



Sonhos Lúcidos

Sonho Lúcido é a capacidade de perceber que você está sonhando durante o sonho. Basicamente seu corpo está "adormecido" e sua mente está "acordada". Quando você percebe que está sonhando durante um sonho você pode controlar os seus sonhos. Como tudo o que você imaginar durante este sonho será apenas um sonho, nada poderá feri-lo, de tal forma que você poderá fazer tudo o que quiser, realizar todos os seus desejos, voce pode voar, viajar para outros lugares ou até outros planetas, explorar a sua mente, tudo isso sem nenhum perigo real. A capacidade de sonhar lucidamente pode ser alcançada por qualquer um através de alguns exercícios, basta ter força de vontade.

Quando um sonho lúcido ocorre?

Com uma grande compreensão de sonhos lúcidos, pesquisadores acreditam que eles descobriram que os sonhos lúcidos usualmente ocorrem durante o período de sono chamado REM (Rapid Eyes Moviment) - Movimento Rápido dos Olhos. REM representa " Movimento De Olho Ligeiro." Entretanto, o sono não é um estado uniforme mas é caracterizado por uma série de estágios, (1,2,3, e REM) cada um distinguido por marcas psicológicas únicas. Esses ciclo de estágios ocorrem por todo a noite. Durante este estágio os sonhos produzidos são geralmente mais vivos e tendem a ser mais longos. Isto é importante recordar, quanto mais vivo for o sonho - mais fácil será para você compreender que está sonhando.

O primeiro período de sono REM está usualmente dentro dos 90 minutos após a pessoa ter adormecido, dura em qualquer parte entre cinco e 20 minutos. REM ocorre então em ciclos a cada 90 minutos aproximadamente. Com o passar da noite diminui os períodos entre os estágios REM, permitindo que o tempo de cada REM seja maior. Você então tende a experimentar um REM maior a partir da metade da noite. Portanto, na manhã, você é capaz de ter um período REM que dure de cinco minutos até uma hora.

Como posso aprender a ter um sonho lúcido?

Embora aprender o que Sonho Lúcido e sabendo o estágio de sono onde ele ocorre é muito importante, isto é somente o começo. Sonho Lúcido é uma habilidade. Algumas pessoas nascem naturalmente com esta capacidade - outros necessitam exercitar esta habilidade com dedicação. Há várias técnicas e muitos métodos diferentes para alcançar sonhos lúcidos, embora uns poucos passos básicos devem ser tomados primeiro se você deseja ter sonhos lúcidos regulares.



1. Recordando seus sonhos:

O primeiro passo que você deveria tomar para a aprendizagem para o sonho lúcido é o processo de escrever seus sonhos imediatamente depois de acordar. Para fazer isto você deveria adquirir um Bloco de notas. Este Bloco de notas é chamado de um "diário de sonhos." O diário de sonho deveria estar guardado perto da sua cama junto com uma caneta e próximo a algum forma de luz, como uma lanterna. Este passo é provavelmente um dos mais importante, afinal - se você não recorda seus sonhos, como você saberá se você teve um sonho 'lúcido'? De amor e atenção aos seus sonhos. Quanto mais você lê, escreve e fala sobre seu sonhos mais você recordará.

Guarde algum papel e uma caneta perto de sua cama. Quando você acordar de um sonho - NÃO SE MOVA! Movendo-se pode causar a você a perda da recordação do sonho. Você deve ficar deitado enquanto se pergunta "O que eu estava sonhando." Ainda deitado, relaxe e tente recordar o máximo do sonho quanto for possível. Se você não pode recordar qualquer sonho concentre nos sentimentos que você teve quando você acordou. Um truque útil está em pensar o que aconteceu no fim do sonho, e trabalhar seu caminho de volta. Quando você achar que você pode recordar mais ou menos o seu sonho, escreva isto em primeira pessoa, isto é, 'Eu estava voando...'. É muito importante tomar nota e registrar os sonhos antes de fazer qualquer outra coisa. Se você considera este processo demorado, somente escreva elementos significativos do seu sonho. Você pode achar que você pode unicamente recordar 1-2 sonhos por noite. Com um pouco de prática e paciência você pode aumentar este número. Algumas pessoas gostam de usar um pequeno gravador de fita ao invés de escrever – use o que você achar melhor para você.

Recordar os sonhos é um dos mais importante passos para a aprendizagem do sonho lúcido. Sem a memória do que foi sonhado durante o sono de uma noite, você poderia ter vários sonhos lúcidos sem ter conhecimento disto. Você continuando a recordar e registrar seus sonhos, sua Recordação de sonho deve aumentar. Este aumento na recordação de sonho deveria permitir a você recordar de três a cinco sonhos por noite.

Quando o seu diário de sonho tiver cerca de dez sonhos, você deveria examinar cada um dos sonhos registrados para procurar um "sinal de sonho". Esses sinais de sonho são uma ajuda para você poder se lembrar o que está sonhando. Tais sinais de sonho são completamente óbvios ao sonhador em um estado acordado. Entretanto, eles permanecem ilusórios durante um sonho não-lúcido. Sinais de sonho pode ser representado por muitas coisas como estar na presença de alguém já falecido, ser perseguido por um mutante com um machado, ou tendo uma casa com uma cobertura de creme de queijo. Voar



também é um grande lembrete que o mundo que o sonhador está vivendo é atualmente um sonho.

Você deveria ir através de seu diário de sonho marcando os sinais de sonho e fazendo uma lista deles. Quando a lista estiver completa você deve organizar os sinais dentro de categorias como "pensamentos estranhos, ações, formas, e contexto, etc." A categoria que contem o maior número de sinais de sonho, pode então ser o seu sinal de sonho alvo para esperar enquanto estiver sonhando. Uma vez que você tenha preparado a sua mente para esperar e reconhecer esses sinais de sonho, você terá tomado o primeiro passo para se tornar lúcido dentro um sonho.

2. Você Está sonhando agora mesmo?

Pergunte a você mesmo a pergunta acima - você está realmente lendo este texto ou você está sonhando que você está lendo este texto? Nós vemos às vezes as coisas mais loucas em nossos sonhos e nós aceitamos elas porque nós pensamos que nós estamos acordados. Mas se você perguntar a você mesmo "Eu estou sonhando?" Durante um sonho você pode então usar este conhecimento para controlar seu sonho. Como você pergunta a você mesmo uma pergunta como esta durante um sonho? Formando um hábito durante o dia. Ao menos uma vez por hora, tente perguntar a você mesmo 'Eu estou sonhando agora mesmo?' Não é o bastante somente fazer esta pergunta. Você também necessita testar se você está ou não está sonhando. Você pode fazer isto de vários modos:

Pratique uma recordação técnica chamada de "estado critico de teste." Esta técnica requer que você, como o nome diz, criticamente teste o estado presente em que você está. Várias vezes durante o dia todo, quando você encontra alguma coisa que podia lembrar um sinal de sonho, você deveria fazer a pergunta "Eu estou sonhando ou estou acordado." Isto deveria ser feito, no mínimo dez vezes por dia. Você deve então olhar e procurar por coisas que podem ser produtos unicamente encontrados em um estado de sonho.

olhe suas mãos - se você se concentra em suas mãos em um sonho você pode encontra-las começando a se 'derreter' como nos sonhos não tem uma lógica real tente fazer alguma coisa que você não poderia fazer se estivesse acordado - voar é comum, fácil para algumas pessoas nos sonhos. Se você não consegue voar então você provavelmente não está sonhando :) .Faça esta pergunta a você sempre que alguma coisa particularmente inesperada ou estranha acontecer. Por Exemplo - interruptores e outros dispositivos raramente funcionam em sonhos. Se você bate em um interruptor e nada acontece - pergunta se você está sonhando e você pode ter uma surpresa ENORME!



olhe algo escrito ou olhe seu relógio, olha uma vez, então olhe outra vez. Se você está sonhando as palavras ou a hora do relógio serão diferente na Segunda vez que você olhar.

Este método é possivelmente um dos mais efetivos caminhos para os sonhos lúcido. A parte mais dura está em lembrar a você mesmo a pergunta durante o dia. Programe seu relógio para despertar a cada uma hora, amarre um fio no seu dedo para você lembrar, algo que você possa ver e formar o hábito de fazer esta pergunta. Eu Tenho até mesmo falado com pessoas que escrevem 'Eu estou sonhando?' na costas de suas mãos - embora isto possa atrair alguns olhares estranhos ou comentários de outras pessoas :)

A " técnica da auto sugestão", junto com a técnica "MILD" (Mnemonic Induction of Lucid Dreams), deveriam ser utilizadas para ajudar a induzir o Sonho Lúcido. A técnica da auto sugestão consiste basicamente em relaxar antes de ir dormir e sugerir que mais tarde na noite ou talvez nas noites seguintes você terá um sonho lúcido.

A técnica do MILD está em dizer por sugestão que você recordará os seus sonhos quando acordar durante toda a noite. Mais Tarde na noite quando você acordar, você deveria recordar seu sonho com tantos detalhes quanto possível. Depois de recordar totalmente sonho, você deveria voltar a dormir com a intenção de reconhecer que as próximas coisas nas quais você estará envolvido são produtos de um sonho. No mesmo tempo, você deveria imaginar que você está de volta ao seu sonho, e imagine-se tornando-se lúcido dentro do sonho. Os últimos dois passos deveriam ser desempenhados até você cair no sono.

Há outras técnicas que são incrivelmente poderosas na indução de sonhos lúcidos, entretanto elas são também algumas das mais duras para se dominar. Por Exemplo, a "técnica WILD" (Wake Induction of Lucid Dreams) (Indução de Sonhos Lúcidos Acordado) e muitas como esta são utilizadas, há séculos, para entrar em um sonho lúcido diretamente de um estado desperto. Estas técnicas têm a intenção de deixar você "adormecer conscientemente."

Para alcançar esta meta você poderia focalizar um objeto visualizando enquanto você fique profundamente relaxado. Então você deveria abrir sua mente à inconsciência e permitir que qualquer som ou imagem surja para ser visualizada. Quando você começar a formar uma imagem consciente você deve se permitir entrar no mundo do sono. Isto deveria ser feito enquanto você focaliza o objeto original visualizado e declara sua consciência. Quando você conseguir entrar diretamente de seu estado consciente para dentro do sonho, a meta terá sido alcançada.

Prepare-se para o Estado Lúcido :



O que você está indo fazer em seu sonho lúcido ? Você necessita planejar isto de antemão, de outro modo você pôde se achar em um sonho e não saber como usar esta informação. As possibilidades são virtualmente ilimitadas em sonhos lúcidos. Para descobrir mais sobre atividades de sonho lúcidos – veja o seguinte . . .

No sonho lúcido você pode fazer qualquer coisa que você imaginar! Muitas pessoas gostam de voar em seus sonhos. Sonhos Voadores são MUITO comum – pense nas possibilidades se você pudesse controlar seu vôo? E porque você sabe que isto é um sonho você não pode ser fisicamente ferido. Assim comece a correr e salte para o ar e comece a voar. Algumas pessoas balançam seus braços como se fossem 'asas' enquanto outros voam através do céu ao estilo do Superman. Uma alternativa está em encontrar um edifício alto e usar o andar principal como um ponto de partida (obviamente NÃO recomendo a menos que você esteja CERTO que está sonhando!) Outras sugestões:

encontre pessoas famosas!

visite outro planetas/mundos

pratique situações para a vida real, isto é,

falar em público, performances musicais

Sexo

Visite outros lugares/países que você nunca conheceu

Lembre em sonhos lúcidos, VOCÊ é o diretor de seu próprio "Filme"!

O que eu posso fazer enquanto eu estiver lúcido?

Com a capacidade para prolongar a lucidez, o sonhador ganha uma ferramenta que o ajudará em suas experiências e aventuras dentro do mundo dos sonhos. Novatos sonhadores lúcidos tendem usar esta nova capacidade encontrada para induzir eles mesmos a realizarem um desejo dentro seus sonhos.

Portanto, novatos sonhadores lúcidos tendem a perseguir coisas que são unicamente possíveis no mundo dos sonhos. Tais possibilidades são, fazer uma viagem para marte ou qualquer outra parte da galáxia, ou descobrindo conforto nos braços de uma amante estrela de filmes do cinema. Parece que um dos mais populares desejos é voar. Por aproveitar isto, novatos sonhadores lúcidos tendem a colher as recompensas de diversão, enquanto aumentam a sua proficiência em Sonhos Lúcidos.

Explorando o mundo de Sonho Lúcido pode ser estonteante. Mundos são sonhados como cheios belezas. Enquanto você viaja em um sonho lúcido não é preciso esperar em filas. Sonhar com viagem é mais barato e as experiências podem ser sempre mais profundas do que qualquer viagem feita na vida acordada poderia ser.



Explorar seus medos é também melhor de se fazer dentro de um sonho lúcido. Você pode vencer seus medos sem qualquer prejuízo físico neste processo. Um exemplo disto poderia ser alguém que tem medo de altura. Tal pessoa poderia saltar de um rochedo repetidas vezes até o medo ter sumido, sem o sofrimento óbvio que teria este evento na vida real.

Um dos outros benefícios de existência um sonhador lúcido é a capacidade para ensaiar para as atividades da vida. O mundo dos sonhos é tão convincente que o sonhador médio freqüentemente se engana se está no mundo real ou no mundo dos sonhos. Com tal realismo, você podia usar isto como um lugar para afiar habilidades. Alguém por exemplo que no dia seguinte tem planejado dar uma apresentação oral, poderia praticar aquela apresentação dentro do sonho. Assim pode ser possível analisar seus pontos fortes e fracos na sua apresentação.

Outras aplicações óbvias incluem o sonho para praticar e ensaiar atividades físicas tal como esportes. Isto permite a criação e/ou o desenvolvimento de um modelo mental, que pode ser desenhado para a participação acordada da atividade real. Sonho Lúcido pode ser extremamente poderoso para o aumento de habilidades motoras. Isto não é unicamente verdadeiro por causa da vividez do imaginário, mas também porque a "natureza psicológica do sono REM é ideal para estabelecer modelos neurais sem movimento real."

Possivelmente um dos maiores aspectos benéficos de um sonho lúcido é a auto-exploração da mente. Como um sonho é a criação de sua mente, é um lugar excelente para obter uma verdade sobre você mesmo. Você pode usar um sonho lúcido para explorar um pesadelo por exemplo. E como nenhum trauma físico real pode resultar do sonho, um sonhador lúcido pode procura explorar algo que é assustador. Não há limitações ao terror da mente, portanto isto pode ser uma meta fácil de alcançar.

Explorar pesadelos e os outros terríveis medos que foram criados no mundo dos sonhos têm seus benefícios. Por Exemplo, você podia analisar uma experiência assustadora dentro de um sonho lúcido. Isto permite que você descubra o que está assustando você. A compreensão do que e por que você encontra coisas assustadoras no mundo dos sonhos, tem laços óbvios para descobrir o que o perturba e assusta em sua vida acordada. Esta compreensão podia soltar sua mente acordada para prevenir você previamente quando você estiver desprevenido, conduzindo-o possivelmente para uma vivência melhor e mais ativa em sua vida acordada..

Outro aspecto extremamente benéfico que um sonhador lúcido poderia explorar é o processo de restabelecimento. De dentro um sonho lúcido você



podia ver e conversar com uma falecida amada. Isto pode permitir que você diga ou faça as coisas que você nunca teve a oportunidade para dizer ou fazer durante a vida desta pessoa falecida. A maioria das pessoas acredita que essas experiências dentro de sonhos lúcidos são unicamente uma criação de sua própria mente, entretanto eles sentem um grande sentido de aproximação e restabelecimento depois de praticá-la.

Num procedimento com aspectos tais como morte, sonhadores lúcidos podem desejar encontrar os significados mais profundos atrás dos aspectos espirituais de sua vida. Isto pode permitir pesquisar fora de sua representação em uma forma superior. Deus, O Divino, e muitos outros, são exemplos de formas superiores. A viagem e encontro com uma forma superior pode então conduzi-lo para um sentido de integridade e sentido de grande paz podendo compara-lo com a vida real. Esses sentimentos têm sido ditos há vários dias, existência casada por nenhuma outra experiência.

Mantendo Um Diário De Sonho

Recordações do Pré-sono

Atmosfera de Calma

Relembrando

Atividades após Acordar

Visualização

MILD

Visualização de Mão

Auto-hipnose

Restabelecimento do Sonho

Falso Acordar

Invocando o Demônio

Mantendo Um Diário De Sonho

Deixe uma caneta, papel, ou um gravador de fita perto da cama, e se você dormir com um companhia seja gentil e use uma pequena lanterna para não acordá-la. O diário deve ser pequeno o bastante para deixá-lo debaixo do seu travesseiro ou para carrega-lo durante o dia, caso você lembre de algum sonho durante o dia. Ambos, caneta e diário, devem ser unicamente utilizados para a recordação de sonhos. Até mesmo rituais pequenos como esses criam um sentido de alguma coisa especial e pessoal, única. Isto também significa que até mesmo ver estes objetos, pode ser o auxílio que você precisa para aumentar a memória. Esses são, afinal, seus passaportes para um outro mundo.

Tenha consciência de que o diário é o lugar onde você fará a reconstituição de suas experiências no mundo dos sonhos.



Entretanto estranhos detalhes podem aparecer, eles são apenas um dispositivo para ajudá-lo a aumentar a sua memória. Muitos de nós tem gastado nossas vidas inteiras ignorando nossos sonhos e agora você vai cuidar para lembrar de cada detalhe deles, assim não seja impaciente.

Recordações do Pré-sono

Antes de você ir dormir, há inúmeras dicas úteis. A primeira é simplesmente ir dormir com uma cabeça clara, sem álcool, sem pílulas para dormir, ou também cansado. Sente e relaxe, e permita que a sua mente se limpe em si mesmo de todo o lixo acumulado durante o dia. De todos os exercícios, relaxamento é provavelmente o mais difícil para um Ocidental sob o estresse usual da vida diária. O elemento mais importante no acalmar o corpo, para permitir uma entrada fácil dentro sono, está através de exercícios rítmicos e regulares de respiração. Simplesmente respire lentamente ou respire contando de 0 a 5 com intervalos de 2 segundos, parece ser benéfico para muitos que desejam ser sonhadores e que encontram dificuldade para adormecer. Um método é relaxar cada músculo tenso por todo o corpo, começando pelos pés, inale o ar e deixe isto relaxar-se você exala o ar. Continue isto até que você alcance a cabeça.

Atmosfera de Calma

Se você quer fazer qualquer progresso na estrada de sonho real então é essencial que você crie uma atmosfera de calma. É quase inútil tentar qualquer dos métodos se você não pode dar um tempo pacífico e calmo para eles.

O quarto onde você dorme deveria ser cheio de luz e cores calmas, ou para aqueles com gosto mais exótico, velas e incenso. Se você tem um companheiro(a), então um massagem suave no pé pode ajudar até mesmo a pessoa com uma insônia muito grande.

Ervas tal como rosemary, timo e lavanda embaixo do travesseiro são notavelmente indutoras de um sono natural e calmo, assim como um banho quente imediatamente antes deitar. Alguns médiuns recomendam um punhado de gengibre jogado dentro da água, que segundo eles purifica a aura.

Qualquer caso que seja, isto certamente relaxa qualquer tensão nos músculos. Se você acha essas instruções um pouco simples, você deve recordar que um místico poderia levar provavelmente anos para entrar em um estado meditativo e fundo onde ele ou ela poderiam acessar seus sonhos, enquanto outro poderia ir através de rituais elaborados ou um ambiciosa e frequentemente iniciação perigosa para ser bastante digno para encontrar o espírito-mundo. Isto



é comum, entretanto, aquele que espera tende a conseguir a gratificação instantânea.

Se nós pagamos por um livro de sonhos, então seguramente isto deveria nos entregar os bens que desejamos. Mas o real ou particular aspecto de nós mesmos que nós estamos para descobrir não aceita soluções rápidas ou entradas provocadas. Assim você deve se preparar para que pode ser uma espera longa. Agora, em um lugar calmo, calmo mas em estado claro, conte a você mesmo que você vai lembrar de lembrar seus sonhos durante a noite.

E para realmente implantar esta sugestão firmemente dentro do seu cérebro relutante, escreva este desejo no seu diário do sonho. Escreva: "Amanha quando eu acordar eu vou lembrar do meu sonho".

Relembrando

Isto é uma técnica muito poderosa, especialmente dita no Tantra Indiano. Antes de ir dormir sente com olhos fechados e lentamente reviva o dia que você teve. Comece da noite e viaje de volta através do dia inteiro até você recordar o longo caminho até o momento em que você acordou e o que pensou quando fez isto. É importante que seja completamente sem julgamento de comportamento de qualquer um, incluindo o seu. Seja tão imparcial quanto possível – seja um observador que não se identifica com os dramas e paixões de que ele ou ela observa. Isto é um caminho excelente para livrar a mente de pensamentos irrelevantes e indesejados. A qualidade de seus sonhos aumenta e o número de imagens de lixo simples que são colecionadas durante o curso do dia parece diminuir. No fim do procedimento alguns praticantes visualizam-se comprimindo experiências do dia inteiro dentro um balão de ar quente e deixando isto levantar vôo ou estourando em uma garrafa e jogando isto fora em um oceano imaginário. Esta disciplina também ajuda você a atingir uma recordação maior dos sonhos do que o normal.

Isto é conhecido do "Oceano Morto Rola" que as comunidades religiosas do Essene, dos tempos bíblicos acreditavam que aquele sono foi uma pequena morte, e tratavam isto com muito respeito. Quando um dos membros da comunidade foi dormir havia uma aceitação que eles não deveriam mais acordar, assim quando de manhã ele acordou foi saudado como se isto fosse uma nova vida, um novo nascimento. Parece que essas pessoas fizeram disto um ponto para não deixar nada desfeito ou inacabado no fim do dia. Todos argumentos devem ser resolvidos, erros perdoados e discussões colocadas de modo que cada pessoa possa ser liberada da vida diária para entrar a sonho-morte-noite. Tal um caminho de entrar no sono pode significar que um problema não resolvido pode ser resolvido no sonho, de modo que sonhos poderiam liberar contextos mais ricos e mais fundos.



Atividades após Acordar

A parte culminada de todas as preparações prévias vem ao amanhecer. Não abra seus olhos imediatamente ao acordar, ou se você esquecer, tenha algum objeto pela cama para ajudar a aumentar a sua memória. Prepare isto antes ir dormir na noite anterior, comece contando a você mesmo que quando você ver este objeto na manhã você recordará dos seus sonhos.

De Outro Modo, com olhos ainda fechados, tente recordar até mesmo um fragmento do sonho que servirá como um imã para puxar o resto. Nós todos sabemos o quanto efêmeros os sonhos podem se tornar quando você realmente deseja recordar eles. Eles parecem evaporar, deixando um sentimento de que alguma coisa aconteceu mas por um outro lado provocam um espaço vazio. Para recapturar aquelas memórias, eles devem permitir emergir gradualmente e espontaneamente dentro suas consciências. Tentar perseguí-los cruelmente é uma futilidade. Assim simplesmente relaxe com os olhos fechados e espere por uma pista do seu sonho para começar. Evite seguir quaisquer pensamentos que tratem de qualquer um dos hábitos que você tem pela manhã – como o que será que o carteiro vai trazer hoje ou será que eu esqueci de pagar a conta de eletricidade da última semana. Somente deite calmamente, gentilmente pescando uma sugestão, e o sonho que você teve repentinamente aparecerá para você. Se não há nenhuma imagem próxima, escreva em seu diário as espécies de imagens que aparecem em sua mente quando você acorda. Não há apressa.

Dê a cada sonho um título em seu diário e registre a data. Liste todo os detalhes de quem esteve nele, o que eles usaram, e objetos particulares ou símbolos óbvios presentes no sonho junto com seu estado emocional geral. Não se surpreenda se o que você sonha parece um pouco estúpido a princípio. Quando você tiver escrito isto tudo no diário de sonhos você vai repentinamente compreender que em algum lugar peculiar este sonho foi único e revelador. Eles invariavelmente são.

Esses métodos são apenas uma preparação às técnicas subseqüentes, e são projetados para quebrar a barreira da amnésia. Induzir um sonho lúcido é certamente difícil mas sem preparação e vontade o leitor descobrirá que isto é impossível.

A prática simples de guardar um diário de sonho também dá você um registro fascinante de seu funcionamento interior. Se você também guarda um diário no mesmo tempo, você começará a ver correspondências imediatas entre o dia e o reino da noite.



Visualização

Para visualizações é sempre útil ter a gravação de uma batida de tambor ou um som que é repetitivo . Antes do sono o participante relaxa em escuridão, ou com uma vendana, e visualiza-se passando através de um túnel longo até enxergar uma luz que é visível no fim deste túnel. Através de uma batida de tambor insistente você pode atravessar o túnel em uma velocidade cada vez maior. Quando você entra em um nevoeiro luminoso você pode chamar um aliado, ou guia, para auxiliar na exploração do reino que você entrou.

Isto pôde está na forma de uma criatura mística, um animal ou um espírito. Tome seu tempo esperando o aliado aparecer e não se surpreenda com a forma desta criatura. Somente permita que isto tome forma em sua mente e não seja medroso se isto parece um guia assustador. De fato muitos dizem que quanto mais feroz for o aliado ou o animal, maior será a vontade de buscar a de visão para o seu questionamento. Permita que o evento imaginado se desdobre, e quando você sentir que isto está completo, se despeça de seu aliado, agradecendo-o por levar você para dentro do reino dos sonhos solicitando a ele que permaneça com você no seu sono.

Volte ao longo do túnel e espere o sono com a vontade de que esta seqüência seja continuada em um sonho; que você uma vez mais decretará a seqüência, mas que neste tempo, no momento que você ver o aliado, você imediatamente acordará dentro o sonho.

Se, mais tarde na noite, você tentar invocar um sonho lúcido, use exatamente o mesmo procedimento para acordar no sonho. A força e realidade da sua visualização será radicalmente uma dimensão diferente quando você acordar. Assim esteja alerta e preparado, quando um animal real ou aliado aparecer, não seja mais medroso do que quando você estava guiando um sonho acordado. Evite tentar controlar o que passou antes do ponto de encontro com o seu guia; somente siga o sonho tão atentamente quanto você puder, permanecendo uma testemunha que recorda que isto tudo é um sonho e ainda que pode maravilhar-se dos detalhes e voltas inesperada de eventos. Entrando na "quebra entre os mundos" ou o aluguel do véu interior, o mundo de espíritos é uma surpresa do arquétipo. Mas lembre que isto é um sonho e que você pode mudar a direção deste sonho se você não gostar do rumo que o sonho está levando.

MILD

Este é o mais efetivo método proposto por Stephen LaBerge. MILD representa Mnemonic Induction of Lucid Dreams e é a simplicidade em si mesmo. Isto é baseado na nossa capacidade para usar o contexto para recordar



alguma coisa. Quando eu olho o nó em meu lenço, eu recordarei de pagar meu imposto do carro. Nós formamos uma conexão mental entre o que nós desejamos fazer e as circunstâncias de futuro em que nós pretendemos fazer isto. LaBerge continua:

"A verbalização que eu uso para organizar o esforço que eu pretendo fazer é: 'Da próxima vez eu estiver sonhando, eu desejo lembrar de reconhecer que eu estou sonhando.' O 'quando' e o 'que' da ação pretendida deve ser claramente especificado.

Eu gero esta intenção imediatamente depois de ter acordando de um período REM, ou em um período após acordado, como detalhado abaixo. Um ponto importante é que para produzirmos o efeito desejado, é necessário fazer mais do que recitar a frase mentalmente. Você deve realmente pretender ter um sonho lúcido. Aqui esta o procedimento recomendado soletrado passo a passo:

Durante a manhã, quando você acorda espontaneamente de um sonho, relembre o sonho várias vezes até que você tenha memorizado isto.

Então, enquanto estiver deitado na cama e voltando a dormir, diga para você mesmo, 'Da próxima vez que eu estiver sonhando, eu desejo lembrar de reconhecer que eu estou sonhando.'

3. Visualize você mesmo retornando para um sonho ensaiado; durante este tempo, veja você mesmo compreendendo que você está, de fato, sonhando.

Repita os passos dois e três até que você sinta que sua intenção está claramente fixada ou até que você adormeça."

LaBerge faz uma conexão interessante: o conjunto mental envolvido nesta prática é muito parecido com um que nós adotamos quando decidimos que queremos acordar em uma hora certa. A capacidade para atribuir um despertador interno para acordar de nossos sonhos pode ser muito facilmente utilizada para acordar em nossos sonhos.

Visualização de Mão

A Técnica de George Gurdjieff existe há mais de setenta anos como descrito por Carlos Castaneda, ela teria sido dada para ele por seu professor Indiano Yaqui, Don Juan. Isto é muito simples em essência. O objeto de sua atenção é irrelevante, somente tão logo quanto isto é familiar. Neste caso isto é suas mãos. Durante o dia faça delas um ponto para olhar frequentemente. Feche seus olhos e visualize elas sempre que você tiver um momento de folga. Enquanto espera o sono, recorde o que você tem feito durante todo o dia e re-visualize tudo isto. Tome esta imagem com você quando você adormece e conte a você mesmo o que você vê e então você estará sonhando, e que você se tornará bastante atento para acordar em seu sonho.



Isto é uma simples rotina de hábito formada que reconhecidamente toma tempo para dar resultados, mas este é provavelmente o melhor mecanismo de gatilho para lembrar que você está sonhando. Discípulos de Gurdjieff registram que isto usualmente demora de três a seis meses antes de se conseguir qualquer sucesso, mas isto funciona. Por associar suas mãos com existência em um sonho, isto também tem o efeito somado de descobrir suas suposições habituais do estado acordado.

Auto-hipnose

No campo da terapia holística deve haver dúzias de métodos de auto-hipnose. O mais simples é fazer você mesmo confortável em qualquer caminho que melhore sirva para você. Comece nos pés, sinta cada músculo e toda parte dos pés e dos tornozelos para cima e então relaxe. Sinta a tensão/relaxamento lentamente se espalhar para cima do corpo como se fossem ondas. Isto lentamente, permite a cada parte do seu corpo relaxar. Quando você chegar à cabeça, diga a você mesmo para contar de dez até zero e que quando você alcançar o zero você estará em um estado de transe leve. Saiba que você pode sair disto invertendo a contagem de zero até dez.

Uma vez no transe declare que você pode instruir você mesmo nos mais simples termos possíveis que você vai tanto reconhecer quanto recordar seus sonhos. Você pode dizer a você mesmo que em algum tempo na noite você sonhará com um objeto. É bom de qualquer modo ter um objeto do sonho perto da cama para você lembrar que deseja sonhar lucidamente. No momento que você ver o objeto em seu sonho, você acordará dentro deste sonho. Guarde o objeto em um lugar especial que você possa olhá-lo toda hora quando você acordar diga a você mesmo que você está sonhando.

Quando você tiver a instrução para a entrada na sua consciência, gentilmente reforce o comando por repetição simples. Sinta confiante que sua mensagem terá efeito.

Restabelecimento do Sonho

Talvez aqueles que podem ter um maior benefício em qualquer programa de sonho lúcido são aqueles que são fisicamente desabilitado de alguma maneira ou são doente de cama. Para qualquer um que é restrito em sua capacidade para se mover no seu ambiente, é enfermo, cego, ou tem qualquer outro impedimento de sentido, sonhos lúcidos podem dar a eles um sentido extraordinário de liberdade. Dentro do reino dos sonhos a consciência pode ser restaurada, juventude recuperada, e desabilitado pode renovar as energia, permitindo ao desabilitado voltar a correr pelos campos, sentindo a força de seu



membros. Oferecendo tais transformações, que parecem tão reais e que podem abraçar todo os sentidos, sonhos lúcidos podem curar tanto o espírito como o corpo.

Qualquer um seguindo um programa de bio-retroalimentação, em que, por exemplo, eles estão visualizando células saudáveis repondo células com câncer, eles podem ganhar incomensuravelmente através do processo de sonhar lucidamente. Você deve ser como um profissional da meditação e escorregar para dentro do mais profundo dos estados sonhando cientemente, em caminhos que são muitos difíceis de se chegar quando se acorda, assim o paciente que está tentando visualizar o restabelecimento, frequentemente também encontra muitas distrações externas que dificultam a sua entrada em uma visualização profunda o suficiente. Sonho Lúcido evita todas as distrações, uma vez que a direção do sonho é estabelecida através de uma intenção interior então o episódio desdobra-se com uma intensidade que impede quaisquer distração.

Um método que poderia propiciar ajuda para qualquer pessoa fisicamente debilitada está em escolher alguma atividade que você pensa que não pode mais fazer de jeito nenhum. Isto pode ser algo rápido como correr rapidamente sob um sol quente pela praia junto ao oceano, para fazer amor. Escolha alguma coisa que empenhará todo os seus sentidos completamente, e em intervalos regulares durante o dia feche seus olhos e visualize o esboço do filme e qualquer cenário no qual você gostaria de atuar. Se você puder encontrar um cartão-postal, uma fotografia ou algum objeto como uma concha que traga vivamente praia em sua mente, tenha isto com você. Antes ir dormir segure a imagem tão claramente quanto você possa e pretenda conscientemente sonhar com isto nesta noite. Se você der a isto sua atenção única, disposta e integral isto eventualmente acontecerá. As conexões neurais necessitam ser fortalecidas por repetição e persistência para que possa ser construído um caminho para a lucidez.

Uma Vez que o sonho apareça e você tenha desfrutado o sentido de liberdade física e uma nova saúde encontrada, você pôde tomar um tempo para cientemente examinar seu corpo acordado para ver se há algo que você pode fazer para ajudar a curá-lo de algum jeito.

Um caminho de fazer isto é esperar na praia, sentindo transbordar-se com energia com quem você gostaria de compartilhar. Você procurara por alguém na sua cama que pareceria estranho estar sentado perto do oceano. Você reconhece você mesmo deitado lá e sente que você pode, correndo as suas mãos através do corpo, diagnosticar a mais profunda enfermidade física. Você gentilmente afaga a parte do corpo que necessita sua energia transbordante, sabendo que se você fizer isto haverá um restabelecimento com o seu toque.



Continue até a figura responder, mas não interfira no processo desejando que a figura levante ou brote um membro amputado. Você deverá encontrar aquele seu outro "eu" saltando para fora da cama e correndo para dentro do oceano, ou somente mova-se um pouco e sorria para você. Permita o que for que aconteça e espere. Se você pode repetir este procedimento através de sonhos regulares desta natureza você terá adquirido o mais poderoso método de restabelecimento possível, você deverá ter desejado sua própria recuperação, a qual não pode mais ser alcançada no estado acordado. Embora a preparação e persistência possam ser difíceis, as recompensas são verdadeiramente gratificantes.

Falso Acordar

Qualquer leitor que tenha chegado a este ponto e tenha tido uns poucos sonhos lúcidos devem provavelmente também conhecer o falso acordar e saberá a dificuldade de reconhecê-los e saber o que eles são. Você parece ter acordado e vai para o seu local de trabalho pela manhã unicamente para descobrir que você ainda está sonhando. Isto é um truque curioso do processo que quanto mais você tem sonhos lúcidos mais experiências com esse falso acordar você tem. Parece haver algumas poucas explicações satisfatórias para este fenômeno. Talvez isto aconteça porque sonhadores já acreditam que eles estão acordados, ou que a expectativa da realidade como o sonho lúcido murcha, perde o efeito.

Qualquer que seja a causa há uma variedade de métodos de superar esse falso acordar e que permite ao sonhador continuar sonhando com a mente não limitada e atenção alerta. Tudo tem um fator em comum -- a sensação de movimento vivo ou ligeiro. Alguns sonhadores lúcidos aconselham a girar ou rodopiar como um pião, enquanto outros preferem se jogar de costas para dentro de um abismo ou de um rochedo.

Os dois métodos que eu mais gosto são simplesmente voar e desempenhar as mais espetaculares das acrobacias aéreas, ou criar uma porta através da qual você pode escorregar.

Eu tenho lido em algum lugar que há evidências indiretas que pôde haver uma conexão entre o aparato do vestibular (o mecanismo pesado do ouvido interior) e a produção de explosões de REM durante o sonho. Se há algum elo, então pôde dar certo para os movimentos de sonho vivos enganar o cérebro estimulando mais o sono REM e assim ocorrerá mais sonhos lúcidos.

O QUE É PROJEÇÃO ASTRAL?



)O(CONVEN DO CIRCULO DA LUA)O(



*A noite bela cai...E eu dentro dela, Vou a lugares distantes,
Pessoas que nunca vi. Aqui estou, pronto para Servir.....*

A noite, quando nosso corpo físico se prepara para recarregar-se de energia através do sono, nosso corpo astral começa a vibrar para se deslocar no campo astral. A este fenômeno, a ciência oculta chama de Projeção Astral, se caracteriza através dos sonhos ou pesadelos, que são as lembranças das vivências ocorridas nos níveis em que nossa consciência desperta naquele plano.

Se tivermos uma vida regrada ao longo do dia e vibramos boas emoções teremos os chamados sonhos. Mas se comermos alimentos pesados e vibramos emoções negativas, ou simplesmente negligenciarmos os pontos de equilíbrio, então, ocorrerão os pesadelos, que nada mais são que criaturas do plano astral que se alimentam das angústias, de tristezas, ou de outras vibrações que emitimos quando nos encontramos dentro das ilusões criadas por eles. A chamada fuga de alguém que nos persegue através de um lugar desconhecido, mas não sabemos quem, ou porque fugimos e apenas fugimos, por exemplo, é um dos exemplos clássicos do vampirismo indireto. Na realidade, este sonho é uma farsa, porque não há nada de ameaçador nos perseguindo, apenas o nosso próprio medo. Trata-se de um exemplo comum de desdobramento inconsciente que ocorre com a maioria das pessoas por não terem consciência do seu corpo astral.

Existem também os desdobramentos conscientes que podem ser involuntários, voluntários ou artificiais. O desdobramento consciente involuntário está ligado ao campo emocional. Se possuímos, por exemplo, um elo afetivo com uma pessoa, mesmo estando acordado, nosso corpo astral pode sair e "ver" se a pessoa está bem ou não, mas neste caso não há controle do desdobramento. No desdobramento consciente voluntário, a projeção ocorre tranqüila, já que a pessoa possui plena consciência do plano astral e de seu corpo, e com os conhecimentos de defesa psíquica ela pode se defender de eventuais ataques das formas que habitam esse plano. Afinal o Astral não é morada somente dos humanos desencarnados e os de passagem. É assim que muitas vezes a Fraternidade Branca faz contato.

Já o desdobramento artificial ocorre através das drogas, o que ocasiona uma projeção forçada no plano astral sem preparo preliminar. Por isto os relatos coincidentes de visões de flores, seres ameaçadores, criaturas plácidas ou agressivas. Este método, o de uso de drogas alucinógenas, só é válida, quando é ritualístico. Mas ele só ocorre em meio às Tradições Xamânicas, e assim mesmo com um sério objetivo, e tão somente por iniciados, Para tanto, é necessário que



estes iniciados tenham passado por anos de disciplina e aprendizado, e mesmo assim estão a obedecer a ritos raros e em datas especiais, e sempre sob a supervisão de um instrutor abalizado.

Ele observa que o estado de coma também proporciona uma Projeção Astral involuntária, que acarreta um aprendizado da condição de vida após a morte, e da existência de seus corpos.

Os verdadeiros motivos desse estágio intermediário muitas vezes são determinados pelos Mestres para que haja um avanço de consciência para um trabalho na vida física, se o indivíduo vier a despertar do estado de coma, ou na próxima encarnação em caso contrário.

A meta prevista de nossa raça raiz, a Quinta, é controlar o corpo astral através do amor compassivo e fraterno, ou seja, deslocar o elo com chakra umbilical para o chakra cardíaco, o que já deveria ter ocorrido no final da Quarta raça raiz, a raça Atlante, onde o mau uso do corpo astral foi uma das causas de sua queda. Por causa desta quebra no plano, a Fraternidade Branca possui uma grande dificuldade de se comunicar com aqueles que buscam o caminho da auto-realização e do mestrado.

Aqueles que procuram estes ensinamentos devem buscá-las com pessoas sérias e que pesquisam as origens e potencialidades do ser humano, e principalmente esteja preparado para o caso de recusa de retorno, como o que aconteceu em uma regressão sob minha responsabilidade em que a pessoa precisou fazer uma projeção astral conduzida, para fins de complementar sua regressão, um caso não muito comum, mas também não raro, e quando de sua busca encontrou um lugar que se enquadrava com suas aspirações, deste modo se recusava a retornar a seu corpo físico, o que foi necessário usar de uma técnica de persuasão para concluir a pesquisa.

As técnicas de projeção devem ser usadas também para cura de medos traumáticos, insônia, pesadelos e etc... Na realidade é uma terapia de cura não só a nível emocional, como físico, na recuperação de energia vampirizada, que aliás pode ser de um ser do astral ou do plano físico, apesar de serem poucas as pessoas que conseguem realizar este tipo de vampirismo, e mental como era aplicada pelos Colégios Druidas.

Recentemente uma pessoa perguntou o porquê de não se lembrar de seus sonhos, a explicação pela Ciência Oculta que existem dois casos: as que já possuem um corpo astral apto, mas com a evolução em andamento para um contato com os Mestres, assim durante o sono são recrutados para aliviar o carma da dor nos orfanatos, campos de refugiados, hospitais, asilos, e todos aos quais pediram, assim ao retornar suas memórias astrais são apagadas e acordam sem recordar os horrores pelos quais passam nossos irmão nesta passagem terrena.



No segundo caso o corpo astral ainda não possui condições de se afastar muito de seu corpo físico e por isso não possui qualquer registro de ação.

No primeiro caso está uma das explicações da memória de lugares que passamos pela primeira vez e achamos que já estivermos naquele local.

A projeção astral possui como vimos ao longo dessa reportagem uma função clara e específica, não um programa para aqueles que não acreditam em seu potencial.

PROJEÇÃO DA CONSCIÊNCIA

Há muito vem sendo estudado um fenômeno parapsíquico considerado como um dos mais interessantes e importantes: o ato de projetar a consciência para fora do corpo físico. Entretanto, somente a algumas décadas, têm-se dedicado uma pesquisa mais aprofundada e científica sobre o assunto.

Antigamente, devido à falta de conhecimento de alguns e ao egocentrismo de outros, as projeções da consciência foram envolvidas em um tom de medo, misticismo e idéias errôneas. Por causa desse desconhecimento, os poucos que estudavam o assunto, ou envolviam a projeção em um clima de perigo e idéias desacertadas, ou evitavam passar o assunto para outras pessoas, ficando o pouco conhecimento dessa faculdade parapsíquica restrita à uma pequena parcela da humanidade.

Atualmente, a projeção, por ganhar maior ênfase científico nos seu estudo e pesquisa, é objeto de estudo da ciência Projeciologia (neologismo criado pelo Dr. Waldo Vieira), que é um novo ramo da parapsicologia cujo principal objetivo é pesquisar as projeções da consciência para fora do corpo humano.

A projeção e suas características

“A projeção consciente permite à criatura substituir a crença pelo conhecimento. Acreditar ou desacreditar nos relatos torna-se secundário. Importante é aceitar a possibilidade dos eventos extrafísicos porque o ideal será a pessoa, interessada, ter a própria experiência.”

- Waldo Vieira -

(Criador da ciência Projeciologia é um dos maiores pesquisadores da projeção da consciência)



Como já foi dito anteriormente, a projeção (também chamada de viagem astral, projeção astral, experiência fora do corpo, desdobramento, viagem da alma, projeção do corpo psíquico e emocional) é a exteriorização da consciência para fora da forma orgânica (corpo biológico). Na realidade, todos nós nos desprendemos do corpo humano durante o sono natural, porém, nem todos se projetam lucidamente ou se recordam dessas ocorrências com nitidez. Apesar disso, todos podem sair do corpo humano com lucidez. Para isso, basta ter persistência, vontade firme e utilizar técnicas específicas.

Mas, se a projeção é a saída da consciência para fora do corpo físico, para onde vai a consciência? Existem outros corpos que a consciência se utiliza para se manifestar? Porque não enxergamos esses corpos? Afinal de contas, o que é a consciência? Para responder essas perguntas e outras mais, vamos fazer um estudo prévio dos conceitos e definições mais importantes da Projeciologia, para que melhor possamos compreender a própria projeção da consciência.

Consciência

A consciência é o ser pensante, individual, indestrutível, real e imortal. É mais do que a energia e a matéria. É a mente não como efeito biológico, mas como causa. Nós somos consciências, assim como todos os seres autoconscientes ao nosso redor.

Conscin: É a consciência intrafísica (encarnada) que possui um corpo biológico.

Consciex: Consciência extrafísica (desencarnado) que não possui um corpo físico, já passou pela morte do corpo biológico (dessa).

Holossoma: - conjunto dos veículos de manifestação da conscin: soma, holochakra, psicossoma e mentalsoma; e da consciex: psicossoma e mentalsoma.

Soma: é o nome técnico para o corpo humano do homem e da mulher. É o veículo de manifestação mais denso do holossoma da consciência. Por ser mais sólido, o corpo humano faz o homem e a mulher comuns, sem as noções básicas da multidimensionalidade, julgarem que eles mesmos são tão somente os seus somas, antes e acima de tudo, nada mais.

Holochakra (duplo etérico): paracorpo (para = extrafísico) energético da consciência humana. Conjunto de todos os chacras que formam o paracorpo energético da consciência encarnada. É um invólucro energético vibratório pulsante.



O holochakra é uma zona intermediária pela qual passam as correntes energéticas que mantêm o corpo humano vivo.

Chacras: distribuídas por todo o soma, existe uma gama de ramificações nervosas constituídas de plexos e gânglios.

Estes órgãos, para muitos, não possuem qualquer função biológica, na verdade estão estreitamente ligados e dirigidos pelos respectivos chacras situados no holochakra. Chakra é o núcleo ou campo limitador de energia consciencial, dentro do corpo energético da consciência (holochakra), que se reflete no corpo humano. Tem como principal função a absorção de energia do meio-ambiente para o interior do campo energético e do corpo físico.

Os chacras principais dividem-se em três grupos e são em número de sete:

CHACRAS:

- **Chacras inferiores:**
 - Básico (na base da coluna)
 - Esplênico (no baço)
- **Chacras médios:**
 - Umbilical (no plexo solar)
 - Cardíaco (no coração)
 - Laríngeo (na garganta)
- **Chacras superiores:**
 - Frontal (na testa)
 - Coronário (no alto da cabeça)

Energias (fluidos): para sobreviver, o ser humano necessita assimilar mais do que as substâncias corriqueiramente conhecidas: alimento sólido, líquido e ar. O quarto alimento está representado pelas energias. E sabemos que a importância de um alimento varia na ordem inversa da sua densidade. Quer dizer: quanto mais rarefeito mais necessário é. Pode-se passar muitos dias e até um ou dois meses sem comida, mas não se suporta além de poucos dias sem líquido (água). E seria impossível continuar a existência física sem ar (oxigênio), senão por poucos minutos. Finalmente, um indivíduo, qualquer que fosse sua idade e saúde, dessoraria (desencarnaria) instantaneamente caso lhe faltasse o quarto alimento: as energias.

A consciex André Luiz, no livro “Evolução em dois mundos”, dá a seguinte definição de energia: “ O fluido (energia) vem a ser um “corpo” cujas moléculas cedem



invariavelmente à mínima pressão, movendo-se entre si, quando retidas por um agente de contenção, ou separando-se, quando entregues a si mesmas”.

Energia imanente (cós mica): é a energia primária que penetra mutuamente todo o universo interdimensional. É a fonte de origem de todos os outros tipos de energia. É também uma fonte indispensável de absorção de energia para os seres vivos.

Bioenergias: são as energias vitais de todos os tipos de seres vivos.

Energia consciencial: são as bioenergias e a energia imanente absorvida pela consciência após serem qualificadas e impregnadas pelos pensamento e emoções da própria consciência. É a energia pessoal do indivíduo.

Psicossoma (perispírito, corpo astral): É o paracorpo emocional da consciência. Cópia exata do corpo físico. Por ser constituído de matéria extrafísica (que vibra numa frequência mais sutil e é infinitamente mais refinada do que a matéria física que constitui o soma) é normalmente invisível aos olhos físicos (assim como o holochakra). O psicossoma evoluciona e progride com a consciência e é tanto mais “sutil” e menos “material”, quanto mais elevado e perfeito for o indivíduo.

Serve de molécula, de substrato orgânico para as novas encarnações. Condensando-se no embrião, agrupa em certa ordem as moléculas materiais e assegura o desenvolvimento normal do organismo.

Sem o psicossoma, o resultado da fecundação seria um tumor informe.

O psicossoma não está totalmente preso ao corpo biológico; durante o sono, os laços energéticos que mantém o psicossoma unido ao corpo se afrouxam e o psicossoma se destaca do corpo físico (é de se salientar que a consciência, no momento da exteriorização do psicossoma para fora do soma, acompanha o mesmo, não permanecendo no corpo biológico). Essa é uma das formas mais frequentes de projeção da consciência para fora do soma (mais à frente veremos a segunda e menos frequente forma de projeção: a projeção pelo mentalsoma). Apesar do psicossoma poder mudar de forma e aparência de acordo com a vontade e o estado mental da consciência, geralmente ele assume a mesma forma e aparência do corpo físico.

O cordão de prata: os laços energéticos anteriormente citados, que mantém o psicossoma unido ao soma, são um emaranhado de filamentos energéticos interligados. Quando ocorre a projeção, esses laços energéticos que antes estavam distribuídos por todo o corpo, se reúnem e formam um só feixe de energias, acompanhando o psicossoma para onde ele for. Este feixe de energias recebe a denominação de cordão de prata.

O cordão de prata somente se rompe com o dessoma e, ao contrário do medo de alguns, ele jamais se rompe com a projeção, não importando a distância do psicossoma ao



soma. Na projeção, o cordão de prata desempenha também a função de conduzir a energia vital do psicossoma para o soma e vice-versa, impedindo conseqüentemente o enfraquecimento de um ou ambos corpos de manifestação da consciência (psicossoma e soma).

Faixa de atividade do cordão de prata: quando acontece a projeção, o cordão de prata cria um campo vibracional que envolve todo o soma, se expandindo por 3 a 4 metros: é a faixa de atividade do cordão de prata. Dentro desse campo energético criado pelo cordão de prata, ocorrem muitos sintomas e fenômenos na projeção: tração do cordão de prata, repercussões físicas, catalepsia, ballonnement, oscilações do psicossoma, etc. Esse campo vibracional também evita que outra consciência se “aposse” do corpo físico da conscin enquanto ela estiver projetada.

Mentalsoma (corpo mental): é a sede da consciência. Ele se localiza dentro da paracabeça (cabeça extrafísica) do psicossoma. Nesse veículo de manifestação, a consciência atua isolada, sem a forma humanóide do psicossoma integral: é a projeção em mentalsoma.

Com o decorrer da evolução da consciência humana, o mentalsoma se torna o seu veículo de manifestação (nesse estágio a consciência não precisa mais nem do corpo biológico, nem do psicossoma para evoluir). Nesse estágio, a consciência atingiu tal ápice evolutivo, que não possui mais emoções (oriundas do psicossoma, tais como: ódio, rancor, ciúme e paixão) mas somente sentimentos sublimes (oriundos do mentalsoma, tais como: amor universal, bondade suprema e intensa e constante paz interior) juntamente com uma forte utilização e desenvolvimento do intelecto (também oriundo do mentalsoma).

A projeção lúcida pelo mentalsoma produz o fenômeno da cosmoconsciência que ocorre quando a consciência sente a presença viva do universo e se torna uma com ele, compondo temporariamente uma unidade indivisível, onde podem ocorrer comunicações interconscienciais com seres mais evoluídos.

Cordão de ouro: é na verdade um campo energético que une o psicossoma ao mentalsoma. Na projeção em mentalsoma, ele mantém a ligação e transmissão energética entre o mentalsoma e o psicossoma, tal qual o cordão de prata.

Tipos de projeção:

Projeção inconsciente: não há lucidez alguma e nenhum rememoração. Infelizmente, é o que acontece com a maioria das pessoas, onde o projetor se torna um verdadeiro sonâmbulo extrafísico.



Projeção semiconsciente: é aquela na qual há lucidez, mas esta é irregular e há pouco rememoração. Se confunde com o sonho, pois o projetor fica totalmente iludido pelas idéias oníricas.

Projeção consciente: é a projeção lúcida e rememorada. O projetor mantém a sua consciência lúcida durante todo o decorrer da experiência extracorpórea. É a projeção que deve ser alcançada e desenvolvida pelo projetor.

Diferenças entre projeção e sonho:

Sonho:

- No sonho, a consciência não tem domínio sobre aquilo que está vivenciando. É totalmente dominada pelo onirismo.
- No sonho, não há coerência.
- No sonho, a capacidade mental é reduzida.

Projeção:

- Na projeção, a consciência tem pleno domínio sobre si mesma.
- Na projeção, a consciência mantém seu padrão normal de coerência, ou até mais ampliado.
- Na projeção, a consciência mantém seu padrão normal de lógica ou até mais ampliado.
- Na projeção, a capacidade mental é ampliada.

Objetivos da projeção:

Agora que já foi feita uma introdução e esclarecimentos a respeito da projeção da consciência, vamos passar para uma questão fundamental: quais são os objetivos da projeção consciente?

A projeção é um fenômeno que deve ser levado muito a sério. O projetor não deve ter interesses mesquinhos e anticosmoéticos pela projeção, pois essa faculdade capacita ao indivíduo, inúmeras oportunidades para o aprimoramento evolutivo pessoal e de outras consciências, assim como o próprio esclarecimento a respeito da multidimensionalidade (a multidimensionalidade é a noção e conseqüente vivência da consciência lúcida, não só na dimensão física, mas também em outras dimensões conscienciais).



Na dimensão extrafísica, predomina a lei em que **semelhante atrai semelhante**, portanto, aquele projetor que utiliza a projeção para atitudes maléficas e egoístas, atrai para junto de si, consciex de mesmo padrão vibratório (mesmas idéias e pensamentos), o que ocasiona sérios e constantes assédios (obsessão espiritual. É uma intrusão pensênica (pensamento, sentimento e energia) interconsciencial, doentia, podendo até mesmo gerar sérios estados patológicos).

Por isso o projetor deve, através da projeção, ter objetivos sadios, tais como: amparo extrafísico (ajuda através da projeção à consciex e conscins doentes, que precisam de uma doação energética [passe] ou mesmo um pouco de amor e esclarecimento); ampliação do conhecimento em relação a multidimensionalidade; o fortalecimento do amor por todas as criaturas; a substituição da crença pelo conhecimento (através da vivência prática e pessoal da projeção); o aprimoramento moral íntimo, por saber o projetor através de suas experiências, que o destino do homem é ser feliz e a felicidade eterna só é alcançada com a perfeição moral e o amor universal.

Por fim, terminamos essa parte com um texto do professor e pesquisador Wagner Borges, projetor consciex desde os 15 anos de idade:

PROJEÇÃO E MATURIDADE ESPIRITUAL

A projeção consciex não é assunto para pessoas pusilânimes e sem força de vontade. É um assunto que exige “fibra de bandeirante espiritual”, para desbravar os tortuosos caminhos que levam à lucidez espiritual.

A projeção consciex não deve ser encarada como fuga dos problemas da vida. Deve ser sempre considerada como um instrumento parapsíquico com o qual a consciência pode amadurecer mais rápido, a fim de enfrentar, com dignidade e sabedoria, os problemas que a vida oferece nos planos físico e extrafísico. Não existe nenhuma técnica de crescimento espiritual baseada na preguiça.

Para desenvolver boa lucidez extrafísica, há que se desenvolver uma ótima lucidez intrafísica, pois uma é a seqüência da outra, isto é: só é lúcido fora do corpo quem já é lúcido dentro dele.

- Wagner Borges -

Benefícios da projeção:

- O projetor, fora do corpo, observa eventos físicos e extrafísicos, independentemente do concurso de seus sentidos físicos.



- Nas horas em que seu corpo físico está adormecido, o projetor observa, trabalha, participa e aprende fora do corpo.
- O projetor constata, através da experiência pessoal, a realidade do mundo extrafísico (espiritual).
- Pode encontrar-se com consciex (espíritos desencarnados), comprovando assim, para si mesmo, “**IN LOCO**”, a sobrevivência da consciência além da morte.
- Pode substituir a crença pelo conhecimento direto, através da experiência pessoal.
- Pode ter a retrocognição extrafísica, lembrando assim, de suas vidas anteriores e comprovando, realmente, por si mesmo, a existência da reencarnação.
- Pode prestar amparo extrafísico, através da exteriorização de energias fora do corpo para conscins e consciex doentes.
- Pode fazer o desassédio extrafísico (desobsessão extrafísica; trabalho de desativação da obsessão espiritual).
- Pode encontrar pessoas amadas fora do corpo.

Amparadores (anjos de guarda, guias, mentores): são os benfeitores extrafísicos. Eles auxiliam uma ou várias conscins na sua evolução.

Durante a projeção, esses espíritos desencarnados estão sempre presentes, assistindo e orientando o projetor, mesmo que ele não os perceba.

Muitas projeções podem ocorrer com o auxílio dos amparadores; são as “projeções assistidas”.

Técnicas projetivas:

Relaxamento e MBE (mobilização básica de energia)

Relaxamento:

- Técnica elementar (para os iniciantes):

Deite-se de costas (o rosto para cima) na cama ou assoalho (se for neste, cubra-o com um cobertor convenientemente dobrado). Verifique se está usando roupas cômodas e se a temperatura do ambiente está confortavelmente aquecida.

Mantenha os pés separados por cerca de meio metro e deixe os tornozelos e os dedos dos pés descansando, inclinados para o lado de fora.

Ponha as mãos, com as palmas para baixo, sobre as coxas.

Coloque um travesseiro embaixo da cabeça e outro embaixo dos joelhos (isso evita dores na coluna e auxilia na circulação sanguínea).



Verifique se os ombros estão apoiados no chão (ou cama) e se as nádegas estão relaxadas e apoiadas no assoalho (ou cama).

Mantenha a cabeça em posição confortável.

Solte completamente o peso de seu corpo sobre a cama (ou assoalho).

Comece a concentrar-se nas extremidades superiores e inferiores dos seu corpo (principalmente nos braços e pernas) e, a cada exalação (expiração normal), sinta que seus braços e pernas vão se tornando cada vez mais pesados. Imagine-se afundando no assoalho (ou cama).

Deve-se notar que a concentração nas extremidades permite ao iniciante a maior vantagem da força natural da gravidade. Este relaxamento é preparatório para o seguinte (isso é feito para que o iniciante na projeção não adormeça se partir logo de cara para um relaxamento mais profundo).

Este exercício deve ser praticado durante uma semana (apesar de ser um relaxamento simples, as técnicas de mobilização de energias que serão vistas à frente também devem ser praticadas logo depois desse relaxamento), antes da segunda fase: o relaxamento alerta

- Técnica avançada (relaxamento alerta):

Para começar, sente-se (ou deite, se for na cama) numa poltrona ou cama confortável, espreguice-se e inspire fundo. Depois imagine que cálidas correntes de energia mental estão subindo, bem lentamente, pelos seu corpo. Aja com muito vagar, permitindo que cada grupo de músculos relaxe inteiramente antes de enviar as correntes imaginárias para a parte seguinte do seu corpo. Sinta os músculos dos pés esquentando e relaxando gradativamente enquanto você imagina as correntes percorrendo-os. Imagine que as correntes continuam movendo-se aos poucos, devagar, através de suas panturrilhas, penetrando nas coxas, através dos quadris e nádegas e invadindo a parte inferior das costas e o abdome.

Sinta os músculos da pernas ficando densos, quentes e relaxados enquanto afundam na poltrona em que você está sentado. Quando sentir as pernas profundamente relaxadas, imagine as correntes movendo-se na direção dos ponteiros do relógio, dentro do seu abdome, depois ao longo da espinha e através do tórax, penetrando no peito e nos ombros. Sinta os músculos do seu estômago e da parte inferior das costas liberando qualquer rigidez ou tensão enquanto a corrente o percorre.

Quando a parte inferior do seu corpo ficar profundamente relaxada, imagine as correntes ascendendo, fluindo pelos seus quadris e ombros, aquecendo e aliviando a parte superior do corpo, deixando costas e peito bem cálidos e libertos de qualquer estresse ou tensão. Imagine as correntes virando-se para lhe descenderem pelos braços, na direção das pontas dos dedos, rodopiando pelos dedos e mão, depois subindo novamente e passando pelos braços e pescoço até o alto da cabeça.

Agora sinta os músculos do pescoço e rosto ficando gradativamente quentes e relaxados enquanto as correntes imaginárias os percorrem. Depois sinta as correntes



fluindo para fora, pelo alto da sua cabeça, deixando o corpo inteiro confortavelmente cálido, repousado e à vontade.

Permita que seu corpo afunde na poltrona(ou cama) em que está sentado(ou deitado, se for cama); ao fazê-lo, talvez note que uma parte interna dele está ficando mais leve, enquanto o corpo como um todo fica cada vez mais pesado. Você pode até começar a sentir uma leve sensação de estar flutuando acima do corpo. Se estiver tendo tais sensações, não as analise nem tente nelas influir diretamente e, quando se sentir bem relaxado, passe para o exercício de MBE(mesmo que você sinta a sensação de estar fora do corpo). Limite-se a permitir que evoluam por si mesmas.

Lembre-se que aqui a chave do sucesso é aprender a entrar num estado de profundo relaxamento físico enquanto se mantém mentalmente alerta. Mas se por acaso pegar no sono enquanto estiver fazendo esse exercício, não se preocupe. No momento em que acordar e perceber o que aconteceu, simplesmente continue o exercício, sem se mexer, do ponto onde parou. Nesta altura você provavelmente estará bem relaxado; portanto, a chave será relaxar ainda mais profundamente, sem voltar a pegar no sono.

***Dica:** se você está tendo dificuldade em permanecer acordado durante esses exercícios, existe uma técnica que evita esse problema: antes de começar o relaxamento, com o braço(esquerdo ou direito) ainda deitado, estique o antebraço para cima (sem incliná-lo para frente, lados ou para trás) e mantenha-o assim durante o exercício. Quando estiver adormecendo, o seu antebraço irá cair e você irá despertar (talvez você desperte com o psicossoma um pouco fora do corpo físico).

Técnica da Interiorização de energias: Esta técnica deve ser praticada logo após o término do exercício de relaxamento. O objetivo dessa técnica é fazer a energia circular plenamente em todo o corpo e dissolver bloqueios que possam estar prejudicando o fluxo de energia. Além do mais, ao “puxar” energia imanente para si, você utiliza e ajuda na purificação da sua própria energia, auxiliando bastante a lucidez extrafísica e fazendo bem à sua própria saúde(somática, psicossomática e holochacral).

Nesse exercício, o pensamento é o poderoso precursor dos fatos e, assim, a energia irá para onde você mentalmente dirigi-la.

A cada inspiração, imagine uma luz branco-dourada, como a do sol, entrando pelo alto da cabeça, vindo de uma fonte ilimitada acima de você.

Imagine essa luz enchendo toda a cavidade da cabeça, depois a área do pescoço. Continue respirando normalmente, visualizando a luz enchendo seu corpo.

Faça a luz preencher toda a caixa torácica, dedicando especial atenção à área do coração. Veja-a escorrendo por seus braços, enchendo as mãos e finalmente saindo pelas palmas e dedos.



Encha todo abdome e o restante do tronco com a bela luz solar envolvendo cada órgão e glândula; dedique especial atenção ao plexo solar. Veja a luz enchendo suas nádegas e órgãos sexuais e depois derramando-se pelas pernas, como se elas fossem canos vazios - coxas, joelhos, barriga das pernas, tornozelos e pés.

EV (estado vibracional, circulação interna de energias): Essa é uma técnica passada pelos amparadores extrafísicos e deve ser feita logo depois da interiorização de energias. Nesta técnica, através da impulsão da vontade, cria-se uma condição máxima de dinamização das energias do holochakra. As moléculas do holochakra vibram intensamente, o que ocasiona uma soltura do psicossoma em relação ao soma e um desbloqueio holochacral mais intenso.

Visualize mentalmente toda a energia de seu corpo se concentrando dentro da sua cabeça. Imagine uma bola de energia dentro da cabeça e envolvendo a mesma. Concentre-se nessa bola de energia e através da impulsão da vontade, visualize ela descendo.

Essa bola de energia vai descendo lentamente pelo pescoço, ombros, tórax, ao mesmo tempo braços, abdome.

Ela continua descendo e agora ela desce pelos órgãos sexuais e nádegas, se aproximando das coxas. Agora ela desce pelas coxas, pernas, e chega nos pés.

Ao chegar nos pés, visualize agora a energia fazendo o percurso contrário, ou seja, dos pés a cabeça. Quando chegar novamente a cabeça, visualize essa energia descendo novamente até os pés pelo mesmo percurso, só que desta vez mais acelerado.

Continue fazendo esse percurso de ida e volta, mas imagine-o acelerando cada vez mais. O “vai-e-vem” vai se acelerando cada vez mais, até ele ficar tão veloz que a energia parece vibrar pelo corpo inteiro.

No decorrer dessa técnica, o projetor pode sentir os seguintes sintomas:

- movimento de ondas vibratórias pulsantes;
- sons fortes;
- formigamento intenso;
- pulsação em tudo;
- pressão intracraniana.

***Obs.:** O estado vibracional é uma técnica que também deve e pode ser utilizada em outros momentos. O ideal é fazer a técnica do EV de 10 a 20 vezes por dia, não importa se você está no trabalho, na rua, na escola, faculdade, sentado, deitado, em pé ou andando. O EV além de induzir a projeção é uma técnica de autodefesa energética.



Assim, quando se sentir em depressão, em um estado emocional não muito bom, faça a técnica do EV, ela ajuda no processo de restauração do equilíbrio holochacral.

É de se deixar claro que, apesar dessas qualidades do EV, ele não é um cura-tudo. O EV não muda os pensamentos, sentimentos e emoções da consciência. Se não nos esforçarmos em fazer uma reforma íntima e autoconhecimento sérios, o EV de nada adianta e pode até mesmo piorar a nossa situação, pois ao desbloquear o holochacra, nós nos tornamos mais sensíveis à captação dos pensenes (pensamento - sentimento - energia) das consciências ao nosso redor (principalmente extrafísicas). Mas se mantivermos um bom padrão pensênico (pensamento, sentimento e energias. A consciência deve ter em mente que ela deve desenvolver e equilibrar ambos e não somente as energias e o intelecto por exemplo), criamos uma psicofera (aura, somatório das energias dos quatro veículos que envolve a consciência) protetora em volta de nós mesmos, repelindo consciências com um padrão energético inferior ao nosso (tudo isso vale para a técnica de interiorização de energias também).

Exteriorização de energias: Esta é a última técnica projetiva e deve ser feita logo após o EV. Um dos objetivos desse exercício é criar um cúpula energética dentro do quarto do projetor, onde somente consciex com o mesmo padrão pensênico do projetor conseguirão entrar no quarto. Isso se deve ao que os pesquisadores chamam de choque anímico: uma consciência com um padrão pensênico inferior, ao entrar em contato com energias de um padrão superior, entra em choque e, ou desmaiam e são levados pelos amparadores para serem tratados (não pelo choque, mas sim pela sua má condição pensênica), ou fogem rapidamente. O projetor pode também utilizar o choque anímico como autodefesa energética da seguinte forma: se você estiver projetado e encontrar alguma consciex (ou conscin projetada) que quiser assustá-lo ou lhe fazer algum mal, exteriorize energia na direção dessa consciência (se ela for de um padrão inferior, ela sofrerá o choque anímico, por isso é bom que o projetor esteja com um bom padrão pensênico para que essa técnica dê certo).

Após o EV, concentre-se na energia que está distribuída por todo o seu corpo. Visualize a energia percorrendo um percurso de saída em vez de entrada, na seguinte ordem:

Visualize a energia saindo em forma de fachos de energia pelo alto da cabeça;

Visualize agora a energia saindo pela sola dos pés da mesma forma;

Imagine a energia saindo por todo o seu lado esquerdo;

Imagine a energia saindo por todo os seu lado direito;

Imagine agora a energia saindo por toda a extensão frontal do seu corpo;

E por fim, visualize a energia saindo por toda a extensão da parte de trás do corpo.

No decorrer dessa técnica, o projetor pode sentir os seguintes sintomas:

- Aragem refrescante;
- Coceira, ardência;



- Arrepios, calafrios;
- Batimentos aceleram;
- Calor e rubores;
- Chuveiro de energia;
- Contrações musculares;
- Eletricidade;
- Pelos eriçados;
- Esticamento das extremidades do psicossoma;
- Sensação de desmaio;
- Êxtase;
- Fluxos intermitentes;
- Formigamentos;
- Ferroadas;
- Bocejos;
- Latejamento, pulsações;
- Ondas geladas ou quentes;
- Ballonnement (sensação de se estar se inflando como um balão);
- Sensação de ficar muito leve;
- Tremores involuntários nos olhos;
- Zumbidos.

Fatos negativos para a projeção:

- Triunfalismo;
- Susto;
- Posição de braços;
- Atividade intelectual prolongada;
- Receio de não voltar;
- Café, chá ou alcalóide são prejudiciais à projeção. Alimentos muito fortes e muitos pesados prejudicam a saída - carne vermelha em excesso;
- Subestimação.

***Obs.:** Para o projetor voltar para o soma é só pensar em voltar para o mesmo.

Sensação de estar projetado:

- Você pode sentir-se no espaço vazio;
- Você notar que não pode respirar;
- Você observar que o seu braço estica;
- Você se olha no espelho e não se vê;



)O(CONVEN DO CIRCULO DA LUA)O(



- Você reparar que passa pelas pessoas e ninguém te dá bola;
- Você perceber que emite luz própria;
- Você perceber que está mais leve e que não faz sombra;
- Perceber que está deslizando;
- Perceber que está com liberdade;
- Perceber que tem a visão melhor;
- Transparência de tudo;
- Se sentir rejuvenescido;
- Observar a si próprio e não ver o corpo (projeção de mentalsoma);
- Você reparar que faz e refaz cenas com maior facilidade.