



**Sandie Gustus\***

\* Pesquisadora da IAC.  
london@iacworld.org

## Experiência Fora do Corpo:

Uma Ferramenta Poderosa para a Autopesquisa<sup>1</sup>

Out-of-body Experience:

A Powerful Tool for Self-research

Experiencia Fuera del Cuerpo:

Una Herramienta Poderosa para la Auto-investigación

### Palavras-chave

Autopesquisa  
Bioenergia  
Conscienciologia  
Experiência fora do corpo  
Projeiologia

### Keywords

Bioenergy  
Conscienciology  
Out-of-body experience  
Projectiology  
Self-research

### Palabras-clave

Auto-investigación  
Bioenergía  
Conscienciología  
Experiencia fuera del cuerpo  
Proyecciología

### Resumo:

Este artigo aborda a experiência fora do corpo (EFDC), poderosa ferramenta para a autopesquisa. Expõe características que distinguem as EFDCs lúcidas dos sonhos, pesquisas realizadas, mecanismos que facilitam ou inibem a habilidade projetiva, tipos de experiências e níveis de lucidez vivenciados fora do corpo físico. Apresenta também alguns fenômenos projetivos e os benefícios da projeção consciente.

### Abstract:

This article addresses the out-of-body experience (OOBE), a powerful tool for self-research. It exposes characteristics that distinguish the lucid OOBEs of dreams, research done, mechanisms that facilitate or inhibit the projective ability, types of experiences and levels of lucidity experienced outside the physical body. It also presents some projective phenomena and the benefits of conscious projection.

### Resumen:

Este artículo aborda la experiencia fuera del cuerpo (EFDC), poderosa herramienta para la auto-investigación. Expone algunas características que distinguen las EFDCs lúcidas de los sueños, investigaciones realizadas, mecanismos que facilitan o inhiben la habilidad proyectiva, tipos de experiencias y niveles de lucidez vivenciados fuera del cuerpo físico. Presenta también algunos fenómenos proyectivos y los beneficios de la proyección consciente.

**EXPERIÊNCIAS FORA DO CORPO SÃO COMUNS A TODA A HUMANIDADE,  
MAS PRODUZÍ-LAS DE ACORDO COM A VONTADE E PERMANECER LÚCIDO  
FORA DO CORPO REQUER CONDIÇÕES FÍSICAS IDEAIS  
E TAMBÉM FORTE DESEJO, CONCENTRAÇÃO E DETERMINAÇÃO.**

Décadas atrás, as limitações da infra-estrutura das comunicações proporcionavam uma espécie de amortecedor entre os eventos mundiais impactantes e nossas sensibilidades. Hoje, porém, expostos como estamos a radiodifusões em tempo real, meios de comunicação de massa e multimídia, estamos achando cada vez mais difícil evitar refletir sobre o mérito de nossa existência, o nível de maturidade da humanidade e, como consequência natural, o tema da evolução.

Felizmente, os avanços das ciências nos permitiram compreender o sentido de certos elementos de nossa existência. Recentes inovações em tecnologia e comunicação estão fazendo tanto para melhorar nosso nível de educação e discernimento que nossas indagações sobre a existência e a evolução estão ficando mais precisas e desafiadoras. Entretanto, a ciência, apesar de toda a sofisticação, permanece incapaz de nos proporcionar uma explicação verificável do que nos acontece depois que morremos, por exemplo.

A religião tem tradicionalmente desempenhado um papel importante no enfoque de enigmas como estes, e até muito recentemente as perspectivas religiosas eram amplamente aceitas, contribuindo muito para o alívio de nossas angústias sobre a morte e a vida após a morte. Mas, conforme nossos níveis de conhecimento e perspicácia aumentam, ficamos menos dispostos a aceitar verdades “absolutas” incontestáveis e interpretações místicas.

Como resultado, pessoas em todo o mundo estão agora buscando respostas mais precisas, lógicas e pessoalmente confirmáveis para perguntas existenciais milenares, tais como: “De onde vim?”, “Para onde irei quando morrer?”, “Como é a realidade lá?”, “Quem mais estará lá?” e “Qual é o propósito de minha vida?”

Em resposta a essa demanda crescente, uma verdadeira plethora de “caminhos para a iluminação” surgiu no mercado. Alguns desses são apoiados por produtos habilmente comercializados, tais como conferências, oficinas, livros e vídeos, cujo sucesso comercial internacional atesta uma demanda mundial de proporções gigantescas. Muitos desses métodos, filosofias, teorias e práticas, entretanto, exigem um grau de fé por parte do indivíduo e não podem ser autenticados por meios objetivos.

Com tantas alternativas em oferta, quase chegamos ao ponto de precisar de um curso sobre qual curso fazer. Assim, como discriminamos o que tem valor do que não tem? Como podemos saber realmente o que é a *verdade relativa*? E é suficiente apenas acreditar em algo porque outra pessoa o faz, porque parece fazer sentido ou porque nos dá um agradável e vago sentimento interior?

Por enquanto, a ciência, através do paradigma convencional, tem limitações e não desenvolveu nenhum método para responder a essas perguntas ou às mencionadas anteriormente, pois não pode confirmar a existência de vida em outras dimensões.

Em busca de melhores meios para alcançar respostas fundamentadas e verificáveis, alguns cientistas estão investigando a *experiência fora do corpo* (EFDC), documentada através da história desde o Egito antigo, na condição de ferramenta efetiva para permitir verificação pessoal do que existe além daquilo que podemos perceber com nossos sentidos físicos.

Empregando um modelo ontológico mais atualizado e um paradigma científico para as pesquisas, os cientistas podem investigar a existência de dimensões não-físicas, utilizando uma variedade de métodos que incluem a análise de informações consensuais detalhadas de relatos de experiências pessoais de EFDC lúcidas. Pesquisas experimentais conduzidas por várias organizações científicas também confirmam a realidade do fenômeno da EFDC.

Devido a esse conhecimento, o objetivo deste artigo é detalhar por que a EFDC é ferramenta tão importante, ressaltar que é fenômeno universal ao alcance da capacidade de todo ser humano, explicar

alguns fatos sobre a EFDC com base em décadas de pesquisas acumuladas e demonstrar por que não podemos nos permitir continuar pensando sobre este fenômeno natural, universal, conhecido há tanto tempo, como sendo estranho ou extremo.

Todos os leitores são encorajados, entretanto, a *não* acreditar em nada do que lerem aqui, mas a experimentar, a ter as próprias experiências e a confirmar por si mesmos a verdade relativa de ponta expressa neste artigo.

## HISTÓRIA DA EXPERIÊNCIA FORA DO CORPO

A experiência fora do corpo, também comumente conhecida como projeção da consciência ou *viagem astral*, é tão natural quanto dormir e respirar. Durante a EFDC, a consciência (ego, alma ou espírito) age independentemente do corpo físico em uma dimensão não-física (ou extrafísica). Às vezes é vivenciada com alguma lucidez do que está realmente acontecendo, mas usualmente não é este o caso – o que significa que o indivíduo também não tem rememoração da experiência.

Referências à EFDC são evidenciadas ao longo da História Humana. Através das culturas, das camadas socioeconômicas, dos gêneros, dos idiomas, das nacionalidades, das religiões, das civilizações e dos séculos, das sociedades tribais mais antigas até as modernas sociedades do século XXI, os seres humanos têm registrado a saída e o subsequente retorno de um corpo sutil ao corpo físico com um grau notavelmente alto de consistência ao descrever as várias diferentes características do fenômeno.

As primeiras evidências da EFDC apareceram no Egito antigo entre 3 e 5 milênios atrás. Os sacerdotes egípcios estavam conscientes da existência do corpo astral; chamavam-no de *Ka*. Referências à EFDC apareceram mais tarde na Grécia antiga através dos textos de alguns filósofos, inclusive Platão e Heródoto. Casos de projeções conscientes também são bem documentados na Bíblia, por exemplo, em Ezequiel III:14; no Apocalipse de João 1:10-11 e 4:2; nas Epístolas de Paulo de Tarso, e. g. Coríntios II:12:2.

Durante a Idade Média, devido à influência repressiva da Inquisição, a EFDC foi estudada e praticada em segredo dentro de movimentos esotéricos e ocultos. As informações coletadas não foram disponibilizadas para a população em geral. Essa necessidade de sigilo contribuiu para a fabricação de diversos mitos e inverdades sobre os perigos da viagem astral que persistem até hoje.

Nos séculos XVIII e XIX, alguns pioneiros nesse campo de estudo causaram grande impacto na sociedade com a publicação de diversos trabalhos. Os mais importantes entre eles foram o filósofo sueco Emanuel Swedenborg, o romancista francês Honoré de Balzac, com seu romance (autobiográfico) *Louis Lambert*, e o criador do espiritismo, o francês Allan Kardec. Outras figuras-chave que fizeram contribuições significativas para dar alguma credibilidade à EFDC enquanto evento real foram Apolônio de Tiana, Antonio de Pádua e Padre Pio.

## OS CORPOS SUTIS

A partir dessa perspectiva histórica, a conclusão mais significativa a ser tirada de estudos e relatos pessoais da EFDC é que os seres humanos são mais do que apenas seus corpos físicos. Quando se experimenta uma EFDC lúcida, tem-se evidência irrefutável de que o corpo físico é meramente uma “casa” temporária através da qual a consciência se manifesta na dimensão física.

Durante a EFDC (que normalmente acontece quando o corpo físico está em um estado alterado da consciência ou adormecido) ocorre uma separação entre o corpo não-físico (ou extrafísico) e o corpo físico.

Se o indivíduo está consciente durante a experiência, verifica que a autoconsciência reside no corpo extrafísico, não no físico. A evidência pessoal mais concreta disto se dá quando o indivíduo conquista lucidez fora do corpo e vê seu corpo físico dormindo sobre a cama. Isto comumente ocorre durante a experiência da quase-morte (EQM), quando a saída do corpo extrafísico é forçada pela crítica condição física do indivíduo. Milhares de relatórios documentados de vítimas de acidente e pacientes de parada cardíaca, entre outros, confirmam este fenômeno conhecido como *auto-bilocação*.

Similarmente, é amplamente relatado e reconhecido que o corpo extrafísico está conectado ao corpo físico por um campo de energia retrátil, conhecido como *cordão de prata*. Atua ao modo de um conjunto de rédeas sobre o corpo extrafísico, impedindo que se perca em setores extrafísicos ou não retorne ao corpo físico. Na condição de intermediário energético entre os dois veículos de manifestação (o corpo físico e o extrafísico), o cordão de prata só é rompido na hora da morte biológica, momento em que o corpo extrafísico (alojando a consciência) parte para começar um período novo entre vidas físicas (o período intermissivo).

O cordão de prata às vezes é chamado de *bioenergia* ou *corpo energético* (como é conhecido quando o indivíduo está no estado de vigília física). Na realidade, este corpo energético é o ponto de conexão através do qual os campos de energia gerados pelos *chacras* dentro do corpo humano fluem para o corpo não-físico e dele retornam.

Essa constante (geralmente inconsciente) troca de energia é responsável por manter o necessário funcionamento do corpo e por mantê-lo vivo, estando o indivíduo no estado de vigília ou fora do corpo. Essa conexão energética, de modo similar, permite que o corpo não-físico viaje para longe da base física.

### **BIOENERGIA: UM COMPONENTE-CHAVE DAS EFDCs**

Bioenergia é um dos muitos termos usados para descrever o campo de energia que circunda e emana de todo ser vivo. É também conhecido como *energia vital*, *chi*, *aura*, *prana* e *força da vida*. Elemento natural, a bioenergia está presente em todos os processos e interações humanas. O que a maioria das pessoas não percebe é que também é um recurso significativo que está dentro de nossa capacidade de controle.

Há inumeráveis benefícios em dominar as próprias bioenergias. No contexto da EFDC, o controle das bioenergias é um componente-chave para produzi-las, é responsável pelo nível de lucidez que podemos adquirir fora do corpo físico e é o recurso que nos permite levar a cabo tarefas e manter o equilíbrio na dimensão extrafísica.

### **EFDC OU ESTADO ALTERADO DA CONSCIÊNCIA?**

Com o cordão de prata assegurando conexão constante entre o corpo físico e o extrafísico, é possível ter rica variedade de experiências lúcidas fora do corpo. Podemos viajar na esfera física ou visitar outras dimensões, encontrar velhos amigos e fazer novas amizades, exercitar nossa vontade e tomar decisões. Como podemos ter certeza que o experimento é *real*, não um sonho ou algum outro estado alterado da consciência provocado por várias coisas, tais como desmaios, esgotamentos, febres, remédios, hormônios ou drogas?

Algumas das características da EFDC consciente que a distinguem claramente de um sonho ou alucinação são as seguintes:

- Os indivíduos estão lúcidos, ativos participantes das EFDCs, tomando decisões e usando seus atributos mentais, enquanto que nos sonhos permanecem passivos, não tendo nenhum controle sobre a experiência.
- Os ambientes e situações encontrados durante uma projeção são reais, enquanto que nos sonhos podem ser distorcidos ou absurdos.
- As situações encontradas em projeções ocorrem independentemente da capacidade de criatividade e imaginação do indivíduo.
- As projeções são mais difíceis de recordar do que os sonhos, pois a experiência ocorre em outro plano e não é registrada pelo cérebro físico.
- Os projetores podem ver o próprio corpo físico e até mesmo tocá-lo; os sonhos acontecem dentro do corpo físico.
- Os projetores vivenciam um senso de liberdade, bem-estar, consciência expandida e, às vezes, euforia em poder voar e atravessar objetos físicos; sonhos proporcionam sentimentos e experiências mais mundanos.
- Os projetores freqüentemente percebem a partida e/ou o retorno do corpo extrafísico ao corpo físico; isso não acontece em sonhos.

### SENSAÇÕES NO PROCESSO DE DEIXAR O CORPO

A fim de contribuir para a compreensão das EFDCs, podemos, por exemplo, examinar algumas das sensações associadas ao processo de partida do corpo físico.

Dados coletados das descrições de sensações dos estudantes em experimentos realizados durante as sessões práticas de cursos sobre EFDC (oferecidos em todo o mundo pela *International Academy of Consciousness*, anteriormente conhecida como Instituto Internacional de Projeziologia e Conscienciologia) sugerem que algumas das sensações comuns, geralmente experimentadas em relação a sair ou voltar ao corpo físico, são: queda, flutuação e repercussões, por exemplo mioclonia (súbito movimento espasmódico dos membros), movimento espasmódico provocando o despertar, catalepsia projetiva (um tipo de sensação de paralisia no sono), afundamento, torpor (entorpecimento), sons intracranianos (um som que parece vir de dentro da cabeça), formigamento, clarividência, oscilação (um tipo de sensação de balanço ou de vaivém), vibrações e serenidade. Outras experiências relatadas pelos estudantes incluíram a percepção de seres extrafísicos, sensações como coceira, calafrios, mudança de temperatura, pressão no corpo, lágrimas (olhos lacrimejantes), assim como clarividência e efeito túnel. Os respondentes também relataram ter vivenciado uma variedade de sensações menos comuns, tais como: movimento giratório, ondas passando pelo corpo, pulsação, inchaço, içamento, tonteira, alongação, desmaterialização e borbulhamento.

### PESQUISA ATUAL E HISTÓRICA DAS EFDCs

Experimentação pessoal é o método mais lógico para a validação dessas sensações, e os investigadores estão amplamente confiantes na acumulação de dados relativos a relatos pessoais buscando identificar os elementos comuns a essas experiências. Por essa razão, a pesquisa tem sido usada freqüentemente no estudo da EFDC. Uma das primeiras registradas foi realizada no Reino Unido, em 1890, pela *British Society of Psychical Research*.

Mais de 100 anos depois, em 1999, uma sofisticada pesquisa *on-line* analisando 98 aspectos diferentes da EFDC foi lançada via Internet pela *International Academy of Consciousness* (IAC). Até a data atual, mais de 7.000 usuários de Internet responderam. Os investigadores da IAC Wagner Alegretti e Nanci

Trivellato reconhecem que os participantes da pesquisa não representam a população geral, pois todos são usuários da Internet e a maioria tinha algum interesse preexistente nos estudos da paranormalidade. Não obstante, os resultados mostram que muitas características diferentes dos fenômenos associados à EFDC são compartilhadas por pessoas em todo o mundo, independente de idade, gênero, nacionalidade, etnia, antecedentes culturais, religião, nível de educação ou situação socioeconômica. Esse é um resultado significativo que confirma o mérito de prosseguir em tais investigações (essa pesquisa pode ser acessada em <http://www.iacworld.org>).

As sensações previamente mencionadas são corroboradas pelos resultados preliminares da pesquisa *on-line* da IAC, os quais revelam que, das primeiras 1.185 pessoas que responderam a essa pesquisa em 1999, 1.007 relataram ter vivenciado alguma dessas sensações.

Outras pesquisas históricas de interesse incluem um estudo realizado por Célia Elizabeth Green. Em 1967, ela perguntou a 380 estudantes da Universidade de Oxford se tinham tido qualquer experiência na qual sentiram estar fora do corpo. Trinta e quatro por cento dos estudantes responderam afirmativamente.

Além disso, muitas pesquisas experimentais foram realizadas por vários cientistas. Em 1972, por exemplo, Janet Lee Mitchell, pesquisadora da *American Society for Psychical Research* em Nova Iorque, EUA, realizou uma série de experimentos visando promover o conhecimento da visão enquanto fora do corpo. O objeto de estudo da pesquisa foi Ingo Swann, um conhecido clarividente e pintor surrealista. Durante os experimentos, diferentes objetos-alvo foram escondidos em uma plataforma suspensa 3,5 metros acima do chão da sala. Depois de “projetar” a visão, Swann descreveu verbalmente e com ilustrações os objetos que viu. Um juiz independente associou corretamente oito dos desenhos de Swann com os oito objetos-alvo usados no experimento. Tais resultados satisfatórios eram altamente improváveis e atestam a natureza “viajora” da visão de Swann.

No ano seguinte, Karlis Osis, um parapsicólogo, enviou um convite aberto, cobrindo todo os Estados Unidos, aos indivíduos capazes de se projetar pela vontade, para que se projetassem para fora do corpo e dentro das dependências da *American Society for Psychical Research* em Nova York. Foram selecionadas cem pessoas do grande número que se disponibilizou. Foram colocados quatro objetos-alvo em local determinado dentro do edifício. Embora o experimento não alcançasse sucesso total, 15% dos participantes produziram evidência clara de ter visitado o escritório por meio extrafísico.

Em 1979, em parceria com Donna L. McCormick e novamente na *American Society for Psychical Research* em Nova Iorque, Karlis Osis testou os efeitos cinéticos da consciência projetada. A equipe desenvolveu um meio de medir a presença do corpo extrafísico do projetor (Alexander Tanous, nesse experimento) através de um sistema de sensores colocados dentro de uma câmara lacrada. Além disso, o projetor deveria tentar perceber figuras que foram produzidas aleatoriamente, dentro da câmara, por um sistema óptico especialmente desenhado. Das 197 tentativas, Tanous alcançou 114 acertos e 83 erros durante 20 sessões. Toda vez que foi capaz de descrever corretamente a figura selecionada e mostrada, os sensores detectaram a presença de algo dentro da câmara blindada.

Atualmente, um projeto de pesquisa experimental intitulado Campo Projetivo está sendo realizado pelos pesquisadores da IAC anteriormente mencionados. A experiência visa compreender o processo pelo qual um indivíduo captura informação através da EFDC e da visão remota. O propósito principal do experimento é investigar tanto a apreensão da informação por meios não-físicos quanto a transferência subsequente dessa informação para o cérebro físico.

Já foram realizadas cinco baterias de experimentos bem planejados na Espanha, em Portugal, nos Estados Unidos e no Reino Unido. Auditores e juízes externos participaram de todos os experimentos para atestar a validade da metodologia científica. Resultados preliminares intrigantes, apresentados no *III Congresso Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* realizado na Escola de Medicina de Nova Iorque, em 2002, mostraram que, dos 105 participantes, 52 relataram 93 ocorrências de EFDC. Os resultados apresentados também sugeriram que as formas dos objetos, seguidas pelas cores, são percebidas mais facilmente quando fora do corpo.

### **A EFDC E SUAS APLICAÇÕES**

Ao mesmo tempo em que é importante que as sensações associadas à EFDC junto com miríades de outros fenômenos relacionados sejam estudadas, identificadas e entendidas, é essencial que elas sejam examinadas como parte de um contexto maior que reconheça adequadamente o valor da experiência.

Qual é precisamente, então, o valor da EFDC? O verdadeiro propósito da EFDC é acelerar a evolução pessoal ao proporcionar aos indivíduos oportunidades de perceber em primeira-mão as dimensões não-físicas, invisíveis, contudo reais, com as quais interagem o tempo todo. Uma ferramenta para a autopesquisa, a EFDC permite às pessoas saber quem realmente são – isto é, que elas não são apenas o corpo físico, mas uma consciência em evolução.

Durante EFDCs, enquanto a consciência deixa o cérebro físico e manifesta-se no cérebro do corpo extrafísico (onde a lembrança das vidas prévias da pessoa reside), há maior probabilidade de recordar vidas passadas e, então, favorecer o nosso entendimento a respeito da evolução, o processo de nascimento e morte física e o ciclo de vidas sucessivas.

Também é lógico pensar que o reconhecimento de que nós não morremos traz com ele uma complexidade de considerações relativas a: relacionamentos passados e presentes e possíveis interconexões entre os dois; patologias que se manifestaram em vidas prévias, além da vida atual; o período entre vidas; nosso currículo multidimensional; nosso propósito ou tarefa nesta vida física.

### **A ONDE VAMOS QUANDO DEIXAMOS O CORPO?**

Um consenso de opiniões derivadas de projetores conscientes e pesquisadores que registraram suas experiências ao longo da história forneceu muita informação sobre a dimensão não-física. Qualquer um que esteja interessado em verificar essa informação pode fazê-lo tendo EFDCs lúcidas.

Enquanto que só há uma dimensão física, a dimensão extrafísica possui múltiplas camadas, constituídas de muitos planos ou dimensões. Isso faz da EFDC uma experiência extremamente rica, educacional e interessante. Entretanto, a maioria das pessoas, quando deixa o corpo, permanece na camada dimensional mais perto da dimensão física (a crosta da Terra).

Geralmente, uma dimensão específica é habitada pelas consciências que compartilham afinidades em termos da qualidade de suas energias, intenções, pensamentos e sentimentos. Existem, por exemplo, dimensões povoadas por aqueles que não têm consciência do fato de que não estão mais vivos no sentido biológico.

Outras dimensões, em contraposição, são habitadas por sociedades avançadas, comunidades de consciências evoluídas que estão inteiramente conscientes do ciclo contínuo de vidas sucessivas. Essas consciências planejam a próxima vida física de acordo com objetivos que incluem assistir à humanidade, evoluir mais e assistir aos outros em sua evolução.

## MECANISMOS QUE FACILITAM OU INIBEM HABILIDADES PROJETIVAS

Embora todo ser humano vivencie algum grau de separação do corpo extrafísico do corpo físico todas as noites enquanto dorme, o grande desafio está em ser capaz de alcançar lucidez suficiente fora do corpo para poder estar certo do que está acontecendo e controlar a experiência. Isto, conseqüentemente, ajudaria na recordação da experiência quando de volta ao corpo físico.

Felizmente, foram identificados vários mecanismos que facilitam as EFDCs lúcidas. Estes incluem considerações práticas básicas, tais como usar roupas folgadas e deitar-se na posição de decúbito dorsal. O quarto deve ser escuro, tranqüilo, totalmente isolado, com temperatura controlada e livre de interferências. Concentração em um alvo ou objetivo (ético) da EFDC também facilitará o processo. O indivíduo também se beneficiará se estiver relaxado, bem descansado, em estado de equilíbrio emocional, motivado, confiante de alcançar o sucesso e sem medo ou dúvida sobre a experiência.

De modo similar, outros fatores são conhecidos como inibidores das EFDCs ou diminuidores de sua qualidade. Algumas atividades que devem ser evitadas antes de tentar sair do corpo são as seguintes: assistir a filmes ou ler livros que são excitantes ou violentos por natureza, entrar em conflito com outras pessoas, ter pensamentos negativos, beber ou usar qualquer tipo de droga ou entregar-se a emoções negativas de qualquer variedade, especialmente ao medo.

O praticante deve, inclusive, cuidar das necessidades fisiológicas antes de tentar uma EFDC, pois estômago ou bexiga cheia, por exemplo, tornará difícil ficar confortável e esquecer o corpo físico – um pré-requisito para se ter uma EFDC.

Do mesmo modo, foram identificados fatores e técnicas que facilitam a lembrança do período passado fora do corpo humano. Por exemplo, dedicar-se ao desenvolvimento da vontade e da memória e da capacidade de atenção e concentração pode contribuir para a rememoração das experiências extrafísicas.

Como é mais fácil provocar uma EFDC a partir de alguns estados alterados da consciência que do estado de vigília física ordinária, aqueles interessados em produzir EFDCs lúcidas devem aproveitar enquanto estiverem vivenciando uma condição (se positiva ou sadia) tal como: cansaço físico, sonho lúcido, estado hipnagógico (alfa) ou relaxamento profundo.

Entretanto, as qualidades mais importantes, essenciais para produzir EFDCs lúcidas, são *desejo forte, concentração mental e determinação*. A eficácia dessas qualidades pessoais não deve ser subestimada.

Além dessas, existem inúmeras outras técnicas para provocar EFDCs lúcidas. Uma das listas mais abrangentes, descrevendo 37 técnicas em detalhes, pode ser encontrada no livro intitulado *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*, do médico Waldo Vieira.

O grau de sucesso de uma técnica sobre outra é puramente pessoal, assim, prática e tentativa e erro determinarão quais técnicas funcionam melhor para cada indivíduo.

## NÍVEIS DE LUCIDEZ VIVENCIADOS FORA DO CORPO

Considerando que todo ser humano, sem exceção, pode projetar temporariamente a consciência para fora do corpo físico e que isso parece um processo tão natural quanto respirar e dormir, então por que praticamente 99% dos humanos não se lembram de ter qualquer experiência extrafísica?

A resposta para isso é simples. É porque a maioria das pessoas deixa o corpo sem nenhuma lucidez ou consciência. Muitos fatores, normais à pessoa comum, incitam essa condição. Estes incluem: falta de interesse por tudo o que é não-físico; fixação intensa em todas as coisas físicas; inabilidade, por ignorância, para



distinguir a experiência fora do corpo de um sonho sem nenhuma consequência e condicionamento científico e/ou religioso.

Mas essa não é uma situação definitiva. Os indivíduos podem experimentar níveis diferentes de consciência fora do corpo. Em um estado de semiconsciência, por exemplo, o indivíduo geralmente ficará confuso quanto à própria condição e estará aberto à interferência de imagens parecidas com as de sonho ou pesadelos.

Numa escala de 0-100% de lucidez extrafísica, o indivíduo projetado obtém certeza quanto ao seu estado extrafísico a um nível de aproximadamente 60%.

Durante uma experiência lúcida fora do corpo, o indivíduo é capaz de acessar e empregar todas as capacidades que usufrui no estado de vigília, tais como: memória, racionalidade, tomada de decisões e julgamento crítico.

### **TIPOS DE EXPERIÊNCIAS FORA DO CORPO**

Existem inumeráveis tipos de EFDCs. Estas variam de acordo com o modo pelo qual ocorrem, a natureza e o propósito. Por exemplo, o tipo mais comum de experiência fora do corpo é a experiência “espontânea” (ou acidental), na qual o projetor não pretendia deixar o corpo (e freqüentemente nem mesmo tem conhecimento sobre o fenômeno). Em contraste, uma EFDC intencional é aquela que foi propositalmente provocada pela aplicação de uma técnica projetiva.

Entre os muitos outros tipos de EFDCs, podemos citar também a experiência “confirmada”, que acontece quando o indivíduo atinge suficiente lucidez fora do corpo para executar uma tarefa prática que lhe permita confirmar seu estado extrafísico; por exemplo: ver algo na dimensão física que possa ser confirmado mais tarde. É esse tipo de experiência que permite aos cientistas realizar pesquisas experimentais sobre o fenômeno da EFDC.

Outro tipo muito comum de experiência é a EFDC “lazer”, que é caracterizada por sentimentos de liberdade e bem-estar e freqüentemente inclui vôos extrafísicos.

Alguns também alegam ter tido experiências nas quais encontraram um amigo, membro da família ou outro conhecido que havia falecido. Outros tiveram encontros com amigos que também estavam conscientes fora dos seus corpos e puderam se comunicar com eles durante a experiência.

Um dos tipos mais interessantes é a EFDC de consciência contínua, durante a qual o indivíduo mantém consciência em todas as fases da experiência; em outras palavras, durante o período de vigília ordinária, o relaxamento, a separação do corpo não-físico, o período passado fora do corpo, o retorno do corpo extrafísico ao corpo físico e, finalmente, o retorno à vigília ordinária (recuperando o controle do corpo ao retornar).

### **FENÔMENOS PROJETIVOS**

Os fenômenos paranormais fazem parte de nossa vida física diária normal. Podemos nos beneficiar de uma série de sincronicidades – por exemplo, receber um sinal de acordo com o qual nos sentimos compelidos a agir de alguma forma, ou desempenhar o papel de mensageiro (secundário) para alguém que conhecemos, passando-lhe uma mensagem que não entendemos, mas que tem implicações claras para ele. Mesmo sem uma perspectiva que inclua dimensões e seres extrafísicos, atribuímos a sorte resultante (boa ou não) ao acaso ou ao destino, não reconhecendo que estamos, na verdade, experimentando um fenômeno paranormal, como por exemplo a clarividência, a clariaudiência, a comunicação espiritual ou a intuição.

Essa é outra razão pela qual tanto a pesquisa pessoal quanto a formal, são importantes, pois nos permitem identificar e estudar dimensões e seres não-físicos e, portanto, melhor entender a verdadeira natureza de nossa realidade.

A dimensão não-física, no entanto, é tão diferente da existência física, material, à qual estamos acostumados, que durante as EFDCs conscientes somos expostos a condições que estão totalmente fora de nosso sistema usual de referência. Por exemplo, ao nos manifestarmos fora do corpo, podemos voar, podemos ter visão de 360 graus e, em alguns casos, podemos fazer coisas como sair da atmosfera da Terra a velocidades surpreendentes.

Similarmente, quando o corpo extrafísico está em estado de não-alinhamento com o corpo físico (como é o caso em uma projeção parcial ou completa), pode ocorrer uma completa variedade de fenômenos psíquicos e percepções que estão bem além da nossa percepção regular de vida.

A habilidade de os indivíduos vivenciarem tais fenômenos é condição normal da consciência quando projetada do corpo físico com alto nível de lucidez e opera independentemente do nível das capacidades psíquicas do indivíduo no estado de vigília física normal.

Alguns exemplos de fenômenos projetivos incluem:

- **Autobilocação** – na qual a pessoa percebe que está em dois lugares ao mesmo tempo. Um exemplo comum disso, como previamente mencionado, é quando o indivíduo pode ver o seu corpo físico (imóvel) enquanto se manifesta no corpo extrafísico.

- **Autopermeabilidade** – na qual o indivíduo projetado pode se mover através de objetos físicos.

- **Autoscopia interna** – na qual o indivíduo tem uma visão interna do próprio corpo e pode ver os próprios ossos e órgãos com a consciência dentro do cérebro ou fora do corpo físico.

- **Cosmoconsciência** – um estado de consciência altamente expandida, no qual o indivíduo percebe a ordem, o equilíbrio e a lógica do universo, sentindo e realizando simultaneamente que ele ou ela é parte dele e uma com ele. Essa condição é conhecida por muitos outros nomes em vários campos e religiões, incluindo nirvana (Budismo), *satori* (Zen-Budismo) e samádi (Ioga).

- **Precognição** – na qual o indivíduo, completamente projetado do corpo físico, obtém informação relativa a eventos que ainda não ocorreram.

- **Retrocognição** – na qual o indivíduo, completamente projetado do corpo físico, obtém informação relativa a eventos que já ocorreram, mais comumente sobre ele ou ela, desta vida ou de vidas anteriores.

- **Telepatia extrafísica** – na qual o indivíduo projetado comunica-se com outros que estão na condição física, projetada ou não-física através da transmissão de pensamentos.

## INTERAÇÃO ENTRE O MUNDO FÍSICO E O NÃO-FÍSICO

A experiência fora do corpo nos proporciona um *insight* e nos permite entender melhor o modo pelo qual a dimensão física e a não-física interagem. Portanto, é preciosa ferramenta evolutiva e de autopesquisa. O conhecimento do mecanismo de interação entre essas dimensões ajuda a explicar algumas coisas em nossas vidas que, de outra forma, não poderíamos explicar sem recorrer à fé.

Alguns exemplos de fenômenos não explicados hoje pelo conhecimento científico convencional incluem: o conhecimento instintivo, mas indubitável, de que uma força não vista está nos ajudando em momentos críticos de nossas vidas; certas inspirações e intuições acarretando mudanças para toda a vida; sincronicidades desconcertantes e o súbito (e aparentemente inexplicável) princípio de vários humores e emoções.

A teoria da existência de uma inter-relação entre as dimensões física e extrafísica também explica muitos fenômenos documentados, tais como *poltergeists*, aparições “materiais” de pessoas mortas que efetuam um resgate ou comunicam uma informação vital e a percepção da presença de um parente falecido em sua antiga casa, para citar alguns.

Da mesma forma que temos relacionamentos e interações com outros seres físicos, sejam eles familiares, amigos, colegas de trabalho, conhecidos ou estranhos, também temos relacionamentos e interações com seres extrafísicos todos os dias. Trabalhando para desenvolver a conscientização quanto a esses seres, à natureza de nossas conexões com eles e de suas ações e influências sobre nós, podemos entendê-los melhor e usar este entendimento para exercer nível maior de controle sobre nossas vidas.

Seres extrafísicos cosmoéticos – indivíduos de elevado nível de conscientização, cujas intenções para conosco são evolutivamente construtivas – são conhecidos por muitos nomes diferentes, incluindo amparadores, espíritos guia, anjos da guarda, mestres (não-físicos), mentores e protetores. Infelizmente, muitas dessas expressões têm conotação mística ou religiosa ligada a esses seres, quando não há nada de místico ou religioso com relação a eles. São indivíduos como nós, que expressam alto nível de maturidade e lucidez durante o período entre vidas. Ainda estão evoluindo e, como parte de sua evolução, terão futuras vidas físicas. Esses seres especializam-se em assistir a indivíduos necessitados. A discrição, o nível de ética e o respeito para com o livre arbítrio de todos os indivíduos caracterizam seu trabalho. Sua presença não promove qualquer tipo de gurulatria, pois gera um aumento em nossos níveis de lucidez, racionalidade e pensamento crítico.

### **BENEFÍCIOS DA PROJEÇÃO CONSCIENTE**

Ao longo deste artigo, vimos que a experiência fora do corpo é muito rica em termos das oportunidades que proporciona para o indivíduo expandir a lucidez e evoluir enquanto consciência. É válido resumir alguns comentários adicionais sobre os benefícios-chave da EFDC.

Através de EFDCs lúcidas, são fornecidas aos indivíduos evidências pessoais irrefutáveis de vida após a morte. Eles podem até mesmo recordar o plano de ação (propósito) para esta vida que foi estabelecido antes de nascer, que pode ajudá-los a repriorizar suas vidas. Podem também recordar vidas passadas ou períodos entre vidas quando lúcidos fora do corpo.

Experiências lúcidas regulares fora do corpo têm o efeito de aumentar as habilidades parapsíquicas, as percepções extra-sensoriais e a sensibilidade às energias do indivíduo e de promover o desenvolvimento do autocontrole energético e da capacidade de defesa energética pessoal. Igualmente, a acumulação de tais experiências permite aos indivíduos desenvolver a conscientização quanto à natureza de suas interações energéticas com seres físicos e não-físicos, assistir a seres necessitados através da transmissão de energias terapêuticas, comunicar-se diretamente com seres extrafísicos evoluídos cuja presença a grande maioria das pessoas não é capaz de perceber, expandir o autoconhecimento e acelerar o processo de amadurecimento pessoal.

### **UMA NOVA CIÊNCIA PARA UM NOVO SÉCULO**

Muitas sociedades do século XXI amadureceram além dos medos infundados e das superstições que podem ter limitado a perspectiva de seus antepassados. Visto que atualmente mais pessoas em todo o mundo têm melhor acesso à educação, às idéias, à informação e ao mundo em geral, tornaram-se progressivamente resistentes a tradições pertencentes a eras passadas e são mais questionadoras, críticas, perspicazes e independentes em seu modo de pensar.

Em consonância com essa mudança geral rumo à transparência, é possível hoje estudar a experiência fora do corpo dentro de ambientes acadêmicos, estruturados, formais. No Brasil, em 1989, por exemplo, uma ciência nova, Conscienciologia, foi proposta para o estudo da consciência (essência individual, alma ou espírito) com racionalidade e lógica, inteiramente livre de dogmas, rituais e misticismos. Essa ciência relativamente nova leva em conta todos os atributos da consciência, seus fenômenos (incluindo a experiência fora do corpo) e o fato de que ela tem vidas múltiplas e pode manifestar-se dentro e fora do corpo físico.

A premissa principal da Conscienciologia é a pesquisa participativa. Em outras palavras, pesquisadores, estudantes e todos os indivíduos interessados são encorajados a ter as próprias experiências e a verificar a verdadeira natureza de suas existências por eles mesmos, usando a EFDC enquanto ferramenta principal.

A ciência Projectiologia é uma subdisciplina da Conscienciologia, exclusivamente dedicada à investigação da experiência fora do corpo e de fenômenos correlatos.

## REFERÊNCIAS

- Carrington**, Hereward Hubert Levington; *Psychic Oddities*; Rider & Co.; London; 1952.
- Crookall**, Robert; *The Study and Practice of Astral Projection*; University Books; New York; 1966.
- Crookall**, Robert; *The Techniques of Astral Projection*; The Aquarium Press; London; 1977.
- Muldoon**, Sylvan Joseph; *The Case for Astral Projection*; The Aries Press; Chicago; 1936.
- Vieira**, Waldo; *Projectiology: A Panorama of Experiences of the Consciousness outside the Human Body*; International Institute of Projectiology and Conscienciology; Rio de Janeiro; 2002.

## NOTA

<sup>1</sup> Artigo publicado originalmente em Inglês na revista australiana *NEXUS*, Volume 11, Number 3, p. 57-62 e 83, April-May 2004. Traduzido para o Português por Terezinha Andrade e Vera Lúcia Machado.

