, percebendo, claramente, que esta última não existe. O falecimento do corpo material é apenas uma transformação, uma passagem para outras dimensões de vida. A vida é um processo contínuo, pois a nossa consciência permanece evoluindo, dentro de um fluxo de energias sutis, que é a manifestação da Divindade.

No entanto, cabe aqui, inicialmente, tentar definir o que é a projeção astral, de maneira que o leitor menos experiente nesse assunto, possa se situar e compreender o conteúdo desta obra. A projeção astral é também conhecida por termos como: viagem astral, projeção da consciência, experiência extrafísica, experiência extracorpórea, desdobramento espiritual etc. É um fenômeno natural que nada mais é que uma experiência fora do corpo material, ou seja, consiste na saída da consciência humana para dimensões mais sutis de vida, que chamamos de forma genérica de Plano Astral, Mundo Extrafísico, Mundo Espiritual, dentre outras denominações. A saída da consciência humana do corpo denso para os mundos imateriais, ocorre através de um outro veículo de manifestação, que geralmente é o corpo astral (também chamado de perispírito, corpo sutil, psicossoma ou corpo espiritual). Este veículo guarda semelhança com o corpo material, mas possui outras características como, por exemplo, a plasticidade (isto possibilita alterar a aparência conforme a vontade do indivíduo). Não me alongarei, aqui, na descrição de qualidades do corpo astral, nem das particularidades dos mundos sutis. Há farta literatura disponível sobre esses assuntos e, ao longo deste livro, abordarei algumas questões relevantes que será importante esclarecer ou comentar, durante as narrativas de experiências que tive fora do corpo.

Classifica-se a projeção astral em três tipos: a projeção inconsciente, a semiconsciente e a consciente. No caso inconsciente, durante uma noite comum de sono, o corpo astral do indivíduo flutua para fora do corpo material, mas continua dormindo no Mundo Extrafísico. Nesta situação, a pessoa não se lembra de nada ao acordar, ou, apenas, se recorda de sonhos meramente fisiológicos (onirismo). Quando ocorre uma projeção semiconsciente, o indivíduo tem períodos de atividade consciente no Plano Astral, e, ao

retornar ao corpo físico, pode lembrar-se de seus aprendizados e ações, muito embora suas recordações possam estar “contaminadas”, em alguns trechos, por visões oníricas. Já na projeção consciente, a lucidez da pessoa, no Mundo Extrafísico, é marcante e mais contínua. Ela tem boas chances de recordar, ao retornar ao corpo material, de atividades ou aprendizados realizados, podendo descrever o que aconteceu através de um roteiro lógico, com um início, meio e fim, perfeitamente inteligíveis. Infelizmente, é relativamente comum muitos indivíduos fazerem viagens astrais conscientes, mas não se lembrarem do conteúdo ao despertar. Isto ocorre por alguns motivos, como o cansaço físico/mental, pela pessoa estar muito voltada a problemas de ordem material, dentre outros. Geralmente o uso de técnicas de meditação, saturação mental com literatura sobre projeção e dedicação à Espiritualidade ajudam bastante na capacidade de rememoração das atividades extrafísicas.

Antes da apresentação dos relatos de projeção astral, por mim realizados, percebi ser importante aprofundar um pouco certos aspectos básicos relacionados ao tema. Assim, escrevi alguns capítulos com esta intenção, que estão alocados na Parte 1 deste livro. Desejo uma boa leitura a todos.

**PARTE 1**  
**INFORMAÇÕES BÁSICAS**

## A PROJEÇÃO ASTRAL EM DIVERSAS RELIGIÕES

A incidência do fenômeno da viagem astral é ampla nas variadas religiões. A saída de nossas consciências do corpo físico, para outras dimensões, é algo comum mesmo em ambientes que cultuam a Deus de formas diversas. A projeção astral não é privilégio de ninguém em especial, nem de grupos de conhecimento hermético, nem desta ou daquela religião. Todos nós podemos nos libertar momentaneamente do Plano Material, alçando vôos até à Espiritualidade, e ganhando novas experiências e sabedoria. A viagem astral é fato universal, não tem fronteiras de tipo algum e é uma grande possibilidade para contatar esferas superiores.

Inicialmente, será abordado o Judaísmo através do Velho Testamento (Bíblia Sagrada<sup>1</sup>). Lá há várias passagens que demonstram, com maior ou menor clareza, que ocorreu o fenômeno da projeção astral. Serão citados apenas alguns exemplos. Primeiramente, em Ezequiel 3.14 pode se ler: “Então o Espírito me levantou, e me levou; e eu me fui, amargurado, na indignação do meu espírito; e a mão do Senhor era forte sobre mim”. Ora, aqui é bem claro que o Espírito que o levantou e levou, era um guia espiritual e executou a tarefa através do corpo astral de Ezequiel. Este ficou surpreso com a situação, se dizendo amargurado e indignado. O detalhe que ele narra, informando que a mão do Senhor se fez forte sobre ele, aponta para o fato de a sua projeção ter sido induzida e patrocinada pelo guia ou amparador (ele não se projetou por conta própria). Mais à frente, em Ezequiel 8.2, pode se observar: “Então olhei, e eis uma semelhança como aparência de fogo. Desde a aparência dos seus lombos, e para baixo, era fogo; e dos seus lombos, e para cima, como aspecto de resplendor, como brilho de âmbar”. E em seguida, em Ezequiel 8.3: “E estendeu a forma duma mão, e me tomou por uma trança da minha cabeça; e o Espírito me levantou entre a terra e o céu, e nas visões de Deus me trouxe a Jerusalém, até à entrada da porta do pátio de dentro, que olha para o norte, onde estava o assento da imagem do ciúme, que provoca ciúme”. Esta seqüência de Ezequiel, capítulo 8, do segundo para o terceiro versículo, é extremamente esclarecedora. De início ele narra a presença da figura de fogo, que nada mais era do que um amparador luminoso, de provável grande envergadura espiritual. Logo após, ele percebeu que o guia estendeu a mão, e, magnetizando-o, levou-o ao espaço astral (“...entre a terra e o céu...”). A seguir, chegaram a Jerusalém, o que caracteriza uma projeção astral com deslocamento geográfico definido, pois Ezequiel descreve detalhes do lugar. Já em Ezequiel 37.1-2, a narrativa diz: “Veio sobre mim a mão do Senhor; e ele me levou no Espírito do Senhor, e me pôs no meio do vale que estava cheio de ossos; e me fez andar ao redor deles. E eis que eram muito numerosos sobre a face do vale; e eis que estavam sequíssimos”. É

facilmente perceptível aqui, mais uma viagem astral de Ezequiel, promovida pela ação de um amparador. Outro aspecto interessante, deste relato bíblico, é que o profeta Ezequiel foi levado para um local do Plano Astral para receber ensinamentos, o que é muito comum nas viagens astrais de uma forma geral (quem quiser ler até o versículo 14 deste capítulo, perceberá que se trata de um tipo de aprendizado o que se passa com Ezequiel). Finalizando esta breve avaliação do Velho Testamento (religião judaica), assinala-se o profeta Daniel. Este profeta foi pródigo em relatos de visões (clarividência) e de sonhos simbólicos, bem como em elaborar interpretações para os mesmos através de sua intuição. Contudo, em Daniel 8.2 nota-se que ele realizou uma projeção astral típica: “E na visão que tive, parecia-me que eu estava na cidadela de Susã, na província de Elão; e conforme a visão, eu estava junto ao rio Ulai”. Ou seja, ele estava no local! Daniel estava fora de seu corpo! A partir deste momento, ele começa a ter visões simbólicas sobre o futuro (quem se dispuser a ler, perceberá que as visões são muito interessantes!).

Agora, serão apresentados casos de viagem astral no cristianismo primitivo, através do Novo Testamento (Bíblia Sagrada<sup>1</sup>). Em II Coríntios 12.2-4, o apóstolo Paulo escreveu: “Conheço um homem em Cristo que há catorze anos (se no corpo não sei, se fora do corpo não sei; Deus o sabe) foi arrebatado até o terceiro céu. Sim, conheço o tal homem (se no corpo, se fora do corpo, não sei; Deus o sabe) que foi arrebatado ao paraíso, e ouviu palavras inefáveis, as quais não é lícito ao homem referir”. Portanto, nesta epístola de Paulo é óbvio que se considera a possibilidade de se sair do corpo para se atingir outra dimensão da vida (foram citados o “paraíso” e o “terceiro céu”), isto é, o Plano Espiritual ou Astral ou Sutil. Mais à frente, no Apocalipse 1.10, João narra: “Eu fui arrebatado em espírito no dia do Senhor, e ouvi por detrás de mim uma grande voz, como de trombeta”. O apóstolo claramente estava em algum lugar “em espírito”, ou seja, projetado. Em Apocalipse 4.1-2 é possível ler: “Depois destas coisas, olhei, e eis que estava uma porta aberta no céu, e a primeira voz que ouvira, voz como de trombeta, falando comigo, disse: sobe aqui, e mostrar-te-ei as coisas que depois destas devem acontecer. Imediatamente fui arrebatado em espírito, e eis que um trono estava posto no céu, e um assentado sobre o trono”. É muito interessante e até óbvio que o apóstolo João estava fora do corpo físico, pois após ele ver a porta aberta no céu, foi lhe dito para subir, e ele “em espírito” atendeu ao chamado. Mais uma vez citando João, em Apocalipse 21.9-10, temos outra descrição de viagem astral: “E veio um dos sete anjos que tinham as sete taças cheias das sete últimas pragas, e falou comigo, dizendo: vem, mostrar-te-ei a noiva, a esposa do Cordeiro. E levou-me em espírito a um grande e alto monte, e mostrou-me a santa cidade de Jerusalém, que descia do céu da parte de Deus”. Nesta passagem facilmente se distingue o amparador (“...um dos sete

anjos...”), que auxilia o apóstolo em sua projeção. João se diz, novamente, “em espírito”. Isto significa, mais uma vez, que ele estava com sua consciência projetada através do corpo astral ou perispírito.

A seguir, chegamos à viagem astral no Islamismo, no único mas significativo caso que conheço do meio muçulmano. Trata-se de um episódio chamado “A viagem noturna”, que é brevemente comentada no Alcorão<sup>2</sup>, sendo uma projeção do profeta Maomé. Conta-se que o profeta estava descansando na mesquita de Meca, à noite, quando o anjo Gabriel apareceu lhe trazendo um animal. Maomé montou no animal e foi a Jerusalém acompanhado do anjo (neste caso, Gabriel foi o guia ou amparador que promoveu a viagem astral). Quando chegaram na mesquita de Al Aksa, na Cidade Santa, encontraram com muitos mensageiros e rezaram juntos. Em seguida, Maomé saiu dali com o anjo, indo a sete céus (diferentes locais da Espiritualidade, possivelmente com níveis de evolução distintos entre si), e sendo bem recebido em todos eles, onde se encontrou com diversos mensageiros e outros profetas. Na seqüência, Gabriel levou Maomé a um lugar ainda mais elevado (local grandioso, descrito com algum detalhamento, e chamado de paraíso pelo profeta), deixando-o lá para receber instruções religiosas para o povo muçulmano. Após as instruções e esclarecimentos, o representante de Allah voltou a Terra, onde seu corpo físico estava repousando, em Meca. Ele, então, contou às pessoas o que viu e ouviu, porém alguns não acreditaram, desdenhando o profeta. Resolveram testá-lo, pedindo-lhe que descrevesse a mesquita de Jerusalém, pois sabiam que Maomé nunca havia viajado para lá, e entre os descrentes haviam uns que já tinham estado em Jerusalém. Para a surpresa deles, o profeta respondeu às perguntas com minúcias, descrevendo muito bem a mesquita que visitara em espírito (corpo astral). Portanto, houve a confirmação da veracidade da projeção da consciência de Maomé, mas, como ainda duvidassem, interrogaram-no a respeito de uma caravana que estava de regresso da Síria, em direção a Meca. O profeta descreveu a caravana com pormenores, o número de camelos e o dia que deveria chegar a Meca. Tudo isso, mais tarde, se constatou ser verdade. Isto é muito interessante para aqueles que estudam a projeção astral de forma mais científica, pois aqui temos um relato histórico onde se buscou a confirmação dos lugares por onde passou o projetor, como é feito hoje na Projeciologia.

Agora, abordarei um pouco sobre viagem astral no Catolicismo. No ambiente católico, se usa o termo “bilocação” para o fato de uma pessoa ser vista, ao mesmo tempo, em dois lugares diferentes. Entendo este fenômeno como um tipo de projeção astral, só que com a particularidade da pessoa projetada tornar visível seu corpo astral, ou, até mesmo, materializar-se

em outro local distante do seu corpo físico. Este fenômeno é perfeitamente explicável por meio de mecanismos mediúnicos que envolvem o uso abundante de ectoplasma, mas não é objetivo desta obra detalhar esta questão. Um bom exemplo oriundo da Igreja Católica, com esta capacidade de projetar a sua consciência, foi Fernando de Bulhões y Taveira de Azevedo, nascido em 15 de agosto de 1195 em Portugal, o Santo Antônio<sup>3</sup>. A ele são atribuídos muitos eventos de bilocação, mas narrarei apenas um. Num domingo de Páscoa, enquanto Santo Antônio pregava numa catedral, lembrou-se de que havia sido destacado para o cântico da Aleluia, numa missa que estava ocorrendo naquela mesma hora em um convento franciscano. Então, pela sua própria vontade, mesmo não podendo descer do púlpito de onde pregava, parou por um instante e calou-se como se estivesse fazendo uma pausa para respirar. Neste momento, foi visto no coro do convento franciscano entoando a Aleluia. Consta que este fato foi certificado por várias testemunhas. Esta ocorrência é deveras interessante e, por si só, demonstra a capacidade humana de projetar a sua consciência além do corpo material. Outro personagem ligado ao Catolicismo e detentor de habilidades projetivas foi São Martinho de Porres<sup>4,5</sup>, nascido em 9 de dezembro de 1579, em Lima no Peru. Não era incomum ele aparecer em ambientes fechados, ultrapassando portas ou paredes, para fazer a caridade a pessoas enfermas. Também foi visto em lugares diferentes (até mesmo em países distantes) num mesmo momento. Estas informações levam à conclusão de que este santo era um excelente projetor. Finalizando a parte relativa ao Catolicismo, gostaria de citar Francesco Forgione, nascido em 25 de maio de 1887 na Itália, também conhecido por Padre Pio de Pietrelcina<sup>6,7</sup>, ou São Pio de Pietrelcina. Ele é muito respeitado no meio católico pelas muitas curas realizadas por seu intermédio e pela capacidade da bilocação. Aqui, apenas comentarei um episódio de viagem astral de Padre Pio, embora pudesse descrever muitos. Uma mulher, com câncer em um dos braços, foi convencida a fazer uma cirurgia pela sua filha. O marido de sua filha enviou um telegrama para Padre Pio, pedindo orações pela sua sogra, que aguardaria mais alguns dias no hospital para ser operada. Em determinado dia, no hospital, a mulher com câncer viu entrar pela porta um monge que disse: “eu sou Padre Pio de Pietrelcina”. Ele interrogou a ela o que o médico havia lhe contado e encorajou-a. A seguir, fez o sinal da cruz no braço dela e despediu-se. Logo após, a mulher doente chamou a filha e o genro, que estavam do lado de fora, perguntando porque haviam deixado o padre entrar sem avisá-la antes. Contudo, eles responderam que não tinham visto o Padre Pio, nem aberto a porta a ninguém. No dia seguinte, o médico ao fazer uma avaliação da paciente para prepará-la para a cirurgia, não encontrou nenhum câncer. O padre havia se projetado e auxiliou a mulher, de forma decisiva, trazendo-lhe a cura.

Com relação ao meio espírita, a viagem astral tem nuances muito especiais. O Espiritismo possui, em sua literatura, diversos casos muito bem descritos. Contudo, o termo utilizado para designar a projeção astral é “desdobramento espiritual”. Por exemplo, no livro “Devassando o Invisível”<sup>8</sup> a grande médium Ivone A. Pereira narra uma viagem extracorpórea muito interessante. Por sua vez, o médico desencarnado André Luiz, através da mediunidade de Chico Xavier, também faz menções muito esclarecedoras sobre o assunto em mais de um livro psicografado. Poderia citar diversos outros casos, mas isto não é fundamental no momento. O que mais importa, é destacar que no Espiritismo a viagem astral tem finalidades muito relevantes. Em reuniões de trabalho mediúnico, em certas casas espíritas, há médiuns que se projetam para auxiliar no resgate de entidades sofredoras, que estavam retidas em determinados locais do Plano Astral Inferior (Umbral). Sem o socorro desses projetores, este tipo de auxílio seria muito mais difícil, pois nestes casos, os desencarnados perturbados precisam da energia mais “densa” do médium projetado, para serem despertados e/ou deslocados de onde estão. Também devo assinalar o caso da Apometria, que pode ser explicada, de forma bem resumida, como sendo o uso da projeção astral com finalidade de cura. O médium se projeta e vai, por exemplo, até um hospital do Plano Material, onde ele pode transmitir energias curativas a um doente encarnado. Neste caso, o médium projetado pode atuar ainda sobre um ou mais desencarnados que estejam contribuindo com a doença.

Poderia me estender mais sobre viagem astral em outros agrupamentos religiosos, como no caso do Hinduísmo ou do Budismo tibetano, mas isso extrapolaria a intenção original deste capítulo, que foi trazer um pouco de esclarecimento sobre as ocorrências históricas e práticas usuais de projeção astral em alguns ambientes diferenciados. Esse assunto, se bem explorado e aprofundado, resultaria num conteúdo que só caberia num livro. No entanto, é possível concluir que a viagem astral é realmente um fenômeno universal e inerente ao homem que se espiritualiza.

## **PROJEÇÃO ASTRAL CONSCIENTE**

Sair do corpo físico de forma inconsciente não é útil para se absorver conhecimentos na Espiritualidade. Projetar-se de maneira semiconsciente já é melhor, pois nos períodos de consciência, em meio a momentos de falta de lucidez, pode se aprender importantes lições e se praticar o bem ao semelhante. Mas, o grande objetivo de quem deseja realizar uma projeção

astral é projetar-se conscientemente, isto é, com um despertamento total de seu raciocínio e habilidades. Porém, um fator muito importante é o da rememoração dos fatos. Muitos de nós se projeta para o Plano Extrafísico, agindo conscientemente, participando de trabalhos espirituais, estudando em escolas do Astral Superior, mas, infelizmente, não consegue trazer para a “mente objetiva” o conteúdo destas experiências, que ficam armazenadas apenas no inconsciente. Então conclui-se, facilmente, que o ideal é fazermos uma projeção astral consciente, associada a uma elevada capacidade de recordação das atividades nos planos imateriais. Desta maneira, temos duas questões importantes: 1- Como fazer uma projeção astral consciente; e 2- Como ter uma grande capacidade de lembrar-se de experiências astrais.

Inicialmente, é fundamental caracterizar uma projeção consciente. Nela, vemos cores nas paisagens, coisas e pessoas. O raciocínio é claro e lógico, sendo os fatos vivenciados com seqüência também lógica (início, meio e fim). A experiência é tão marcante que, ao despertarmos no corpo físico, ficamos surpresos, pois tudo parecia estar acontecendo no Plano Material. Durante a projeção, é possível termos sensações como se estivéssemos no corpo físico, como sentir cheiros, sabores e outras percepções. Algumas vezes, quando nos projetamos nas imediações do leito, enxergamos o próprio corpo carnal em repouso. Em outras oportunidades, utilizando o corpo astral, visitamos locais desconhecidos no Plano Físico, que são reconhecidos quando lá chegamos com o corpo material. Ocorrem, com alguma freqüência, pequenas “premonições”, como por exemplo encontrar-se com um amigo ou parente no Astral e, no dia seguinte, aquela pessoa te ligar para conversar, ou você “esbarrar” com ela na rua. Às vezes, numa projeção consciente ou lúcida, o projetor descobre que algum parente ou amigo está doente, o que é confirmado posteriormente no Mundo Material. Outro fato que confirma uma projeção consciente, é quando dois projetores encontram-se no Plano Extrafísico e ambos recordem-se do encontro e até do conteúdo das atividades, quando de volta ao corpo material. Além do que foi comentado, há outras maneiras de se confirmar ou caracterizar uma projeção astral consciente, contudo as que foram narradas já são suficientes para se entender o fenômeno.

Para se realizar uma projeção consciente, em grande parte das vezes, são necessários o uso de alguma técnica de indução da viagem astral e uma preparação prévia. Uma técnica para se projetar será explicada, mais à frente, neste capítulo. Quanto ao preparo prévio, é composto por vários itens. Um deles é o cuidado com a alimentação, devendo-se evitar comer muito, três horas antes de se tentar a projeção. Sobretudo, não se deve fazer uma alimentação rica em carnes e gorduras, pois, assim, eleva-se a “densidade” do corpo astral, que estará mais afinizado com o

corpo físico, ficando “mais preso” a este. Deve-se ler bastante sobre projeção astral, para que a mente, recebendo esta saturação, passe a aceitar melhor a possibilidade de viajar fora do corpo, quebrando qualquer bloqueio psicológico e aumentando a lucidez durante a permanência no Mundo Extrafísico. Para se empreender uma viagem astral, o local de repouso do corpo físico deve ser o mais isento de barulhos, pois estes fazem com que o corpo astral retorne ao físico, interrompendo o processo. Como uma grande oportunidade de se fazer projeção ocorre durante a noite normal de sono, seria interessante deitar-se sozinho, quando possível, o que reduz a possibilidade de ocorrerem barulhos e de movimentos do parceiro que perturbem o projetor. Na hora de se deitar, é bastante relevante procurar entrar em contato com o seu guia espiritual (também chamado amparador), solicitando mentalmente ajuda para se desprender do corpo material e ser útil conscientemente do outro lado, pois, sair do corpo material apenas por curiosidade ou diversão não é muito apoiado por entidades evoluídas. Outro item importante é o da autotransformação espiritual, porque alimentar hábitos negativos pode promover um bloqueio das possibilidades de projeção lúcida. Exemplificando, para viajar no Astral com lucidez e constância é fundamental: deixar de lado o álcool, fumo e outros vícios; saber perdoar em boa escala, evitando guardar mágoas; viver o dia-a-dia sem excesso de preocupações, não permitindo-se “inventar” problemas; ter alegria em servir desinteressadamente; trocar os sentimentos muito intensos ou grosseiros por emoções mais brandas (deixar de ser tão “terra a terra”); etc. Há outros fatores que podem facilitar uma projeção astral consciente, porém este assunto não será estendido porque os principais fatores já foram citados e, além disso, há farta literatura especializada que aborda esta questão.

Agora, será descrita uma técnica para induzir uma viagem astral com consciência. Antes de mais nada, é importante ressaltar que cada um deve usar o método ao qual mais se adaptar, ou, até mesmo, criar o seu próprio. A técnica que uso é bem conhecida e possui variações, mas indicarei somente como aplico particularmente a “Técnica da Esfera Dourada”. Primeiramente, devemos nos deitar de barriga para cima, em lugar confortável e silencioso. De olhos fechados, busca-se um relaxamento, respirando-se de forma profunda e suave, inspirando pelo nariz e expirando também pelo nariz. Em seguida, deve-se visualizar mentalmente o surgimento de uma esfera dourada, mais ou menos do tamanho de uma bola de futebol, no alto da cabeça, encostando-se nela. Seu brilho deve ser intenso, irradiando fagulhas douradas para todo o ambiente. Então, começa-se a visualizar que a esfera se move para baixo, contornando o corpo pelo lado esquerdo, até chegar aos pés. Uma vez nos pés, ela torna a subir pelo lado direito do corpo, até o alto da cabeça. Este movimento cíclico deve ser repetido seguidamente,

umentando-se a velocidade tanto quanto possível. Após alguns minutos de exercício, a pessoa atingirá o chamado Estado Vibracional (EV). Este estado precede a saída do corpo astral do corpo físico. E o que é este EV? Bom, ele é caracterizado por várias sensações corpóreas, como: receber pequenas e confortáveis “espetadas” por todo o corpo; sentir “formigamentos” em várias partes; sensação de que está se expandindo como um balão; impressão de que está boiando no mar; ouvir sons intracranianos estranhos (estalos, barulhos meio metálicos, etc.); pressão na testa; torpor geral; e outros tipos. E o que significa o Estado Vibracional? Quando se atinge este estado, é porque a técnica foi bem realizada e foi possível acelerar a vibração do corpo astral, fazendo com que ele esteja num padrão energético bem superior ao do corpo físico. Desta forma, o corpo astral está pronto para se deslocar do corpo material. Neste ponto da técnica, deve-se mentalizar que se manterá perfeitamente lúcido, fazendo força mental para sair do Mundo Físico. Como fazê-lo? Projete um alvo, uma localidade onde queira ir, ou visitar alguém, ou, ainda, peça de coração que seja útil, de forma a ser levado pelo amparador para algum serviço de assistência ou aprendizado no Plano Espiritual. Este alvo deverá ser fixo, para que a sua mente não se disperse através de dúvidas que bloqueariam a viagem astral. Então, bom proveito de sua experiência! Um universo novo, cheio de surpresas está a sua espera. Mas, aí vem a pergunta fatal: conseguirei sucesso na primeira tentativa? É um pouco difícil ter sucesso de “bate-pronto”, mas se conseguirem atingir o EV, já é uma grande vitória. Aliás, a técnica para se atingir o EV deve ser treinada diariamente e durante momentos diferentes do dia (de manhã, ao acordar; à tarde, depois do descanso do almoço; ao se deitar para dormir; etc.). Depois de algum tempo, que varia de pessoa para pessoa, é quase certo que terão excelentes experiências no Astral. De início, a maioria dos projetores, após atingir o EV, terá um lapso de memória durante a saída do corpo físico, despertando já em algum lugar do Extrafísico. Com mais tarimba, o projetor conseguirá, ao chegar no EV, se deslocar do corpo material mantendo a lucidez, o que é algo fantástico e difícil de narrar com todo o conteúdo de sensações. Mas, o que é mais gratificante, é perceber nitidamente que não somos o corpo material, mas sim espíritos livres, ou seja, consciências independentes da matéria.

Finalmente, chegamos à questão da rememoração dos fatos vivenciados no Plano Astral. Muitas vezes, trabalhamos ou aprendemos lucidamente no Mundo Extrafísico, mas, ao retornarmos ao corpo carnal, apenas temos vagas lembranças das experiências ou nada recordamos. Isto ocorre porque há, logicamente, um choque entre as “realidades” dos Planos Físico e Astral. A mente material rejeita ou distorce vivências espirituais que contrariam a lógica terrestre. Isto é compreensível porque o cérebro material foi acostumado, desde o seu

desenvolvimento infantil, a rejeitar aquilo que os sentidos do corpo físico não alcançam a contento. Ou seja, para melhorarmos a rememoração dos fatos vividos no Astral, é preciso desprogramar a “mente objetiva”, isto é, retirar bloqueios psicológicos, tornando a nossa mente mais aberta a todo tipo de conhecimento. Para isso, recomenda-se a leitura de livros sobre projeção astral, bem como de todo tipo de assunto correlato. Após este contexto geral sobre memorização de atividades extrafísicas, há dicas interessantes para se melhorar a lembrança do que ocorre do outro lado. Uma delas, é se evitar o cansaço físico e mental antes de tentar se projetar, pois, com o cérebro físico cansado e um corpo pedindo repouso, as dificuldades de rememoração são maiores. Também é positivo, antes de se praticar o exercício projetivo, mentalizar que a lucidez será elevada e a rememoração será perfeita. Isto nada mais é que uma reprogramação mental, onde, a partir da sua vontade, você poderá induzir a uma maior eficiência quanto à consciência no Plano Astral e à rememoração.

### **PROJEÇÃO ASTRAL: UTILIDADES E DESCAMINHOS**

Algumas pessoas falam sobre projeção astral como um assunto dos mais interessantes do meio espiritualista, porém, em diversos casos, enfocando questões menos importantes, que reduzem o fenômeno ao nível da mera curiosidade. Entendo que sair do corpo deva ter finalidades mais elevadas, praticando-se o altruísmo e/ou buscando-se aprendizados para si próprio.

Ao nos projetarmos do corpo físico, de forma lúcida através do veículo astral, em princípio proporciona uma expansão da consciência, porque temos a experiência de viver fora da matéria densa enquanto encarnados. É algo muito relevante sentir como a nossa consciência é independente do corpo material. É bastante marcante quando estamos lúcidos fora do veículo físico, por exemplo, no quarto onde dormimos habitualmente, podendo-se ver o próprio corpo em repouso na cama, enquanto se está desperto no corpo astral, nas proximidades.

Através da viagem astral (ou desdobramento espiritual) é possível realizarmos aprendizados importantes, patrocinados pelos nossos guias (ou amparadores). Muitas vezes somos encaminhados a palestras de ótimo conteúdo no Plano Extrafísico, onde podemos absorver novos conhecimentos ou nos estimularmos a realizar transformações internas. Estes ensinamentos quando não são assimilados de forma objetiva pelo projetor, ficam armazenados

em seu inconsciente, vindo à tona em algum momento na forma de uma intuição ou “lampejo”. É no Mundo Espiritual que, na maioria das vezes, vamos encontrar a solução para um problema sério em nossas vidas particulares. Quando o indivíduo se projeta de forma consciente e tem boa capacidade de lembrar os fatos e ensinamentos, melhores condições terá de realizar aprendizados relevantes.

Em algumas oportunidades, circunstâncias desfavoráveis de vida e o mau uso do livre-arbítrio somam-se, resultando em desgastes e sofrimentos para nós. Desta forma, quase que invariavelmente necessitamos de descanso e reequilíbrio. Isto pode ser conseguido através do encontro com amparadores no Mundo Imaterial, quando podemos absorver energias benéficas, tanto pelo contato direto com mentores, como pela influência positiva de estâncias de cura espirituais. Aí, portanto, está mais uma utilidade em se praticar a projeção astral.

E a saudade dos parentes e amigos que retornaram à Espiritualidade? Inúmeras vezes, o sentimento de perda de um ente querido é uma ferida que não quer se fechar. Neste caso, um grande recurso é fazer o reencontro do desencarnado com o encarnado (projetado) para um diálogo esclarecedor, que é supervisionado por um ou mais guias.

Sem dúvida, o motivo mais nobre para se visitar as dimensões imateriais do planeta é a realização da caridade. O trabalho espiritual, durante uma projeção, edifica e promove a evolução individual e coletiva. Nesta atividade, podemos auxiliar a indivíduos encarnados, conhecidos ou não, por meio de passes magnéticos de limpeza, cura e/ou energização, bem como realizar práticas de desobsessão e de esclarecimento.

Uma outra modalidade de trabalho espiritual, enquanto se está projetado, é o resgate de desencarnados. Estas pessoas que já perderam o veículo carnal, frequentemente estão presas a regiões do chamado Umbral, escravizadas pelos seus próprios sentimentos, e, não raras vezes, por entidades que lhes vampirizam as suas energias. Após um tempo em que sofrem, acabam por se arrepender de seus erros e ficam ávidas por um socorro, que, em boa parte das vezes, só pode ser dado com o auxílio energético de pessoas que ainda possuem o corpo material, neste caso médiuns (durante sessões espíritas) ou projetores. Para este tipo de tarefa, são necessárias algumas atividades como a de esclarecimento, manipulação de energias diversas, dentre outras. No resgate ou retirada de espíritos sofredores de áreas umbralinas, sempre há uma programação anterior dos mentores/amparadores, que podem estar visíveis durante o trabalho ou não, utilizando-se das vibrações mais densas dos projetores. Tudo é uma questão de sintonia no universo. Por isso, nós, quando projetados, somos tão úteis num resgate espiritual, pois o espírito

sofredor está mais próximo energeticamente dos encarnados (os projetores), do que dos amparadores (espíritos de luz ou guias).

Ainda é possível destacar uma tarefa muito útil, realizada por quem se projeta no Mundo Extrafísico: a cura de desencarnados. Quando alguém perde o corpo denso por motivo de acidente ou doença, nem sempre desperta no Plano Espiritual livre de suas antigas mazelas corpóreas. É muito comum os desencarnados manifestarem, em seus corpos astrais (ou perispirituais), os desequilíbrios e sintomas desagradáveis que tinham quando vivos fisicamente. Isto ocorre basicamente por causa do apego à matéria. Desta maneira, é necessária a atuação de um projetor na doação de energias ainda carregadas pelo magnetismo material, que facilitarão e acelerarão os processos de cura. Esta atividade curativa acontece nos hospitais espirituais, com a ajuda de enfermeiros e médicos amparadores. Aqui no Plano Físico, este mesmo tipo de trabalho é realizado nos centros espíritas, onde médiuns curadores exercem o seu labor com a ajuda de seus mentores.

Por último, citarei aqui mais uma utilidade da viagem astral, por sinal algo muito interessante. É o caso dos núcleos espíritas, de diversas modalidades, cujos integrantes labutam em grupo no Plano Astral. Os médiuns, com frequência, são retirados de seus corpos pelos amparadores, para iniciarem tarefas dois ou três dias antes da sessão ocorrer no ambiente terreno. Ou seja, o trabalho espiritual dos centros inicia-se previamente nas dimensões sutis, tendo continuidade no Plano Material na data da sessão, perdurando às vezes, nos dias seguintes, novamente no Astral. Assim, os médiuns fazem projeções e recordam-se de fatos que, quando comentados, percebe-se que vários integrantes do grupo estiveram no mesmo lugar do Umbral (por exemplo), realizando as mesmas tarefas. Inclusive, não é incomum a lembrança de que os médiuns estiveram no Mundo Sutil “incorporados” com seus guias. Isto se dá porque, em planos extrafísicos próximos à crosta terrena, a entidade incorporante se apresenta com um corpo astral menos denso que o do médium projetado, possibilitando o processo da “incorporação”.

A partir de agora, falaremos um pouco sobre os “descaminhos” ou “desvios” da projeção astral, isto é, situações em que sair do corpo não é algo construtivo, positivo e sadio para quem se projeta. Sabemos que o semelhante atrai o semelhante, sendo isto uma lei universal. Assim, alguém que possua um vício qualquer se projetará a busca de ambientes em que o tal vício seja praticado. Homens e mulheres que necessitam muito exercer a sua sexualidade, tenderão a fazer viagens astrais em direção a locais de sexo livre, correndo o risco de sofrerem um assédio por parte de espíritos em desequilíbrio. Com a continuidade deste

evento, pode ocorrer uma obsessão espiritual do indivíduo por essas entidades no Plano Terreno, num franco processo de vampirização. O mesmo acontece com alcoólatras ou viciados em outros tipos de droga. Ao saírem de seus corpos materiais, nos momentos de repouso, irão em busca de satisfação nas regiões do Umbral, onde habitam espíritos que desencarnaram pelo uso dos mesmos entorpecentes e que ainda estão presos às sensações de outrora. Ainda é possível destacar outros tipos de descaminhos da projeção astral, mas citaremos apenas mais o caso de pessoas com desvios de comportamento. Aqueles que mentalmente planejam vencer na vida de forma desonesta, por exemplo, ao realizar uma viagem astral se encontram com seres de mesmo teor vibratório, desencarnados ou não, trocando idéias sobre como enriquecer facilmente, como enganar ao semelhante, impor-se aos demais etc. No entanto, estes desvios da projeção dependem basicamente da intenção de quem se projeta. O problema não é a viagem astral em si, mas a falta de ética e de bons propósitos da pessoa.

Neste momento, é relevante alertar sobre alguns ataques que o viajor astral pode sofrer, mesmo quando exerce a projeção com finalidades construtivas. Geralmente, quando um encarnado está no Plano Extrafísico fazendo algo positivo, desagrada a alguém. Se está ajudando a resgatar a um desencarnado que não sabia ter perdido o corpo material, e que estava sendo vampirizado por um inimigo com intenções vingativas, provavelmente sofrerá uma agressão energética, ou, no mínimo, uma intimidação. Se o projetor está no Umbral em missão de esclarecimento a irmãos sofredores, poderá passar por um assédio sexual, da parte de alguma entidade a busca de energia. O projetor, mesmo que seja relativamente equilibrado, poderá ser atacado não só no Plano Astral, mas também no Mundo físico, pois é seguido pelos espíritos que não gostam de suas atividades extrafísicas. Desta forma, em algumas oportunidades, o viajor astral pode passar por obsessões temporárias, apresentando um ou mais dos seguintes sintomas: insônia, irritabilidade sem motivo aparente, comportamentos compulsivos, momentos de depressão etc. Quando o projetor estiver obsidiado, a oração em busca de auxílio superior é um bom remédio. O recurso do passe magnético num bom centro espírita ou práticas religiosas equilibradas, do gosto do indivíduo, também são recomendadas.

Por fim, é importante assinalar soluções imediatas para quando você estiver projetado e venha a ser atacado abruptamente. Se você se sentir perseguido ou “sem saída” no Plano Astral, entrar em estado de oração é bom, pois a sua conexão com o Mundo Superior aumenta e o socorro virá de alguma forma. Se alguém se aproxima de ti com modos não amistosos, pode também utilizar-se de mantras ou praticar a circulação de energias para atingir o

Estado Vibracional (EV). Em último caso, se for francamente agredido, você poderá projetar suas bioenergias através das suas mãos astrais ou pelo chacra frontal (o “terceiro olho”) no agressor, afastando-o. Nós encarnados, quando no Mundo Extrafísico, em muitos casos temos uma energia “densa” o suficiente para nos protegemos de variados ataques. Contudo, nos momentos em que nos desequilibramos por qualquer motivo, a nossa capacidade de autodefesa psíquica será reduzida. Em caso de perda de autoconfiança, o medo geralmente toma conta do projetor, mas não se deve entrar em desespero. Você não pode desencarnar por ameaças de obsessores no Plano Astral, nem ser capturado de forma definitiva. Basta mentalizar seu corpo material deitado na cama, em repouso, que ele funcionará como um poderoso ímã, trazendo de volta o seu corpo astral, provocando o seu despertar no Plano Terreno.

De qualquer maneira, posso assegurar que apesar de alguns sustos e percalços nos planos sutis mais próximos ao nível físico, é extremamente enriquecedor trabalhar no Astral e absorver os ensinamentos dos amparadores. A projeção astral é, sem dúvida, um ótimo caminho evolutivo!

**PARTE 2**

**A VIAGEM ASTRAL NA MINHA VIDA**

## BREVE HISTÓRICO

Tive o meu primeiro contato com experiências extrafísicas na infância. Na época, não entendi bem o que ocorrera, achando que fora um mero sonho, embora tivesse sido maravilhoso. Eu deveria ter nove ou dez anos de idade e, sendo de família católica, não teria uma explicação muito clara sobre o acontecimento.

Contei a minha mãe sobre o meu “sonho” ainda de manhã, ansioso por compartilhar a grande alegria que tive. Também trazia, no meio do peito, uma sensação muito boa, que era oriunda da lembrança da energia que emanava do ser que me acompanhou, naquela viagem astral tão linda. Recordo-me ainda hoje, com os meus quase 40 anos de vida material, do longo vôo que fiz, de mãos dadas com um adulto de roupas brancas, que tinha a particularidade de ter o rosto envolvido por uma espécie de véu branco. Nós voávamos sobre uma enorme floresta, entrecortada por rios bastante sinuosos e muito azuis (parecia a Floresta Amazônica vista do alto). A nossa comunicação ocorria com grande facilidade, porém não havia necessidade de palavras. Cada pensamento curioso e interrogativo, de minha parte, era respondido automaticamente, como se as idéias dele brotassem dentro de minha mente.

Hoje, entendo o desejo daquela entidade que, em resumo, era o de me mostrar a beleza da natureza que Deus havia criado e como poderia ser boa a vida do ser humano que se integra à Divindade. Ele era um ser que me compreendia profundamente, como se fosse um pai muito carinhoso e sábio, que me conhecesse desde tempos imemoriais. Sentia-me totalmente confiante e relaxado na presença dele. Em nenhum momento, passou pela minha cabeça que poderia cair daquela imensa altura em que voávamos. Eu sabia que o conhecia de longa data, porém, estranhamente, não lembrava exatamente quem era. Além de tudo, havia o véu sobre o seu rosto, que dificultava algum tipo de reconhecimento, embora isto não importasse para mim naqueles momentos de tão grande felicidade. A sensação do vôo era magnífica e, além disso, eu estava extasiado com a beleza da floresta.

Depois de um período significativo, que não posso precisar ao certo, voando pelo céu azul, despertei muito feliz na cama. Tentei, obstinadamente, voltar a dormir e retornar a voar. Até consegui pegar no sono, mas o puro desejo que tinha não foi o suficiente para conseguir alçar vôo, novamente, até o céu. Encontrei-me fora do corpo, mas dentro do prédio onde residia na época, mais exatamente no corredor do terceiro andar do edifício, próximo ao meu apartamento. Dirigi-me à escada e saltei, tentando flutuar, várias vezes. Numa das tentativas,

consegui um pequeno vôo entre o meio da escada e o segundo andar do prédio, após ter me lançado no vazio de barriga. Em seguida, após várias frustrações, tornei a acordar em minha cama.

Como comentei anteriormente, minha mãe logo soube de minha experiência. Perguntei-lhe o que significava o sonho, se seria alguma coisa boa. Ela respondeu-me que as crianças quando sonham que estão voando, é porque estariam crescendo durante o sono. No entanto, ela ponderou que o homem que me acompanhara deveria ser o meu Anjo da Guarda. Aceitei as suas explicações sem questionamentos, pois, afinal de contas, eu era apenas um garoto.

Após esta viagem astral, não tive outras em que pudesse voar, durante a minha infância. A projeção que realizara, fora claramente promovida pela entidade que me conduzira, ou seja, tive uma típica projeção “patrocinada” por um amparador (guia ou mentor). Daquele período de minha vida, recordo ainda algumas possíveis projeções, de menor importância pessoal, que não relatarei aqui. Apenas gostaria de destacar, que houve uma fase em que eu tinha muitos sonhos em que estava caindo, seja da janela de meu quarto, da sala ou de outros lugares elevados. Nestes casos, era freqüente eu despertar abruptamente no corpo material, como se tivesse recebido um baque. Hoje entendo que, naquelas oportunidades, eu estava fora do corpo, dormindo no Astral. Quando alguém está neste estado de “projetado inconsciente”, é possível ter sonhos que descambem para imagens de queda, refletindo a reentrada do corpo astral no corpo físico. Ou seja, quando o corpo astral está flutuando sobre o corpo material e começa a descer para o físico, provoca estes sonhos de queda.

Durante a minha adolescência, após um período de “crises existenciais”, descobri o Espiritismo Cristão. Muitas das respostas que eu precisava para dirimir minhas dúvidas, surgiram a contento. Mais à frente (meados da década de 80) descobri o “desdobramento espiritual”, através de livros espíritas, sobretudo os assinados pelo espírito André Luiz, através da mediunidade de Chico Xavier. Passei a compreender que, durante o sono físico, era possível um indivíduo sair de seu envoltório material, por meio de seu perispírito, e atuar nos planos espirituais. Em outras palavras, eu descobrira a projeção astral, que no meio espírita é chamada por termos diferenciados dos utilizados por outras “escolas”. Então, eu havia ampliado a minha compreensão sobre o fenômeno. Passara a entender o que havia acontecido comigo na infância, naquela noite em que eu fora levado pelo meu mentor para o belo passeio no Mundo Extrafísico. No entanto, eu não compreendera que projetar-se poderia ser provocado pela própria vontade da

pessoa. O Espiritismo não estimula ostensivamente esta prática, nem oferece técnicas para induzir viagens astrais. Nesta fase de minha vida, já no final da década de 80, apenas posso destacar que houve uma experiência extracorpórea digna de nota. Em determinado dia, retornando cansado da universidade, senti-me com pouca energia e bastante desanimado. Antes de dormir fiz uma oração, que mais foi um pedido de socorro à Espiritualidade. Para minha surpresa fui atendido. Após pegar no sono, encontrei-me num recinto com boa luminosidade, onde eu estava de pé no centro de um círculo de pessoas, todas de branco, que me irradiavam energias, através de suas mãos espalmadas. Fiquei muito feliz com aquela ajuda extra, mas algo chamou a minha atenção. Alguma força “puxava” a minha cabeça por trás. Tentei virar o rosto para entender o que era aquilo, notando que a minha cabeça parecia estar alongada para trás. Algo estava grudado nela ou este algo saía do meu crânio. Logo após receber aquele “banho de energias benéficas”, despertei no corpo físico sentindo-me leve. No entanto, ficara em minha memória aquela situação inusitada do “alongamento” da minha cabeça. Fiquei raciocinando, até que lembrei de algum livro ou revista em que lera sobre uma conexão entre o corpo material e o perispírito. Era o famoso “cordão de prata” ou “cordão fluídico”. Hoje compreendo que este cordão é um elo energético entre o corpo astral e o físico. Na realidade, é como um prolongamento do corpo astral, que permite uma troca energética entre o veículo físico e o astral. Com o tempo, e novas experiências extrafísicas, notei que eu só o percebia em raras oportunidades, sempre quando estava projetado nas imediações do corpo físico. Entendo que, quanto mais nos projetamos para longe do corpo material, mais o “cordão de prata” se “estica” e torna-se sutil, a ponto de não o percebermos mais. Além disso, é importante assinalar que o cordão, quando é percebido pelo projetor, pode apresentar-se saindo em pontos variados do corpo astral, ou seja, não apenas pela cabeça. Em verdade, há múltiplos “filamentos” energéticos de conexão entre os veículos físico e o astral (partindo de diversos pontos diferentes). Às vezes estes “filamentos” unem-se ou estão tão próximos que o compreendemos como um cordão.

A partir de 1993, passei da teoria espírita para a prática. Eu começava a participar de atividades em centros espíritas. Em pouco tempo, eclodiram as faculdades mediúnicas. Após alguns meses, eu já “incorporava” (psicofonia) entidades perturbadas, que precisavam de algum tipo de ajuda. Passei a praticar também a irradiação de energias curativas e, com o tempo, outras “sensibilidades” foram surgindo e se desenvolvendo, como a psicografia. Portanto, um mundo novo estava a minha volta, estimulando a uma busca mais intensa da Espiritualidade. Com esta conjunção favorável ao intercâmbio com os mundos sutis, passei a ter experiências fora do corpo para prestar auxílios a desencarnados. Não era algo provocado por mim, mas sim uma

continuidade das tarefas que eu realizava no Plano Terreno. Os desdobramentos ocorriam, promovidos por mentores ligados ao trabalho mediúnico que eu realizava nos centros (durante alguns anos participei de dois grupos espiritualistas distintos ao mesmo tempo, sendo um de orientação “kardecista” e o outro umbandista). Na seqüência, passarei a relatar algumas dessas viagens astrais, que aconteceram sem que eu me utilizasse de qualquer técnica projetiva.

## **RELATO A – ENCONTRO COM AMPARADORES**

Esta projeção ocorreu numa época imediatamente anterior ao início de minhas atividades mediúnicas. Hoje, percebo que foi uma espécie de “marco” ou “ponto de partida” para as referidas atividades. Eu estava voando, impelido por alguma força externa a minha vontade, em elevada altura. A velocidade era grande, mas suportável, possibilitando-me observar com certo prazer, a bela paisagem. Eu estava sobre a orla marítima de alguma região não habitada, possivelmente um lugar do Plano Astral. Podia ver, lá embaixo, o mar com uma coloração azul muito especial e, de vez em quando, apareciam prolongamentos de terra que se estendiam para dentro das águas (eram como estreitas e longas penínsulas). O sol estava alto, iluminando vigorosamente todo o ambiente e formando um dia lindo.

Em certo momento, percebi que a minha trajetória começou a declinar e a velocidade parecia aumentar. Logo o declínio tornou-se intenso e passei a me preocupar com a descida. Após pouco tempo a rapidez do vôo cresceu, sendo, agora, muito grande. Olhava para baixo e via uma alternância de mar e terra (as penínsulas aumentaram de quantidade, sendo muitas em seqüência, entremeadas por faixas de mar de largura variável). Como não tinha boa experiência com viagens astrais, o medo irracional de me machucar tornou-se predominante. Eu torcia para que a queda iminente fosse nas águas. Quando estava prestes a bater na superfície, onde me chocaria violentamente contra o mar, minha tensão chegou a um limite extremo. Contudo, a poucos metros da linha d’água, a queda foi bruscamente interrompida. Uma onda de energia benéfica inundou-me, trazendo-me grande tranquilidade, quase instantaneamente. A seguir desci um pouco mais, flutuando suavemente de pé, até quase encostar no mar, que estava muito sereno. Então vi, cerca de seis metros a minha frente, três seres que estavam parados no ar, a poucos centímetros das águas. Do lado esquerdo, pairava um homem alto de pele morena, fartos cabelos (porém não longos), bigode e barba. Parecia ser um indiano. Ele tinha um olhar magnético e autoconfiante. Trajava longa túnica branca e estava de mãos dadas com uma

segunda pessoa. Esta era uma belíssima mulher, esguia e delicada, com compridos cabelos loiros, mas cujo rosto não me era possível enxergar, pois estava coberto por um tipo de véu branco. Ela era mais baixa que o homem e usava um vestido longo branco. Esta entidade feminina, por sua vez, estava de mãos dadas com uma linda menina. Esta criança, que tinha formas semelhantes à mulher, também trajava um vestido alvo e comprido. Não foi possível ver o rosto da menina, que estava encoberto da mesma maneira que o do ser feminino adulto. Portanto, o trio formava uma belo quadro a minha frente e irradiavam uma energia muito agradável e reconfortante. Após alguns momentos, despertei na minha cama do alojamento da universidade (nesta época eu estava fazendo mestrado).

Alguns minutos depois de voltar ao corpo físico, o impacto daquele encontro ainda era muito forte. Entendi que eram seres espirituais e que haviam me atraído para aquele lugar paradisíaco. Intuitivamente, os compreendi como uma espécie de protetores sutis. Muitas pessoas os chamariam de guias, mentores ou amparadores. Ainda hoje, guardo com nitidez a imagem deles e a memória das sensações agradáveis que suas vibrações provocaram em mim.

DATA: 1992

## **RELATO B – O MÉDICO ESPIRITUAL**

Na época da minha vinculação a dois centros espíritas, soube de uma senhora que atendia solitariamente ao público, em sua própria casa, mediunizada por um médico espiritual. Tive boas referências dela e como eu estava tendo alguns incômodos orgânicos, resolvi conhecer o seu trabalho. Fiquei gratamente surpreso com o atendimento da entidade, através da médium. Não só melhorei dos problemas físicos pelos quais estava passando, mas também recebi informações valiosas de cunho espiritual daquele mentor.

Após algumas visitas ao local de atendimento, o Dr. Aloísio revelou-me que eu tinha uma vida intensa no Plano Astral, realizando tarefas freqüentes de auxílio e aprendizado “do outro lado”, inclusive fornecendo-me detalhes interessantíssimos sobre algumas atividades. Perguntei-lhe como isso era possível, se eu não me lembrava de nada ao acordar em meu quarto, no dia-a-dia (isto é característico de quem se projeta e age conscientemente no Mundo Extrafísico, mas não possui capacidade de rememoração ao retornar ao corpo). Ele respondeu

que a minha mente estava fechada para estas atividades fora do corpo e que pediria permissão aos meus guias para fazer um desbloqueio, a fim de que eu recordasse alguma coisa. Fiquei muito interessado no assunto e aguardei a oportunidade com algum entusiasmo.

Alguns dias depois, tive uma experiência fora do corpo. Eu caminhava por uma rua até chegar a uma estranha edificação. Era uma casa de formato circular, construída sobre elevados pilotis (eles tinham cerca de nove metros de altura). Eu sabia onde estava indo, como se conhecesse bem aquele local do Astral. Posicionei-me, a seguir, debaixo da casa. Então, flutuei rapidamente até o seu interior. Lá encontrei-me com o médico (apenas lembro-me que tinha elevada estatura e trajava roupas claras) e várias outras pessoas. Nós estávamos no entorno de uma grande mesa oval. Ocorreria uma reunião ali para se discutir algo. No entanto, dirigi-me ao Dr. Aloísio, que estava do meu lado, e lhe disse que eu não poderia ficar ali por mais tempo, pois meu corpo precisava ir ao banheiro. Logo em seguida, despertei em minha cama e fui de imediato ao banheiro, pois precisava urinar urgentemente. Fiquei um pouco decepcionado por não ter conseguido permanecer naquela reunião no Plano Espiritual, mas muito feliz por ter lembrado de uma atividade lúcida no Astral.

Dias mais tarde, tive outra lembrança de uma ocorrência no Mundo Extrafísico. Recordei que estava num “casarão-fortaleza” com dois andares, cercado por muros elevados. Eu observava, juntamente com outras pessoas, do andar mais alto, um panorama desagradável do lado de fora dos muros que protegiam a edificação. Eram seres humanos com deformidades que os faziam assemelham-se a grandes macacos. Possuíam pêlos escuros e compridos e suas faces lembravam fisionomias de chimpanzés. Eles vociferavam palavrões e ameaças a nós e eu não sabia o porquê. Meu sentimento predominante era o medo. Embora eu estivesse num lugar seguro, em companhia de pessoas de confiança, as entidades lá de baixo emitiam fortes vibrações de intimidação. Num dado momento adiantou-se um dos seres, que era um pouco diferenciado, pois seus pêlos eram grisalhos. Ele, então, falou em nome do seu grupo que silenciara. Argumentou conosco que pelo menos déssemos a eles ovos para alimentarem-se, pois estavam com muita fome. Infelizmente, a partir deste ponto, perdi a memória do que ocorreu após aquela barganha. Despertei assustado com o ambiente hostil onde estivera.

Quando retornei à casa da médium que recebia o Dr. Aloísio, comuniquei a ele o que recordara das duas experiências recentes no Astral. Disse-lhe que estava feliz por poder recordar algo, mas que ficara com uma sensação ruim após a visita aos homens macacóides. Ele informou-me que aquilo era necessário e que a presença de encarnados nos setores mais baixos

do Mundo Espiritual era importante. Segundo ele, nós encarnados podíamos prestar um auxílio especial àqueles espíritos perturbados, ainda muito apegados ao Plano Material. O médico mostrou-se satisfeito com o que eu havia conseguido lembrar e fez-me entender que ocorreram mais atividades do que fui capaz de rememorar.

DATA: 1993

### **RELATO C – UM TESTE NO MUNDO EXTRAFÍSICO**

Esta experiência aconteceu logo após o início de minha participação em dois grupos espiritualistas, ao mesmo tempo. Era uma época difícil para mim, pois eu estava fazendo um mestrado na universidade e me dividia também entre os dois centros. Como as sensibilidades mediúnicas estavam aflorando e eu tinha pouca experiência no assunto, sofria a pressão de entidades assediadoras, que atrapalhavam o meu sono e me sugestionavam mentalmente a ter inseguranças e temores infundados.

Numa determinada noite, depois de adormecer pesadamente, eu fora “acordado” por uma grande barulheira causada por alguém do lado de fora do apartamento de meus pais. Na realidade, eu despertara numa dimensão astral próxima vibratoriamente ao Plano Terreno. Estava em meu quarto e tudo o que eu via era igual ao Mundo Físico, embora estivesse numa dimensão mais sutil. Eu sabia quem era o causador da confusão no ambiente, como se eu já conhecesse aquele obsessor de outras viagens astrais anteriormente por mim realizadas, mas que, no entanto, não pudera rememorar no Mundo Material. Contudo, ali no Astral, eu retinha na memória a figura do ser perturbador, que era um “homem-macaco” muito alto e forte (os assediadores astrais costumam alterar as suas aparências, plasmando formas que possam intimidar ou amedrontar).

Fiquei preocupado de que o apartamento (no terceiro e último andar) fosse invadido pela entidade e corri para a janela de meu quarto para tentar enxergar as janelas do apartamento 103, situado no andar térreo, que estava vazio na época, pronto para ser alugado. Eu percebera que o barulho vinha daquele apartamento, mas nada pude ver lá, em decorrência de suas janelas estarem fechadas. Então olhei para cima, pois notara um movimento no telhado do prédio. Divisei alguns homens fortes e sem camisa. Pensei que eles poderiam ser pedreiros e que talvez

estivessem consertando o telhado (aqui houve uma confusão mental de minha parte, ou seja, uma redução de lucidez durante a projeção).

Subitamente, resolvi conferir de perto o que estava acontecendo lá embaixo. Corri para a sala do apartamento, abri a porta (obviamente manipulei a “porta extrafísica” que correspondia à porta física do domicílio) e desci pelas escadas até o primeiro andar. Dirigi-me ao apartamento 103, de onde provinham os gritos e sons de pancada. Aquela residência estava aberta e, desta forma, adentrei no recinto. Para minha surpresa, no interior do lugar, encontrei os quatro “pedreiros” que vira no telhado do prédio em poucos momentos atrás. Eles imobilizavam firmemente o “homem-macaco”. Cada um deles segurava em um membro da entidade, que vinha nos braços deles, agora, aparentemente desacordada. Os quatro trabalhadores sorriam de forma confiante e satisfeitos em terem capturado aquele ser. Eu estava um tanto assustado e ao mesmo tempo aliviado por terem neutralizado aquele espírito. No entanto, os quatro “pedreiros” aproximaram-se de mim, como se estivessem apresentando-me a entidade para que eu a examinasse. De repente, a parede ao meu lado transformou-se. Foram plasmados diversos machados diante de meus olhos atônitos. Todos estavam pendurados naquela parede, a minha inteira disposição. Eram machados de muitos tipos, sendo que alguns tinham formatos como eu nunca vira no Plano Terreno. Automaticamente, entendi que estavam dando-me uma oportunidade de agredir ao “homem-macaco”. Impulsivamente, pensei: “vou rachar a cabeça desse bicho para ele não perturbar mais ninguém.” Apanhei um machado e, ao chegar mais perto, senti um mal-estar. Logo pensei: “não! Como eu posso fazer isso?! Eu não!” Então, os quatro operários do Astral (que na Umbanda são chamados de exús) afastaram-se, levando o obsessor. Enquanto faziam isso, gargalhavam abertamente. Parece que sabiam como eu iria reagir à situação e, de certa forma, se divertiram com aquilo.

Despertei logo em seguida, como se ainda ouvisse aos homens. Mantinha vivo, em minha visão interna, o estranho quadro do transporte da entidade capturada. Fiquei na cama, por uns momentos, meditando no que acontecera e sentindo uma forte repulsa pela idéia que havia tido de acertar a cabeça do assediador imobilizado. Senti que eu fora testado, mas que passara no teste. Eu poderia ter me vingado daquele ser, que percebi que vinha me perseguindo já por um bom tempo. Felizmente, havia predominado o lado mais ponderado da minha alma e não cometi aquela violência.

DATA: 1993

## RELATO D – PARALISADO NA CAMA

Um dia, passei por um fenômeno desconhecido até então. Havia me deitado e rapidamente um torpor forte tomou conta de mim. Tinha plena consciência de estar repousando na cama, no quarto que dividia com meu irmão na época. Repentinamente, comecei a ouvir gemidos que, progressivamente, cresciam em intensidade. Quis ver de onde partiam os gemidos, mas apenas enxergava um ponto de cor cinza claro num espaço escuro. Aquele ponto vinha aumentando de tamanho, paulatinamente. Na realidade, algo rodopiando estava se aproximando de mim. Aquilo era a fonte dos horríveis gemidos.

Eu desejei levantar-me da cama, ou seja, fugir daquela situação incômoda. No entanto, o meu organismo não obedeceu. Praticamente, não sentia o meu corpo (eu estava meio fora do Plano físico, isto é, semi-projetado). Então vi, estarrecido, que o “objeto” continuava a se aproximar. Para a minha surpresa, percebi que era um homem dentro de uma espécie de casulo. O indivíduo estava todo enovelado por um tipo de “teia” esbranquiçada e vinha rodando no “espaço”. Os gemidos haviam se tornado ensurdecidamente altos.

Como não dava para evitar aquela situação, resolvi me entregar à oração. Pensei que somente forças superiores poderiam ajudar-me naquele momento e, quem sabe, auxiliar também àquele sofredor. Aguardei a sua aproximação, mas, reacoplei-me ao corpo material. Abri meus olhos físicos e mexi um dos braços. Eu estava com uma taquicardia considerável. Contudo, continuei orando por mais algum tempo, até me acalmar. Só então levantei-me e fui beber um pouco de água.

Comecei a conjecturar sobre o porquê teria acontecido aquilo. Seria um mero pesadelo? Será que eu havia exagerado na janta e, por isso, alterado a fisiologia normal do sono? Logo afastei estas hipóteses, pois a experiência tinha sido muito vívida. Entendera, então, que havia ocorrido uma espécie de assistência induzida pela Espiritualidade, com a intenção de socorrer ao espírito em sofrimento. Entendi que talvez tivesse sido necessário um contato com aquele ser, de modo que ele fosse beneficiado pela energia que eu pudesse doar.

E quanto à paralisia de meu corpo? Como se explicaria? Em verdade, eu passara por uma “catalepsia projetiva”, que é provocada por uma certa descoincidência entre o corpo físico e

o veículo astral (falta de acoplamento perfeito entre ambos). No entanto, naquela época, eu nunca havia ouvido falar nisto, de forma que ainda ficara esta dúvida em minha mente.

DATA: 1993

## **RELATO E – ASSISTÊNCIA A UM MENDIGO**

No tempo desta experiência que vou relatar, eu havia recentemente me mudado do alojamento da universidade para um hotel próximo, de forma que pudesse começar a escrever a tese do meu mestrado, com maior sossego do que normalmente reinava no ambiente estudantil. Nos finais de semana, eu viajava para o Rio de Janeiro e descansava no apartamento de meus pais.

Numa determinada noite, no referido hotel, saí inconscientemente do corpo após pegar no sono. No início do que recorro da projeção, situei-me numa rua mal iluminada, onde eu perambulava sobre o seu revestimento de paralelepípedos. Notei que os postes eram semelhantes aos que existiam no Rio Antigo, devido ao seu estilo. A luz que saía dos postes era amarelada e fraca. No Centro do Rio de Janeiro, ainda hoje, há vielas como aquela que eu percorria no Astral.

Após poucos momentos, numa esquina, encontrei-me com um mendigo. Parecia alcoólatra e estava de pé, escorado num dos postes. Olhei para o seu rosto e percebi que seus olhos estavam parados numa direção, observando o nada. Sua expressão facial denotava uma falta completa de objetivos e uma tristeza profunda. Estava sujo e maltrapilho.

Não pude deixar de fitar seus olhos por mais tempo, pois me impressionaram muito. Passei a sentir uma grande compaixão por aquele ser, em intenso estado de indigência espiritual. Embora estivesse a três ou quatro metros do mendigo, notei que ele não me enxergava ou simplesmente ignorava a minha presença, absorto em sentimentos de desconsolo. Numa atitude rápida e espontânea, estendi meus braços para a frente com as mãos espalmadas. Simplesmente desejei fortemente doar-lhe energia pelas mãos extrafísicas, de forma que pudesse ter algum alívio para a sua infelicidade. Naquele instante, senti um fluxo concentrado de bioenergias partindo de minhas mãos e, ao mesmo tempo, também fluindo do centro do meu peito. Como as emoções foram intensas, retornei ao Plano Terreno involuntariamente. Naquela época, eu não

sabia que quando perdemos o controle emocional, provocamos o retorno de nosso corpo sutil ao corpo denso (sentimentos fortes de medo, ódio ou euforia também normalmente induzem o retorno do projetor ao corpo físico).

Despertei na cama do quarto do hotel, ainda fortemente impactado pela emoção, inclusive sentindo uma dor no peito. Talvez eu tenha doado muita energia de uma só vez, o que teria causado aquele desconforto no tórax. No entanto, não desejando interromper o processo de doação, intuitivamente ergui os meus braços físicos e, através das mãos, dirigi para o espaço vazio uma corrente energética por mais algum tempo. Tencionava atingir o mendigo, onde quer que ele estivesse. Logo após, voltei a dormir. Pela manhã, quando acordei definitivamente, ainda fui capaz de recordar tudo com facilidade. Já não havia o incômodo no peito e estava feliz por talvez ter ajudado a alguém.

DATA: 1993

## **RELATO F – PROJEÇÕES CONECTADAS**

Logo no início de minhas atividades mediúnicas, ocorreu uma projeção astral muito significativa para mim. Realizei uma tarefa no Mundo Extrafísico, acompanhado pelo professor Nélon. Ele era o dirigente de um dos dois centros onde eu atuava e também lecionava na mesma universidade que eu freqüentava.

Durante o início da viagem astral, eu caminhava solitariamente por uma estrada, rumo a um local desconhecido. Cheguei a uma localidade onde haviam vários prédios, como se fosse um conjunto habitacional. Numa espécie de praça estaquei, observando que a uma certa distância estavam muitas pessoas com aspecto humilde, algumas sentadas no chão, aparentemente gente sem moradia. Confesso que cheguei até o lugar sem saber bem o porquê. Talvez estivesse sendo guiado por algum amparador invisível.

Então, resolvi me aproximar de um grupo, quando, para minha surpresa, avistei o Nélon. Ele parecia estar ajudando de algum jeito aquele pessoal. Notei, agora que eu estava mais próximo, que os indivíduos ali eram todos índios. Homens, mulheres e crianças possuíam pele morena, rostos arredondados e olhos um pouco oblíquos, como os indígenas brasileiros. No

entanto, eles trajavam vestuário normal de pessoas das cidades grandes. Fui retirado do meu estado de surpresa e inoperância, por alguém que exclamou: “- puxa! Que bom! Chegou mais um para ajudar!” De imediato, passei a me integrar ao trabalho. No entanto, não me recordo ao certo o que fiz de bom para aquelas pessoas. Era algo ligado à cura, mas minha mente material não conseguiu registrar exatamente o meu papel ali. Logo em seguida, depois de um tempo impreciso no Astral, despertei no corpo material.

Fui à universidade feliz porque me encontraria com o Néelson, podendo-lhe contar que estivéramos juntos no Plano Espiritual, fazendo algo de útil a algumas entidades necessitadas. Eu concluíra que aqueles “índios” eram desencarnados que precisavam de algum aporte de bioenergia de nós, médiuns do centro espírita recém-fundado. Quando encontrei-me com o Néelson, eu lhe disse de supetão: “- sonhei com você!” Ele, de bate-pronto, retrucou: “- eu também sonhei com você!” Então pedi que ele contasse, primeiramente, o que “sonhara”. Nelson disse que lembrava ter ajudado a um grupo de pessoas, atuando como médico. Após um certo tempo de auxílio, ele narrou que eu havia chegado e me juntado ao trabalho. Em seguida a esta fase do serviço espiritual, segundo ele, nós saímos juntos do local e fomos para uma outra região, onde atingimos um vilarejo cheio de casas. Fomos em várias residências para verificar a saúde das pessoas. Nós éramos considerados como médicos naquele lugar. Depois ele retornou ao corpo, guardando na memória os fatos aqui relatados.

A seguir, contei ao Néelson a minha versão da viagem astral. Nós ficamos muito satisfeitos, por termos nos lembrado de alguns detalhes das experiências extrafísicas que coincidiram entre si. Pode-se verificar que estivemos no mesmo local, a princípio, pois ambos vimos inúmeras pessoas que precisavam de ajuda. No meu relato, quando eu cheguei, ele já estava lá. Na narrativa de Néelson, eu cheguei após ele já estar executando uma tarefa. Ou seja, há perfeita coerência. No entanto, ocorreu uma discordância, que foi quanto ao aspecto dos desencarnados. Eu os vi como sendo de etnia indígena, enquanto Néelson os viu como pessoas comuns de uma grande cidade brasileira, com diversas miscigenações. Acredito que a minha rememoração da projeção tenha sido de qualidade inferior a de Néelson neste ponto. Entendo que, às vezes, o nosso cérebro físico provoca algumas “distorções” quanto às experiências extracorpóreas, introduzindo ou suprimindo detalhes, ou ainda transformando algumas imagens astrais em algo ou alguém com quem estamos mais acostumados, no nosso dia-a-dia terreno. É importante destacar também, que eu não entendi exatamente qual era a nossa função, tendo interpretado que fora uma atuação no sentido de curar as pessoas. Já o Néelson compreendera que

agíamos como médicos. Desta forma, pode-se concluir que também há boa coerência entre os relatos nesta questão. Mais à frente, o Néelson lembrou de uma segunda fase da projeção, quando fomos no vilarejo de casas. Eu, por minha parte, não recorro deste período. Minha “mente consciente” não foi capaz de reter ou registrar estes outros fatos, embora eu estivesse lá de forma lúcida e atuante, conforme a narrativa de meu amigo. Aqui, é possível notar um fenômeno comum no Astral: podemos estar acordados e agindo lucidamente, mas corremos o risco de não trazer a memória das ocorrências para o cérebro físico. Isto caracteriza o que se chama “falta de capacidade de rememoração”.

Finalizando este relato, é relevante assinalar que eu e o Néelson, naquela época, não tínhamos conhecimento de que poderíamos nos projetar pelos nossos próprios meios. Entendíamos o fenômeno exclusivamente sob a ótica do Espiritismo Cristão, que basicamente o denomina “desdobramento espiritual”. Compreendíamos que principalmente através dos guias espirituais é que poderíamos libertar os nossos perispíritos do corpo material, para que pudessemos ir até o Plano Astral e auxiliar em alguma tarefa, através das nossas bioenergias.

DATA: 1994

### **RELATO G – UM MENDIGO NO MEU QUARTO**

No tempo desta experiência fora do corpo, eu já havia defendido a tese de mestrado e estava concorrendo a uma vaga em curso de doutorado. Eu passava por um período de descanso de minhas atividades acadêmicas, mas não das tarefas espiritualistas. Eu estava em franco processo de desenvolvimento mediúnico.

Naquela época, como estava um pouco afastado da universidade (que se localizava fora da minha cidade), eu dormia na casa de meus pais com maior frequência. Assim, foi justamente no quarto que eu dividia com o meu irmão, que ocorreu a experiência extracorpórea que vou relatar.

Havia me deitado para descansar, porém, ao invés de relaxar e pegar no sono, senti-me um tanto agitado. Buscava uma posição confortável diferente para dormir, por várias vezes, mas o sono não vinha. Um tempo depois, finalmente consegui adormecer. No entanto, a

profundidade do sono era pequena e ainda tornei a despertar por duas ou três vezes. Estava suando com abundância. A seguir, entrei num repouso desagradável, mas que, desta vez, não tolheu a minha consciência. Eu raciocinava que não estava bem e que aquele mal estar não era natural. Afinal de contas, pensava, nada “pesado” havia comido para apresentar aqueles sintomas.

Num dado momento, durante aquele estranho torpor, concluí que aquela situação não deveria perdurar mais e tentei me mexer com energia para o lado direito, no intuito de levantar-me da cama. No entanto, fiquei estupefato com o que aconteceu: eu havia saído do corpo. Estava no chão do quarto e uma força muito intensa me chumbava ao piso. Notei também, que as proporções do cômodo e da cama estavam bastante expandidas. A lateral da cama estava bem alta, de forma que não pude ver o meu corpo material na cama. Aliás, não tive esta curiosidade, pois naquela época eu não tinha bom conhecimento de experiências extracorpóreas. Hoje, por exemplo, sei que há muitos relatos de viagens astrais realizadas proximamente ao Plano Terreno, onde é relativamente comum se observar que as estruturas ambientais, bem como objetos, apresentam-se com dimensões maiores do que têm no ambiente físico. O livro “Vivendo em Múltiplas Dimensões”<sup>9</sup>, de Glória Thiago, faz menção a este fato no seu capítulo 16.

Retornando ao relato, logo em seguida olhei para a frente. Vi, com nitidez, que havia um mendigo sentado no chão e encostado numa parede do meu quarto. Ele usava roupas esfarrapadas e estava muito sujo. Sua cabeça, que estava coberta por um chapéu, pendia para a frente, como se ele estivesse repousando. Assim, não era possível enxergar o rosto da entidade, que parecia estar alcoolizada ou extenuada por alguma razão. Intuí, rapidamente, que a proximidade daquele ser em desequilíbrio era o motivo do meu mal estar corpóreo. Além disso, entendi que a energia “densa” daquele desencarnado me mantinha preso ao chão. Hoje, compreendo que não seria só a proximidade dele que me mantinha no piso, mas talvez principalmente o fato de eu estar muito perto do meu corpo material, na cama ao lado. Permanecer nas imediações do corpo físico, enquanto estamos projetados, provoca lentidão de movimentos do corpo astral e induz à reintegração do veículo sutil ao veículo material, interrompendo a experiência freqüentemente.

Em seguida, achei que deveria tentar auxiliar a entidade. Pensei em travar um diálogo com ele. Eu desejava me aproximar, mas estava muito difícil. O único meio que encontrei, foi me arrastar pelo chão em sua direção. Com muito esforço, cheguei perto e ia tocar o seu pé para despertá-lo, pois eu acreditava que ele estava dormindo. No entanto, a poucos

centímetros do seu pé, recebi um forte impacto de energia, sendo jogado para trás. Novamente eu estava distante dele por cerca de três ou quatro metros. Interpretei que ele não estava inconsciente, como eu supunha. Também entendi que aquele espírito não desejava a minha ajuda. Passei a orar, buscando alguma força extra, e tornei a me arrastar na direção dele. Mais uma vez, quando eu estava bem próximo, ocorreu o influxo de energia repulsora que partia da entidade, me atirando para longe. Teimei por mais duas vezes, tentando alcançá-lo, e o fato se repetiu. Na seqüência, retornei ao corpo. Despertei em minha cama e eu estava encharcado pelo suor. Orei por mais um tempo, no meu leito, solicitando ajuda espiritual para o desencarnado. Tomei um banho em seguida e bebi água. Já não sentia mais nenhum sintoma ruim em meu corpo. Deitei-me e dormi pelo resto da noite com tranqüilidade.

DATA: 1994

### **RELATO H – A DESCIDA**

Na época desta projeção, eu já era médium “incorporante” e participava de atividades de desobsessão. Portanto, o meu contato com energias mais densas havia se intensificado. Obviamente que isto se refletiria em minhas tarefas extracorpóreas.

Numa noite, após ter dormido profundamente, recordo-me de ter chegado num lugar nada amistoso, sem saber como. Aparentemente eu estava dentro de uma caverna, em cujo ambiente predominavam vibrações de desolamento e medo. Apesar disso, eu estava apenas um pouco tenso. Normalmente eu não permaneceria em um local como aquele por muito tempo, mas uma força me impelia para baixo. Eu descia rapidamente por estreitos caminhos de terra batida, que ladeavam paredes de rocha, rumo aos subterrâneos da caverna. Havia uma iluminação fraca no lugar, que era realizada por tochas presas às paredes. Notei que algumas paredes haviam sido pintadas em tons de vermelho e preto.

Durante a descida, observei alguns esqueletos humanos presos às rochas, por correntes nos pulsos e tornozelos. Pude ver que um dos esqueletos, na realidade, era uma entidade aprisionada e vestida com uma roupa colante preta, sobre a qual estavam desenhados os ossos humanos. Aquilo parecia ser uma prisão em pleno Astral Inferior.

Após ter descido bastante, encontrei-me com um homem de bigode, cujos traços fisionômicos tipicamente nordestinos não me eram estranhos. Trajava roupas humildes, sendo uma calça social preta e surrada, bem como uma velha camisa de mangas curtas e de cor azul claro. Para meu espanto, eu o conhecia! O problema era distinguir exatamente quem ele era, de onde eu o conhecia e de que época. A seguir, ele também demonstrou me reconhecer, falando apressadamente: “- você! Aqui!” O homem parecia não compreender que fosse possível eu chegar até aquele lugar. Estava visivelmente feliz com a minha presença ali. Eu sabia que seria útil para ele de alguma forma, mas não recordo o que pude fazer naquelas circunstâncias.

Despertei com um sentimento agradável, com uma intuição de que o ajudei. A viagem não havia sido das mais apazíveis, porém teve uma finalidade positiva. Na pior das hipóteses, creio que tenha visitado um velho amigo que estava meio solitário naquele ambiente tão lúgubre.

DATA: 1995

## **RELATO I – INTIMIDAÇÃO**

Eu acabara de retornar de uma irmandade espiritualista, onde um casal amigo desenvolvia suas atividades bioenergéticas e assistencialistas. Ao entrar em casa, tive uma intuição, que se manifestou em minha mente na forma de uma frase: “tem um trabalho para ser feito”. Simplesmente ignorei o aviso, pois estava focado em outro assunto. Ainda meditava no que havia visto e sentido quanto às atividades espiritualistas presenciadas em poucos momentos atrás, baseadas preponderantemente em conhecimentos orientais, principalmente o Budismo e o Hinduísmo, com “pinceladas” de Espiritismo. A princípio, eu não estivera muito disposto a aceitar o convite dos meus amigos, pois, afinal de contas, eu já atuava em outras duas instituições espiritualistas. No entanto, foi uma vivência enriquecedora ter conhecido o lugar, embora eu estivesse bem cansado devido à hora tardia que cheguei no lar.

Após tomar um banho, recolhi-me à cama ainda pensativo. Minha mente permanecia um pouco acelerada. Eu observava as janelas fechadas do meu quarto, cujos vidros estavam fortemente iluminados pelas lâmpadas acesas no apartamento em frente. Aquilo me incomodava um pouco, sendo constante o vizinho apagar suas luzes muito tarde. Porém, desta vez, além disso, o sono não vinha.

Mantive-me deitado de barriga para cima e olhando para a claridade dos vidros da janela por um tempo. Então, de repente, surgiu um homem dentro do cômodo e em frente à janela. Somente via o seu contorno escuro no meio da luz que vinha de fora. Como poderia estar acontecendo aquilo? Não havia lógica, pois eu morava no terceiro e último andar do prédio. De onde ele teria vindo?

No entanto, não consegui reagir. Meu corpo estava paralisado na cama, em catalepsia projetiva (naquela época, não tinha conhecimento desse fato). Eu estava semi-projetado, ou seja, havia uma certa descoincidência do meu corpo astral com relação ao veículo físico, o que provoca a citada catalepsia. O homem era um desencarnado e não tinha boas intenções. Ele apresentava-se com um perispírito cinza bem escuro e não pude notar traços faciais ou outros detalhes. Sobressaíam apenas seus contornos e percebi que tinha estatura média, sendo relativamente magro. Ele aproximou-se rapidamente de mim e pude ouvir que gargalhava. Em seguida, atirou-se sobre o meu corpo estirado na cama, segurando-me pelos ombros. As risadas aumentaram de volume, ou minha percepção se aguçara. Ele aproximou o rosto dele do meu e ria abertamente da minha impossibilidade de reagir. A seguir, afastou o rosto e continuava rindo, senhor da situação. Ele percebeu que eu estava um pouco amedrontado e repetiu duas ou três vezes a aproximação de seu rosto do meu, gargalhando de forma desafiadora.

Então, surgiu uma voz clara em minha mente, que dizia: “- assopre, pois o sopro é energia.” Passei a assoprar o seu rosto com vigor, pois todo o resto do meu corpo estava paralisado. Logo notei que a imagem do “homem-sombra” começou a se distorcer e desmanchar diante da minha visão (na época, após a experiência, não consegui entender como eu havia conseguido assoprá-lo, mas, hoje, entendo que o fiz através do meu corpo astral). Houve um efeito energético evidente a partir da bioenergia que emiti contra o agressor. De alguma forma ele foi afastado.

Com o seu sumiço, comecei a sentir o corpo físico retornando ao normal. Primeiro mexi um dedo da mão esquerda, em seguida o braço e, enfim, o restante do corpo. Após, perdurei uma sensação geral de “formigamento” na pele por um tempo. A seguir, sentei-me na cama ainda assustado. Lembrei do aviso que tivera, quando adentrara o apartamento. Eu havia ignorado que tinha um “trabalho a ser feito”. Raciocinei que aquela entidade estivera ali para ser encaminhada por amparadores, através das minhas bioenergias. Desta forma tranqüilizei-me, acreditando que a “tarefa” estava cumprida. Dormi o resto da noite em relativa paz.

DATA: 1996

## RELATO J – LUTA NO ASTRAL

Eu havia dormido no apartamento de um casal amigo. Lá tive uma experiência extracorpórea interessante, na qual tentava demover uma entidade de continuar realizando atividades de magia negra. Infelizmente, meus argumentos não foram fortes o suficiente.

Após adormecer, localizei-me em estranho local extrafísico, que apresentava uma superfície bastante pedregosa. Eu carregava um bastão longo e fino, com o qual me apoiava para subir e descer, através de pedras de diferentes tamanhos. Encontrei-me com um homem que vestia uma roupa negra aderente à superfície do corpo (semelhante a uma malha). Na roupa, se destacava um desenho de esqueleto humano completo em tom vermelho. Possuía ainda uma capa às costas e, na altura da cintura, haviam muitas dobras de tecido. Era uma figura realmente estranha e, embora não pudesse ver o seu rosto, que estava coberto com tecido onde havia o desenho de uma caveira, eu o conhecia de longa data. Ele era uma espécie de obsessivo, envolvido com magia negra desde várias vidas anteriores. Isto eu tinha em minha consciência e, em decorrência de nossa familiaridade desde épocas remotas, eu acreditava que poderia convencê-lo a desistir de praticar atos menos nobres.

Ele era agressivo e tentava me prender enquanto dialogávamos. Na verdade, quem falava mais era eu. A maioria de suas respostas eram investidas contra mim, ou simples negativas secas. A entidade queria que eu sumisse dali ou me puniria de algum jeito. No entanto, eu apresentava grande agilidade e, com apoio do bastão, saltava sobre as pedras, mantendo-me sempre a uma distância segura do indivíduo. Num dado momento, ele ficou mais aborrecido com a minha insistência, preferindo chamar um reforço por meio de um assobio agudo. Então, surgiu um homem vestido de forma semelhante a ele. Este segundo “homem-esqueleto” passou a me importunar e, juntamente com o primeiro, faziam manobras para me cercar e imobilizar. Tornei-me mais alerta ainda, porém não era fácil driblá-los. Assim, virei o bastão em direção à segunda entidade, que estava próxima demais de mim e, para minha surpresa, percebi que surgira uma ponta de lança no final do bastão (com certeza algum amparador estava me auxiliando na situação). Dei estocadas no ar para que se afastasse. No entanto, ele não se intimidou e, num gesto rápido, trespassei a ponta entre duas costelas dele. Quando percebi que a ponta entrava, tive pena e afrouxei o golpe para que a ponta não entrasse toda. Mesmo assim, ele tombou sobre as pedras (todo o lugar era pedregoso e muito irregular).

A primeira entidade ficou revoltada e disse: “- agora é que eu vou dar um jeito em

“você!” Logo a seguir, ele pôs a mão por baixo das dobras do tecido de sua roupa, na cintura, e pegou um saco de pano. Rapidamente, de dentro dele, retirou um pó. Saltei para trás para evitar ao ataque, mas ele já estava próximo, acertando-me um punhado do pó na altura do peito. Imediatamente voltei ao Plano Físico. Acordei com uma coceira enorme por todo o corpo. Tomei um banho em seguida, mas a coceira ainda perdurou por cerca de uma hora. De alguma maneira, a substância astral que ele me atirara, afetou-me perispiritualmente, o que se refletiu por um tempo no meu corpo material. É possível dar um outro tipo de interpretação para o fato, podendo-se compreender que o ataque da entidade afetara-me psiquicamente e eu teria somatizado o problema no físico por um período curto. Ainda posso formular uma terceira hipótese, que combina as duas anteriores, pois não há nada que impeça que os dois motivos ocorram conjuntamente. No entanto, o que mais importou, é que ali eu começava a perceber o quanto é difícil trabalhar espiritualmente, quando a questão é relacionada à magia negra.

DATA: 1997

**PARTE 3**

**RELATOS DE VIAGEM ASTRAL**

**POR MEIO DE TÉCNICAS DE INDUÇÃO**

## A GRANDE VIRADA

Considero como uma “grande virada” no campo da projeção astral, em minha vida, o fato de ter tomado conhecimento de técnicas para induzir experiências fora do corpo.

Num certo dia do início de 1998, investigando através da Internet, descobri sinônimos para o termo “desdobramento espiritual”: viagem astral, projeção da consciência e outros. Usando essas novas palavras-chave, para mim anteriormente desconhecidas, descobri um mundo novo. Entendi que era possível sair do corpo através de exercícios específicos, ou seja, era viável provocar o fenômeno por meio da própria vontade e persistência, sem depender tanto da ajuda de guias ou amparadores.

Não sei mais ao certo qual foi a *home page* que despertou a minha atenção pela primeira vez. No entanto, não poderia deixar de citar aqui dois sites com excelentes conteúdos, já naquela época, sobre o tema. Portanto, dentre os vários que me orientaram e inspiraram sobre o assunto projeção astral, assinalo o do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC), que hoje está hospedado em <http://www.iipc.org>, e o do Instituto de Pesquisas Projeciológicas e Bioenergéticas (IPPB), que atualmente está hospedado em <http://www.ippb.org.br>. A seguir, passei a buscar livros recomendados sobre o assunto, absorvendo seus ensinamentos com muito interesse. Também me seduziam bastante os relatos de projeção da consciência, que eu encontrava tanto em livros, como na própria Internet.

Então, no final de 1998, comecei a tentar realizar viagens astrais conscientes, utilizando um método para provocar a experiência. Lancei mão da “Técnica da Esfera Dourada”, que já descrevi no capítulo “Projeção Astral Consciente” e, para a minha surpresa, deu certo. Este resultado, que vou narrar em seguida, foi o “divisor de águas” nas minhas atividades extracorpóreas, que passaram a ter qualidade maior quanto à lucidez e à rememoração. Notei também que o fenômeno tornou-se mais constante em minha vida.

Agora, passo aos relatos das melhores projeções que consegui realizar. Minha intenção é compartilhar minhas experiências, de forma a estimular quem queira enveredar por este caminho que, para mim, foi e é bastante benéfico. Ressalto, por fim, que nem sempre utilizei a técnica supracitada, embora a tenha usado em um maior número de vezes e com mais sucesso.

## RELATO 1 – A VIAGEM PIONEIRA

Quando eu retornava do meu trabalho para casa, num determinado dia, tive uma intuição de que iria ter sucesso em me projetar conscientemente naquela noite. Perguntei-me interiormente se isto já seria possível, pois eu estava usando a “Técnica da Esfera Dourada” por pouco tempo (menos que uma semana). Duvidei um pouco daquela intuição, mas mantive-me aberto para a possibilidade.

Fui deitar às 10:00 horas da noite e iniciei imediatamente um relaxamento, através de algumas respirações profundas, mantendo-me deitado de barriga para cima (decúbito dorsal), completamente imóvel. Depois de cerca de três minutos, idealizei uma esfera dourada, de tamanho um pouco menor que uma bola de futebol, fazendo-a movimentar-se no contorno externo do meu corpo físico. A trajetória dela iniciava-se pelo alto da cabeça, descendo pelo braço esquerdo até os pés e, em seguida, subindo pela perna direita até o alto da cabeça novamente. Mentalizei este movimento circular por inúmeras vezes, aumentando a velocidade da esfera, de forma a “energizar” o corpo astral e liberá-lo do veículo físico. Depois de alguns minutos praticando este exercício, comecei a sentir alguns sintomas projetivos, tais como formigamento em vários pontos da pele e sensação de flutuação, dentre outros. Contudo, após um bom tempo, não conseguia decolar. No entanto, eu já estava satisfeito por ter conseguido atingir as percepções, que eram citadas por projetores experientes que eu acessara através da Internet. Desta maneira, resolvi me mexer e ver que horas estavam marcadas no relógio da minha mesa, próxima à cama. Observei que eram 11:00 horas, ou seja, eu estivera me exercitando por uma hora seguida. Fiquei feliz pela minha persistência e resolvi dormir, para, na noite seguinte, novamente tentar sair conscientemente do corpo, através da técnica descrita.

Para minha surpresa, minutos após a desistência de fazer a viagem astral, o meu corpo ainda apresentava os sintomas projetivos mencionados. Além disso não conseguia dormir, conforme, agora, eu tencionava. Então fiquei ali parado, ainda em decúbito dorsal, esperando o sono chegar. Repentinamente, de olhos fechados, tive uma nítida visão de um braço flutuando, bem em frente ao meu rosto. Pensei: “que braço é este? Será que é meu?” Em seguida, tentei virar aquela mão e notei que obedecia ao meu comando mental. Meu braço astral direito estava fora do corpo! Então, aproximei a mão astral um pouco mais, abrindo bem os dedos para examiná-los melhor. Notei que era meio transparente e, a seguir, percebi que surgia uma luminosidade vermelha brilhante entre os dedos, na inserção deles com a palma da mão. Fiquei

maravilhado com as luzes em expansão e, de repente, perdi a lucidez. Houve um lapso de memória e, na seqüência, recobrei a consciência junto a um amparador. Provavelmente ele me deu uma ajuda extra para que saísse do corpo, embora eu tivesse me esforçado bastante para fazê-lo por minha própria conta.

O amparador era um homem de porte atlético e com cerca de dois metros de altura. Era nórdico e, por isso, de pele clara e cabelos loiros. Trajava apenas uma bermuda escura e comprida, até quase os joelhos, estando descalço e sem camisa. Apresentava-se muito sério e olhava apenas para a frente. Ambos flutuávamos sobre uma estrada que ladeava uma montanha, que estava à direita. Já à esquerda da estrada, havia uma ribanceira que morria no mar. O lugar era bonito e o céu estava azul. Como eu dizia, flutuávamos, porém não de forma livre, pois estávamos de pé sobre uma rocha achatada que nos servia de base. Aquela estrutura de matéria astral, provavelmente plasmada pelo amparador, funcionava como um “veículo” e nos levava a algum lugar por aquele caminho.

No entanto, eu estava tenso. Havia algum problema ou animosidade no ar. Logo surgiram pedras e um tronco rolando pela montanha, de forma que, caindo à nossa frente, interrompia a passagem. Expressei ao guia sobre o meu desconforto de estar ali, através de pensamentos. Ele não olhou para mim, mas senti a sua resposta mental eclodir dentro da minha cabeça: “- é necessário que prossigamos.” Com ele ainda olhando fixamente para a frente, continuamos o nosso movimento pelo ar até os obstáculos, que haviam sido empurrados por um grupo de entidades lá do alto da montanha. Não pude vê-los com detalhes, mas, com certeza, estavam bem aborrecidos com a nossa presença naquele lugar. A seguir, contornamos os entulhos que barravam a estrada e prosseguimos em nossa marcha. Mais à frente, atiraram mais pedras e paus no caminho e ouvimos uma gritaria de revolta, para nos intimidar. Mentalmente apelei para o amparador que seria melhor voltarmos. Logo após, surgiram três desencarnados que corriam desesperados pela estrada, em nossa direção, fugindo de algo. Eles estavam com as vestes rasgadas e apresentavam-se um pouco feridos. Nos pediram ajuda e se queixaram das agressões sofridas. Neste momento, o guia olhou-me de frente e emitiu uma resposta mental: “- está entendendo agora porque devemos continuar?” Permaneci quieto, conformado com a situação.

Em seguida, prosseguimos flutuando em frente até o cerne de alguma confusão. No entanto, infelizmente não pude rememorar o que aconteceu depois. Despertei pela manhã com a nítida memória do que relatei acima, porém o desfecho da tarefa caiu no esquecimento. Contudo,

fiquei muito feliz por esta primeira experiência em que colaborei, ativamente, para promover uma saída consciente do corpo material.

DATA: 1998

## **RELATO 2 – FALHA DE COMUNICAÇÃO**

Assistia a uma palestra no Astral, que era ministrada por um cientista. Apenas recordo que o assunto era ligado à saúde. Haviam diversas pessoas no recinto, prestando muita atenção. Dentre essas pessoas, localizei a Tetê Souza, que é uma velha companheira de trabalhos espiritualistas no Plano Terreno.

Quando houve um intervalo na palestra, possivelmente para permitir aos ouvintes que “assimilassem” com maior eficiência as informações passadas, perdi a Tetê Souza de vista. Entendi que ela havia retornado ao corpo físico e, por isso, resolvi passear pelas redondezas, até que fôssemos convocados para a segunda parte da palestra.

Saí do prédio onde estava ocorrendo o evento e reparei que o ambiente externo era semelhante ao Centro do Rio de Janeiro, apresentando muitos edifícios elevados e pouca arborização. Eu estava me divertindo, alternando entre flutuar pelas ruas e avenidas e, às vezes, dando grandes saltos para me locomover (lembro de ter saltado sobre algumas bancas de jornal e atravessado ruas por meio desses grandes pulos). As vias estavam vazias, mas, num dado momento, observei alguns meninos de rua parados numa esquina. Eles estavam visivelmente admirados pela forma como eu me locomovia. Recordo de um deles cutucar seu companheiro mais próximo, com o braço, para chamar a sua atenção para os saltos que eu dava. Não sei ao certo se os meninos de rua estavam projetados ou se eram desencarnados.

Em seguida, senti que era o momento de retornar para a palestra, pois iria reiniciar. De volta ao recinto original, notei que a Tetê Souza não estava ainda presente. Ela demorou a aparecer. Ao final da palestra, tornei a localizá-la. Aproximei-me dela e ela reclamou que, antes do intervalo, eu não tinha captado o seu pedido mental para que eu a acompanhasse (talvez Tetê quisesse que eu a ajudasse em alguma tarefa ou conversar sobre algo). De fato eu não havia

percebido a sua solicitação, provavelmente por estar envolvido mentalmente com o assunto explanado. No entanto, retruquei que ela tinha retornado ao corpo físico e, por esse motivo, ficara inviável a comunicação telepática. Esta foi a última lembrança que retive desta experiência fora do corpo.

DATA: Janeiro de 1999

### **RELATO 3 – O DEFORMADO**

A partir deste relato, resolvi, na época, escrever todas as experiências extracorpóreas que vinha tendo. Eu começava a entender, que deveria compartilhar minhas vivências no Astral com as pessoas interessadas. Desta forma, recuperei de memória todas as viagens astrais anteriores, pondo-as no papel, e, desta em diante, anotava-as assim que despertava, sendo à noite, de madrugada ou pela manhã.

Naquela noite, eu fora deitar-me um pouco cansado. Resolvi apenas fazer um exercício de relaxamento, sem desejar projetar-me. Visualizei que minha cama estava forrada de folhas e ervas, para impregnar-me da cor verde, que na cromoterapia funciona de forma geral como vibração de limpeza, curativa e regeneradora. Fiquei longo tempo sem dormir, mas, no entanto, senti-me bem fazendo o citado exercício, até que perdi a consciência.

Após minutos ou horas, não é possível definir, passei a ter um sonho comum. Eu estava assistindo à televisão, quando bateram à porta do apartamento. Fui atender e era um casal de amparadores, que eu conhecia bem, pois atuavam com frequência nas minhas atividades mediúnicas. A partir deste ponto, recobrei a lucidez. Desci as escadas do prédio com a entidade feminina (uma mulher de cabelos loiros e olhos claros) e a masculina (um homem de estatura média, pele morena e porte atlético), sendo que a mulher ficou a minha direita e o homem caminhava a minha esquerda. Saímos do prédio e atingimos a rua em que eu morava, uma ladeira suave. Descemos a via juntos, como se eles estivessem me escoltando, pois eu permanecia entre eles. Estava feliz por estar com os dois, pois admirava o trabalho que eles desenvolviam no Astral Inferior. Nada conversamos no caminho, pois sentia um pouco de dificuldade de me manter lúcido. Acredito que eles estavam me sustentando energeticamente, para que eu mantivesse um mínimo de lucidez.

Então chegamos ao nosso destino, que era a esquina da rua, onde nos aguardavam diversas pessoas, dentre elas o meu irmão projetado e um guia oriental (possivelmente de origem chinesa). A seguir, perdi a lucidez, pois passei a enxergar diversas imagens tipicamente oníricas. Um pouco depois, quando recobrei o raciocínio, já não estávamos mais na via pública, e sim num recinto fechado. O lugar parecia um velho depósito de escola ou algo parecido, pois estava repleto de cadeiras e mesas, empilhadas de forma um tanto desorganizada. O ambiente era mal iluminado e havia bastante poeira sobre os móveis e pelo chão.

Eu não sabia o que estava fazendo ali, quando ouvi alguém falar: “- ali, debaixo da mesa, há uma coisa ruim!” Então, foram retiradas umas cadeiras e outros objetos, até que todos os presentes (éramos 15 a 20 pessoas) puderam ver, debaixo da grande mesa, uma extensa massa disforme e escura. Esta massa, em seguida, flutuou lentamente para a frente, em nossa direção. Era algo semelhante a uma nuvem cinzenta, bem escura. Automaticamente, todos nós estendemos os braços para a frente, espalmando as mãos, e irradiando energia sobre “aquilo”. Percebi que a nossa função ali era a de agentes de limpeza. Estávamos higienizando algum local. Entendi que a maioria das pessoas ali eram encarnados projetados, como eu. Em certo momento, olhei para trás e vi o amparador oriental com mais detalhamento. Ele estava na retaguarda do nosso grupo de irradiação, flutuando a cerca de quatro metros de altura, como se estivesse coordenando o trabalho. Ele vestia uma longa túnica, até os pés, que tinha cor predominante amarela, embora eu pudesse divisar alguns matizes brancos e dourados. Seu rosto era fino e comprido, os olhos eram bem oblíquos, e possuía um cavanhaque e bigode grisalhos e longos.

De repente, eu retornei a meu quarto, mas não me reacoplei corretamente ao corpo físico. Estava em catalepsia projetiva (o veículo astral descoincidia do corpo físico). Pude notar, à esquerda da minha cama, um ser estranho que apenas lembrava vagamente uma forma humana. Seu tórax e abdome pareciam um tronco de árvore úmido, de cor escura, enquanto que os braços pareciam galhos. Não pude perceber a cabeça e as pernas, pois havia uma “nebulosidade” nessas regiões. No entanto, observei que estava coberto por estruturas pendentes, como cipós. Se movia muito lentamente, dando a impressão de que tinha enorme dificuldade de fazê-lo. Produzia sons semelhantes a gemidos, seguidos por ecos. Da cama, estiquei meus braços astrais na direção da entidade para emitir energia, apesar do susto que levava ao vislumbrá-la. Enquanto eu fazia isto, mentalmente realizava orações.

Num dado momento, senti medo e, assim, emanei pensamentos de repulsão quanto àquele ser. Ele, de alguma forma, captou meus sentimentos e reagiu desajeitadamente. Começou

a se virar lentamente para me dar as costas e partir dali, quando assinalei que ele tinha uma longa cauda, rígida e semelhante a um ramo de árvore. Logo arrependi-me do que sentira, compreendendo que eu não poderia permitir a sua evasão. Assim, estiquei ao máximo um dos meus braços astrais (também chamados de “parabraços”) e segurei-o. Ele instantaneamente cedeu ao meu toque, ficando por mais um tempo, passivamente, a receber a minha irradiação, até que a sua imagem começou a sumir de minhas retinas espirituais. Como não podia mais vê-lo, relaxei. Houve um reacoplamento natural de meu corpo sutil ao físico. Pude mover meus braços físicos e notei que todo o resto do meu envoltório material respondia aos meus comandos. Sentei-me na cama e ainda sentia um formigamento nos braços. Eram cinco horas da madrugada.

DATA: 27/02/1999

#### **RELATO 4 – PEQUENA REUNIÃO DE TRABALHO**

Estávamos reunidos, em um local desconhecido, para atrair e tentar encaminhar um desencarnado desequilibrado, que constantemente perturbava aquele ambiente. Era um lugar escuro, que me parecia ser uma pequena casa de apenas dois cômodos. Naquele momento, eu, o Néelson Vilhenna, a Tetê Souza e sua filha permanecemos sentados no chão de um dos cômodos, em concentração, como se estivéssemos à mesa de trabalhos do centro espírita, que era dirigido pelo Néelson.

Depois de um certo tempo, o Néelson sugeriu que terminássemos nossos esforços no outro cômodo. Porém, entrei em transe semiconsciente, permitindo que uma entidade desse uma orientação através da minha voz. O mentor nos explicou que deveríamos terminar o trabalho onde havíamos começado. Logo após esta mensagem, eu perdi a consciência.

Quando recobrei a lucidez, notei que ainda estava no Astral. Eu estivera dormindo ali mesmo e assinalei a presença da Tetê Souza nas proximidades, dormindo, deitada sobre o piso. Chamei-a e, quando ela despertou, indaguei se eu havia entrado em sonolência profunda antes da reunião acabar. Ela respondeu que eu havia “incorporado” um guia de Umbanda, que tratara de levar a entidade que andava perturbando aquele ambiente. A partir desse ponto, não recordo mais detalhes das atividades no Plano Astral, naquela noite.

Contudo, gostaria de aproveitar o ensejo e ressaltar a questão do uso da mediunidade também nos planos imateriais. Até então, eu vinha tendo algumas experiências extracorpóreas de lucidez limitada, em que percebi estar atuando mediunicamente no Mundo Astral. A princípio, achei aquilo estranho e acreditei que fossem reminiscências de minhas atividades mediúnicas no Plano Terreno, que, tendo ficado no meu inconsciente, estavam aflorando na forma de sonhos, por algum motivo. Mas, observei a continuidade e frequência significativa deste fenômeno, passando a meditar mais sobre ele, o que me levou a crer que seria possível sermos médiuns, mesmo quando projetados fora do nível físico. Eu compreendia que, enquanto projetados em planos sutis, nós, médiuns encarnados, ainda assim teríamos uma vibração energética mais “densa” do que os guias/amparadores e, desta maneira, poderíamos servir como canais para a manifestação deles. Com o tempo, fui encontrando literatura espiritualista que corroborava a minha hipótese. Por exemplo, no capítulo XXI do livro *Espiritismo e Psiquismo*<sup>10</sup>, de Alberto de Souza Rocha, o autor coloca que “*pode o corpo fluídico desdobrado (“duplo”) servir a uma inteligência que por seu intermédio se manifeste*”. Também encontrei relatos na Internet de projetores que, uma vez estando no Astral, foram utilizados mediunicamente por orientadores desencarnados, o que, na época, deixou-me bastante satisfeito, pois não era apenas eu que passava pelo fenômeno. Pelo contrário, haviam projetores mais experientes, que já relatavam o fenômeno há algum tempo. Eu é que não tivera oportunidade de acessar aquelas informações anteriormente. Além disso tudo, lembrei que o livro *Libertação*<sup>11</sup> (do espírito André Luiz, através de Chico Xavier) dizia algo a respeito de mediunidade nos mundos extrafísicos. Fui lá no capítulo 18 e conferi uma narrativa de materialização no Umbral de uma entidade feminina muito evoluída, através de um mentor também desencarnado, porém não tão evoluído quanto ela. Ou seja, o livro descreve que um fenômeno mediúnico de materialização no Umbral ocorreu, às custas energéticas de um desencarnado, que serviu como médium! Então, concluí que se os espíritos que ainda possuem um corpo astral podem servir como médiuns, por quê nós encarnados projetados (que temos corpos astrais mais “densos” que os guias do Plano Astral) não poderíamos também atuarmos como médiuns no Mundo Extrafísico? Assim, dei por encerrada essa questão, não duvidando mais de que podemos exercer a mediunidade durante uma viagem astral.

DATA: 11/03/1999

## RELATO 5 – APRISIONAMENTO DE ENTIDADES

Quanto a esta experiência fora do corpo que vou relatar, de início, recordo que estava em companhia de Tetê Souza. Ambos trajávamos roupas elegantes, mas de aspecto antigo. Eu usava um fraque negro, acompanhado de calças e cartola da mesma cor. Ela trajava um vestido longo e cheio de babados, também negro. Estávamos numa carruagem ricamente trabalhada, de cor marrom, que era dirigida por um cocheiro, do qual não lembro detalhes. Alguns cavalos movimentavam a carruagem, que internamente era toda forrada por belos tecidos até o teto. No entanto, o clima era de tensão, medo e expectativas.

Eu tinha consciência de que nós cumpríamos o papel de sermos “iscas”, para entidades desequilibradas daquela região do Astral. Invadíamos a área de atuação desses seres que eu sabia terem plasmado, em si mesmos, aquela forma cinematográfica para vampiros, que eu e Tetê Souza imitávamos no que concernia às vestimentas. O plano era fazer com que eles percebessem a nossa intromissão e viessem defender o seu “território”, ao imaginarem que eu e Tetê desejassemos ocupar o lugar deles.

Como dizia, havia grande tensão em torno de nós. No entanto, a minha amiga, que no Plano Terreno era médium experiente, estava quase entrando em desespero. Eu conversava muito com ela, tentando acalmá-la, para que aquela operação tivesse sucesso. Pedia insistentemente para que ela se acalmasse e esperasse os acontecimentos, embora eu estivesse também receoso e assustado.

Repentinamente, surgiu na estrada uma mulher de vestido longo e negro, que ria como louca. Ela mantinha uma atitude desafiadora para conosco, enquanto a observávamos por uma das janelas da carruagem. Essa situação durou poucos instantes, pois apareceram 4 ou 5 homens fortes que, agrupando-se em torno dela, como se fossem objetos metálicos agregados a um ímã, trataram de levá-la de nossas vistas muito rapidamente. Foi uma cena curiosíssima, pois após formarem uma barreira compacta em volta da entidade feminina, a levaram de forma quase instantânea (realizaram um tipo de flutuação muito veloz, carregando a mulher para longe).

Aproveitei o acontecimento e disse para a Tetê Souza: “- viu, vai dar tudo certo!” Ela ficou quieta, mas com uma expressão ainda bastante tensa. Depois de alguns momentos rodando pela estrada, surgiu o “maioral” do lugar. Era um desencarnado vestido todo de preto (usava fraque, calças, cartola e capa), gargalhando de forma rude e agressiva, barrando a nossa

passagem, no meio da estrada. Nele era possível enxergar, com maior nitidez do que na mulher, que possuía dentes caninos bem avantajados, à moda dos vampiros do cinema. Da mesma forma como antes, esta entidade também foi capturada. Entretanto, ainda pude ouvir ele gritando que se vingaria, enquanto era carregado pelos “operários espirituais” que ali trabalhavam.

Despertei um pouco agitado, observando que era uma hora e mais quinze minutos da madrugada. Depois, com mais calma, durante o dia, rememorei tudo o que havia experienciado no Astral, recordando alguns livros espíritas que eu lera no passado. Pude constatar, de forma muito vívida, a realidade de entidades em elevado grau de perturbação no Umbral. Possivelmente, elas foram levadas para instituições espirituais que funcionavam ao mesmo tempo como hospital, manicômio e prisão.

DATA: Março de 1999

## **RELATO 6 – VIAGEM A SÃO PAULO**

Esta projeção astral começou a partir de um estado de pouca lucidez. Eu estava projetado na sala do antigo apartamento de meus pais, entremeando momentos de imagens oníricas com lucidez. Quando comecei a prestar atenção na estátua do Cristo Redentor, que é possível ver pela janela, fui transportado automaticamente para o alto de um morro que desconheço. Com certeza, algum amparador levou-me para aquela montanha, sem qualquer participação da minha vontade.

Ali, na beira do precipício e com uma belíssima paisagem a minha frente, atingi um elevado grau de consciência. Olhei para um dos meus lados e notei a presença de um homem, que estava a cerca de 12 metros de distância, também à beira do precipício. Não pude ver detalhes de sua fisionomia, mas o reconheci rapidamente como um amigo espiritual. Isto é muito interessante! No Plano Astral, convivo com vários seres que sinto conhecer de longa data, mas a consciência de minha personalidade atual não consegue a identificação dessas pessoas. Entretanto, isto é compreensível já que são espíritos com quem lidamos em outras vidas, não fazendo parte objetivamente da atual experiência terrena. No entanto, ressalto que é um sentimento de ambigüidade muito curioso: conhecer, mas não identificar!

Retornando ao relato, logo que olhei para o amparador ou guia, entendi telepaticamente que eu poderia alçar vôo dali com facilidade, bastando, para isso, usar das minhas faculdades de espírito liberto momentaneamente da matéria. Fiz para ele um pequeno sinal de positivo com a minha cabeça, firmei meu olhar no vazio e, por fim, estiquei meu tórax para a frente, mergulhando no espaço. Desci numa trajetória parabólica, tornando a subir em alta velocidade. Eu comandava o vôo com a força de minha mente, mas, durante um tempo, pude perceber a companhia do amparador a uma certa distância (pouco mais de dez metros).

A duração do vôo se estendeu consideravelmente, funcionando como um excelente treino. Estava tão focado em fazer manobras e ganhar confiança, que não registrei mais a presença do meu amigo espiritual. Às vezes, sentia receios da altura em que estava, mas logo bloqueava esses pensamentos, concentrando-me no vôo e dizendo, para mim mesmo, que ali eu não podia sofrer devido a uma queda. Lá embaixo, era possível divisar casas e árvores bem pequenas, em decorrência da altitude.

Após longo tempo, vi no horizonte surgir uma cidade. Resolvi descer e me aproximar dela. Tive a intuição de que eu estava no interior do Estado de São Paulo. Na paisagem predominavam casas, havendo poucos prédios. Não era uma grande aglomeração humana. Na realidade, creio que o amparador devia estar por perto de forma invisível, guiando-me a um certo lugar. Era uma casa bem grande e, no telhado dela, reuniam-se quatro moças (adolescentes) que estavam projetadas. Automaticamente entendi toda a situação. Elas estavam trocando informações sobre “bruxaria”, mais especificamente “magia sexual”. Observei-as do alto e, ao me aproximar mais, notei que riam muito. Senti que deveria tentar dialogar com elas, talvez explicando que aquela maneira não era a melhor para conseguirem namorados.

Então, desci flutuando lentamente até à frente do semicírculo formado por elas, sentadas no largo telhado de cerâmica avermelhada. Passei a falar com elas para evitar aquele tipo de atividade, pois não era algo positivo. Elas olharam-me rapidamente, sem sustos, mas ignoraram por completo minha argumentação, tornando a conversarem entre si, como se eu não estivesse ali. Aborreci-me com a atitude delas e agi por impulsividade. Ameacei-as, dizendo que se não parassem com o que pretendiam, eu iria assustá-las enquanto dormiam. Disse também que iria “puxar o pé delas” durante o sono. Como a minha atitude repressora não surtiu efeito, subi cerca de cem metros e desci, dando um veloz rasante na direção do grupo de moças, enquanto gargalhava em tom alto. Elas sumiram quando cheguei muito próximo. Eu acabara de passar do ponto onde elas estavam e tornei a subir, formando uma longa parábola no céu. Sabia que as

moças tinham retornado abruptamente aos seus corpos físicos. Eu não estava satisfeito com a minha atuação naquele caso, mas também não estava arrependido. Infelizmente, elas provavelmente tornariam a se encontrar com as mesmas intenções anteriores, apesar do susto que eu dera nelas.

Quando cheguei a elevada altitude, resolvi retornar para casa. Sabia que estava no interior de São Paulo e raciocinei que deveria achar alguma grande estrada e segui-la, pelo alto, na direção certa para o Rio de Janeiro. Este raciocínio é típico de alguém que ainda tem pouca experiência em viagens astrais, o que era o meu caso na época. Bastaria mentalizar o meu corpo físico na cama, que eu retornaria sem maiores dificuldades.

Depois de um certo tempo, senti-me perdido. Realmente eu achara uma grande estrada e seguira por ela, tendo chegado a uma outra cidade, maior que a anterior. Mas, claramente, não estava no Rio de Janeiro. Aterrissei no alto de um prédio, que provavelmente era um hotel, com cerca de dez andares. Eu estava muito lúcido, mas, agora, tinha que lutar contra a minha personalidade encarnada, que teimava em predominar, produzindo uma insegurança quanto a voar e quanto a não encontrar o caminho de volta. Aproximei-me da beirada do telhado do prédio e temi lançar-me ao espaço. Olhei para baixo e descí para uma varanda do último andar, sentando no chão, acreditando que alguém viria me buscar. Logo aborreci-me em ter que ficar esperando, pois percebi que já estava amanhecendo e precisava voltar. Com este pensamento angustiado e repetitivo de que “precisava voltar”, acabei despertando no corpo material. Rapidamente olhei para o relógio, à cabeceira da cama, que marcava 6:00 h da manhã. Olhei pela janela e vi, satisfeito, que a cor do céu era a mesma que eu vira lá no Astral e, de fato, estava amanhecendo. Eu estivera projetado numa dimensão bem próxima à vibração terrena e, por isso, havia boa coincidência entre os dois “ambientes”.

DATA: 23/03/1999

## **RELATO 7 – O CIENTISTA MÉDICO**

O início desta projeção revela um índice de lucidez baixo, ou uma fraca capacidade de memorização de minha parte. Eu andava por lugares estranhos e nenhum detalhe importante ficou registrado. Apenas recordo-me de entrar num prédio e subir por uma espécie de elevador.

Ao chegar em determinado andar, caminhei por um corredor, chegando a uma sala semelhante a um laboratório.

Uma vez no laboratório, encontrei um homem de rosto redondo, moreno e aparentando cerca de 38 anos de idade. Entendi que fosse médico, pois vestia um jaleco grande (comprido até quase os pés) e branco. Ele mostrou-me um tubo de ensaio com uma substância incolor como a água. O médico, que parecia ser também um cientista, ergueu o tubo até uma fonte de luz no teto, que era rebaixado. Ele encostou o tubo na fonte luminosa (assemelhava-se a um prato de luz encaixado no teto) e afastou-o em seguida. Logo após o afastamento do tubo, com relação à fonte, esta emitiu um fecho de luz amarelada na direção do tubo, que estava a uns trinta centímetros de distância. Então, o líquido transparente tornou-se leitoso. A seguir, o homem me disse que o líquido agora transformara-se em um remédio. Despertei em seguida.

De uma forma geral, não sei bem o que eu fazia ali e também não recorro de ter reconhecido o médico como alguém do meu círculo de convivência no Astral. Isto demonstra que o meu grau de lucidez não era dos melhores nesta experiência fora do corpo, ou não fui capaz de reter na memória alguns detalhes significativos da projeção.

DATA: 07/04/1999

## **RELATO 8 – VISITA À ANTIGA ESCOLA**

Eu estava diante da minha antiga escola, onde estudara no primário e no ginásio. Não sei o porquê ou como eu fora parar ali, mas interessei-me em testar minha capacidade de vôo naquele lugar.

Inicialmente, dei um impulso e flutuei brevemente, tornando a descer a uma distância de dois a três metros do ponto inicial. Então, pensei: “posso voar aqui!” Desta forma, corri e dei um salto para alçar vôo, subindo a cinco ou seis metros de altura. No entanto, percebi que não seria fácil alcançar o meu intento, pois logo comecei a descer, esbarrando numa parede lateral de um prédio residencial, vizinho à escola.

Aqui faço um parêntesis neste relato. Quero chamar a atenção para o fato de eu ter esbarrado na parede do edifício. Muitas vezes no Plano Astral nós pegamos objetos e sentimos

portas, muros e paredes bem “sólidos”. Nestes casos, a “densidade” de nosso corpo astral (ou perispírito) é semelhante à densidade energética dos objetos da dimensão onde estamos projetados. Porém, há situações em que estamos projetados numa dimensão imediata ao Plano Terreno, por exemplo quando estamos fazendo uma incursão dentro de nossa própria residência. Nesta oportunidade, podemos atravessar paredes e portas, não sendo raro tentarmos acender a luz do quarto e ficarmos surpresos, quando percebemos ser impossível tocar o interruptor. Neste caso, o nosso veículo de manifestação está mais sutil que o restante do ambiente, daí podermos atravessar tudo.

Voltando ao relato, eu dizia que havia esbarrado na parede lateral do prédio, ou seja, a minha frequência vibratória era similar a da substância que formava a contraparte astral do edifício. A seguir, já no chão, interessei-me em entrar na minha antiga escola, para avaliar o quanto ela havia mudado. Isto foi uma avaliação errônea de minha parte, pois eu não estava exatamente na escola onde estudara, mas sim num “duplo sutil” dela (é importante destacar que todas as coisas que existem no Plano Físico possuem uma contraparte astral, ou seja, possuem uma duplicata feita de “matéria astral”). Entrei na velha instituição de ensino, através de uma porta aberta. Chegando ao pátio interno, onde se situava a área de recreação, notei que muitas crianças brincavam desordenadamente. Isto me fez lembrar da época em que eu freqüentara aquela escola. Pensei que, quanto a isso, pouco havia mudado, pois a hora do recreio era bem semelhante ao caos que eu estava observando naquele instante. Não sei se aquelas crianças eram imagens oníricas criadas pela minha mente, ou se eram, de fato, garotos e garotas projetados. Creio que poderiam ser crianças projetadas que, durante o sono físico, buscavam um ambiente familiar a elas, para fazerem algo agradável como “brincar na hora do recreio da escola”. Após alguns momentos de contemplação e tendo-me distraído da intenção original de testar voar naquele lugar, despertei no corpo físico.

DATA: 08/04/1999

## **RELATO 9 – FRAGMENTO DE TRABALHO NO UMBRAL**

Quando me deitei naquela noite, senti minhas mãos formigarem, ou seja, elas estavam em Estado Vibracional de forma espontânea. Interpretei este fato como um sinal de que

haveria algum trabalho energético, consciente ou inconsciente, no Astral. Iniciei meu exercício projetivo habitual, através da Técnica da Esfera Dourada, pedindo mentalmente para ser útil. No entanto, logo apaguei.

O que recordo da experiência extracorpórea que tive em seguida, é que participava de um trabalho no Umbral. Eu caminhava com mais cinco pessoas, sendo que o líder era um homem alto, de pele bem clara, aparentando cerca de 55 anos de idade. Ele era o amparador. Completavam o grupo, dois jovens e duas moças (possivelmente eram encarnados projetados como eu). O caminho que seguíamos, na realidade, eram como túneis. Percebi que percorríamos o interior de cavernas obscuras. Conosco vinham vários animais, a maioria cães. Eu trazia dois cachorros brancos e peludos, por coleiras curtas, cada um preso por uma de minhas mãos. Eram belos animais, de grande porte, que estavam ali com a função de proteção. O ambiente era de tensão. A uma certa distância, a nossa caravana era seguida por lobos cinzentos, com atitudes nada amistosas. De certa forma, estávamos meio cercados. Quando a pressão desses “animais” (seriam formas-pensamento ou entidades inteligentes que plasmaram a si mesmas aquelas aparências?) se tornava maior, nós soltávamos coelhos e outros pequenos bichos, que eram devorados pelos lobos (creio que os animais sacrificados eram criações plasmadas por amparadores). Enquanto eles saciavam a sua “fome”, nós avançávamos. Eu fiquei um pouco chocado com o espetáculo sanguinolento e, após me aproximar do amparador, com pensamentos aflitos, ele respondeu que aquilo era indispensável para passarmos. O amparador vestia uma roupa que parecia ser feita de pele de urso polar. A cabeça dele era protegida por um chapéu feito do mesmo material.

Isto foi tudo o que pude reter na memória, daquela tarefa no Umbral. Despertei no meu quarto sem atinar qual o objetivo daquela jornada e se tivemos sucesso completo. Fiquei deitado na cama por um tempo, ainda envolto nas impressões pesadas do lugar onde estivera. Foram marcantes a agressividade dos lobos e o método não usual que tivemos que lançar mão (entrega de animais plasmados) para atravessarmos aquele submundo astral.

DATA: 28/04/1999

## RELATO 10 – DIVERSÃO NO MAR

Às vezes as viagens astrais nos permitem um passeio de diversão, ou refazimento de energias em locais agradáveis. Foi o que aconteceu comigo naquele dia.

Após um sono profundo, acordei às 5:00 h da madrugada, em decorrência do meu estômago estar “reclamando”. Levantei e comi uns biscoitos, tomando um pouco de água em seguida e, por fim, escovando os dentes. Como estava frio, resolvi voltar para a cama. Deitei-me de lado e me cobri, porém o sono já não era forte. Pensei que seria bom sair do corpo naquela oportunidade. Realizei um exercício projetivo e fiquei meio entorpecido por cerca de 30 minutos. Depois de permanecer neste estado de transição, perdi a consciência.

Quando despertei no Mundo Astral, eu já me encontrava dentro do mar. Algum amparador provavelmente me levara até lá, para que me recuperasse das energias despendidas no intenso trabalho mediúnico, que realizava naquela época. A água estava muito azul e clara. Havia inúmeros raios solares penetrando no mar. Eu devia estar próximo da costa, pois a distância do leito até a superfície não era grande. Via muitos peixes de vários tipos, tamanhos e cores. Tudo era um lindo espetáculo.

Mais à frente, reparei que ali transitavam dois homens bem altos e uniformizados (pareciam ser militares), com roupas em tom bege. Usavam chapéus com abas médias, cujo encaixe para a cabeça era arredondado. Percebi que eles avançavam, distanciando-se de mim. Resolvi, então, segui-los. Senti-me bastante familiarizado com eles. Pude aproximar-me deles com facilidade, pois eu me locomovia ali com grande desenvoltura. Parecia muito mais que eu voava do que nadava, pois a água não oferecia resistência. Um quase sentimento de euforia predominava em meu ser. Então, distraí-me com um grande peixe prateado, que me olhava como se estivesse espantado.

A seguir, voltei novamente a minha atenção para as entidades masculinas, que aparentemente atuavam como guardiães do lugar. Como eu estava entusiasmado com a experiência e tinha uma intuição de que conhecia os dois seres, cheguei mais perto da dupla e retirei, de supetão, o chapéu de um deles. Ato contínuo, pus o objeto na minha cabeça, percebendo como aquelas entidades possuíam um corpo astral bem maior do que o meu, pois eu podia balançar o chapéu no meu crânio com facilidade (minha cabeça teria que ser mais ou menos 50% maior para encaixar corretamente no chapéu). Cheguei a comentar mentalmente para

mim: “é! Eles são muito grandes mesmo!” Em seguida, retornei ao corpo material, ainda com as cenas bem vívidas na minha tela mental.

DATA: 24/05/1999

### **RELATO 11 – HORA DE IR TRABALHAR**

Esta experiência fora do corpo é bastante simples, mas, com certeza, foi bem expressiva para mim.

Durante a noite e a madrugada, realizara diversas projeções astrais, porém não tive boa capacidade de rememoração dos fatos. Sobraram apenas vagas lembranças e imagens esparsas. Já pela manhã, ainda projetado, percebi que estava em um local bem conhecido por mim: o meu próprio quarto. Embora minha visão astral não estivesse muito clara, após um certo esforço, observei uma mesinha que ficava do lado da minha cama, onde estavam o velho rádio e um relógio despertador amarelo. Então, vi com nitidez que o relógio marcava 7:30 h da manhã em ponto. Rapidamente pensei: “está na hora”.

Em seguida, abri meus olhos materiais, pois retornara instantaneamente ao corpo físico. Logo virei-me para olhar a mesinha de cabeceira da cama, enxergando o relógio. Este apontava justamente 7:30 h da manhã. Fiquei surpreso com a exatidão e concluí que estivera projetado nas imediações do corpo denso, tendo me baseado no horário marcado pelo relógio para retornar ao Plano Físico, pois era hora de ir trabalhar. Tive que acelerar o passo para não chegar atrasado no serviço, mas estava satisfeito com a breve experiência.

DATA: 01/06/1999

### **RELATO 12 – DE CABEÇA PARA BAIXO**

Eu dormia na casa de uma amiga, no quarto de sua filha, até que despertei às 5:30 h da madrugada. Estava com fome. Tive que ir até a cozinha e acabei roubando um pedaço de

bolo. Retornei à cama, dormindo um sono pesado e povoado de imagens oníricas.

Em determinado sonho, estava deitado descansando e ouvia alguém que dizia que eu deveria levantar e atender um telefonema urgente, que iria acontecer a qualquer momento. Eu não poderia deixar de responder ao chamado. Os avisos da pessoa eram insistentes e enfáticos. Embora eu não ouvisse nenhum telefone tocando, fiquei tenso com a possibilidade de dormir e não escutar quando tocasse. Pensei repetidas vezes que deveria atender ao telefonema, até que levantei-me.

Uma vez de pé, mas com a mente ainda um pouco atordoada, pensei: “eu saí do corpo! Caramba! Será possível?” Então, tentei entender onde estava, para certificar-me se aquilo era real ou se seria apenas um sonho. Para minha surpresa, após ter olhado para o lado direito, pude ver o ventilador de teto próximo aos meus pés. Eu estava de cabeça para baixo, no quarto da Fabíola, a filha da minha amiga. Eu havia saído do corpo de forma tão brusca, que, de início, até mesmo esquecera que estava passando um final de semana na casa de amigos. A visão do ventilador ajudou a me situar no tempo e no espaço.

Escrevendo este relato, agora, tive idéias interessantes. Será que o sonho do telefonema foi uma elaboração do meu inconsciente com a ajuda de algum amparador, que usou a estratégia de me induzir, insistentemente, a atender ao chamado telefônico para me projetar? Isto é uma possibilidade. Outra hipótese plausível é que o meu inconsciente, que já vinha sendo “bombardeado” há algum tempo com a idéia de me projetar durante o sono, teria produzido solitariamente aquele sonho do telefonema, de modo a disparar o processo de saída do corpo.

Voltando ao relato, notei que as medidas do quarto extrafísico eram bem maiores do que as do seu paralelo no Plano Material. Por exemplo, a altura do cômodo astral parecia ter dobrado de tamanho com relação ao cômodo físico. Esta informação sobre proporções maiores da contraparte astral de nossas residências não é incomum. Volto a citar o livro “Vivendo em Múltiplas Dimensões<sup>9</sup>”, de Glória Thiago, que faz menção a este fato.

Como eu estava de cabeça para baixo, interessei-me em continuar observando o quarto desta perspectiva. Olhei para o lado esquerdo e assinalei a cor branca da parede, igualmente quando observada do Plano Físico. Mais abaixo, enxerguei a cômoda do quarto da Fabíola, onde estava uma pilha de roupas passadas. Lembrei que, quando eu fora dormir, a mãe da menina havia dito que só guardaria as referidas roupas no dia seguinte. Assim, tive a confirmação de que estava projetado. Então, subitamente, recordei de uma instrução de William Buhlman<sup>12</sup>, que dizia que, uma vez fora do corpo, se deve dar comandos mentais firmes e claros

para se realizar coisas no Mundo Extrafísico. Desta forma, determinei que eu ficasse na “posição normal”, na intenção de ficar de pé. Para minha decepção, retornei suavemente ao envoltório físico, o que possibilitou a percepção nítida dos braços astrais (ou parabraços) se acoplando aos braços físicos. Abri os olhos e movimenteiei os membros superiores, que estavam formigando. Esta sensação passou rapidamente e fiquei ali meditando um pouco.

Pensava no porquê eu retornara ao corpo. Uma explicação conhecida é que não resistimos muito tempo no Astral, quando estamos projetados muito próximos ao corpo físico. Este era o meu caso naquela oportunidade. Por outro lado, o comando mental que eu fizera, havia dado um resultado negativo. Eu desejara ficar de pé e tentar explorar o ambiente, mas retornei ao corpo material. Por quê havia falhado? Então pensei que o próprio comando mental que eu realizara, não fora correto. Ao pensar em “posição normal”, o corpo astral se deslocou para o meu corpo físico, que estava deitado na cama. Talvez eu devesse ter pensado em “posição de pé” e, quem sabe, pudesse me afastar do quarto e andar pela vizinhança, em busca de algum aprendizado interessante.

Olhei para o relógio da cômoda, que marcava 7:10 h da manhã. Permaneci meditando sobre a experiência. Lembrei que, enquanto estava projetado de cabeça para baixo, não senti desconforto pela posição em si, mas eu estava meio entorpecido. Provavelmente isto ocorreu devido à proximidade com o corpo denso, logo abaixo. Esta proximidade normalmente dificulta a manutenção de boa lucidez no Astral. Além disso, lembrei que havia uma espécie de força de tração na nuca, isto é, algo me puxava para baixo, causando algum incômodo. Embora eu não tenha visto o “cordão de prata”, percebi a sua atuação durante a projeção, tracionando-me insistentemente. Após alguns minutos, concluí que, apesar de não ter podido estender aquela viagem astral, a experiência tinha sido bem interessante.

DATA: 20/06/1999

### **RELATO 13 – VISÃO PARCIAL DO CORPO**

Este relato é bastante curto, porém o fato vivenciado foi expressivo para mim. Eu dormia e estava tendo um sonho, quando recobrei a consciência numa dimensão próxima à física. Então, perguntei-me mentalmente: “será que estou projetado?” Logo após a indagação, me

vi da cintura para baixo e, em seguida, despertei no corpo material, abrindo os olhos.

Esta foi a primeira vez que pude ver pelo menos parte do meu corpo físico, que estava estirado na cama em decúbito dorsal (de barriga para cima). Não sei exatamente qual era a posição do meu corpo astral em relação ao físico, de forma a possibilitar a visão apenas parcial do veículo carnal. No entanto, compreendi que a visão que tive, ocorrera frações de segundo antes do retorno ao corpo denso.

Nesta época, comecei a perceber que não era fácil sair do corpo de forma lúcida e voltar também conscientemente. Ou seja, concluí que era difícil manter uma consciência contínua numa viagem astral, pois é muito comum perdermos a lucidez em algum período ou momento do processo. Contudo, animei-me a persistir tentando enxergar o meu corpo de forma completa, em repouso na cama, durante uma experiência extrafísica. Este era um desejo que eu já alimentava desde um tempo atrás e, desta feita, quase atingi este objetivo.

DATA: 13/07/1999

#### **RELATO 14 - ANSIEDADE**

Deitei-me logo após uma leitura sobre projeção astral. Uma vez estando fora do corpo, eu me perguntava se estava realmente projetado ou não. Notei que me localizava no meu apartamento, mas a lucidez era vacilante. Eu lutava para manter a consciência. A seguir, retornei ao corpo físico. Como estava muito grogue, decidi não levantar para registrar a breve experiência. Além disso, pensei, eu poderia atrapalhar o sono de amigos que passavam uns dias comigo, que repousavam na sala. Então, voltei a dormir.

Em seguida, consegui sair do corpo com mais lucidez e fiquei muito feliz. Porém, estava ansioso para fazer explorações no ambiente, aproveitando ao máximo a oportunidade. Assim, não olhei para o meu corpo na cama, saindo do quarto rapidamente. O meu foco era ir para o quarto ao lado e avaliar um local específico, onde eu fazia habitualmente orações. Queria observar se o lugar teria alguma diferenciação qualquer, quando avaliado a partir do Plano Astral. Mas, ao chegar ao referido cômodo, interessei-me em olhar pela janela e talvez sair voando por ela. No entanto, recordei de um livro que estava lendo (agora não sei mais qual era),

que informava haver perigos em realizar algo no Mundo Astral, sem a devida autorização espiritual (hoje entendo que esta generalização refletia um preconceito, e que, agindo com ética, não haverá problemas numa viagem astral). Isto bloqueou a minha intenção do vôo e resolvi aproveitar o tempo ali, para investigar a contraparte extrafísica do meu apartamento. Na realidade, eu não sabia bem o que fazer, pois a ansiedade em não perder aquela chance, atrapalhava um raciocínio melhor.

Na seqüência, saí do quarto sem ter analisado o local de minhas orações e fui direto para o banheiro da residência. Um detalhe, é que eu passei pela sala tão rapidamente, que não reparei nas pessoas que estavam ali dormindo. Outra questão digna de nota, é que no momento em que eu cruzava a sala e passava pela porta de entrada do quarto onde jazia o meu corpo físico, pensei que estava com sorte, pois não estava sentindo a atração do corpo denso com relação ao meu veículo astral. Além disso, raciocinei que não deveria voltar ao referido quarto, evitando uma reentrada prematura no corpo material. Bem, uma vez no banheiro, parei entre a sua porta e um corredor de acesso. Este era o meu objetivo agora: atravessar o meu braço direito pela parede do banheiro, até vê-lo surgindo através da parede do corredor. Para minha surpresa, havia dificuldade em transpor a parede com o meu braço astral. Senti uma espécie de resistência “elástica”. Ao empurrar a mão contra a parede, percebi que a “textura” era do tipo “borracha”. Não tive paciência para continuar empurrando minha mão e braço direitos contra a “parede”. Talvez conseguisse atravessá-la se insistisse, pois não parecia ser sólida. Entendo que, nessa projeção, meu corpo astral estava relativamente denso, numa vibração semelhante a da contraparte extrafísica do apartamento. Por isso, estava difícil ultrapassar a parede.

Como eu dizia, não tive a paciência necessária para prolongar o experimento. Estava com a mente excitada e resolvi voltar à sala, diretamente para uma grande janela. Novamente não observei os amigos dormindo naquele recinto, possivelmente devido a minha ansiedade. Estaquei de frente para a janela, observando a estátua do Cristo Redentor ao longe. Pensei que se me concentrasse naquela imagem, poderia voar até lá. Iniciei a concentração, mas lembrei-me do fatídico livro que informava ser necessária uma autorização espiritual para realizar certas coisas no Astral, de forma a não ocorrerem supostos riscos. Isto, mais uma vez, provocou um bloqueio na minha vontade. Recuei e pensei que seria interessante retornar ao corpo para anotar as ocorrências, antes que perdesse a lucidez. Mentalizei meu corpo na cama e instantaneamente retornei ao mesmo. O relógio marcava 1:00 h da madrugada. Ao levantar para registrar a viagem astral, constatei que duas portas que no Plano Extrafísico estavam abertas, no Mundo Físico

estavam fechadas. Isto pode acontecer, segundo o que tenho estudado, pois o que fica plasmado no Astral é aquilo que ocorre com mais freqüência e por mais tempo na sua contraparte física. Isto é, aquelas portas quase sempre estavam abertas no Mundo Material e, por isso, ficaram plasmadas também abertas na contraparte astral, embora durante a experiência extracorpórea as portas materiais estivessem momentaneamente fechadas.

DATA: 27/08/1999

### **RELATO 15 – MUDANÇA DE NÍVEL ENERGÉTICO**

Naquela noite, ao deitar-me, realizei o habitual exercício de circulação de energias. Senti os formigamentos característicos e, em seguida, acabei adormecendo.

Recuperei a lucidez, notando que estava projetado na rua do meu prédio residencial. Localizava-me a cerca de 10 metros de altura, em flutuação agradável. Eu conversava com alguém (um amparador), cuja figura é impossível recordar, que me orientava quanto a técnicas de vôo naquele lugar. Pelo jeito, estava em franco processo de treinamento, pois me lembro que fazia certas manobras no ar e também em torno de fios de alta tensão. A seguir, passei a circular restritamente entre a rua onde morava e uma outra paralela, formando uma trajetória em forma de elipse.

Após um tempo, quando eu sobrevoava novamente a via paralela à rua de minha residência, desci ao solo. Porém, não consegui andar sobre a rua, acabando por “penetrar” nela. Havia ocorrido uma nítida mudança de nível energético na viagem astral. Agora descia, a pé, uma ribanceira pedregosa. Percebi que, naquele ambiente, eu não podia voar mais. Apenas era possível dar saltos de uma pedra para outra, enquanto descia. Aquele local era mais “denso” em termos vibracionais.

Em certo momento encontrei uma bela mulher, que percebi ser desencarnada, muito bem arrumada, que trazia uma bolsa num dos braços. A minha lucidez, naquele instante, já não era das melhores. No entanto, recordo-me de tentar ajudá-la de alguma forma, pois ela parecia estar perdida naquele lugar. Lamentavelmente, após despertar no corpo físico, não consegui lembrar o desfecho para aquela tentativa de assistência inesperada. Digo “inesperada” porque

não fui até ali intencionalmente para ajudar a alguém. Imagino que eu possa ter sido conduzido por algum amparador até ao encontro daquela pessoa. Não é incomum, infelizmente, desconhecermos o resultado final de uma projeção astral como essa, seja por perda de lucidez ou por incapacidade de rememoração dos fatos.

DATA: 18/09/1999

## **RELATO 16 – UM ENCONTRO DE ARTES**

Eu havia despertado no Astral, num lugar onde assistia a apresentação de cantores. Após os dois terem cantado belas músicas sobre transformações planetárias, rumo a um mundo e a uma humanidade melhores, fui chamado para recitar uma poesia, que eu li num papel. O conteúdo da poesia também versava sobre as qualidades futuras que a humanidade da Terra conquistará. As rimas eram belas e o ambiente estava muito harmonioso. Logo após a minha apresentação, uma cantora passou a cantar uma linda música. É uma pena que o meu cérebro não tenha registrado conscientemente, com mais detalhes, os conteúdos das músicas e da poesia.

Algo que achei muito interessante nesta experiência extracorpórea, é o fato de eu estar tranqüilo e cômico daquele evento no Astral, participando dele de forma integrada e sem constrangimentos. Fora do corpo físico, em diversas oportunidades, eu experimentei estados mais amplificados de consciência, englobando a compreensão da minha vida terrena e desta outra “realidade astral”, onde convivo naturalmente com pessoas as quais conheço não sei bem de onde e nem desde quando. Isso só me leva a concluir que realmente somos seres multidimensionais. Nós podemos nos manifestar tanto na dimensão terrena, como em outras mais sutis, conforme vamos eliminando preconceitos e ampliando o nosso entendimento acerca da vida.

Em seguida, despertei no Plano Material ainda trazendo comigo aquela atmosfera de paz, alegria e esperança. Senti que o meu chacra cardíaco estava expandido e vibrava energias positivas para outras partes do meu corpo físico. Eu estava sentindo-me reenergizado após aquela viagem astral, que, de alguma forma, permitiu que eu fizesse uma projeção mais tarde, na

mesma noite, para uma região umbralina onde realizei uma atividade “densa”, que relato a seguir.

DATA: 24/09/1999

### **RELATO 17 – DELINQUENTES DO ASTRAL**

Nesta projeção, recordo-me de estar caminhando à beira-mar, indo-me ao encontro de um agrupamento de espíritos delinquentes. Após encontrar-me com o chefe do grupo, que lidava com drogas e prostituição no mundo extrafísico, apresentei-me como “candidato” a integrar a sua organização. Eu tinha em mente infiltrar-me nas suas atividades, de forma a atrapalhar a atuação deles ou, até mesmo, contribuir para a desintegração da “quadrilha astral”. Nessas situações, é fundamental um autocontrole mental para que as entidades do Astral Inferior não percebam o que de fato pensamos. No entanto, o chefe do grupo disse-me que eu seria testado. Ele era um ser desconfiado, embora estivesse interessado em arrebanhar mais colaboradores. A seguir, entendi que eu deveria acompanhar a ele e a alguns capangas, dentro de uma espécie de furgão. Fomos até uma casa de madeira simples, situada nas areias de uma praia deserta.

Dentro da casa, revelei que não estava mais interessado em ajudá-los, informando que desejava ir embora. O líder do bando demonstrou aborrecimento, mas não parecia estar muito surpreso. Então, disse que eu deveria lutar com cada um de seus subordinados. O primeiro deles, que logo se adiantou, era um nordestino que tinha cabelos apenas nas laterais da cabeça, parecendo serem pintados num tom ruivo. Ele era forte e estava sem camisa, tendo um olhar feroz. Eu permanecia frio e confiante, a cerca de três metros de distância do potencial agressor. Quando ele avançou mais, paralisei-o com um gesto dos meus braços astrais, estendidos para a frente, com as mãos espalmadas, sem tocá-lo. Através de um comando energético que emiti com meus braços, fiz com que o desencarnado cruzasse os seus braços sobre o peito, ficando tolhido por completo. Logo após, vibrei uma energia de repulsão sobre a entidade, que deu uma cambalhota para trás, caindo estrondosamente sobre um monte de caixotes, que estavam num dos cantos da casa.

Os homens da quadrilha espantaram-se, mas preferiram menosprezar o companheiro

abatido. Entretanto, um deles disse: “- poxa, venceu sem tocar nele!” Em seguida um outro, de cabelos lisos e negros, adiantou-se. Com este não consegui usar o mesmo processo, devido a sua agilidade. Tive que entrar em “luta corporal”, mas venci o combate rapidamente, após atirá-lo sobre outra parede da casa de madeira. Eu mantinha-me aparentemente frio quanto à situação, embora intimamente estivesse um pouco preocupado, principalmente com um chinês enorme que me olhava com ódio, na espera de sua chance em me atacar. Logo em seguida despertei no Plano Físico, possivelmente por estar num ambiente de tensão, somando-se a uma redução no meu grau de autoconfiança. É interessante observar que, em algumas oportunidades, travamos verdadeiras lutas no Astral, onde não é difícil sairmos vitoriosos, pois contamos com a energia “densa” do corpo material para tais feitos. Os desencarnados não possuem esta “energia extra”, daí não obterem sucesso nessas contendas, a não ser que nos deixemos intimidar psicicamente. No entanto, gostaria de enfatizar que este tipo de experiência extracorpórea é relativamente comum, sobretudo entre projetores que tenham alguma afinidade/missão na corrente espiritual de Umbanda. Esta linha de trabalho tem como uma de suas tarefas a contenção/transmutação de energias astrais deletérias.

DATA: 24/09/1999

### **RELATO 18 – VIAGEM PERTURBADA POR REMÉDIO**

Antes de me recolher para repousar naquela noite, resolvi tomar um remédio a base de folhas de Passiflora (maracujá), tencionando ter uma noite de sono melhor e mais contínua. Ultimamente eu andava tenso, já que além do trabalho na empresa estar numa fase difícil, estava terminando a minha tese de doutorado, que vinha escrevendo nos horários de descanso. Como em outra oportunidade eu já havia tomado um medicamento composto, cuja predominância era de Passiflora, sem ter bons resultados quanto ao sono, desta feita ingeri dois comprimidos de uma só vez. Acreditava que aumentando a dose poderia dormir melhor.

Após pegar no sono, projetei-me no Astral não sei quanto tempo depois, despertando na rua principal do meu bairro. Eu estava desequilibrado, com a cabeça “pesada” e sentindo tonteiras. O meu estado era semelhante, talvez, a de uma pessoa bêbada. Ao invés de caminhar, eu cambaleava.

Num dado momento, comecei a ir para o meio da grande rua que corta o meu bairro, que se apresentava com um movimento intenso de carros. Isto ocorreu pela minha falta de autocontrole na locomoção. Pensei, meio irracionalmente, que poderia ser atropelado. Não tinha a exata noção de que estava projetado, mas lembrava que tomara o medicamento, e me perguntava se eu poderia estar naquele estado, devido ao “inocente remédio” que ingerira.

Quando atingi o meio da rua, o medo de ser atropelado fez-me subir até cinco ou seis metros de altura. Como o desequilíbrio era intenso, não consegui manter o vôo, entrando em trajetória descendente. Cheguei, aos “trancos e barrancos” de volta à calçada e, com muita dificuldade, iniciei um retorno à rua onde moro. Eu estava a cerca de 400 metros de minha residência. Era algo impressionante a incapacidade de caminhar retilineamente.

No entanto, num dado instante enquanto me locomovia para atingir o meu prédio, ocorreu algo inesperado. Agora eu estava andando numa galeria subterrânea. Acredito que passei para uma dimensão energética mais “densa”, em decorrência do meu estado psíquico. Na referida galeria, encontrei-me com um senhor falecido que havia sido amigo de meu pai. Era o velho Delfim, antigo dono de um bar na esquina da rua onde eu morava na época. Juntamente com ele vinha o Vitório, que trabalhara como garçom no botequim há muitos anos (não sei se o Vitório já está desencarnado). Eu, como estava bastante atordoado, pensava em pedir ajuda a alguém. O aparecimento deles foi providencial. Raciocinei que eu deveria dizer ao Vitório que estava bêbado e, assim, pedir uma ajuda para ele me levar até o meu apartamento. No fundo, eu não estava acreditando que o remédio havia me afetado tanto e, além disso, seria mais fácil convencer ao Vitório que precisava de auxílio por estar bêbado, já que ele tinha experiência em lidar com este tipo de situação. Contudo, notei que o velho Delfim fez um sinal com a mão para o Vitório, e este, em seguida, veio me ajudar sem que fosse necessário eu pedir socorro. Talvez tenham captado os meus pensamentos aflitos, ou simplesmente notaram, ao me encontrar, o meu estado de fragilidade. Assim, ele ajudou-me a subir uma escadaria, que parecia ser a saída da galeria subterrânea onde eu havia me metido. Logo depois, eu já estava despertando no corpo material.

Para minha surpresa, ao levantar-me para ir ao banheiro, constatei que o meu corpo físico detinha sensações semelhantes àquelas enquanto eu estava projetado. Realmente o remédio havia me dopado! No entanto, este “dopping” transcendera a matéria, atingindo ao meu veículo sutil. Raciocinei que eu normalmente tenho pressão arterial baixa e que, tomando um

medicamento a base de maracujá (que reduz a pressão), devo ter tornado a minha pressão extremamente baixa, afetando sobremaneira o meu equilíbrio físico e energético.

DATA: 17/11/1999

## **RELATO 19 – DESACOPLAMENTO CONSCIENTE**

Esta experiência extrafísica ocorreu no apartamento do meu irmão, que, na época, morava no bairro do Flamengo. Eu ali estava, durante alguns dias, enquanto meu irmão viajava de férias.

A primeira parte da viagem astral é algo restrito. Apenas recordo que eu estava com o Nelson, dirigente do grupo espírita que eu freqüentava à época, prestando ajuda a uma mulher (encarnada), que numa vida anterior havia sido homem. Somente recordo deste enredo, sem maiores detalhes.

A seguir, houve um lapso de memória e eu já estava caminhando pela rua principal do meu bairro. Encontrei-me com uma personalidade astral conhecida (porém não sei explicar de onde conheço, nem desde quando). Era o que chamamos de “louco manso” aqui no Plano Terreno. Explicando melhor, é aquele tipo de pessoa que fica desorientada, passando a vagar pelas ruas a esmo, apenas sobrevivendo como pode, sem fazer mal a ninguém. Após sentar-me próximo a ele, talvez a cerca de três metros, para fazer uma pausa e organizar as minhas idéias, ele olhou para mim e começou a louvar a São Sebastião em altos brados. Realmente não sei aquilatar o quanto de onírico havia nesta parte da projeção, embora eu estivesse fazendo um esforço mental em me situar. No momento, o que vale dizer é que a louvação da entidade assustou-me, de forma que retornei ao corpo físico.

Despertei no quarto em que o meu irmão dormia normalmente e lembrei-me, automaticamente, que eu não estava no meu apartamento. Desta maneira, pensei que não contava, ali, com a egrégora que havia na minha residência. Por isso, fiquei com uma sensação de insegurança. Achei que, a qualquer momento, poderiam aparecer desencarnados em estado lastimável. Eu sabia que eles não poderiam fazer-me mal de uma forma direta, pois, afinal de contas, os projetores possuem uma vantagem energética muito grande, o corpo físico, que é

como um reservatório de bioenergias. Em caso de ataques extrafísicos podemos nos manter imunes, emitindo escudos energéticos em torno de nós; lançando bioenergias repulsoras contra os agressores; mentalizando ajuda aos amparadores; ou simplesmente batendo em retirada rumo ao corpo físico (basta lembrar-se dele com intensidade e o retorno é imediato). No entanto é claro que a primeira opção, quando estamos em contato com desencarnados em desequilíbrio, é tentar travar um diálogo positivo na intenção de ajudá-los, se eles assim o desejarem.

Voltando ao relato, o que eu temia não eram os possíveis espíritos desorientados em si, mas sim ser surpreendido e levar um susto, o que me é desagradável e acaba por interromper, muitas vezes, experiências astrais interessantes. Como estava dizendo, eu despertara no quarto do meu irmão. Mas, não estava perfeitamente acoplado ao corpo denso. Sentia um entorpecimento generalizado, o que me possibilitou somente mexer ligeiramente a cabeça e entreabrir os olhos físicos. Nesse estado, alguém começou a conversar telepaticamente comigo, de uma forma extremamente nítida. Entendi que era o Nelson, com quem estava projetado em tarefa de auxílio, talvez poucos minutos antes. Ele tentava ajudar-me a ter lucidez naquele momento. Notei que estava de pé, atrás do meu corpo (que jazia deitado em decúbito dorsal na cama), irradiando energias na altura do meu chacra da coroa. Ele perguntava de forma um tanto incisiva: “- onde você estava?” Eu respondi que trabalhava no Astral e lá chovia (no Plano Material não choveu durante aquela noite, no Rio de Janeiro). A seguir, ele perguntou: “- que tipo de chuva era?” Eu, por minha vez, respondi um tanto aborrecido: “- ora, você estava lá! Choveu torrencialmente e depois abrandou!” Em seguida, senti que se intensificou a irradiação emitida no alto da minha cabeça física e abundantes ondas de calor agora se espalhavam pelos ombros e tórax. Notei que sairia do corpo material a qualquer instante, mas o temor de encontrar seres em desequilíbrio profundo voltou a me assolar. Mesmo assim, ocorreu um deslocamento do meu corpo astral rapidamente para a direita, que passou a flutuar logo ao lado. No momento exato daquela saída consciente do corpo denso, eu ouvira um forte estalo dentro do crânio, ou seja, eu escutara o chamado “barulho intracraniano”, que é um dos “sintomas” possíveis de uma projeção astral. Naquele instante, também pudera ver um clarão no alto da cabeça. Este foi o meu primeiro desacoplamento lúcido do corpo (geralmente no momento da partida do corpo físico para os mundos sutis, nós perdemos a lucidez, ou seja, há uma descontinuidade de consciência). Contudo, o que achei mais sensacional é que, neste desacoplamento consciente, pude manter o sentido da visão em funcionamento desde o corpo material até atingir a dimensão extrafísica. Explico melhor. A imagem da parede do quarto, que eu estava vendo com os olhos materiais entreabertos durante o meu torpor, manteve-se até que o deslizamento para a direita ocorreu (foi

quando a imagem se distorceu). Em seguida, já no Astral, a imagem voltou ao normal. Era possível enxergar, na penumbra do quarto, um quadro na parede de frente, uma janela à esquerda com a sua respectiva cortina e um armário à direita. O meu sentimento naquele momento era um misto de euforia pela experiência em si e o inconveniente temor a que já me referi. Como esta mistura de intensos ânimos contraditórios não é adequada para a manutenção de uma viagem astral, retornei abruptamente ao corpo.

Ainda pude ouvir ao Nelson chamar pelo meu nome em tom elevado e, ao mesmo tempo, de lamentação pelo meu retorno ao físico. Abri os olhos carnavais, decepcionado comigo mesmo, mas feliz por ter saído do corpo e voltado a ele com consciência contínua, embora a experiência tenha sido muito breve.

Cabe aqui, ainda, uma rápida explicação. Durante o diálogo com o Nelson, referi-me a uma chuva que ocorrera no Astral, enquanto no Plano Físico isto não se deu. É comum, quando estamos em outras dimensões, que as “condições ambientais” sejam diferentes das que ocorrem no Mundo Material, por diversos motivos. Um deles, é que a questão do “tempo” no Astral não funciona em estreita correlação com a temporalidade da Terra. Outro motivo, é que quando saímos para um “lugar do Astral”, este pode estar localizado “geograficamente” em outro ponto do planeta, onde as “condições ambientais” sejam de fato distintas (por exemplo, se nos projetarmos em dimensão sutil correspondente ao Japão, lá possivelmente poderá ser de dia, enquanto os nossos corpos repousam sob uma noite bem brasileira). Além dos motivos expostos, há questões energéticas específicas inerentes à localidade extrafísica onde nos projetamos, que é resultante de um somatório das consciências que ali transitam, e que pode resultar em “condições ambientais” diferentes (com relação ao Plano Denso onde estão os corpos físicos dos projetores).

DATA: Janeiro de 2000

## **RELATO 20 – UM SUSTO**

Em determinado dia deitei-me cansado e estressado. Resolvi fazer meu tradicional exercício projetivo de circulação de energias, não com o objetivo de sair do corpo, mas sim de realizar uma limpeza astral e recuperar minhas forças e bem estar. Logo a seguir, senti “formigamentos” no dois pés e nas mãos. Pensei novamente que apenas gostaria de dormir bem

e despertar melhor no dia seguinte. Após alguns minutos, perdi a consciência.

Um tempo depois, estava observando o meu quarto como o deixara no Plano Físico. Havia uma penumbra que permitia ver o armário (lado esquerdo da cama), a janela em frente e a mesa à direita da janela. Eu estava de pé, próximo da cama, mas não via o meu corpo material, que permanecia logo atrás no leito.

Então, notei que a penumbra natural do ambiente estava acompanhada de uma neblina. Quando os projetores estão no Mundo Extrafísico, mas nas proximidades de seus corpos densos, é comum ocorrerem relatos de que há uma névoa no local, ou que as suas visões estão turvas. Nestes casos, é interessante mentalizar que a visão está clareando, ou fazer afirmações de que o lugar está claro e nítido. Isto costuma dar certo. Outra alternativa é procurar se afastar mais do corpo físico, pois geralmente ele provoca interferências na sensibilidade do veículo astral, como a falta de acuidade visual, lentidão de movimentos etc. Entretanto, neste meu caso específico, percebi que a neblina talvez não fosse exatamente devido a minha proximidade com relação ao corpo. Logo em seguida, vi dois morcegos passarem voando, ao que respondi automaticamente espalmando as mãos na direção deles, tencionando descarregar uma energia de repulsão. Felizmente eles sumiram, ao atravessarem uma porta. Concluí que o ambiente do meu lar não estava dos melhores, pois aquelas formas-pensamento que eu vira, não eram indício de um lugar saudável. Rapidamente, lembrei que a minha sintonia também não vinha bem já há algum tempo. Andava irritadiço e sem paciência no meu dia-a-dia, devido a uma série de fatores.

Agora, eu estava mais alerta ainda durante aquela experiência extracorpórea. Aguardava, com expectativa, porque acreditava que havia alguma inteligência negativa no meu apartamento. Então, olhei para o armário e tomei um grande susto, pois, no meio da neblina à frente do móvel, havia algo com um volume considerável. Seria um desencarnado mal intencionado? Sob este impacto, retornei ao corpo instantaneamente e de forma involuntária, pois sustos e emoções fortes geralmente interrompem as viagens astrais.

Após acoplar-me ao veículo físico de maneira abrupta, abri os olhos materiais. No entanto, estava com a minha visão astral ainda ativada. Assim, eu mantinha-me vendo a névoa no quarto. Fui piscando os olhos sucessivamente, até que a neblina foi desaparecendo. Quando ela sumiu, observei que o volume à frente do armário não era mais do que duas camisas penduradas, em uma de suas portas. Eu havia levado um grande susto à toa! Agora estava com um alto teor de adrenalina correndo no sangue, o que me impediria de adormecer por um bom tempo. Pelo menos resolvi aproveitar aquela oportunidade para fazer uma autocrítica. Os

pensamentos e sentimentos que vinha tendo, não eram dos melhores. Não fora por acaso que eu vira os “morcegos” passando no Astral, há poucos minutos. Concluí que precisava melhorar a minha sintonia.

DATA: 13/07/2000

## **RELATO 21 – SONHANDO NO ASTRAL**

Eu fora dormir muito cansado naquele dia, de modo que nem tentei realizar um exercício projetivo. Além do cansaço, eu estava com uma significativa dor de cabeça ao deitar-me. Pela madrugada, despertei melhor e já não contava mais com a incômoda cefaléia. Assim, após beber um pouco de água, rapidamente adormeci novamente.

Em determinado momento eu estava tendo um sonho, onde me localizava numa praia. Em resumo, o enredo da história centralizava-se num menino, que brincava próximo ao mar. Então, formou-se uma grande onda ao longe e preocupei-me com a criança. Corri para pegá-la e passei-a para uma mulher que estava atrás de mim. Porém, quando olhei para o mar, a elevada onda já vinha próxima. Resolvi avançar para ela, de maneira a mergulhar por baixo, perfurando-a sem que eu fosse tragado. A seguir, todo o cenário mudou.

Agora eu estava num quarto estranho, onde havia uma cama forrada com lençóis brancos. Achei muito curiosa a presença de uma pilastra cilíndrica mais ou menos no meio do cômodo. Aquilo não tinha muita lógica! Em seguida, percebi que flutuava. Tentei organizar meus pensamentos. Raciocinei que se estava flutuando, como de fato acontecia, era porque meu corpo astral descoincidia do físico. Portanto, eu só poderia estar projetado! Na seqüência, de alguma forma, pressenti que iria voltar para o veículo denso a qualquer momento. Isto acabou por se concretizar, de maneira suave, sem qualquer solavanco.

Ao abrir meus olhos físicos, sentei-me na cama e fiquei pensando. Cheguei à conclusão de que estivera projetado, mas sem lucidez alguma. Eu estava no Mundo Extrafísico completamente dominado pelo onirismo, ou seja, eu dormia e tinha sonhos no Astral. Somente no final da experiência é que eu estava recobrando a consciência, o que permitiu uma reentrada lúcida no corpo material. Recordei que eu já havia lido relato de outros projetores, que

revelavam já terem constatado que, às vezes, saíam do corpo inconscientemente e permaneciam num estado onírico no Astral, até que despertassem. Agora, eu tivera essa mesma experiência. Lembrei-me, em seguida, de ter lido em mais de um livro espírita, que era comum as entidades em trabalho no Umbral e cercanias, encontrarem encarnados projetados em sonolência profunda. Achei muito interessante constatar esta realidade por mim mesmo, confirmando, na prática, a literatura disponível.

DATA: 09/12/2000

**PARTE 4**  
**CONCLUSÃO**

## UM BREVE ESTUDO EMPÍRICO

O objetivo principal deste capítulo é fornecer uma noção de como alguns fatores pessoais podem interferir, de forma decisiva, na incidência de projeções astrais conscientes. Para isso, construí duas tabelas que resumem a ocorrência de viagens astrais lúcidas, na minha vida, até o final do ano de 2000.

Na Tabela 1, faço uma abordagem mais cronológica das experiências extrafísicas que tive. Como nasci no ano de 1968, pode-se notar que, até 1980 (fase da infância), aconteceu apenas uma projeção consciente com rememoração. Durante a década de 80, já no seu final, tive outra experiência lúcida fora do corpo, quando eu estava no curso de graduação universitário. Somente a partir de 1992, é que pude fazer viagens astrais durante todos os anos sem exceção. Eu estava começando a me acostumar com o fenômeno, embora até 1997 ele ocorresse sem a participação da minha vontade, ou seja, era totalmente espontâneo. Então, do final de 1998 em diante, posso destacar que houve uma grande incidência de experiências extracorpóreas conscientes, em decorrência de eu me utilizar de técnicas de indução de viagens astrais. Em outras palavras, isto ocorreu porque contribuí com o desejo de me projetar conscientemente. O ano de 1999 foi abundante nessas projeções (total de 17), posso assinalar, pois foi a época que pratiquei com mais intensidade as técnicas para sair do corpo, bem como assumi várias atitudes no meu cotidiano (leitura constante sobre o assunto; alimentação leve antes de dormir; prevenção de cansaços físico e mental antes de tentar a projeção; etc.), que favoreciam a manifestação do fenômeno. Já no ano de 2000, houve uma queda drástica na incidência de viagens astrais (apenas três), porque tive uma série de problemas pessoais (término de tese de doutorado; excesso de trabalho na minha empresa; dentre outros), que ocasionaram estresse, desgaste físico, insônia e distúrbios orgânicos de saúde. Estes fatores são prejudiciais tanto para a realização de projeções conscientes em si, como reduzem a capacidade de rememoração dessas experiências lúcidas que temos no Astral.

Tabela 1 - Ocorrência de viagens astrais conscientes até o ano de 2000.

Até 1980	Década de 80	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000
1	1	1	5	2	1	1	1	1	17	3

Quanto à Tabela 2, ela exprime a ocorrência de viagens astrais não pela ótica exclusiva da cronologia, mas sim em função de circunstâncias específicas de minha vida. É possível compreender que, com o desenvolvimento mediúnico, favoreceu-se a incidência de projeções astrais conscientes, já que antes disso (até 1992) só realizei três experiências extrafísicas de qualidade. Portanto, na chamada “Fase mediúnica” (1993 até meados de 1998) constata-se que ocorreram 10 viagens conscientes. Assim, volto a dizer que a dedicação à Espiritualidade pela via mediúnica facilitou, para mim, a indução do fenômeno das experiências fora do corpo.

Contudo, o resultado mais interessante assinalado na Tabela 2, é que o item “Após o uso de técnicas de indução” aponta a ocorrência de 21 viagens astrais. Ou seja, depois que passei a praticar técnicas para me projetar conscientemente, obtive 21 experiências lúcidas em cerca de dois anos, o que consistiu em quase 62% de tudo o que eu havia conseguido ao longo da minha vida, até o ano de 2000.

Desta maneira, baseando-me na minha experiência pessoal e também no que tenho lido de outros projetores, posso concluir que o uso persistente de técnicas de indução de projeções, melhora em muito a ocorrência de viagens extrafísicas lúcidas (com memoração).

No entanto, o que pude sentir de todo esse processo, ao menos no que diz respeito a minha pessoa, é que a principal causa promotora das projeções astrais é a assistência espiritual. Isto é, de forma direta ou indireta o motivo maior pelo qual ocorrem as experiências extracorpóreas é o auxílio ao próximo, seja ele encarnado ou desencarnado.

O que posso destacar ainda, é que após o uso de técnicas de indução, creio que a minha capacidade de lembrar das experiências (nível de memoração) melhorou significativamente. Acredito que muitas pessoas projetam-se lucidamente no Astral, mas não recordam-se de suas vivências extrafísicas ou se lembram de poucos detalhes. Se estas pessoas praticarem métodos de projeção astral, poderão ter resultados bastante satisfatórios, passando a se lembrar do que fazem no Mundo Imaterial, ampliando, assim, as suas consciências.

Tabela 2 - Ocorrência de viagens astrais conscientes conforme a circunstância.

Antes do desenvolvimento mediúnico (até 1992)	Fase mediúnica (1993 até meados de 1998)	Após o uso de técnicas de indução (final de 1998 em diante)
3	10	21

## **PALAVRAS FINAIS**

Caros amigos leitores, espero que este livro tenha sido útil de alguma forma. Gostaria, porém, de deixar registrado que este trabalho de divulgação da projeção astral não termina aqui. Pretendo, em breve, dar continuidade a esta tarefa através de uma segunda obra, onde passarei a relatar outras experiências extracorpóreas, que venho tendo desde 2001. Estas vivências, devidamente armazenadas numa velha pasta plástica, são em número elevado. Dentre elas, algumas apresentam uma qualidade significativa em termos de aprendizado pessoal. No entanto, creio firmemente que não devemos guardar egoisticamente experiências de compreensão e crescimento espirituais. É preciso compartilhar! Assim, em futuro que desejo ser próximo, espero lançar o livro “Experiências Extrafísicas II”. Despeço-me agora, deixando um abraço sincero a todos.

Pablo de Salamanca

## **FONTES CONSULTADAS**

**(conforme ordem de citação no livro)**

- 1- A Bíblia Sagrada. Livro eletrônico elaborado pelo site [www.livroesoterico.com.br](http://www.livroesoterico.com.br), hospedado em <http://www.dominipublico.gov.br> (Acesso em 11 de abril de 2007).
- 2- O Alcorão. Livro eletrônico elaborado pelo site [www.livroesoterico.com.br](http://www.livroesoterico.com.br), hospedado em <http://www.dominipublico.gov.br> (Acesso em 11 de abril de 2007).
- 3- <http://www.catolicanet.com.br/interatividade/santo/conteudo.asp?dia=13/06> (Acesso em 11 de janeiro de 2006).
- 4- [http://www.cademeusanto.com.br/sao\\_martinho\\_porres.htm](http://www.cademeusanto.com.br/sao_martinho_porres.htm) (Acesso em 22 de junho de 2006).
- 5- [http://www.santododia.com.br/sao\\_martinho\\_porres.htm](http://www.santododia.com.br/sao_martinho_porres.htm) (Acesso em 22 de junho de 2006).
- 6- [http://www.padrepio.catholicwebservices.com/PORTUGUES/PORTUGUES\\_index.htm](http://www.padrepio.catholicwebservices.com/PORTUGUES/PORTUGUES_index.htm) (Acesso em 11 de janeiro de 2006).
- 7- <http://www.lepanto.com.br/HagSParr.html> (Acesso em 11 de janeiro de 2006).
- 8- Devassando o Invisível. Yvonne A. Pereira. Rio de Janeiro, 1963. Editora FEB. 232p.
- 9- Vivendo em Múltiplas Dimensões. Glória Thiago. Rio de Janeiro, 1999. Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia. 366p.
- 10- Espiritismo e Psiquismo. Alberto de Souza Rocha. São Bernardo do Campo, 1993. Editora Espírita Correio Fraternal do ABC. 303p.
- 11- Libertação. Francisco Cândido Xavier (André Luiz). Rio de Janeiro, 1974. Editora FEB. 282p.
- 12- Aventuras Além do Corpo. William Buhlman. Rio de Janeiro, 1998. Ediouro. 320 p.