



Ulisses Schlosser*

*Psicólogo. Pesquisador do CEAEC.
ulisses21@uol.com.br

Unitermos

Estado Vibracional
Projeção Consciente
Projeção de Autoconsciência Contínua
Projeciologia
Técnicas Projetivas
Vontade

Keywords

Lucid Projection
Projectiology
Projection with Continuous Self-awareness
Projective Techniques
Vibrational State
Will

Palabras-Clave

Estado Vibracional
Proyecciología
Proyección Consciente
Proyección de Autoconciencia Continua
Técnicas Projectivas
Voluntad

Projeção de Autoconsciência Contínua – Técnicas Específicas

Projection with Continuous Self-awareness – Specific Techniques
Proyección de Autoconciencia Continua – Técnicas Específicas

Resumo:

Este artigo busca o estímulo e a manutenção da autoconscientização quanto à teática (teoria + prática) da projetabilidade lúcida. Há enfoques para a revalorização do modo de vida priorizando a projetabilidade e o parapsiquismo. Dentre as utilidades práticas, a principal é buscar o reconhecimento de técnicas específicas visando à decolagem lúcida, com base no autoconhecimento e no autocontrole parafisiológico, a serem aplicadas diretamente sobre o holossoma, pelos efeitos predominantes da vontade, da intenção e da auto-organização, a partir da minimização de intermediações psicológicas, de tipo imaginativo, e a diminuição do uso de muletas psicofisiológicas. A utilização integrada dessas diversas técnicas permite a construção de metodologia consistente e pragmática, enquanto recurso eficaz na auto-educação para as projeções de autoconsciência contínua.

Abstract:

This article investigates the stimulation and maintenance of self-awareness regarding the theorice (theory + practice) of lucid projectability. There are approaches for revaluing one's way of life, prioritizing projectability and parapsychism. Among the practical utilities, the most important utility is to seek to recognize specific techniques for the purpose of lucid takeoffs, based on one's self-knowledge and paraphysiological self-control. These techniques should be directly applied to the holosoma through the predominant effects of one's will, intention and self-organization, starting with the minimization of psychological intermediations of the imaginative type, and the reduction of the use of psychophysiological crutches. The integrated utilization of these various techniques allows for the construction of a consistent and pragmatic methodology as an efficient resource for one's self-education for projections of continuous self-awareness.

Resumen:

Este artículo busca al estímulo y a la mantención de la autoconcientización cuanto a la teática (teoría + práctica) de la proyectabilidad lúcida. Hay enfoques para la revalorización del modo de vida priorizando la proyectabilidad y el parapsiquismo. Entre sus utilidades prácticas, la principal es buscar al reconocimiento de técnicas específicas visando a la decolaje lúcida, con base en el auto-conocimiento y en el autocontrol parafisiológico, que deberán ser aplicadas directamente sobre el holosoma, por medio de los efectos predominantes de la voluntad, de la intención y de la auto-organización, a partir de la minimización de intermediaciones psicológicas, del tipo imaginativo, y la disminución del uso de muletas psicofisiológicas. La utilización integrada de esas diversas técnicas permite la construcción de metodología consistente y pragmática como recurso eficaz en la auto-educación para las proyecciones de autoconciencia continua.

1. Introdução

A idéia orientadora deste estudo – *materpen-sene* – é: sem a projetabilidade lúcida, capacidade de atuar com clareza fora do corpo humano, não há o aprofundamento na vida consciencial e no autoconhecimento.

Isso também pode ser dito de outra maneira:

SEM PROJECIOLOGIA
NÃO HÁ CONSCIENCIOLÓGIA.

OU TAMBÉM:

NA PRÁTICA, A CONSCIENCIOLÓGIA
SE FAZ COM A PROJECIOLOGIA.

“**Projeção de autoconsciência contínua (PAC)** é o experimento em que a conscin mantém a lucidez em todos os momentos, ininterruptamente, com o prolongamento da vigília através do sono, desde a decolagem, permanecendo consciente até a interiorização e o retorno ao estado da vigília física ordinária” (VIEIRA, 1998, p. 923).

Sinonímia de PAC: autoconsciência em 2 mundos; projeção consciencial sem blecaute; projeção consciencial vígil; projeção de vigília permanente; projeção de consciência contínua.

Quando alguém percebe a própria consciência sair do corpo físico, com clareza de idéias, fato sadio, reconhece o corpo humano, o *soma*, sendo apenas veículo de manifestação. Fora do corpo, observando a si próprio, também pode perceber a saída da própria consciência utilizando outro veículo, mais sutil e sofisticado, em geral parecendo a cópia do corpo físico. Este é denominado *psicossoma* ou corpo emocional. Nesta condição, fora do corpo, pode-se observar o componente energético interpenetrando o corpo humano, e também o psicossoma, fazendo a interligação dos dois. Damos o nome de *energossoma* ao conjunto formado por essas energias, os chacras e várias outras estruturas, dentre elas o cordão de prata. Ainda é possível a consciência se perceber deixando diretamente o corpo humano, ou o psicossoma já projetado, através de uma segunda projeção, utilizando outro veículo, o *mentalsoma*, muito mais sofisticado e sem qualquer forma aparente.

O *holossoma* corresponde ao conjunto desses quatro **veículos de manifestação**: soma, energossoma, psicossoma e mentalsoma. Na dimensão intrafísica, a maioria das pessoas permanece com estes veículos bem encaixados, interpenetrados. Qualquer desencaixe, menor ou maior, desses veículos, ocorre pelo processo fisiológico denominado *descoincidência*. A projeção consciente para longe do corpo humano é a *maxidescoincidência* do psicossoma em relação ao soma. O momento exato deste desprendimento é chamado de **decolagem** do psicossoma. Quando esta decolagem ocorre a partir da condição autoconsciente no soma, caracteriza-se a decolagem lúcida ou autoconsciente, a **PAC**. A decolagem lúcida também

pode ocorrer, de modo direto, pelo mentalsoma. No entanto, este tipo de decolagem torna-se mais fácil a partir do psicossoma já projetado. A Psicologia estuda as técnicas e os estados de descoincidência relativos à manifestação lúcida da consciência em diversas dimensões.

A **PAC** voluntária resulta de melhor grau de autocontrole técnico sobre as faculdades mentais, emocionais e bioenergéticas. Este grau de autocontrole é factível para qualquer pessoa determinada. Desta forma, a experiência enquadra-se no **contexto da vivência das realidades concretas e coerentes para a consciência. Constitui experiência verdadeira, construída e verificada de modo sadio, representando expansão das possibilidades da saúde e qualidade de vida do indivíduo.**

Seria interessante um experimentador hipotético, com formação em Medicina ou em Psicologia, com experiência em diagnósticos de esquizofrenia e psicoses, acostumado a identificar sintomas de alucinações e delírios, propor-se a experimentar a decolagem com lucidez, para verificar não se tratar de nenhum desses outros estados alterados de consciência (EAC). Na **PAC**, o indivíduo passa por EACs e, no entanto, são alterações com *tendência* a superar a condição normal de lucidez da vigília física ordinária (VFO), ao contrário de outros EACs abaixo do nível de lucidez da VFO.

2. Objetivos do Artigo

Esse texto representa esforço de intercâmbio científico. Neste sentido, destacam-se 6 objetivos:

A. Ressaltar os potenciais da autoprojetabilidade consciente.

B. Aprofundar o entendimento do papel da evolução do desempenho projetivo, retomando e reforçando o tema da teática sobre a **PAC**.

C. Aprofundar o estudo das relações entre energia consciencial (EC) e projetabilidade.

D. Reforçar a importância da auto-experimentação projetiva.

E. Estimular o intercâmbio técnico específico para a **PAC**.

F. Ressaltar a viabilidade do controle técnico sobre a **PAC**.

A abordagem técnica e parafisiológica é o destaque neste texto. Isso resultou em proposta didática, minimizando o uso dos recursos imaginativos e imagéticos. Não se trata de diminuir o valor ou duvidar da efetividade desses recursos. Eles são bastante produtivos para diversos tipos de projeção. Na prática, os fenômenos projetivos ocorrem de modo integrado, não há como separá-los. O objetivo aqui é ressaltar a viabilidade da PAC por meio do controle técnico predominante sobre os mecanismos da descoincidência. Essas técnicas buscam a predominância da intervenção do mentalsoma sobre o afrouxamento das conexões energéticas (energossoma) entre e o soma e o psicossoma.

Sem Projeziologia não há Conscienciologia, logo, sem as vivências autoprojetivas, o entendimento da Conscienciologia será sempre parcial. É possível avançar no entendimento da Conscienciologia sem ter experienciado ainda a PAC. No entanto, a consciência não será a mesma depois de alcançar esta experiência voluntária. A questão aqui é: quais aspectos mudam em nós quando nos esforçamos para alcançar a experiência da PAC? *Vale a pena?*

3. Importância das Projeções de Autoconsciência contínua

O aspecto a ser ressaltado nesta abordagem é a diferença entre duas posições ou atitudes gerais, de acordo com a apresentação didática a seguir:

A. Posição Passiva. Esta posição representa a acomodação em nível de desempenho parapsíquico, mesmo diversificado e cheio de possibilidades, mas ainda calcado nos pressupostos dos receptores informacionais da dimensão intrafísica (somáticos).

Muitas pessoas têm projeções conscientes nas quais a maxidescoincidência não é tecnicamente trabalhada quanto à compensação energética. Essas projeções não são suficientes para se obter satisfatório nível de *autoconscientização multidimensional* (AM).

Nesta posição, opta-se pela acomodação no *mundinho da auto-satisfação*, com projeções mal entendidas, pouco lúcidas e mal lembradas, podendo quase caracterizar-se condição psicopato-

lógica. A pessoa passa a nortear a vida em função de *impressões imprecisas*.

Lógica e argumentação convencionais, mesmo provenientes da socin patológica, em geral, têm sido suficientes para prevalecer sobre os esforços conscienciológicos oriundos deste nível de experimentação.

Por isso, precisamos partir para a **projeção lúcida**. Certamente, a lucidez extrafísica pode ser obtida sem a decolagem lúcida. No entanto, *porque querer menos, quando se pode querer mais?* Qual a resposta do discernimento de cada indivíduo sobre isso?

B. Posição Ativa. Esta posição significa não se acomodar, caracterizando a busca permanente pela elevação do nível de *autoconscientização multidimensional*. Isso implica a análise das **auto-corrupções** quanto ao desempenho projetivo.

O fenômeno parapsíquico pode atuar sendo recurso intermediário na comunicação interdimensional. Mesmo considerando a imprecisão das comparações e analogias a seguir, a idéia é valorizar a comunicação projetiva direta.

É melhor ter o passaporte carimbado com “extrafísico”, ou permanecer apenas usando as mensagens interdimensionais: psicografia por outro médium (correio), a autopsicografia (telegrama), a clariaudiência (rádio), e a clarividência (televisão)?

Porque permanecer apenas usando recursos parapsíquicos, sujeitos a maiores interferências, quando podemos dispor de outro recurso sujeito a menos interferências (projeções autoconscientes, de preferência contínuas)?

4. Hipóteses e Explicações

Para explicar como e porque ocorre a PAC é necessário considerar alguns fatores internos e externos à consciência. Para uma única projeção há a participação de vários fatores. As hipóteses podem ser classificadas didaticamente em 4 grupos gerais, de acordo com os tipos de fatores básicos considerados:

A. A fundamentação no modelo do holossoma e no princípio da descoincidência.

B. As concepções de qualificação, ressonância e nível vibratório energético.

C. A qualificação e o nível dos atributos conscienciais e maturidade consciencial.

D. As influências energéticas externas, conscienciais – paratecnologia – ou não.

As possibilidades atuais de explicar satisfatoriamente, com maior precisão, como ocorre a decolagem consciente, ainda estão aquém do desejado. Provavelmente, o desenvolvimento das pesquisas projetivas, aliado aos achados da Ciência fisicalista convencional, trará explicações detalhadas no futuro.

A seguir, apresentam-se 2 aspectos considerados de maior relevância para o controle técnico do projetor: a elevação dos níveis de energia consciencial – EC e a vontade.

4.1. Elevação dos Níveis de Energia Consciencial – EC

Elevar os níveis de EC significa implementar dinamização energética qualitativa; não apenas a dinamização pela potência da mobilização – aspecto quantitativo, mas também considerando a qualidade da depuração dos atributos conscienciais relacionados às motivações projetivas presentes na mobilização.

Distinguem-se, então, dois fatores implicando a elevação dos níveis de EC:

A. A potência da mobilização pensênica – aspecto referente à *quantidade de movimento* das energias mobilizadas.

B. A qualidade da mobilização pensênica – aspecto referente à qualidade dos pensenes na decolagem.

A mobilização pensênica relaciona-se ao potencial de manifestação consciencial envolvido para a obtenção de certo resultado, incluindo a base de atributos conscienciais, os pensamentos, os sentimentos e as energias (*pen + sen + ene = pensene*). O conceito de mobilização energética implica mais diretamente as possibilidades de atuação da vontade sobre as energias e os efeitos energéticos obtidos.

Na abordagem parafisiológica, a elevação dos níveis de EC ocasiona a transcendência de patamares imediatamente anteriores à dinamização, levando à nova experiência e ao fenômeno mais evoluído. Em dado momento, a consciência supera-se na qualidade da dinamização dos pensenes.

Os fenômenos e vivências projeciográficos mais avançados dependem da elevação dos níveis de EC, por exemplo, estes 5 fenômenos clássicos:

A. Cosmoconsciência.

B. Projeção pelo mentalsoma.

C. Domínio da parateleportação do psicossoma para dimensões extrafísicas mais avançadas.

D. Expansão da lucidez extrafísica.

E. **PAC**.

A elevação dos níveis de EC interfere diretamente no modo pelo qual a **PAC** é desencadeada. Por exemplo, nestes 3 modos:

1. **Voluntário**, auto-induzido, a partir do centro da essência consciencial do projetor, pela vontade, quando o *foco pensenedor consciencial*¹ integra atributos mais avançados e dinamiza a EC em todos os componentes do holossoma. Com diferentes técnicas de mobilização energética, pode-se alcançar a ressonância dos veículos de manifestação e a **PAC**.

2. **Espontâneo**, ocorrência natural, quando as circunstâncias holopensênicas pessoais, interconscienciais e ambientais anteriores confluem em nível suficiente para desencadear a **PAC**. A maturidade consciencial e a homeostase holossomática do projetor determinarão a maior ou menor frequência de obtenção dos patamares de ressonância vibratória.

3. **Involuntário**, heteroinduzido, a partir da assistência de consciências extrafísicas, usando mais ou menos paratecnologia (recursos técnicos, conscienciais, dispositivos e máquinas extrafísicas), quando o projetor recebe influência vibratória capaz de sincronizar as vibrações energéticas holossomáticas, alcançando ressonância e vivenciando a ejeção lúcida do psicossoma.

Para a obtenção da decolagem lúcida voluntária na **PAC**, as necessidades de potência e de qualidade da mobilização pensênica podem *variar inversamente*, uma em relação à outra, na medida da elevação do nível evolutivo consciencial ao longo das múltiplas seriéxis – série de existências humanas sucessivas.

Com atributos conscienciais mais evoluídos na base da motivação projetiva, a mobilização pensênica alcança mudança de patamar qualitativo,

propiciando a obtenção da ressonância interveicular e a indução da decolagem lúcida.

Pode-se supor, para cada consciência especificamente, a existência de níveis mínimos de qualidade das vibrações energéticas para alcançar esse novo patamar na decolagem lúcida.

Já a potência da mobilização energética pode ser completamente dispensada, no caso de consciências em estados de maior qualificação energética, ou completamente sem efeito, mesmo em potência máxima, quando a mínima qualidade pensênica não é alcançada.

4.2. Vontade – Hipótese Funcional

A vontade é atributo consciencial básico, primário e fundamental. Atua imprimindo força ou potência na produção dos pensenes. Provavelmente é uma *força*, de natureza desconhecida, diretamente ligada à essência do centro consciencial.

Pela Conscienciologia, a vontade é considerada a primeira força, mais potente, de manifestação pensênica da consciência.

Pela *hipótese* do funcionamento da vontade, a consciência penetra em distintas estruturas parafisiológicas e holossomáticas, mobilizando-as e gerando síntese pensênica em foco de ação integrada.

A autopenetrabilidade deste foco pode ser considerada atributo parafisiológico de mobilidade máxima, autoconfirmador da existência do princípio consciencial, ou seja, da própria consciência autolúcida.

Analisando a capacidade introspectiva, exemplo de atuação consciente da vontade, vê-se a auto-observação lúcida podendo atuar em qualquer veículo componente do holossoma, variando em grau e detalhamento nas interações internas. A vontade é a força mobilizadora dessas ações.

Por exemplo, quando alguém sente as energias do energossoma e atua expandindo-as ou soltando as ligações energéticas, a fim de liberar o psicossoma na PAC, o fato óbvio é a atuação do foco de pensenização, em modo diferenciado naquele nível.

O detalhamento da ação pode chegar ao nível da modulação precisa do tipo de energia empregada

e o grau da penetração pode resultar em intensa carga intencional para a decolagem.

A **penetrabilidade** é o modo de interação do foco de pensenização com o holossoma e a própria consciência. *Isso corresponde à essência da consciência atuando sobre os próprios atributos.* A lucidez possível de ser obtida na PAC depende dessa característica acionada pela vontade. Qualquer manifestação da consciência, por meio dos veículos, é o resultado do exercício desse atributo sobre uma ou mais estruturas específicas do holossoma.

A autolucidez resulta da **mobilização consciente** dessas funções parafisiológicas, ou seja, da ativação das interações consciência-holossoma e dos atributos conscienciais. Isso ocorre nas introspecções, rastreamentos internos, intencionalidade interconsciencial, percepções parapsíquicas filtradas pela *via holossomática* e, também, nas técnicas visando à decolagem consciente.

Caracterizando melhoria na escala de lucidez, o grau de penetrabilidade permite a otimização ou utilização máxima do veículo pensenedor na respectiva dimensão natural.

5. Generalidades sobre as Técnicas Projetivas

É proveitoso conhecer e experienciar várias técnicas, e depois extrair os melhores componentes adaptados ao caso individual, construindo técnicas personalizadas.

As abordagens técnicas a serem apresentadas estão *voltadas para particularidades* ligadas à possibilidade da *decolagem lúcida*, não tanto no sentido de apresentar técnicas prontas, mas sim com a proposta de acrescentar elementos estratégicos às outras técnicas em uso.

Há algumas observações gerais e aspectos básicos úteis a serem discutidos antes de se abordar cada aspecto técnico:

1. Falta de experiência. Talvez seja o principal fator da baixa frequência de PACs.

A maioria dos indivíduos não tem qualquer experiência sobre o assunto, simplesmente, porque **nunca tentou sair** do corpo pela decolagem lúcida. *A tentativa mal sucedida também é experiência.* De qualquer modo, o projetor passará a conhecer melhor os estados internos e descobrirá novos

fenômenos multidimensionais, holossomáticos e bioenergéticos.

2. Diferença entre o processo para a obtenção da PAC em relação aos outros tipos de projeções.

A principal diferença está nos fatores de *vontade e persistência*. Neste caso, o projetor assemelha-se ao atleta extrafísico.

Fazendo-se analogia, se é possível para a maioria das pessoas participar dos Jogos Olímpicos, a PAC também está acessível a qualquer projetor. Alguns terão mais facilidade, outros menos, dependendo essencialmente da dedicação individual.

3. A importância de não se fixar ou idealizar um único modo (ou expectativa) de PAC.

O pensamento tem influência determinante sobre as ações extrafísicas e sobre o holossoma. Se o projetor idealiza, ou prevê em detalhes, a decolagem lúcida, isso pode impedir o aproveitamento de alternativas melhores.

É relevante persistir em uma técnica, porém com **abertura para alternativas** oportunas, dando chance à percepção de novas sensações e proporcionando maior liberdade de ação aos amparadores extrafísicos técnicos.

4. A relatividade das otimizações.

A condição multidimensional da consciência pode superar qualquer otimização intrafísica. É fundamental **não criar dependências** sobre condições habitualmente otimizadas e nem fixar a idéia da ocorrência da PAC apenas com otimização total. Importa estar atento, de modo permanente, às possibilidades projetivas, até mesmo na vigília física ordinária – VFO.

O ruído da queda de um objeto pode interromper a projeção, no entanto, pode ocorrer a decolagem lúcida com a pessoa caminhando. *Vale mais a predisposição com discernimento*. Otimizações adicionais podem levar a melhor grau de auto-organização.

5. O aspecto vivencial e conscienciológico na aplicação das técnicas projetivas.

Técnicas projeciologicas ou conscienciológicas não se aplicam de modo mecânico. O melhor é **adequar a técnica ao modo vivencial** espontâneo e sincronizado, com hiperacuidade sobre o aprovei-

tamento das oportunidades multidimensionais; ou seja, aplicar técnicas utilizando a maior naturalidade possível.

Algo a ser lembrado é o processo intuitivo, natural, quando alguém usa a psicometria, espontaneamente, para achar algo perdido em casa. Muitas vezes, a aplicação de determinada técnica surge enquanto opção oportuna, mais adequada às circunstâncias do momento.

Ao se escolher determinada técnica, é melhor vivenciar todos os aspectos da contextualização, fazer a imersão autêntica, ser ator no cenário e não apenas observador de si mesmo. Este tipo de atitude se aplica às técnicas de percepção parapsíquica em geral. *Isto é sentir e agir, vivenciando o fenômeno por dentro dele e de si próprio.*

6. Preliminares Técnicos

Fazendo rápida revisão, são citados a seguir alguns dos principais tópicos sobre o desenvolvimento da projetabilidade lúcida apresentados ao longo do livro *Projeciologia* (VIEIRA, 1998).

Além de domínio energético, lucidez, rememoração, organização da vida intrafísica e multidimensional, elevação dos níveis energéticos e conscienciais, aprofundamento do relaxamento físico, aspectos estes já bem destacados, com relevância no campo da Projeciologia, é preciso ressaltar alguns outros aspectos técnicos básicos:

1. Reeducação física projetiva.

Pode-se buscar estilo de vida intrafísica objetivando gerar otimizações no soma com repercussões muito positivas para as projeções. Visa-se o tipo de educação física cuidando do soma para não *dar problemas*, perturbando ou impedindo a liberação da consciência. O soma, primeira base física, quando educado, reage melhor e gera menos efeitos indesejáveis na projeção.

A. Exercícios físicos para obtenção da frequência cardíaca baixa.

Natação, caminhadas, corridas longas e outras atividades podem aumentar a eficiência do coração, sem o espessamento do músculo cardíaco, auxiliando a diminuição da frequência cardíaca basal.

Essa reeducação leva tempo e exige conhecimento profissional. O soma apresentando mais eficiência e menos atividade libera melhor o psicossoma.

B. Exercícios físicos facilitadores de relaxamento em médio prazo.

Atividade física regular normaliza a produção de *endorfinas*, neuropeptídios produzidos pelo organismo, facilitando o relaxamento e repercutindo no bem-estar do soma ao longo do sono e das projeções. Pouca endorfina pode deixar o corpo físico *incomodado consigo mesmo*. Muita endorfina pode gerar dependência da atividade física excessiva.

C. Exercícios físicos corretivos e de ajustamento postural.

Algumas pessoas se projetam muito pouco por se sentirem incomodadas com o próprio corpo físico, não conseguindo relaxar devido a posições e posturas inadequadas. Isso resulta em dores e incômodos nos músculos e nas articulações. O problema também pode estar no colchão.

A meta é sentir-se bem, permanecendo em decúbito dorsal, durante relaxamento profundo por, pelo menos, mais de duas horas. Ginástica especial corretiva e orientação profissional podem ser necessárias. Apesar disso, cada projetor deve buscar a posição física mais adequada à individualidade. Vale lembrar as vantagens da posição decúbito dorsal para a PAC por preservar a normalização do fluxo sanguíneo e representar a predisposição psicológica para sair do corpo, entre outros benefícios.

D. Controle da imobilidade física vígil.

A *Técnica da Imobilidade Física Vígil* (TIFV) consiste na manutenção de postura somática pela conscin, capaz de permitir-lhe pensar sem movimentos perturbadores (mioclonias) da psicomotricidade e do sistema nervoso autônomo, durante o período de três horas, a fim de dominar a ansiedade, explorar o parapsiquismo e clarear os processos de elaboração pensênica.

Algumas pessoas simplesmente não conseguem deixar de pensar no próprio corpo e não conseguem ficar imóveis, nem durante alguns minutos, dificultando qualquer projeção. O domínio da TIFV é útil,

do ponto de vista da *reeducação física*, para retirar a atenção do corpo físico, deixando-o imobilizado, para a consciência atuar consigo mesma na multidimensionalidade.

E. Entrada em entorpecimento físico.

O entorpecimento físico voluntário é o estágio avançado do relaxamento do corpo físico. Os sentidos orgânicos são desligados e passa a ser possível maior atenção e percepção extrafísicas. Deixa-se de sentir partes ou mesmo a totalidade do corpo. É válido treinar para se obter o entorpecimento físico, implicando, conseqüentemente, certo grau de descoincidência.

2. Reeducação emocional.

Os *estados antiemocionais* são os mais favoráveis para o domínio de todas as fases da projetabilidade lúcida. Antiemocionalidade não significa ser insensível, mas ter condição de predomínio natural dos processos mentais e sentimentais superiores sobre as emoções, as quais passam por menor elaboração mental.

A serenidade, a mente aberta e tranqüila, o entendimento das inadequações e a autoconfiança são condições vantajosas. Emoções agregam energias mais densas, ofuscam a lucidez intra e extrafísica e dificultam a liberação do psicossoma na decolagem.

3. Dormir bastante imediatamente antes de aplicar a técnica.

Esta recomendação prática e técnica muitas vezes é desprezada. O experimento projetivo pela manhã, depois de excelente noite de sono, tem alta probabilidade de ser bem sucedido. Eis alguns fatores positivos desta técnica:

A. Diminui a possibilidade de perda do experimento pelo sono.

B. Tende a reequilibrar energeticamente o holossoma. Provavelmente ocorrem ajustes hormonais e energéticos ainda não bem estudados pela ciência convencional.

C. Havendo boa saúde, tende a propiciar relaxamento otimizado.

D. Há a chance de se aproveitar a relativa descoincidência dos veículos, resíduo de prováveis

projeções noturnas, quando ocorre a projeção consciente durante a noite, pois mesmo sem rememoração, o energossoma fica mais solto.

4. Quebra da rotina.

Esta técnica, quando aplicada e vivenciada de modo adequado, pode apresentar resultados proveitosos. A liberação das rotinas pode propiciar relaxamento holossomático mais favorável.

Outro aspecto é propiciar a descoidência em horários diferentes, do dia ou da noite, descobrindo-se momentos mais favoráveis do relógio biológico. Às vezes, tentativas projetivas em horários avançados na noite, nos quais, normalmente, o soma *estaria* dormindo, com o psicossoma projetado, podem propiciar a decolagem lúcida.

5. Autoconhecimento hormonal e energético (efeitos da melatonina).

Sentindo os ritmos hormonais e as alterações naturais dos fluxos energéticos, é possível prever e perceber momentos propícios para a descoidência. O relógio biológico bem ajustado e o energossoma mais hígido geram maior bem-estar, com sensação de tranquilidade orgânica e energética, facilitando a liberação do psicossoma.

7. Técnicas Específicas

O conjunto de técnicas adequadas produz efeito mais eficiente do que uma única técnica aplicada isoladamente. Por isso, nem sempre uma técnica isolada basta para alcançar a decolagem lúcida.

A técnica autpensênica ideal não utiliza nenhuma muleta, baseando-se exclusivamente na vontade. Quem sabe se, em níveis evolutivos mais avançados, apenas a decisão poderá ser suficiente para projetar o mentalsoma ou o psicossoma com lucidez instantaneamente.

A parapsicosepsia é o lapso de lucidez, a inconsciência característica na transição do foco das operações mentais do cérebro físico para o paracérebro do psicossoma, no exato momento da decolagem para fora do corpo. A **PAC** vence a parapsicosepsia.

As 3 técnicas propostas a seguir se aplicam à PAC, e evitam que se passe pela parapsico-

lepsia. Melhores resultados podem ser obtidos com associações entre as referidas técnicas.

7.1. Flutuação Hipnagógica

Hipnagogia é o estado alterado de consciência intermediário entre a vigília e o sono. É caracterizado pela presença de ondas cerebrais em frequência alfa (α), variando na faixa de 8 a 13 Hz, quando a *marcha mental* é diminuída e as funções conscientes são acalmadas. Podem ocorrer também imagens oníricas.

A *técnica da flutuação hipnagógica* se constitui pelo domínio voluntário das seguintes manobras técnicas, funcionando de modo alternado:

1. O aprofundamento hipnagógico.
2. O retorno do aprofundamento hipnagógico.

O *aprofundamento hipnagógico* consiste em diminuir intencionalmente a frequência das ondas cerebrais. O resultado inicial é a passagem da vigília – ondas em frequência β (beta), de 13 Hz ou mais – para a entrada na hipnagogia – ondas em frequência α (alfa), menos de 13 Hz. O aprofundamento deve atingir ondas em níveis próximos aos da entrada no sono, não se permitindo o adormecimento. Após esse efeito inicial, a manobra se estabelece pela manutenção deliberada do estado hipnagógico profundo.

A peculiaridade dessa manobra, quando bem executada, é a sensação prazerosa durante a hipnagogia mais duradoura. A sensação de prazer, neste caso, está diretamente ligada à hígidez e à soltura energética. A qualidade positiva das energias autopercebidas contribui para manter a hipnagogia. Se há intoxicação, falta de desassimilação energética, as próprias energias conscienciais tornam-se incômodas e o estado hipnagógico fica desagradável, inviabilizando aprofundamento e manutenção.

O *retorno do aprofundamento*, manobra inversa, consiste no aumento deliberado, em ritmo bastante suave, das frequências de ondas cerebrais, sem sair do estado hipnagógico, aproximando-se da entrada na vigília física ordinária, permanecendo em nível ainda pouco estimulante para o cérebro físico, porém suficiente para garantir o domínio lúcido da *desativação* gradual da base intrafísica somática.

A finalidade da aplicação alternada e repetitiva dessas duas manobras é de flexibilizar e estender

a faixa de domínio lúcido do estado hipnagógico. Em outras palavras, é o alargamento da *zona de lucidez* na hipnagogia ao ponto do projetor manter-se autoconsciente em baixo nível de frequência de ondas cerebrais, ponto no qual a pessoa destreinada já estaria normalmente dormindo. Isso representa a solução de um dos maiores problemas do projetor voluntário: conseguir vivenciar os fenômenos da decolagem sem adormecimento, parapsicolepsia, “inconsciência”.

A PAC pode ocorrer sem a passagem pela hipnagogia, de modo direto da vigília intrafísica para a autoconsciência extrafísica. No entanto, a hipnagogia também é oportunidade ideal para a decolagem inteiramente lúcida.

Durante o estado hipnagógico, observa-se a propensão a outros fenômenos projetivos. Isso ocorre porque a hipnagogia também é caracterizada enquanto transição para a descoincidência dos veículos de manifestação. A frequência cerebral com ondas alfa (α) é facilitadora do afrouxamento das energias do energossoma para liberar o psicossoma.

É possível a ocorrência de diversos fenômenos simultâneos à hipnagogia: sensações de decolagem de partes do psicossoma, estado vibracional, embaionamento, percepções extrafísicas, catalepsia projetiva, clarividência, banhos energéticos, atuação de amparadores extrafísicos técnicos em projeção e outros.

Durante a hipnagogia, o indivíduo pode manter-se raciocinando e refletindo, avaliando os processos em andamento e tomando decisões. Essas características de lucidez podem também estar ausentes durante o estado hipnagógico; isto dependerá da vontade do projetor ou dos condicionamentos habituais quanto ao modo de entrada no sono.

Algumas pessoas *apagam direto* e dormem. Outras se habitua a observar a passagem gradual ao sono. O modo como ocorre essa passagem pode ser treinado e modificado ao longo do tempo. O investimento neste treinamento é muito favorável ao desenvolvimento da PAC. Trata-se de aprender a prolongar o estado hipnagógico.

Com o prolongamento da hipnagogia, é possível verificar se estão ocorrendo outros fenômenos relativos à descoincidência. Assim, o projetor toma partido da situação favorável, predispondo-se,

decidindo e aplicando a vontade para a decolagem lúcida.

A *técnica da flutuação hipnagógica* implica o domínio de entradas e saídas sucessivas, avanços e retornos, em frequências de ondas cerebrais cada vez mais baixas. É necessário não apenas o prolongamento do estado hipnagógico, mas também o controle das oscilações das frequências cerebrais neste estado.

De modo tranquilo, o projetor penetra inicialmente no aprofundamento da hipnagogia, quase entrando no sono e retorna para frequências de ondas alfa (α), um pouco mais altas, permanecendo em hipnagogia.

Repetindo-se o processo, a cada retorno do aprofundamento, há a probabilidade do aumento da percepção lúcida dos sinais da descoincidência, com a condição holossomática favorável para a decolagem lúcida.

O retorno do aprofundamento, controlado de modo lúcido, ocorrendo pequena elevação na frequência das ondas alfa, constitui a manobra chave, talvez mais difícil, na aplicação da técnica para alcançar a manobra seguinte, o objetivo principal: a decolagem na PAC.

Em geral, a decolagem lúcida, com mais facilidade, não ocorre no retorno do aprofundamento, e sim durante o último aprofundamento, sem entrada em sono. Essas manobras necessitam de controle bastante fino. É importante cada projetor pesquisar o refinamento das possibilidades de variação da *marcha mental*.

São necessários muito esforço, vontade e *paciência* nestes exercícios projetivos. Esta metodologia está *ao alcance de todos*. Muitas pessoas descobrem este processo de modo autodidata, “sozinhas” na vida intrafísica e, em geral, acompanhadas pelos amparadores.

7.2. Estado Vibracional Espontâneo – EVE

Antes de apresentar a técnica do estado vibracional espontâneo – EVE, apresenta-se a seguinte enquete, a fim de averiguar a situação do projetor em relação ao estado vibracional:

1. Não conhece o EV e nunca ouviu falar sobre ele?

Mesmo assim, é possível o projetor conhecer este fenômeno com algum outro nome ou já ter tido a experiência sem saber as implicações.

2. Entende o fenômeno, ou tem alguma noção, mas nunca sentiu?

3. Consegue instalar o EV pela própria vontade?

4. Já teve estado vibracional espontâneo – EVE?

O EV é o estado de intensificação das vibrações das energias conscienciais, e corresponde à elevação dessas frequências vibratórias. Quando esses efeitos são intensos, as sensações são descritas com diversos atributos e características: ativação, efeito agradável, eletrificação, pulsação, tremores sincronizados, vibrações e outros.

Pode ser instalado por meio de diversas técnicas, por exemplo: instantaneamente pela vontade, aceleração gradual do circuito fechado de energias, pulsação dos chacras, absorção de energias extrafísicas, elevação da qualificação dos padrões pensênicos, ativação por máquina extrafísica, estimulação por outra consciência extrafísica e outras.

O EV ocorre também de modo espontâneo – EVE – motivado por diversos fatores, conhecidos ou não. Dentre as causas possíveis mais prováveis podem ser citadas: absorção involuntária de energias extrafísicas, estado emocional ou sentimental favorável, homeostase holossomática obtida de modo estável pela auto-organização pessoal, quebra de rotina e outras.

O EV voluntário tem ocorrência mais conhecida no corpo por inteiro, embora também possa surgir em partes isoladas, independente da técnica de instalação.

A sensação das energias ativadas é derivada do energossoma, no entanto, estima-se o envolvimento das energias próprias do psicossoma e até mesmo do soma.

Apesar de haver variação de um indivíduo para outro na descrição das sensações autopercebidas, hoje há consenso sobre a realidade deste fenômeno, devido à repetição autocontrolada e pela quantidade de pessoas dominando esta técnica.

Pode parecer estranho designar um fenômeno espontâneo como sendo uma técnica. E, de fato, não se trata disso. Neste caso, a técnica constitui-

-se no conjunto complexo de procedimentos necessários, adotados na vida cotidiana da consciência, para a ocorrência do EVE, passando a ser consequência das otimizações sobre todo o holossoma.

Com o objetivo da decolagem para a PAC, os melhores efeitos acontecem quando o EVE ocorre associado a outras técnicas, em especial à técnica da flutuação hipnagógica.

A razão de alguns apresentarem facilidade maior em relação a outros na instalação do EV é o fato de vários aspectos da vida e do holossoma já estarem sendo otimizados naturalmente. Conquistando-se qualidade de vida consciencial progressivamente mais alta, a qualidade e a eficiência do EV, possível de ser obtido, responde diretamente.

Esta técnica projetiva consiste em elevar a qualidade da vida consciencial de modo a propiciar o EVE com naturalidade, de modo involuntário, durante o retorno do aprofundamento hipnagógico. O aumento da frequência da ocorrência do EVE é indicador de saúde consciencial e do potencial do indivíduo para as PACs.

A ocorrência do EVE é muito mais fácil na hipnagogia profunda, devido à maior descoincidência do psicossoma. O EVE é possível em qualquer outro momento, sendo também aproveitável para a PAC. No entanto, *o retorno da hipnagogia profunda parece ser o momento mais otimizador para a decolagem lúcida com EVE.*

Dentre os principais fatores propiciadores do EVE podemos citar:

1. Homeostase holossomática.
2. Higiene energossomática.
3. Autopensividade integrada.
4. Intencionalidade associada a elevados padrões de energia consciencial.
5. Vida produtiva, despojada, despreocupada e superavitária.
6. Ambiente de catalisação projetiva na base física e na vida de relação cotidiana.
7. Motivação consciencial permanente – vitalidade consciencial.

7.3. Estado Vibracional Voluntário

Caracterização do EV e das técnicas de instalação

O estado vibracional voluntário é a condição técnica de dinamização máxima das energias do energossoma, obtido pelo impulso da vontade. É caracterizado por vibrações intensas, em geral, instalando-se, de modo homogêneo, em todo o energossoma ou em regiões específicas deste.

A técnica para a **PAC**, através do estado vibracional voluntário, é uma das mais comuns e recomendáveis, bem sucedidas e benéficas, principalmente para a vivência da decolagem lúcida, além de gerar efeitos muito positivos para as fases subseqüentes da projeção. *De todas as muletas, é uma das menos piores.*

A decolagem, em geral, ocorre após o ápice do EV, quando as vibrações alcançam frequência máxima. O sucesso da decolagem depende do ajustamento de vários fatores influentes no EV, incluindo o silêncio ambiental, o relaxamento físico e outras condições técnicas concomitantes ao auge das vibrações, especificadas a seguir.

Há diversas técnicas de instalação para o EV. As mais eficientes são as técnicas baseadas na possibilidade de mobilização voluntária de energias a partir do circuito fechado de energias, da instalação instantânea, da pulsação de chacras, da exteriorização de energias, entre outras.

Utilidade da instalação instantânea do EV

A técnica de instalação direta instantânea pela vontade é uma das mais úteis, porque pode ser aplicada especialmente, de acordo com a necessidade, para soltura de regiões determinadas do energossoma ou psicossoma, com intensidade mais adequada ao caso e em qualquer fase ou momento da decolagem.

Nos instantes anteriores à decolagem lúcida, certas técnicas de instalação do EV podem prejudicar a maxidescoincidência do psicossoma. Isso ocorre quando há reativação do cérebro físico na aplicação da técnica, ou quando a técnica implica condicionamento mental quanto às formas do corpo humano.

Isso pode ocorrer, principalmente, com técnicas baseadas no formato do trajeto das energias ao longo do corpo humano; é o caso da circulação fechada, quando muito condicionada às formas do soma. O problema está no início da aplicação desta

técnica, quando o projetor exagera a dependência sobre o percurso na forma exata do corpo humano.

Sem a necessidade de cumprir trajeto pelas formas humanóides dos veículos de manifestação, a *técnica de instalação direta* tem a vantagem de transcender a dimensão das formas nas intensificações vibratórias, permitindo ações de descoincidência e manobras mais compatíveis às manifestações pensênicas extrafísicas.

O pensamento é ação na dimensão extrafísica, do mesmo modo, o estado vibracional pode ser educado para responder ao pensamento também na dimensão intrafísica. O projetor aprendendo a pensar mais com o paracérebro do psicossoma, e o pensamento tornando-se mais técnico durante as fases da decolagem, o estado vibracional pode ser mais útil e preciso.

O problema dos estímulos cerebrais

O problema dos estímulos cerebrais, em qualquer fase do EV, precisa ser resolvido para se alcançar sucesso na decolagem lúcida. Se o cérebro físico for muito utilizado no comando do EV, então o soma está recebendo estímulos e isso tende a dificultar a decolagem. O aperfeiçoamento do EV consiste também na transferência dos comandos para o paracérebro do psicossoma.

É preciso desenvolver acuidade no controle das manobras com o EV, para diferenciar os comandos a partir do cérebro físico e do paracérebro do psicossoma. Trata-se de buscar o EV máximo, com os menores estímulos para o cérebro físico. Os efeitos negativos dos estímulos cerebrais podem ser avaliados na dificuldade em se alcançar o completo entorpecimento físico.

Um dos aspectos do aperfeiçoamento do estado vibracional é instalá-lo de modo a prejudicar menos a decolagem, podendo propiciar mais eficiência na passagem do comando das operações, do cérebro físico para o paracérebro do psicossoma.

Outro aspecto a ser aperfeiçoado é o controle sobre o grau da estimulação do cérebro físico. Este autor tem verificado os estímulos sobre o cérebro físico sendo úteis em certos casos de desassimilação energética e na condição de coadjuvante nas fases iniciais do relaxamento físico.

Os eventuais estímulos cerebrais podem constituir aspecto positivo ou negativo, dependendo

em qual fase da decolagem ocorram. Nas fases mais avançadas, o cérebro físico tende a atrapalhar e nas fases iniciais ainda pode ajudar.

Inserção do EV na pré-decolagem

Em qualquer seqüência de fases no processo da descoincidência, a instalação do estado vibracional máximo é estratégica quando se usa a técnica ainda não aperfeiçoada, com alguns estímulos físicos, musculares ou mesmo de energias físicas. Neste caso, se o estado vibracional for feito em fase mais avançada, pode interromper a decolagem.

Quando o projetor planeja inserir o estado vibracional voluntário máximo não aperfeiçoado no meio de outras fases e procedimentos técnicos, importa evitar o enquadramento incorreto na seqüência. Propõe-se, a seguir, possível seqüência de fases antes da decolagem:

Relaxamento físico → estado vibracional máximo → aprofundamento do relaxamento geral → aprofundamento da soltura energética geral → atuação técnica para solturas energéticas específicas → mudança gradual das operações para o paracérebro do psicossoma → utilização de método adequado para o tipo e o momento específico da decolagem.

O exemplo acima segue a ordem lógica e técnica para a decolagem. No entanto, isso não pode ser rígido, essa seqüência não é regrada. As projeções podem ocorrer em circunstâncias muito variadas. Algumas das fases citadas podem mudar de posição. Mesmo assim, na técnica planejada, busca-se a seqüência mais otimizada.

Tanto o estado vibracional voluntário quanto as exteriorizações de energias, quando aperfeiçoados, sem gerar maiores estímulos no soma, nem no cérebro físico, podem ser inseridos em qualquer fase da decolagem. Energias do energossoma e do psicossoma são assim mobilizadas sem interferência e o comando tende a passar para o paracérebro do psicossoma.

A elevação dos níveis de energia consciencial – EC

O estado vibracional voluntário é o principal recurso conhecido para elevação imediata dos níveis de energia consciencial, no aspecto quantitativo. Também a qualidade das energias pode ser me-

lhorada de imediato, com a higienização resultante e os efeitos dos atributos conscienciais relacionados às motivações projetivas presentes na mobilização.

O estado vibracional gera efeitos necessários para ressonância entre energossoma e psicossoma, através da elevação das freqüências vibratórias. A ressonância é o princípio básico gerador da descoincidência na decolagem lúcida. Os poderes da vontade sobre as energias e a qualidade dessas energias são fatores determinantes do sucesso da decolagem lúcida.

O problema das sensações perturbadoras

Há alterações conscienciais resultando em sensações perturbadoras, quando é acionada a instalação do EV. Neste caso não é o EV pleno, porque está contaminado por outras energias ligadas a autocorrupções, pensividade anticossmoética, acoplamentos energético-mentais indesejáveis ou por falta de desassimilação energética.

Em geral, a decolagem lúcida fica inviabilizada enquanto persistir a sensação perturbadora. Talvez a paratecnologia assistencial extrafísica possa compensar a perturbação e dar prosseguimento à decolagem, ocorrendo a perda da lucidez do projetor. No entanto, não se tem notícia de decolagem lúcida quando o efeito voluntário é negativo para o próprio projetor.

Quando o motivo da sensação perturbadora é a falta da desassimilação energética, é recomendável a persistência no EV, até se alcançar o saneamento completo. Associando-se técnicas de exteriorizações energéticas às manobras de desassimilação, a decolagem lúcida pode ser bem sucedida e até com relativa facilidade, devido ao empenho compensador.

Quando o motivo da sensação perturbadora é alguma alteração inerente ao projetor, faz-se necessária a reciclagem intraconsciencial e a autoconsciencioterapia como melhor indicação. Obter a decolagem lúcida não é inviável nessas fases existenciais. A dosagem das aplicações técnicas é estratégica para cada caso.

Benefícios

São indiscutíveis os benefícios projetivos, extrafísicos, holossomáticos e para a vida intrafísica resultantes das tentativas de decolagem lúcida

a partir da aplicação técnica do *EV Voluntário*. Qualquer efeito menor ou contraditório advindo desta técnica só vem a informar o projetor sobre o estado e as possibilidades holossomáticas.

A persistência na aplicação técnica do *EV Voluntário*, mesmo em número muito grande de tentativas sem sucesso para a decolagem lúcida, provavelmente levará o projetor a obter períodos extrafísicos com lucidez e posterior rememoração; além da otimização do holossoma, predispondo o sucesso com outras técnicas e a atuação dos amparadores.

Não se indica a apologia nem a exclusividade técnica do EV. A complexidade parafisiológica e multidimensional indica a necessidade freqüente de agregar várias outras técnicas àquela mais habitual para o projetor.

Pela auto-experimentação, o conjunto de otimizações propiciadoras do *EV Espontâneo* tende a criar mais facilidade para a decolagem lúcida, comparado ao *EV Voluntário* a partir de um holopense pessoal desequilibrado ou incoerente.

Por outro lado, não há dúvidas, quando associado ao processo consciencial hígido e equilibrado, o *EV Voluntário* é uma das melhores técnicas projetivas. Destaca-se aqui a valorização dos fatores vontade, decisão e independência relativa da consciência.

8. Comentário

Cabe aqui um comentário final sobre o enfoque técnico escolhido e predominante em todo este artigo. Apesar de parecer paradoxal, este autor não defende o uso exclusivo das técnicas baseadas na atuação da modalidade da vontade tida por *consciente* sobre a parafisiologia. Ainda é rara a obtenção de PACs pelo uso exclusivo deste tipo de técnica e o universo dos recursos e possibilidades conscienciais é bastante amplo. Apesar de toda a utilidade e concretude deste tipo de domínio projetivo, muitas vezes, aproxima-se de um quase-mecanicismo na manipulação dos fatores fisiológicos pessoais. E isto nem sempre é compatível com outros processos projetivos avançados, principalmente nas projeções pelo mentalsoma. Muldoon e Carrington (1977) destacam outros modos para o uso da vontade no livro *The Projection of the Astral Body*.

O uso da imaginação, as técnicas por imagem mental e outros fenômenos da imagética são recursos do mentalsoma. E quando os conteúdos conscienciais do processo imagético se alinham com a realidade consciencial, ao mesmo tempo se adequando à *modalidade de vontade* empregada, o projetor tem a possibilidade de provar para si próprio, pelo recurso da imagem mental, a possibilidade de alcançar a projeção pelo mentalsoma e até mesmo obter certo tipo de lucidez contínua pelo psicossoma.

Nota

1. *Foco pensador consciencial* é, por hipótese, uma estrutura do mentalsoma responsável, entre outras funções, pela manifestação integrada dos pensenes.

Referências Bibliográficas

01. Baker, Douglas M.; *Practical Techniques of Astral Projection*; The Aquarian Press; London; 1978.
02. Desmond, Shaw; *Reincarnation for Everyman*; Rider and Co.; London.
03. Muldoon, Sylvan Joseph; & Carrington, Hereward Hubert Levington; *The Projection of the Astral Body*; Rider & Co.; London; 1977.
04. Powell, Arthur Edgard; *The Astral Body*; The Theosophical Publishing House; Wheaton; Ill.; U.S.A.; 1978.
05. Reis, Hermínio da Silva; & Reis, Bianca; *Técnica Física do Desenvolvimento da Consciência Humana*; 2ª. Edição; Edição dos Autores; Belo Horizonte; MG; s. d.; p. 63.
06. Schlosser, Ulisses; *Paracognition*; Journal of Conscientiology; Proceedings of the 3rd International Congress of Projectiology and Conscientiology; Vol. 4, N. 15 S; IPC Ed.; Miami, FL; May, 2002; p. 189-210.
07. Vieira, Waldo; *200 Teáticas da Conscientologia*; 1ª. Edição; Rio de Janeiro, RJ; Instituto Internacional de Projectologia e Conscientologia; 1997; p. 122.
08. Vieira, Waldo; *Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal*; Rio de Janeiro, RJ; Instituto Internacional de Projectologia; 1995; p. 81.
09. Vieira, Waldo; *Projeções da Consciência: Diário de Experiências Fora do Corpo Físico*; 4ª. Edição revisada; Rio de Janeiro, RJ; Instituto Internacional de Projectologia; 1992.
10. Vieira, Waldo; *Projectologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; 4ª. Edição; Rio de Janeiro, RJ; Instituto Internacional de Projectologia; 1998; p. 660-662; 923-929.