ELUCIDANDO 3

EXPERIÊNCIA FORA DO CORPO



CESAR DE SOUZA MACHADO

METACONSCIENCIA

Elucidando a Experiência Fora do Corpo

3ª Edição

Abril de 2020

Cesar de Souza Machado

Material protegido pela Lei do Direito Autoral

Crédito das Imagens

Imagens 2, 3, 4 e 18 : Wikimedia Commons

Imagens 8 e 12: Adobe Fotolia

Demais imagens: Do autor

Direitos de reprodução

Esta obra pode ser copiada, transmitida ou distribuída por quaisquer meios, digitais ou impressos sem prévia autorização.

Não é permitido qualquer tipo de supressão ou acréscimo em seu conteúdo, nem sua utilização total ou parcial como parte de outros trabalhos ou publicações, digitais ou impressas.

A venda ou comercialização é expressamente proibida.

Distribuição gratuita

elucidando.metaconsciencia.com



Conteúdo

4 | Apresentação
5 | Introdução
6 | As sensações de estar fora do corpo
7 | O que provoca a EFC
8 | Componentes de uma EFC
10 | Lucidez e rememoração
12 | Diferença entre EFC consciente e sonho
13 | As oito formas de ocorrência das EFCs
15 | Incidência das EFCs
16 | Para que ter EFCs
18 | Riscos fantasiosos das EFCs
20 | Riscos reais das EFCs
21 | Seriedade com relação às EFCs
22 | O processo da EFC
23 | O que facilita e o que dificulta as EFCs
24 | Técnicas projetivas
25 | Técnicas para começar de forma segura
28 | Principais tipos de EFCs
29 | Principais tipos de projetores lúcidos
30 | Compartilhando suas experiências
31 | Miniglossário
32 | Outras obras do autor
36 | Atendimentos
37 | Sobre o autor

Apresentação

Prezados leitor e leitora.

A série de livros *Elucidando* foi criada para divulgar temas nas áreas do parapsiquismo e espiritualidade de forma clara e objetiva.

Este volume descreve alguns dos principais aspectos relacionados à Experiência Fora do Corpo – EFC, que é o processo de a consciência sair do corpo físico e se manifestar em dimensões extrafísicas empregando outros corpos mais sutis.

Apesar de ser um tema conhecido há muito tempo por diversas culturas, como apenas reduzida parcela da população passa por experiências projetivas conscientes, esse assunto ainda é objetivo de muitas dúvidas e questionamentos. Abordamos então os conceitos fundamentais sobre as EFCs, as formas pelas quais a experiência ocorre, riscos fantasiosos e reais relacionados e como iniciar os próprios experimentos projetivos de fora segura.

Por fim, são apresentadas algumas sugestões para o projetor iniciante conduzir melhor suas experiências.

Esperamos que você tenha um bom proveito.



Cesar de Souza Machado
Março de 2018
cesardesouzamachado@gmail.com

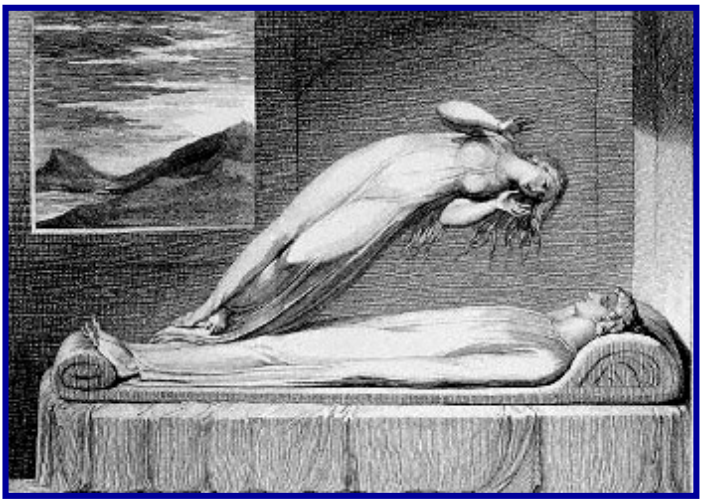
Introdução 1

A Experiência Fora do Corpo – EFC é o fenômeno no qual uma pessoa sai do seu corpo físico e se manifesta por meio de outro corpo, mais sutil, em uma dimensão extrafísica. Esse corpo sutil também é chamado psicossoma, corpo extrafísico, corpo astral, corpo espiritual, entre outras denominações. A dimensão extrafísica, por sua vez, também é conhecida por mundo espiritual ou dimensão astral.

A EFC é um fenômeno natural, oriundo da própria constituição multicorporal da consciência, inerente à condição humana e que pode ocorrer de forma voluntária ou não com qualquer pessoa, independentemente de idade, sexo, condições físicas, psicológicas, sociais ou culturais; religião ou convicções políticas e econômicas.

Ter EFCs é algo normal. Não existe nada de errado com isso. Todas as pessoas têm EFCs todas as noites quando vão dormir, ainda que não se lembrem disso. O que ocorre é que poucas pessoas ficam lúcidas quando estão fora do corpo físico e, ainda assim, muitas vezes elas não rememoram as experiências vivenciadas.

Esse fenômeno, conhecido desde a antiguidade, recebeu diversas denominações conforme o período histórico e o contexto cultural. No Brasil, são mais usados os termos projeção consciencial (projeciologia), viagem astral (esoterismo), desdobramento (espiritismo), arrebatamento (igrejas protestantes), Experiências Fora do Corpo (parapsicologia) e sonho lúcido (ciência oficial).



"A Alma Deixando o Corpo", gravura Alemã de 1808

A sensação de estar fora do corpo 2

Uma pessoa que está fora do corpo, chamada por isso projetora ou projetor, pode ter diversas sensações durante a experiência. Entre as mais comuns se destacam:

- Sentir que possui outro "corpo" um pouco diferente do corpo físico, mais leve e, às vezes, translúcido;
- Perceber uma conexão luminosa entre seu corpo sutil e o corpo físico (cordão de prata);
- Flutuar como se não houvesse peso ou se deslocar a uma velocidade extraordinária;
- Passar por uma sensação de profunda paz e tranquilidade;
- Observar o corpo físico repousando;
- Atravessar objetos e paredes;
- Perceber a presença de outras consciências próximas de si.

Outras sensações mais complexas também podem ocorrer, principalmente na medida em que o projetor vai tendo mais EFCs. Alguns exemplos são:

- Expansão da consciência;
- Retrocognições (lembranças de vidas passadas);
- Autotransfiguração do psicossoma, assumindo outra aparência, possivelmente de uma existência anterior
- Acesso a comunidades extrafísicas muito evolu situadas em dimensões elevadas.



"A Separação do Espírito do Corpo",
uma das ilustrações do livro
"O Segredo da Flor Dourada"

O que provoca a EFC 3

Em essência, a causa do fenômeno é uma grande diferença entre a frequência vibratória dos corpos extrafísicos com relação ao corpo físico. Essa diferença vibratória pode ser causada, entre outros motivos, pelo relaxamento que ocorre durante o sono, por um intenso trabalho bioenergético, pela meditação profunda, por uma debilidade muito grande do corpo físico devido a uma doença, privações de água, ar ou comida ou, ainda, por uma Experiência de Quase Morte – EQM quando uma pessoa fica clinicamente morta por curto intervalo de tempo.

O emprego do termo "frequência vibratória" é na realidade uma analogia pois não sabemos, de fato, como se comportam os corpos extrafísicos da consciência perante as leis da física, sejam as que conhecemos, sejam leis extrafísicas desconhecidas.



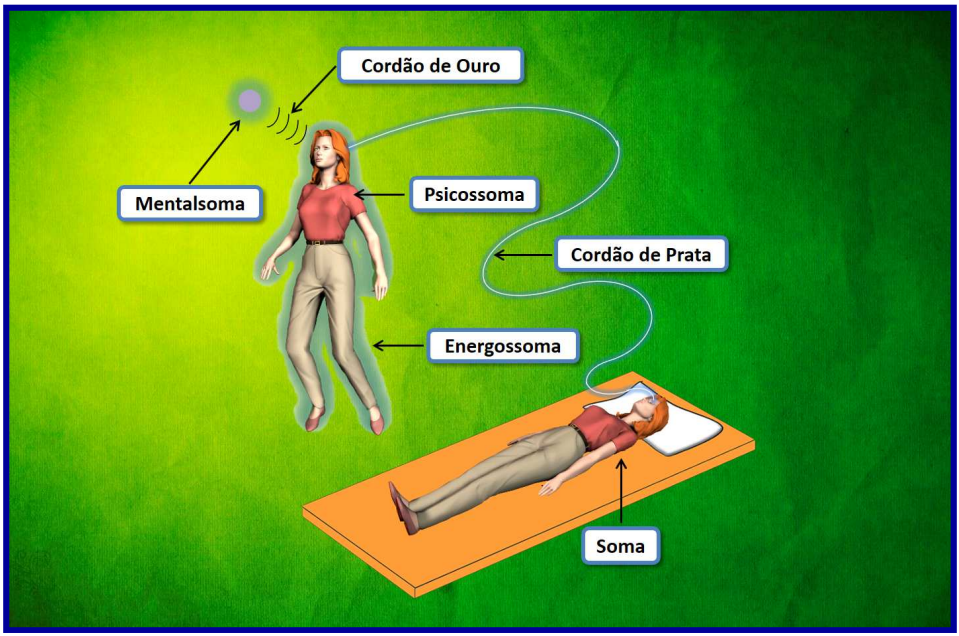
"O Voo da Alma" - Óleo de Louis Janmot (1814-1892)

Componentes de uma EFC 4

Quem se projeta do corpo físico é nosso Eu, que também pode ser chamado consciência, ego, self, alma ou espírito. Quando a consciência está desperta no corpo físico, se diz que ela está no estado da vigília física ou da coincidência dos corpos. Quando ela está em qualquer outro estado que não esse, como durante uma EFC, se diz que ela está em um estado diferenciado de consciência.

A EFC ocorre porque a consciência possui vários corpos ou veículos de manifestação. Atualmente, conhecemos relativamente bem as características de três corpos sutis além do corpo físico. Possivelmente outros corpos mais sutis existam, mas suas características ainda não foram claramente descritas.

Esse conjunto dos corpos é chamado holossoma, um termo que provem da junção do prefixo *holo*, que significa todo, e da palavra *soma*, um sinônimo de corpo.



Veículos de manifestação da consciência

• **Soma.** O corpo físico, material, que surge com a fecundação e que desaparece com a morte.

• **Energossoma.** O corpo energético, sem forma definida, constituído de matéria extrafísica densa, é responsável por possibilitar a união do psicossoma ao corpo físico. Após a morte do corpo físico ele pode se dissolver ou não, conforme as condições da consciência.

• **Psicossoma.** O corpo astral ou espiritual, semelhante em aparência ao corpo físico, constituído de matéria extrafísica sutil e que não pode se acoplar à matéria física diretamente, dependendo para isso do energossoma. É o corpo que a consciência usa na dimensão extrafísica.

• **Mentalsoma.** O corpo mental, sem forma definida, constituído de matéria extrafísica muito sutil. É o corpo empregado pelas consciências extrafísicas muito evoluídas que não reencarnam mais. Projeções de mentalsoma são muito raras.

Cordões são elementos de ligação entre esses corpos. Dois deles são conhecidos (outros mais podem existir):

• **Cordão de prata.** É uma prolongação do energossoma que atua como elemento de interligação desse com o corpo físico, mantendo a consciência na condição intrafísica (encarnada). Com a morte do corpo físico esse cordão se rompe, por assim dizer. Apesar do nome romântico, o cordão de prata pode não se apresentar como um cordão, pode não ter a cor prateada e, na maioria das EFCs, não é visível nem para o projetor, nem para outras consciências projetadas ou extrafísicas.

• **Cordão de ouro.** É uma ligação energética, invisível e imperceptível que mantém o psicossoma conectado ao mentalsoma. Assim, o nome cordão de ouro é apenas uma denominação romântica para essa conexão.

Por fim, existe um campo bioenergético intenso que se estende por 4 metros em todas as direções a partir da cabeça de uma pessoa. Esse campo é chamado *esfera extrafísica de energias*. Quando o projetor se detém dentro desse campo, ele é facilmente atraído de volta para o corpo físico.

Lucidez e rememoração 5

As EFCs podem ser classificadas de inúmeras maneiras. As classificações mais básicas são as relacionadas ao nível de lucidez da consciência e a rememoração posterior da experiência, quando ela retorna ao corpo físico.

Assim, quanto a lucidez, temos os três tipos descritos a seguir.

EFC inconsciente. É uma experiência que todas as pessoas têm. Ao dormir, devido ao relaxamento do corpo físico, os laços energéticos que mantêm os corpos sutis coincidentes se afrouxam e a consciência se desloca para fora do corpo físico com seu psicossoma, permanecendo flutuando sobre o primeiro ou nas suas proximidades. Nessa situação ela tem sonhos e pesadelos que são produzidos pela sua própria atividade mental interior.

EFC semiconsciente. Também conhecida como sonho lúcido, é uma experiência que se situa entre o sonho e a EFC consciente na qual a consciência tem controle parcial sobre os acontecimentos. Em experiências assim, imagens simbólicas de sonhos (onirismo) se misturam a imagens e outras sensações objetivas da EFC que a consciência projetada percebe na dimensão extrafísica. Nessa condição, a consciência acredita estar acordada ou, no máximo, tem dúvidas sobre se está sonhando ou não. Quando retorna ao corpo físico e desperta, lembra dessas experiências, por vezes longas e riquíssimas em todos os sentidos, como se fosse apenas um sonho. Atualmente, estima-se que 55% das pessoas tem EFCs semiconscientes ainda que ocasionalmente.

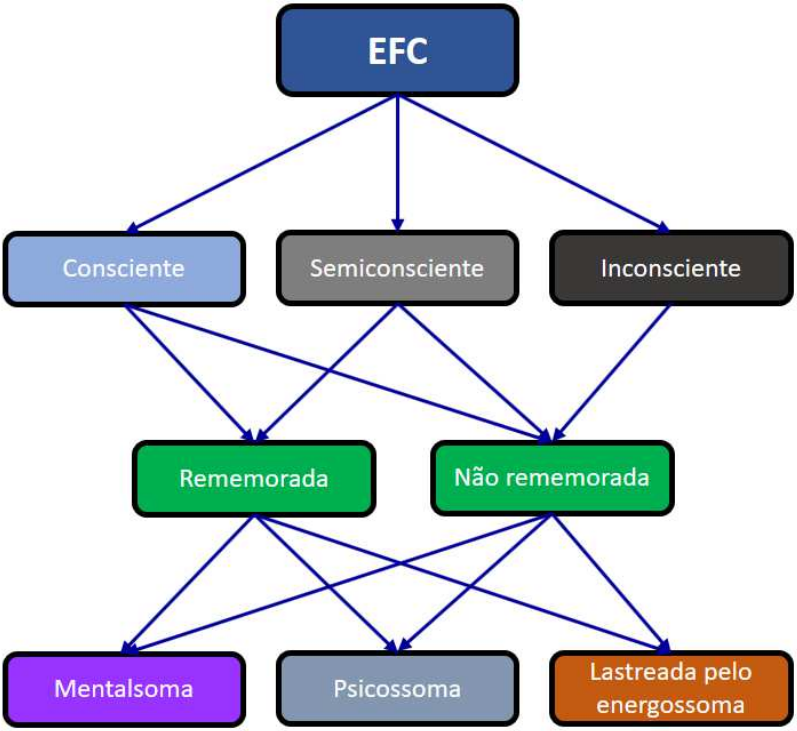
EFC consciente. É a experiência em que a consciência fica lúcida sobre o fato de estar fora do corpo, podendo raciocinar de forma parecida, igual ou até superior com relação ao nível de lucidez que tem no corpo físico. Apenas pequena parcela da população, cerca de 14%, tem EFCs conscientes e, ainda assim, muitos têm poucas experiências ou mesmo uma só ao longo da vida.

Quanto à rememoração, as EFCs podem ser:

•**Integralmente rememoradas.** A pessoa se lembra de todos os eventos que vivenciou durante a EFC.

•**Parcialmente rememoradas.** Alguns eventos vivenciados durante a EFC são lembrados pela pessoa enquanto outros são esquecidos.

•**Não rememoradas.** A pessoa não se lembra de nada ao despertar. Quando muito, fica com a vaga intuição de que algo diferente aconteceu durante o sono.

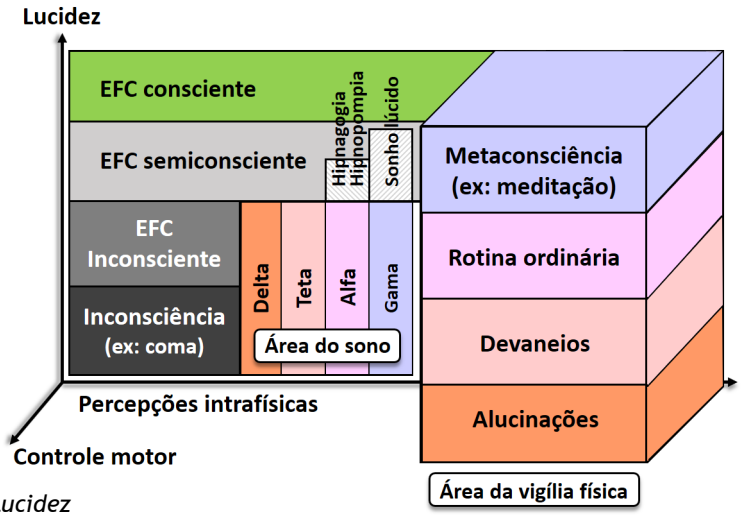


Tipos de EFCs

Diferença entre EFC consciente e sonho 6

Para a maioria das pessoas, sonhos e EFCs conscientes podem ser indistinguíveis. Há pessoas que tem EFCs e pensam que sonharam e outras que tem sonhos e os confundem com EFCs lúcidas. Veja algumas das principais diferenças nos quadros abaixo:

EFCs CONSCIENTES	SONHOS
• Predomínio de imagens objetivas; • Há uma sequência lógica e cronológica dos eventos; • O projetor tem grande controle sobre o que se passa com ele; • O projetor sabe que está fora do corpo; • O pensar é normal e muitas vezes racional; • Pode ocorrer a manipulação de energias sutis pelo projetor.	• Predomínio de imagens simbólicas; • Não existe uma sequência lógica e cronológica dos eventos; • Há pouco ou nenhum controle sobre o que se passa; • A pessoa não se sabe que está sonhando; • Os pensamentos são confusos e muitas vezes instintivos; • Não há mobilização de energias sutis.



Um Modelo de Lucidez

As oito formas de ocorrências das EFCs 7

As EFCs ocorrem por meio de, pelo menos, oito formas distintas, conforme apresentado a seguir.

1 **De forma espontânea.** Fazem parte dessa modalidade as EFCs que ocorrem quando uma pessoa realiza uma prática de meditação, técnica de relaxamento ou mobilização de bioenergias que resultam na sua projeção para fora do corpo físico de forma espontânea, sem que ela tivesse intenção de provocar isso.

2 **Induzida por outra consciência.** A EFC pode ser induzida em uma pessoa por meio de fluxos energéticos emitidos por outra consciência, intrafísica ou extrafísica. Se incluem nessa modalidade as técnicas bioenergéticas da apometria, o uso de hipnose e a atuação de amparadores extrafísicos (guias, anjos da guarda, espíritos protetores, espíritos de luz). Em qualquer um desses casos, o corpo físico da pessoa deve estar relaxado, deitado ou sentado em uma cadeira ou poltrona.

3 **Por meio de técnicas projetivas.** Técnicas projetivas são procedimentos psicológicos, fisiológicos ou energéticos realizados pela própria pessoa que possibilitam provocar EFCs lúcidas com maior frequência do que as experiências espontâneas, rotineiras ou acidentais.

4 **Devido a uma EQM.** A Experiência de Quase Morte – EQM é um fenômeno que acomete pessoas que sofrem acidentes ou passam por procedimentos médicos em que sobrevém a morte clínica do corpo físico durante alguns minutos, após o que, devido a processos de ressuscitação, o corpo é trazido de volta à vida. Nesse meio tempo, a pessoa pode passar por uma EFC marcante em que vivencia padrões de eventos e situações já bem conhecidos e mapeados por pesquisadores, tais como visualizar um túnel com uma luz ao fundo, encontrar-se com parentes ou conhecidos que já morreram e perceber os procedimentos de ressuscitação do seu corpo físico.

5 **Por meio da vontade.** Existem casos muito raros de pessoas que tem grande facilidade de realizar EFCs apenas usando sua vontade, sem empregar qualquer tipo de técnica ou procedimento psicológico, fisiológico ou energético. Elas simplesmente se deitam ou se sentam e saem do corpo, retornando depois de algum tempo e guardando a rememoração de todos os fatos vivenciados.

Devido a sua raridade, ainda não é possível afirmar como fazem isso mas, possivelmente, trata-se de algo diferente na estrutura ou no funcionamento dos corpos que constituem seu holossoma.

6 **Induzida pela incidência de ondas cerebrais gama.** Conforme constatado em recentes pesquisas, a incidência de ondas elétricas senoidais de frequência gama (40 a 70 Hz) em áreas específicas do crânio é capaz de induzir uma pessoa a ter sonhos lúcidos, que são uma das portas para realização de EFCs lúcidas. Esse tipo de EFC ainda precisa ser testado por projetores conscientes pois as poucas pesquisas realizadas se limitaram a laboratórios na Alemanha.

7 **Por despertamento extrafísico.** Esse tipo de EFC ocorre com pessoas que já estão habituadas a ter experiências e EFCs lúcidas. Durante uma EFC semiconsciente, quando o projetor já está fora do corpo físico e se manifestando na dimensão extrafísica, de forma súbita e espontânea, se dá conta de que está projetado, fora do corpo físico. Passa então a vivenciar as experiências de uma EFC lúcida.

8 **Pela ingestão de drogas.** A ingestão de drogas contidas em chás e beberagens oriundos de ervas, cipós e cogumelos é um dos meios mais antigos de provocar estados alterados de consciência, remontando a tempos pré-históricos. Contudo, esse não é um método recomendável para produzir EFCs pois as drogas ingeridas tanto podem levar a pessoa a ter uma EFC consciente, como podem levá-la a ter outros tipos de percepções. Se a pessoa tiver algum distúrbio emocional ou psíquico, esses podem ser acentuados durante a ingestão das drogas. Assim, são conhecidos, por exemplo, vários casos de pessoas que se suicidaram após terem ingerido essas substâncias.

.



A EQM - Experiência da Quase Morte é um tipo de EFC

Incidência das EFCs 8

Pesquisas de opinião e análises estatísticas sobre EFCs foram realizadas em várias partes do mundo desde a década de 1960. As mais recentes pesquisas indicam o seguinte:

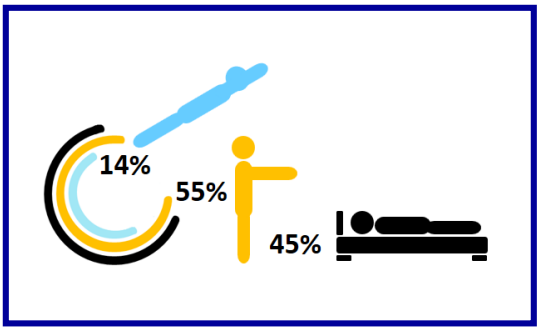
- Até 14% das pessoas já teve pelo menos 1 EFC consciente.
- Até 55% das pessoas já teve EFCs semiconscientes (sonhos lúcidos).

Esses dados levam a crer que aproximadamente 45% das pessoas, em outras palavras, praticamente metade da população do planeta, passa apenas por EFCs inconscientes. Essas pessoas são as que passam por *existências trancadas*, ocupando-se exclusivamente com os aspectos materiais da dimensão intrafísica, tais como a sobrevivência, dinheiro, posses, poder e reprodução. Com isso, seus padrões de pensamentos, sentimentos e energias não possibilitam maior lucidez extrafísica.

O ainda pequeno percentual de pessoas que tem EFCs conscientes explica o porque de esse assunto ainda ser tão desconhecido e ignorado pela humanidade. Na medida em que esse percentual for aumentando, ao longo das próximas gerações, as EFCs passarão a ser pesquisadas pela ciência oficial e, com isso, muitas questões sobre esse assunto serão definitivamente esclarecidas.

Outras pesquisas indicam que, de um modo geral, mulheres parecem ter mais facilidade para ter EFCs espontâneas, ao passo que homens parecem ter mais facilidade em autoinduzir EFCs por meio da prática de técnicas projetivas.

A incidência de sonhos lúcidos em crianças com até 6 anos de idade, por sua vez, chega a 58%. A frequência de sonhos lúcidos diminui de forma constante até os 16 anos, quando ela cai drasticamente. Cerca de 18% dos jovens com 16 anos de idade afirmaram ter sonhos lúcidos frequentemente, caindo esse percentual para 7,1% para aqueles que tem 19 anos de idade.



Percentuais de pessoas que tem EFCs conscientes, semiconscientes e inconscientes, respectivamente.

Para que ter EFCs? 9

Como bem se sabe, muitas pessoas que passaram por EFCs lúcidas tiveram essas experiências espontaneamente, sem que tivessem intensão de se projetarem. Nesse caso, podem surgir as indagações:

.

> ***Para que ter EFCs? Para que buscar promover essas experiências? O que se ganha com isso?***

Como respostas existem várias justificativas boas, conforme apresentado a seguir.

Autoconscientização multidimensional. Quando nossa vida se restringe à dimensão intrafísica, nos limitamos a enxergar o universo e a conduzir nossas vidas apenas sob as impressões e experiências do mundo material. Mesmo as pessoas espiritualizadas, que creem na vida após a morte, na reencarnação e até aquelas que vivenciam algum fenômeno mediúnico ou parapsíquico tem uma visão de tudo isso de uma perspectiva intrafísica. Ao passar por EFCs conscientes, pode-se ter contato direto com uma realidade maior, mais ampla, mais transcendente e que é mais vasta e complexa do que o universo material. A visão da realidade pode se expandir, torna-se possível adquirir novos conhecimentos e passar por experiências enriquecedoras.

EXEMPLOS DE EXPANSÃO DA CONSCIÊNCIA RELACIONADOS ÀS EFCs

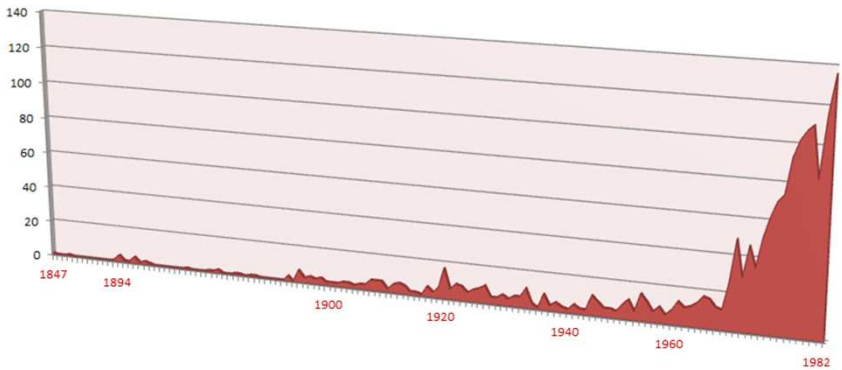
- A manifestação em estados de superconsciência;
- A rememoração de eventos significativos ocorridos em existências passadas;
- O contato com consciências extrafísicas muito evoluídas;
- O esclarecimento acerca de questões ainda obscuras relacionadas a sua própria vida;
- O contato maior com seu grupo evolutivo (consciências com quem se tem ligação);
- O acesso a orientação de amparadores extrafísicos;
- A antecipação de eventos que vão ocorrer em sua vida no futuro.

Inspirações aplicáveis a vida intrafísica. Quem passa por EFCs conscientes com certa regularidade tem a oportunidade de adquirir informações e conhecimentos novos que, por vezes, seriam impossíveis de serem obtidos de outras formas. Essas aquisições podem ocorrer tanto pela observação direta como pela intervenção de amparadores extrafísicos que passam essas informações.

EXEMPLOS DE AQUIÇÃO DE INFORMAÇÕES DURANTE EFCs

- Acesso a composições musicais e artísticas inéditas;
- Inspirações para escrever artigos e livros ou produzir peças de teatro ou fazer cinema;
- Esclarecimentos sobre eventos históricos do passado, conhecidos ou não na dimensão intrafísica;
- Inspirações para construção de artefatos tecnológicos.

Preparação para morte do corpo físico. A pessoa que teve muitas EFCs lúcidas ao longo da vida não terá receio quanto ao que lhe aguarda após a morte do corpo físico. Ela sabe, por experiência, como é a dimensão extrafísica e como é a sua manifestação nessa dimensão. Isso não significa que o medo da morte desaparecerá por completo, mas a sua transição tende a ser muito mais fácil se comparada a de uma pessoa que não teve EFCs ao longo da vida.



75% das publicações sobre EFCs no mundo foram feitas a partir do ano de 1960

Riscos fantasiosos das EFCs 10

Existem riscos em todas as atividades humanas. O simples ato de acordar e levantar-se da cama envolve alguns riscos. Podemos nos desequilibrar e cair, dar uma topada no pé da cama ou bater com a cabeça em algo. Da mesma forma, as EFCs também têm os seus riscos, sendo alguns fantasiosos e outros reais.

Existem pessoas, ainda leigas nesse assunto, que tem receio quanto a possíveis riscos. Isso é compreensível. Outras, contudo, tem na base de seus receios preconceitos religiosos e o medo do parapsiquismo de um modo geral. Assim os supostos riscos ao se realizar EFCs seriam os relacionados a seguir.

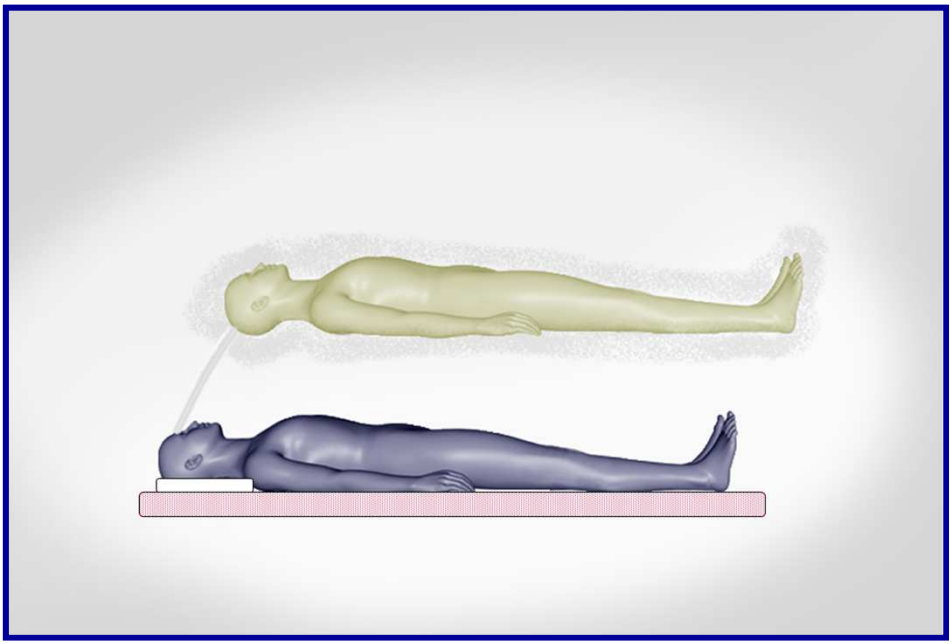
Morrer. A pessoa poderia morrer pelo simples fato de ter uma EFC, principalmente se ela mesma provocar a experiência. Os fatos são que o risco de morrer é tão remoto que não existem registros sobre um algo assim na extensa bibliografia sobre EFCs compostas por milhares de artigos e livros escritos desde o século XIX.

Acesso indevido ao corpo físico. Durante uma EFC, qualquer distúrbio no corpo físico provoca a imediata reinteriorização do projetor. Logo, não é possível, por exemplo, uma consciência extrafísica assediadora "entrar" no corpo físico de uma pessoa enquanto ela está projetada.

Rompimento do cordão de prata. O cordão de prata, uma extensão do energossoma do projetor, poderia se romper quando esse se afastasse muito do corpo ou devido a um assediador que "com uma tesoura extrafísica" cortaria esse cordão. Os fatos são que existem muitos projetores que já foram a planetas de outros sistemas a anos-luz de distância da Terra e até mais longe, sem que isso implicasse em qualquer problema para o cordão de prata. Além disso esse cordão é tão resistente que mesmo quando a pessoa morre, ao término de sua existência, é necessário considerável trabalho de uma equipe de amparadores extrafísicos para romper de vez essa ligação entre o psicossoma da consciência e o corpo que morreu. Então, não existe uma "tesoura" capaz de fazer isso.

O risco para a saúde. A pessoa que provoca EFCs correria o risco de ficar "desequilibrada", "aberta" e "vulnerável". Os fatos são que, além de não existirem registros que comprovem isso, segundo pesquisadores da academia, dentre os benefícios potenciais para as pessoas que tem sonhos lúcidos (uma forma de EFC) está a melhoria da saúde mental em geral.

Risco de não saber voltar para o corpo. O projetor poderia "se perder" na dimensão extrafísica, ficando retido ali, sem poder voltar para o corpo. Os fatos são que as EFCs geralmente são muito rápidas e o retorno ao corpo físico, além de ocorrer automaticamente, é muito difícil de ser evitado pelo projetor. Em outras palavras, não existe esse risco, pelo contrário, durante uma EFC o corpo físico fica o tempo todo exercendo uma atração sobre o psicossoma do projetor para que ele volte ao corpo físico. Assim, um simples pensamento do projetor no seu corpo físico é o suficiente para provocar seu retorno imediato.



Exteriorização da consciência

> ***A única forma de comprovar a realidade da EFC é a pessoa ter suas próprias experiências.***

Riscos reais das EFCs 11

Entre os riscos reais para a pessoa que realiza EFCs regularmente, se destacam os relacionados a seguir.

Alienação temporária. Pessoas que desenvolvem rapidamente uma projetabilidade lúcida muito intensa (algo raro) sem ter um bom nível de maturidade consciencial podem querer passar a maior parte do tempo projetadas pois, em muitos aspectos, a vida extrafísica é muito melhor do que a vida intrafísica. Ela pode até mesmo não querer mais voltar ao corpo, passando a desejar que esse morra. Isso caracteriza uma situação de alienação, geralmente não permitida pelos amparadores extrafísicos. Nesses casos eles atuarão de forma a cessar suas EFCs temporária ou definitivamente.

Assédio extrafísico. Se o projetor utilizar suas EFCs para vigiar, espionar ou prejudicar outras pessoas, ou ainda para realizar qualquer outra atividade contrária as éticas humana e extrafísica, ele poderá sofrer processo de assédio extrafísico e perder sua projetabilidade devido a ação de amparadores extrafísicos.

Sustos e traumas. O projetor novato pode se assustar ou mesmo ficar traumatizado devido a certas experiências extrafísicas, como por exemplo, se encontrar cara a cara com pessoas mortas (desencarnadas) ou ao ser confrontado por assediadores extrafísicos.



Riscos fantasiosos quanto as EFCs

Seriedade com relação às EFCs 12

A prática da Experiência Fora do Corpo de forma consciente deve ser encarada com toda seriedade. Posturas levianas, tratando essas experiências como uma forma de se divertir, brincar, espiar outras pessoas ou até fazer sexo extrafísico, como sugerem alguns textos e livros à venda na Internet, levarão os amparadores da pessoa a negarem seu auxílio para promover as experiências e também poderão resultar em assédio extrafísico.

Amparadores extrafísicos auxiliam as pessoas que encaram as experiências projetivas de forma séria e responsável, mantendo um espírito de autopesquisa ou para promover a assistências a outras consciências.

Mesmo essas pessoas, se em algum momento usarem mal sua projetabilidade, poderão perde-la. Esse processo que pode ou não ser revertido, é chamado *recesso projetivo*.

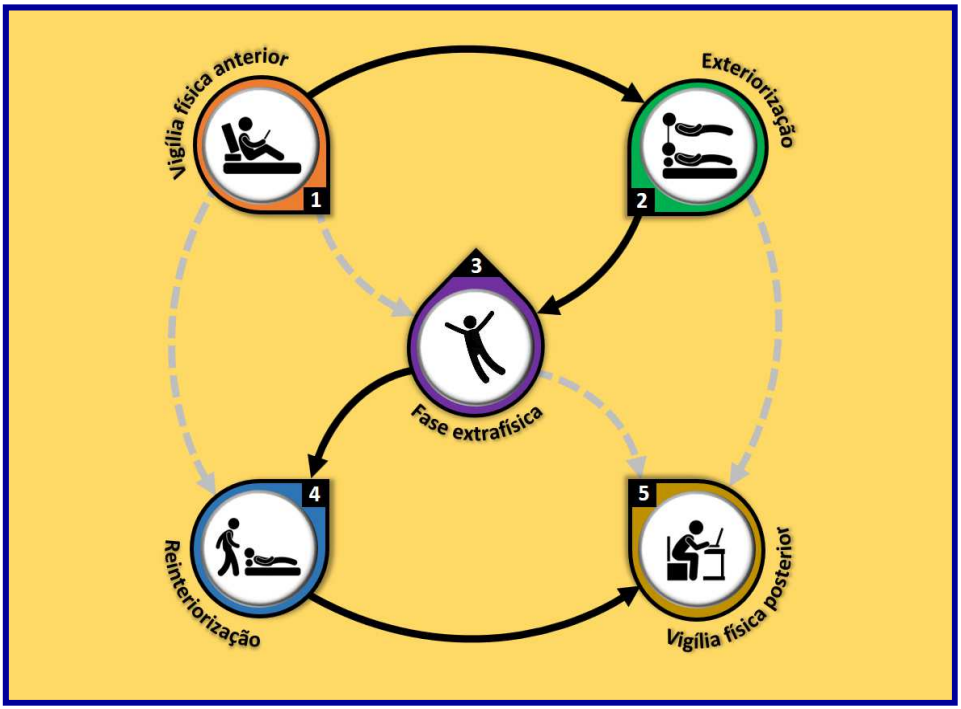


O estudo sistemático sobre EFCs é essencial para quem deseja desenvolver sua projetabilidade

O processo da EFC 13

Em uma EFC de consciência contínua, um projetor vivencia as 5 possíveis fases daquilo o que é conhecido como ciclo projetivo (linhas cheias na figura apresentada a seguir). O mais comum, contudo, são EFCs nas quais não se percebem todas as fases do ciclo, conforme mostram as linhas pontilhadas na figura abaixo.

1. **Fase anterior à EFC:** O período que antecede a EFC;
2. **Fase da exteriorização:** A saída do corpo físico;
3. **Fase extrafísica:** O projetor fora do corpo;
4. **Fase da reinteriorização:** O retorno ao corpo físico;
5. **Fase posterior à EFC:** O período que sucede a EFC.



O que facilita e o que dificulta as EFCs 14

Os seguintes fatores são considerados facilitadores da promoção de EFCs lúcidas:

FACILITADORES DAS EFCs

- Ter uma alimentação saudável, sem excessos;
- Não ingerir álcool em grande quantidade, remédios ou drogas que afetam o sistema nervoso;
- Estar em um ambiente energeticamente positivo;
- Ser assistido por amparadores extrafísicos;
- Ler sobre o assunto;
- Reduzir a ansiedade;
- Meditar ou refletir sobre EFCs;
- Apresentar um baixo nível de estresse;
- Estar motivado para realizar a EFC;
- Ter boas intenções em mente;
- Satisfazer todas as necessidades fisiológicas antes de realizar o experimento;
- A capacidade de relaxar o corpo físico;
- Realizar algum tipo de mobilização bioenergética, tal como a instalação do Estado Vibracional;
- Se deitar para dormir na posição de decúbito dorsal (barriga para cima).

Os seguintes fatores são considerados inibidores das EFCs lúcidas:

INIBIDORES DAS EFCs

- Sentir medo, ter receios ou insegurança com relação a realização da EFC;
- A atuação de assédio extrafísico;
- Local do experimento abafado, quente ou ruidoso;
- Ambiente repleto de energias densas, antagônicas ou negativas;
- Interrupções provocadas por por outras pessoas;
- Ingestão de antidepressivos ou outros psicotrópicos;
- Fumar ou ingerir drogas.

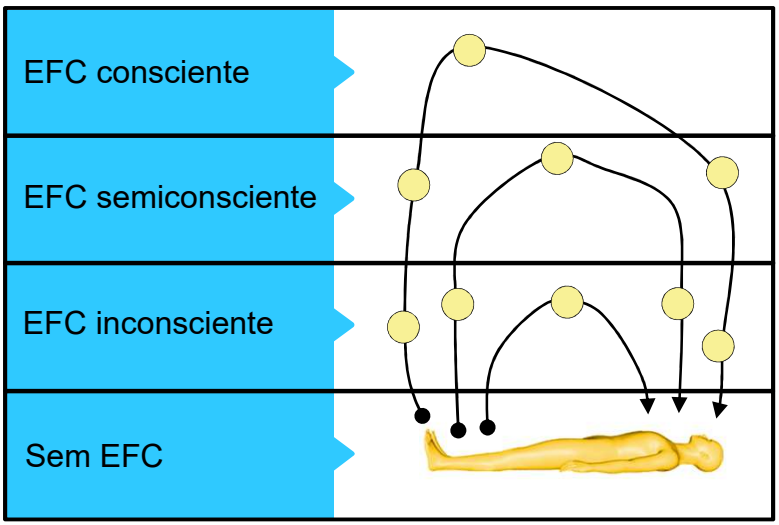
Técnicas projetivas 15

EFCs espontâneas são eventos relativamente raros para a maioria das pessoas.

A pessoa que deseja ter mais EFCs pode, entretanto, aplicar técnicas projetivas, que são procedimentos psicológicos, fisiológicos ou energéticos que potencializam certos desempenhos conscienciais, possibilitando a obtenção deliberada das EFCs.

Centenas de técnicas projetivas foram criadas ao longo do tempo. As técnicas aumentam a probabilidade, mas nenhuma delas garante o sucesso na produção de uma EFC. Algumas pessoas podem ter sucesso empregando algumas técnicas e outras podem ter sucesso com técnicas diferentes. Faz-se necessária, portanto, a experimentação. Existem técnicas bastante simples e inofensivas e outras radicais que se baseiam, por exemplo, em hipnose e ingestão de produtos alucinógenos. Essas técnicas radicais têm vários efeitos colaterais e não são recomendáveis.

Além disso, nada impede que a pessoa interessada descubra ou crie suas próprias técnicas projetivas.



Algumas dos possíveis mudanças do nível de lucidez extrafísica

Técnicas para começar de forma segura 16

Antes de começar a realizar experimentos projetivos, é fortemente recomendável que a pessoa obtenha a maior quantidade possível de informações sobre as EFCs e seus diversos aspectos, seja por meio de leitura, seja por meio de um curso sobre esse assunto. Isso irá prepará-la para lidar com as inúmeras situações novas que serão experimentadas.
As técnicas projetivas descritas a seguir estão entre as mais simples, eficientes e seguras que podem ser praticadas isoladas ou conjuntamente.

Postura projetiva. Ao se deitar para dormir, posicione o corpo em decúbito dorsal (a posição supina, o popular "de barriga para cima") com os braços e pernas soltas até o sono se instalar. Essa postura do corpo, por si só, já facilita a realização da EFC lúcida.

Autoprogramação. Ao se deitar para dormir, programe-se para ter uma EFC, simplesmente repetindo mentalmente algumas vezes uma frase como "vou ter uma projeção lúcida" ou "vou sair do corpo". A medida em que for repetindo essas frases, relaxe e deixe o sono se instalar.

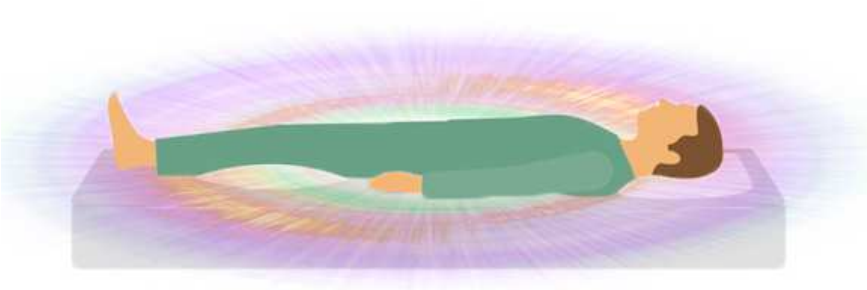
Auxilio extrafísico. Ao se se deitar para dormir, relaxe e, mentalmente, se direcione aos seus amparadores extrafísicos solicitando, de forma simples e curta, que eles intercedam em seu favor para que você tenha uma EFC lúcida de forma que essa experiência lhe auxilie em seu autoconhecimento e aprendizado. Repita essa solicitação algumas vezes e deixe o sono se instalar.

Técnica de La Berge. Programe um despertador para acordá-lo por volta de 3 horas da manhã. Depois se deite e durma por volta das 23 horas. Quando despertar com o soar do alarme, se levante, vá ao banheiro, tome água, se sente e leia um livro sobre EFCs ou sobre outro assunto no qual você esteja muito interessado. Após 20 ou 30 minutos, retorne para a cama, relaxe e procure adormecer. Uma EFC lúcida espontânea poderá ocorrer com mais facilidade ao longo desse segundo ciclo de sono.

As técnicas de rememoração descritas a seguir ajudam a recuperar as lembranças das experiências extrafísicas.

Imobilidade. Ao despertar, mantenha o corpo o mais imóvel possível. Se abrir os olhos, feche-os imediatamente. Repasse então, mentalmente, todas as experiências vivenciadas durante o período do experimento ou de sono anterior de forma a trazer as lembranças para a memória intrafísica do cérebro.

Gancho. Se a técnica da imobilidade não der bons resultados, comece a imaginar o que poderia ter ocorrido durante seu período de sono. Quais pessoas teria encontrado? Em quais locais teria ido? Que situações poderia ter vivenciado? Conforme esses elementos forem sendo pensados, como um gancho, "puxarão" a rememoração de eventos em que eles estavam presentes.



O Estado Vibracional projetivo, espontâneo ou provocado pode levar a uma EFC consciente.

> ***Para que funcione é preciso repetir uma técnica projetiva por, pelo menos, 30 dias seguidos.***

Preparação para a EFC

Horário

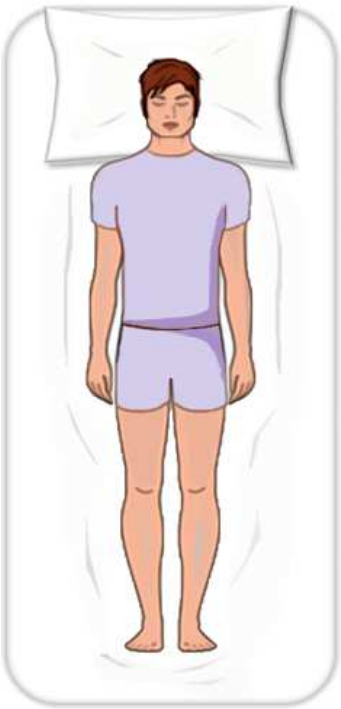
Geralmente na hora de dormir.

Iluminação

Escuridão ou penumbra

Ruídos

Baixo nível de ruído



Ambiente

A temperatura e umidade devem ser agradáveis

Registro

Papel, caneta, micro ou tablet para registros

Técnica

Deitar em decúbito dorsal é a técnica projetiva mais simples

Roupas

Leves e confortáveis

Acomodações

Colchão, travesseiro, roupas de cama e Cobertas confortáveis

Mente

Serenidade, evitando ansiedade e medo

Fisiologia

Sem cansaço ou sono excessivos, sem alimentação pesada e álcool

Principais tipos de EFCs 17

As EFCs variam muito com relação aos seus inúmeros aspectos. Um projetor pode ter todo o tipo de experiências extrafísicas ao longo da vida, assim como pode não passar por várias delas. A seguir é apresentada uma relação dos tipos de EFCs mais comuns, conhecidas ou comentadas.

- **Autoscopia projetiva.** O exame do corpo físico a partir da dimensão extrafísica.
- **Bilocação.** Fenômeno raro no qual o psicossoma do projetor agrega grande quantidade de ectoplasma possibilitando que ele seja visto, fotografado e, em certos casos, permitindo até que ele fale e seja ouvido por outras pessoas.
- **EFC assistencial.** A EFC com objetivo de assistir outras consciências intrafísicas ou extrafísicas.
- **EFC assistida.** A EFC auxiliada por um amparador extrafísico.
- **EFC de consciência contínua.** A EFC em que não ocorre interrupção da lucidez em nenhum momento, desde a saída do projetor do corpo fíisico até o seu completo retorno.
- **EFC de psicossoma.** A EFC convencional.
- **EFC do adeus.** Algumas pessoas, momentos antes da morte do corpo físico, movidas pelo desejo de se despedir de algum ente querido, conseguem se projetar e se deslocam até a presença de quem desejam se despedir e, caso carreguem consigo ectoplasma suficiente, podem até ser percebidas.
- **EFC Final.** É a EFC que ocorre com a morte do corpo físico, quando não existe mais o retorno a esse veículo de manifestação e a consciência torna-se extrafísica.
- **EFC lastreada.** A EFC carregada com grande quantidade de energia do energossoma, que atua como um lastro, dificultando o deslocamento extrafísico.
- **EFC de mentalsoma.** A EFC mais sofisticada conhecida, geradora de grande expansão da consciência.
- **EFC Precognitiva.** A captção de informações sobre eventos futuros.
- **EFC retrocognitiva.** A lembrança de eventos ocorridos em existências passadas.
- **Exoprojeção.** A EFC a outro planeta do sistema solar ou além desse.
- **Hemiprojeção.** A projeção parcial do psicossoma para fora do corpo físico.
- **Paraprojeção.** A EFC com um corpo mais sutil do que o psicossoma.

.

Principais tipos de projetores lúcidos 18

Há pessoas de todos os tipos, logo, também existem projetores dos mais variados perfis. A seguir é apresentada uma relação dos tipos mais comuns de projetores, conhecidos ou comentados.

• **Projetor amparador.** É o projetor que atua como amparador extrafísico para outras consciências intrafísicas e extrafísicas.

• **Projetor assediador.** É o projetor que atua como assediador extrafísico para outras consciências intrafísicas e extrafísicas.

• **Projetor deslumbrado.** A pessoa imatura que fica fascinada pelas EFCs.

• **Projetor eventual.** A pessoa que tem projeções raramente.

• **Projetor iniciante.** É o projetor que está passando por suas primeiras EFCs na existência atual e que ainda carece de conhecimento e experiência prática, podendo apresentar comportamentos imaturos e instabilidade emocional durante suas EFCs.

• **Projetor eventual.** É o projetor que atua como médium na dimensão extrafísica, cedendo seu psicossoma para que amparadores extrafísicos mais evoluídos possam se manifestar e ser percebidos por consciências extrafísicas menos evoluídas.

• **Projetor veterano.** É o projetor que já teve centenas de EFCs na existência atual, possuindo bom conhecimento e experiência prática, segurança e estabilidade ao longo de suas EFCs.



A mais antiga representação do "Efeito Túnel" descrito durante as EQMs. "Ascensão dos Abençoados", obra de Hyeronimus Boch, (1450-1516).

Compartilhando suas experiências 19

Pessoas que começam a ter EFCs lúcidas muitas vezes desejam contar suas experiências projetivas para outras pessoas, seja para compartilhar seus sentimentos sobre o assunto, seja para saber o que pensam a respeito ou tirar dúvidas.

Deve-se observar que cada pessoa tem seu momento de despertar para EFCs, assim como para uma série de outras coisas. A maioria das pessoas, portanto, tende a tratar esse assunto com descaso e sob um ponto de vista preconceituoso. Assim, é recomendável descrever as experiências projetivas pessoais apenas para pessoas que possam entendê-las.

Uma dúvida que também é comum se refere a contar ou não para outra pessoa um fato que o projetor descobriu sobre ela ou que afeta sua vida. Se não houver proveito para a pessoa, a melhor opção é não contar.

Comunidades virtuais e grupos de discussão na Internet são ambientes apropriados para se fazer relatos e tirar dúvidas sobre EFCs, contudo, mesmo nesses locais, deve-se ser comedido. Certas informações que captamos muitas vezes são completamente inverificáveis e sempre corremos o risco de não termos percebido ou compreendido corretamente o conteúdo de uma EFC, podendo assim cair no descrédito perante os demais participantes desses espaços ao descrever eventos que podem ser considerados fantasiosos e inverificáveis.

> ***Quanto mais registros por escrito uma pessoa faz, mais ela rememora suas experiências extrafísicas.***

Miniglossário 20

Amparador extrafísico: Consciência benévola. O mesmo que guia, anjo da guarda, mentor espiritual e espírito de luz.

Assédio extrafísico: A interferência energética de consciências extrafísicas doentias ou mal-intencionadas.

Ciclo projetivo: As cinco possíveis fases da EFC.

Consciência: O mesmo que espírito, ego, alma ou self.

Consciência extrafísica: O mesmo que espírito ou pessoa desencarnada.

Consciência intrafísica: O mesmo que pessoa comum ou encarnada.

Dimensão: Uma realidade com espaço e tempo próprios.

Energossoma: Um campo de energia extrafísica mais densa que une o corpo físico (o soma) ao corpo extrafísico (o psicossoma).

Extrafísico: O que não é do mundo material. O mundo espiritual. A dimensão extrafísica.

Intrafísico: O mundo material. A dimensão intrafísica.

EFC de consciência contínua: Uma EFC na qual não ocorre interrupção da lucidez em momento algum, desde o início da saída do corpo físico até o seu completo retorno.

Estado Vibracional: Fenômeno em que as energias dos corpos sutis ficam momentaneamente em estado de alta energia e que pode ser instalado por meio de uma técnica de mobilização de energias. O mesmo que EV.

Mentalsoma: O corpo mental, o corpo mais sutil da consciência.

Projetor: A pessoa que tem EFCs.

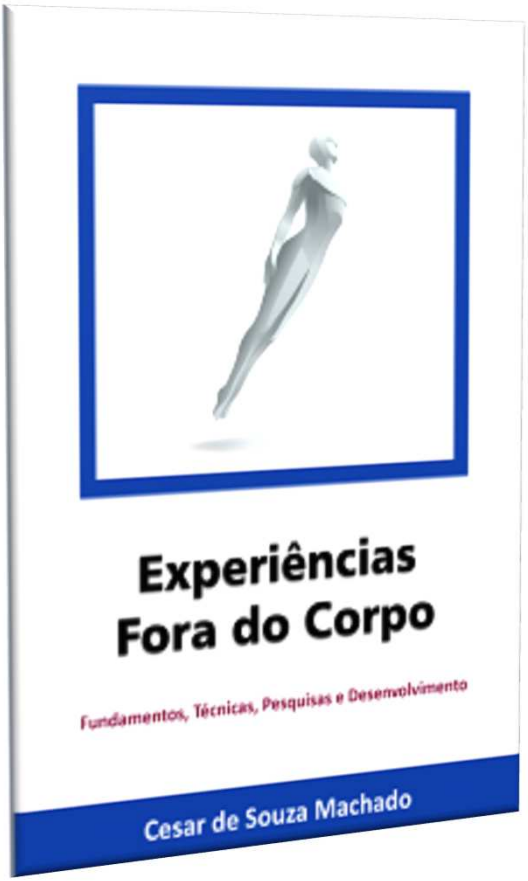
Psicossoma: O corpo astral, o corpo espiritual, composto por matéria extrafísica.

Postura projetiva: A posição de deitar em decúbito dorsal.

Soma: O corpo físico.

Vigília física: O estado normal da consciência. O estado de estar desperto e lúcido.

Outras Obras do Autor

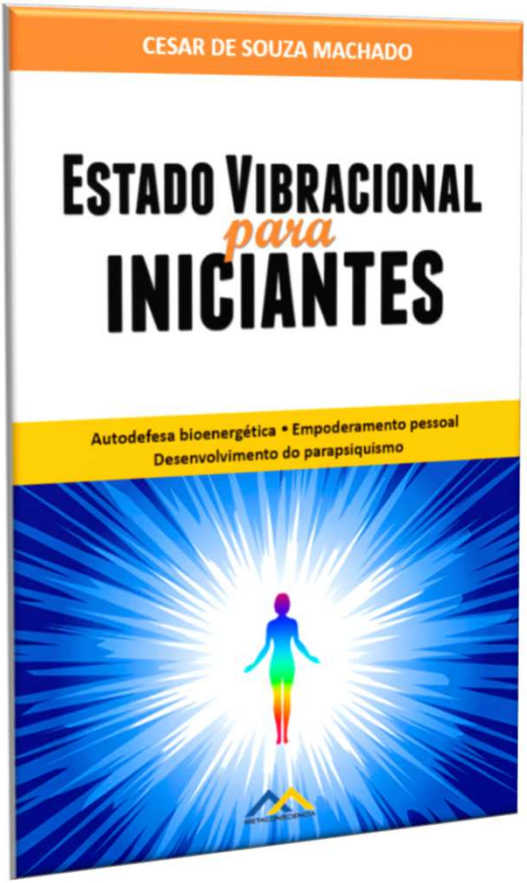


Essa obra explora os diversos aspectos relacionados às EFCs, descreve técnicas projetivas, que o leitor poderá experimentar para ter suas próprias experiências de forma lúcida, casos vivenciados pelo autor e por outros projetores e, por fim, pelos dados de uma pesquisa de opinião respondida por 207 pessoas que também passaram por EFCs.

Impresso:www.metaconsciencia.com/livros/livro_efc_autores.html

Digital: www.metaconsciencia.com/livros/livro_efc_amazon.html

Outras Obras do Autor

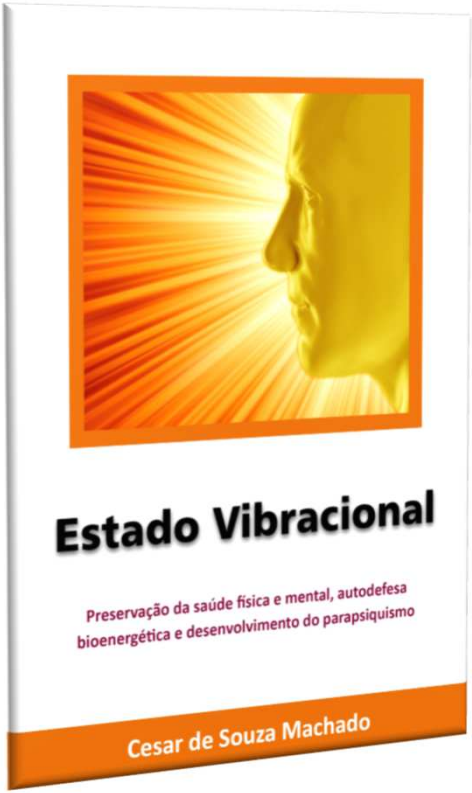


Voltada para iniciantes, esse livro descreve os fundamentos do Estado Vibracional e várias formas para execução da técnica para ativá-lo, chamada OLVE. O livro é dividido em três partes. A primeira parte consiste em 70 questões básicas sobre o EV e sobre a OLVE frequentemente formuladas por iniciantes. A segunda parte descreve em detalhes como executar a OLVE e ativar o EV. A terceira parte, por fim, apresenta algumas das principais formas de aplicar o EV no dia a dia.

Impresso: www.metaconsciencia.com/livros/livro_evi_autores.html

Digital: www.metaconsciencia.com/livros/livro_evi_amazon.html

Outras Obras do Autor



Esse é o primeiro livro escrito sobre o Estado Vibracional, ou EV, uma técnica multifuncional de mobilização das energias pessoais. O EV proporciona para o praticante, de diversas maneiras, a preservação da saúde física e mental, a autodefesa bioenergética e o desenvolvimento do parapsiquismo. O livro apresenta o fenômeno de forma abrangente e didática, explicando como praticá-lo e desenvolvê-lo. A descrição de 45 casos de aplicação do Estado Vibracional e do resultado de uma ampla pesquisa realizada com praticantes da técnica, conferem o aspecto prático da obra.

Impresso: www.metaconsciencia.com/livros/livro_ev_guardia.html

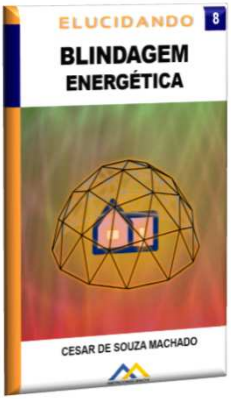
ou www.metaconsciencia.com/livros/livro_ev_autores.html

Digital: www.metaconsciencia.com/livros/livro_ev_amazon.html

E-Books Elucidando

Download gratuito: www.elucidando.metaconsciencia.com

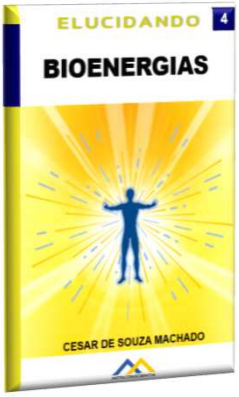


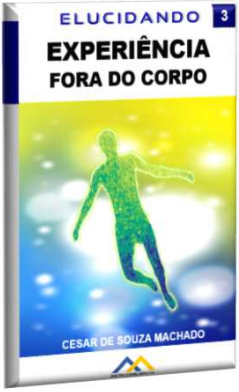


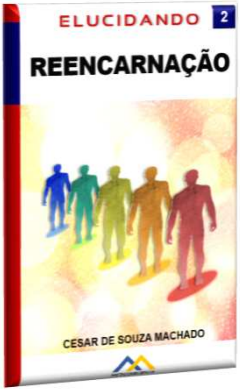


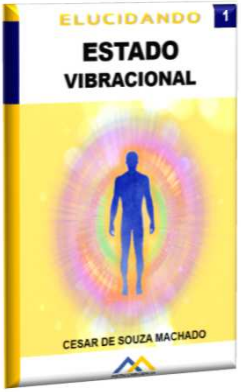














Psicoterapia Reencarnacionista
Regressão Terapêutica

ESPAÇO VIDAS
TERAPIAS INTEGRATIVAS

Atendimentos presenciais e à distância via Internet

A Psicoterapia Reencarnacionista é uma terapia que agrega a Reencarnação regressão terapêutica trabalhando em dois níveis:

1. Básico – ajuda a pessoa a encontrar padrões comportamentais repetitivos nas várias encarnações que acessa durante o tratamento e, com isso, encontrar sua proposta de Reforma Íntima. As características inferiores do ego, medos, fobias, traumas, depressão e outras situações geradoras de sofrimento nas quais a pessoa está sintonizada são resolvidas ou pelo menos atenuadas.

2. Avançado – ajuda a pessoa na busca do autoconhecimento de si mesma.

Para atendimentos à distância, as regressões são realizadas na modalidade *Investigação do Inconsciente* em que uma pessoa sensitiva faz a regressão para a pessoa atendida. Para mais informações, entre em contato:

Tel ou WhatsApp: +55 (61) 98131-9185
Facebook: https://www.facebook.com/bsbcesar
e-Mail: cesardesouzamachado@gmail.com
Web: http://espacovidas.com.br
Endereço: SHIGS 707/907 Ed. San Marino Sl 301, Brasília, DF, Brasil

Sobre o autor



Natural da cidade do Rio de Janeiro, Cesar de Souza Machado é graduado em telecomunicações, mestre em engenharia da produção com especialização em mídia e conhecimento e pós-graduado em engenharia de software. Pesquisador de fenômenos parapsíquicos desde 1979, é professor, palestrante, escritor, blogueiro, pós-graduado em Filosofia, Hipnoterapeuta, Master Practitioner em PNL – Programação Neurolinguística e Psicoterapeuta Reencarnacionista. Suas áreas de especialização também incluem as experiências fora do corpo, bioenergias e a pesquisa de vidas passadas. Entre suas recentes publicações se destacam os livros *Experiências Fora do Corpo, Estado Vibracional* e *Estado Vibracional para Iniciantes*.