



ESTUDOS ASTRAIS

Uma abordagem espiritual da viagem astral

TETRAGRAMA

ESTUDOS ASTRAIS

Uma abordagem espiritual

da viagem astral

Edição I

2013



TETRAGRAMA

® Todos os direitos reservados para tradução, diagramação e adaptação.



“Homem conhece a ti mesmo e conheceras o universo”

Para Mayara Barra e Luciana P.S com amor e carinho.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO –---------- 07

O MOTIVO DA VIAGEM ESPIRITUAL –---------- 09

MANTRICA - ----------15

YOGA TIBETANO DO SONHO – ----------22

SÍMBOLOS – ----------27

UMA PRÁTICA ESPIRITUAL DURANTE A VIAGEM. - 47

EXPERIMENTAÇÃO COM A GRAVIDADE – ----------49

CAMINHO XAMÂNICO - – ----------53

A GEOGRAFIA DA VIAGEM ESPIRITUAL — ---------- 57

A ANALOGIA DE VIAGEM EM VIAGEM ESPIRITUAL -– ---------- 65

VIAGENS VERSUS SONHO ESPIRITUAL – – ----------93

A NATUREZA DE ALGUNS MUNDOS PSÍQUICOS – – ----------103

EXPERIENCIA DE QUASE MORTE — ---------- 151

NAVEGAÇÃO ESPIRITUAL – ----------213

SONHO YOGA TIBETANO - – ----------223

TÉCNICAS DE VIAGENS ESPIRITUAIS – – ----------228

VISUALIZAÇÃO CRIATIVA -– ---------- 239

VISUALIZAÇÃO DINAMICA ENVOLVENDO MOVIMENTO -– ----------

241

MEDITANDO SOGRE LUZES INTERNAS - – ----------243

CONCENTRANDO-SE EM SONHOS - – ----------250

ENTRANDO EM CONTATO COM UM GUIA ESPIRITUAL - 254

SUBINDO AS ESCADAS ATE O TOPO DE LUZ - – ----------257

CONTANDO EM SONO - – ----------260

VISUALIZAÇÃO CINÉTICA — ---------- 261

EXPERIÊNCIA PÓS-MORTE – – ----------264

ESPIRITISMO E VIDA APÓS A MORTE - 286

VIAGEM ESPIRITUAL E MORTE -— ---------- 299

ALÉM DA VIAGEM ESPIRITUAL - – ----------304

INTRODUÇÃO

Uma Abordagem Espiritual da experiência fora do corpo. Este livro introduz o conceito de viagem espiritual. Viagem espiritual é uma forma de experiência fora do corpo feito voluntariamente para alcançar um objetivo espiritual. A fim de ter uma experiência fora do corpo, a alma ou consciência do indivíduo deve deixar temporariamente o corpo físico. Durante a experiência fora do corpo, os sentidos físicos ficam desligados. Quando isto ocorre, um mundo totalmente novo se abre para o indivíduo. Viagem espiritual é um tipo especial de viagem fora do corpo, experiência onde a consciência do indivíduo é aumentada, e ele ou ela é capaz de tomar decisões e direcionar a experiência.

O aspecto da experiência proporcionada pela viagem espiritual é muito amplo e pode incluir uma grande variedade de estados psíquicos e espirituais. Na maioria dos casos, o viajante espiritual é capaz de se lembrar claramente as experiências e aprender com elas. Viagem espiritual às vezes é chamado de experiência transcendente ou em êxtase porque lida com os sentidos "internos" mais do que os sentidos físicos. Ela também lida com estados de ser, aparentemente independente do mundo físico.

O motivo da viagem espiritual

O objetivo da viagem espiritual é a experiência religiosa mística ou transcendente. A razão para o interesse no curso espiritual é que ele fornece um meio único de abordar esses estados distantes e extraordinários da consciência religiosa. Ele faz isso expondo o buscador espiritual a uma série de lições sobre a natureza da identidade e a liberdade da alma para viajar em vários ambientes não físicos. Estas lições vãs introduzir gradualmente o viajante espiritual para uma variedade de estados psíquicos e espirituais que contêm graus crescentes de liberdade individual e consciência. Além disso, a viagem espiritual fornece um

laboratório interno, onde o candidato pode experimentar com técnicas e métodos de se mover através dos estados psíquicos e de consciência e ir para reinos espirituais distantes. E entender a experiência de quase morte como uma forma limitada de Viagem Espiritual. Uma forma comum de viagem espiritual visto no Ocidente moderno é a experiência de quase morte. O conceito de experiência de quase morte foi desenvolvido pelo Dr. Raymond Moody Jr., em seu livro Vida Depois da Vida, em 1975. Na experiência de quase morte, uma pessoa chega perto da morte devido à doença ou lesão, e a alma da pessoa deixa temporariamente o corpo físico. Nos estágios iniciais de uma experiência de quase morte, o viajante espiritual geralmente vê o seu corpo sem vida e o ambiente físico em torno de si á uma curta distância. Isto é geralmente seguido por uma mudança de consciência para um ambiente não físico nas fases posteriores da experiência onde o viajante encontra um guia espiritual ou "ser de luz". Experiência de quase morte é uma forma limitada de viagem espiritual em três aspectos.

Em primeiro lugar, ocorre espontaneamente como resultado de uma crise médica do que voluntariamente como parte de uma pesquisa espiritual. Em segundo lugar, embora o indivíduo parecesse exercer algum controle sobre seu corpo espiritual com movimentos no ambiente físico, os elementos mais religiosos são geralmente controlados por alguma força externa, como um guia. Este guia orienta a experiência de quase morte, sem qualquer solicitação ou autorização do viajante que tem pouco poder sobre o que ocorre. Em terceiro lugar, a experiência de quase morte, enquanto muitas vezes é edificante é geralmente limitada a uma série de estados repetidos ou estágios, e não é tão ampla ou abrangente quanto à experiência de viagem espiritual.

Felizmente, não é necessário para um indivíduo passar por uma experiência de quase morte (crise médica) para ter uma experiência de viagem espiritual. Viagem espiritual é uma ferramenta para o buscador espiritual. Um indivíduo pode envolver-se em uma prática espiritual projetado para induzir experiências de viagens espirituais. É possível para o avançado Viajante espiritual para controlar o conteúdo de uma experiência de viagem espiritual.

Este livro inclui:

• Discussão e análise da experiência de viagem espiritual.

• A relação de viagem espiritual de sonhos.

• Experiências de viagens espirituais da Bíblia, e uma variedade de fontes literárias.

• Experiências de viagens espirituais a partir de fontes pessoais.

• Técnicas e métodos para induzir a experiência de viagem espiritual.

• A importância de símbolos religiosos em viagem espiritual.

• A relação de viagem espiritual para a morte e o morrer, e experiência de quase morte.

• As referências a livros sobre os temas de misticismo e as tentativas de viagens espirituais. Para descrever o valor da viagem espiritual em termos abstratos parecem destinados ao fracasso. Frases como "liberdade espiritual" e "aumento da consciência" soam vagas e difusas. No entanto, eu acredito que quando se lê os muitos relatos em primeira mão da experiência de viagem espiritual listados neste livro, o significado dessas frases torna-se muito mais clara e concreta. Eu

desafio o leitor a ler e aprender mais sobre um dos grandes mistérios da vida - o fenômeno da viagem espiritual.

Mantrica

Mantrica é um método comum usado para chegar a destinos durante a viagem espiritual. Mantras em minha experiência limitada é uma forma um pouco avançado de viagem espiritual adequado para aqueles que são capazes de viajar em um estado desencarnado (sem sensações corporais ou imagem corporal). Praticar mantras durante a viagem espiritual tem o efeito de mover a alma através de diferentes espaços interiores bem como um surfista monta em uma onda. Eles proporcionam uma sensação de movimento para frente definido com a mantrica continua tendo a vibração ou corrente atuando como base de propulsão. Serão descritos os elementos de viagens de mantra.

Uma coisa curiosa sobre viagens pelo mantra é que, embora o mantra esteja sendo silenciosamente cantada por uma só voz (voz interior do praticante), a mântrica soa muitas vezes parecendo "maior" e mais onipresente do que uma única voz pode produzir normalmente. Em vez disso, eles soam como se eles estão sendo entoado por um coro de vozes. Isso cria a sensação de que o viajante não está aproveitando a onda mântrica ou corrente sozinho. Portanto, a onda parece mais um ônibus do que um carro de passageiro único com muitos seres andando juntos através de um ambiente comum de experimentar o mesmo cenário.

Os espaços mântricos geralmente não têm horizonte e, como tal, é mais como mover-se através de um ambiente subaquático do que se deslocar através de uma atmosfera normal. Os espaços têm diferentes texturas, densidades e qualidades emocionais que criam variação de sensações de fundo que permeiam o espaço. Estas qualidades, naturalmente, também determinam as sensações de quem viaja através do espaço.

A componente visual também pode variar, mas um campo visual complexo de mudança de padrões e linhas coloridas (algumas vezes em 3-D) é uma classe de imagens que me é familiar. Eu tenho experimentado com diferentes mantras, mas o que parecia funcionar melhor era o que tinha sido praticado por muitas horas em meditação normal. Energia emocional e espiritual é muito positiva havendo sido derramado o som durante a meditação e o mantra parecia funcionar como uma bateria de armazenar a energia espiritual. Como um símbolo religioso carregado, portanto, tinha o poder de mover-me para dentro e através de estados alterados de consciência radicalmente quando os outros mantras menos familiares tiveram um efeito muito menor quando o praticou fora do corpo.

Minha intuição é que aqueles que estão mais familiarizados com os estados desencarnados de luz e energia usar mantras da maneira como nos veículos de uso do mundo físico para levá-los a muitos destinos nos mundos internos. No entanto, os mantras são usados para atravessar dimensões nos mundos psíquicos e espirituais, em vez de ruas e rodovias do mundo físico. Muitas dessas estradas mântricas são caminhos antigos criados por esses exploradores espirituais. Outra função dos mantras pouco alheios à viagem espiritual é que os mantras podem ligar indivíduos com gurus, entidades e deuses. O mantra poder ser dado a um discípulo durante uma iniciação espiritual quando repetida pode atuar como discar o número de um ser nos mundos internos. O ser não pode sempre responder, mas a linha está lá, e a comunicação pode ocorrer sobre a linha uma vez que a ligação é estabelecida.

A questão também é colocar um mantra para usar em viagem espiritual. Em geral, o mantra ou uma oração escolhida precisa vir da tradição espiritual que o praticante segue. Para aqueles com a orientação de yoga, usando mantras em sânscrito simples (às vezes uma sílaba) é eficaz, uma vez que são sons que são entendidos e se originam em planos espirituais elevados, e, portanto, vai chamar o ser para os pontos de origem. Os nomes de divindades ou Budas, ou nomes de guias espirituais internos também podem ser usados como mantras. Isto é especialmente verdade se os praticantes tem uma relação interior ou exterior com um desses seres. Orações simples, como a "oração do coração" da tradição

Ortodoxa Oriental, ou frases dos Salmos ou a Oração do Senhor também pode ser repetidas, e elas podem funcionar como mantras. Mais uma vez esses nomes ou frases atuarão como poderosos símbolos, uma vez que geralmente têm associações espirituais muito positivas para uma pessoa que pratica a tradição religiosa ligada com essas divindades, guias, ou orações.

Uma vez que a pessoa tem mesmo um pouco de experiência com essas ondas mântricas, ele ou ela é apresentado com uma nova maneira de ser que não é facilmente esquecido. O método de usar mantras de viajar é uma forma avançada de viagem espiritual, uma vez que requer considerável concentração. É bom ser capaz de experimentar este método de viagem, mas o verdadeiro desafio é pegar a onda, e depois montá-lo por muito tempo e com bastante determinação e habilidade para alcançar estados espirituais de luz cósmica e som. Este é o objetivo do verdadeiro viajante espiritual que pela sabedoria ou pela graça espera para tocar o infinito.

Viagem pelo mantra é, talvez, a melhor maneira de dirigir a alma em direção a destinos específicos, nos universos psíquicos e espirituais. A experiência de viagem de mantra também justifica o uso do termo de viagem espiritual, em vez de termos mais genéricos, como a meditação ou contemplação. Isto é porque o deslocamento espiritual é muito mais fenomenologicamente descritivo da experiência real do que estes dois termos menos específicos.

Tal como acontece com todas as práticas de viagens espirituais, é importante ressaltar que mantras devem ser usados somente para fins éticos que favorecem o conhecimento da pessoa, ou para ajudar e curar os outros. Existem certos mantras usados em magia negra para causar doenças e dominar a vontade de outra pessoa.

Yoga Tibetano do Sonho

A tradição da Yoga Tibetana do Sonho descrito por Evans-Wentz em tibetano

Yoga e doutrinas secretas (London: Oxford University Press, 1935) é um bom exemplo de uma prática que usa a visualização consciente das imagens sagradas ou símbolos para trazer estados místicos em sonhos. Sonho yoga é um dos seis subtipos de yoga elaborado pelo guru Marpa tibetano e transmitida por sua conhecida discípula Milarepa. A prática tem um número de passos, que permitem que o indivíduo possa obter progressivamente quantidades crescentes de controle no estado de sono.

Primeiramente, o indivíduo deve tornar-se lúcido ou acordar no estado de sonho. Em segundo lugar, o sonhador deve superar todo o medo do conteúdo do sonho para que haja a percepção de que nada no sonho pode causar danos. Por exemplo, o sonhador lúcido deve apagar o fogo com as mãos e perceber que o fogo não pode queimá-lo no sonho. Em seguida, o sonhador deve contemplar como todos os fenômenos, tanto no sonho e na vida de vigília são semelhantes, e que a vida é ilusória em ambos os estados desta mudança constante. Ambos os objetos do sonho e objetos do mundo na visão do budista, são vazias e não têm natureza substancial. Esta é a fase de contemplar o sonho como maya, e igualando essa sensação de maya com a experiência cotidiana do mundo externo.

Em quarto lugar, o sonhador deve perceber que ele tem o controle do sonho, mudando objetos grandes em pequenos, objetos pesados em leves, e muitos objetos em um objeto. Ele também deve experimentar mudar as coisas em seus opostos, por exemplo, (fogo em água).

Depois de ganhar controle sobre os objetos e suas transformações, o sonhador deve perceber que o corpo de sonho do sonhador é tão insubstancial quanto os outros objetos no sonho. O sonhador deve perceber que ele ou ela não é o corpo de sonho. Enquanto essa percepção é muito difícil na existência de vigília normal, provavelmente é bastante fácil de ser obtida no sonho desde que o sonhador que tem controle sobre os objetos de sonhos podendo, por exemplo, alterar a forma do corpo ou fazer o corpo de sonho desaparecer ou todos juntos.

Por fim, as imagens de divindades (Buddhas, Bodhisattvas, ou Dakinis) devem ser visualizadas no estado de sonho lúcido. Estes números são vistos com frequência na arte religiosa tibetana (thangkas) e usada na meditação. Disse que estão a ser vinculado ou ressoam com a clara luz do Vazio. Eles podem, portanto, servir como portais simbólicos para este estado místico de ser (o Vazio ou luz clara). O sonhador é instruído a se concentrar sobre essas imagens simbólicas, sem distração ou pensando em outras coisas, de modo que o lado revelador desses símbolos vai se manifestar.

Vamos observar aqui que algumas das primeiras práticas de yoga do sonho onde os testes do iogue altera o sonho. Estes testes foram feitas espontaneamente pela autora antes de serem introduzidos às práticas formais de sonho yoga.

Nota: A noção de que os sonhos e a experiência cotidiana são de natureza semelhante é mais bem compreendida pelos ocidentais através da análise do conceito de "idealismo". A filosofia de idealismo afirma que todas as experiências são apresentadas ao indivíduo através do cérebro e do sistema nervoso, e é, por conseguinte, um produto da mente. Idealismo (melhor chamado de "ideais") caracteriza todas as sensações como representações mentais indiretas ou "ideias" ao invés de experiência direta de um mundo externo ou objetivo. Sem o cérebro e o sistema nervoso, tal experiência não existiria. Toda a experiência, ambas as ideias e sensações são, portanto, fenômenos mentais. Desta forma, a experiência material de todos os dias é muito parecido com experiência de sonho.

Símbolos

Paul Tillich, o teólogo protestante do século 20, definiu um símbolo como algo que aponta para além de si mesmo. Os símbolos são objetos mentais únicos que não têm referências fixas. Eles podem ser contrastados com os sinais que têm

significados fixos. Os símbolos são descritos como camadas, polivalente, multidimensional, ou multivocal (termo de Victor Turner). Os seus significados e interpretações pessoais evoluem em função da evolução do indivíduo, e os significados dos símbolos culturais que são compartilhados e evoluem à medida que evoluem as mudanças de cultura.

Símbolos são complexos, porque eles têm significados diferentes que mudam à medida que são exploradas. A figura de Cristo significa coisas diferentes para pessoas diferentes em momentos diferentes. Por exemplo, Cristo foi caracterizado como um guerreiro durante as cruzadas indo para a batalha para derrotar os infiéis. No início do século 20, ele foi caracterizado como um homem de negócios e o vendedor perfeito e um comerciante, um sindicalista e um amigo do homem que trabalha durante a ascensão dos sindicatos, e um atleta rápido e forte, que pode controlar seus desejos por meio físico e disciplina mental focada nas virtudes masculinas de Cristo. Jesus é tanto o ideal capitalista e socialista, dependendo das diferentes interpretações.

No início do período medieval, neoplatônicos cristãos viram Cristo como o Logos ou "mente divina". Aqui, Deus o Pai era ser infinito ou a consciência que forneceu a luz e o poder da criação. Jesus como logos foi o conjunto de padrões arquetípicos ou modelos que tiveram esse poder e criou a "alma do mundo" ou reino Anima Mundi onde o ser vivo como plantas, animais e seres humanos surgiu. O Espírito Santo é a presença de Deus na matéria que vive nas coisas infundidas. Essas três entidades abstratas eram "personalizadas" pelos cristãos posteriores, e tornou-se a base para as três pessoas da Santíssima Trindade. Para muitos dos primeiros cristãos, Cristo simbolizava o intelecto divino e da salvação alcançada através da sabedoria, em vez de fé. Esta função abstrata e universalmente criativa de Cristo diferia muito do Cristo encarnado, que serviu de modelo ético para o caminho da salvação popular em interpretações mais modernas.

Estes exemplos ilustram como todos amplamente interpretavam o símbolo de Cristo ao longo do tempo. Afirmações simbólicas como "Cristo é a Luz do

Mundo", "No princípio era o verbo", e a necessidade de ter fé do tamanho de um grão de mostarda também têm diferentes significados e interpretações possíveis. A Interpretação literal de tais afirmações torna absurdo, e a metáfora e é uma perigosa ladeira escorregadia que ameaça aqueles que acreditam que o livro sagrado da Bíblia deve ser literalmente verdade.

Símbolos são dinâmicos à medida que crescem e se reinventam. Os símbolos podem ser olhados como tendo uma dimensão espacial. Como uma camada de significado. Os símbolos também têm uma dimensão de volume. Eles são recipientes que significa "hod" e poder para o indivíduo. Quanto mais poder que possuem, mais eles se tornam santos e um foco de oração e contemplação. Como eles ganham poder, eles também fornecem motivação e inspiração para os indivíduos e grupos religiosos.

Um símbolo é multivocal porque ele comunica coisas diferentes, dependendo de onde o indivíduo está em sua jornada espiritual. Os símbolos podem ser ditos para falar com as pessoas em muito da mesma forma que a Sagrada Escritura torna-se como uma coisa viva, quando as pessoas religiosas são capazes de entrar em uma espécie de diálogo contemplativo com o texto.

Os símbolos também têm uma dimensão de vitalidade. Os símbolos estão em um sentido vivo. Quando um símbolo não detém o poder, torna-se morto ou sem sentido. As religiões podem ser vistos como sistemas de símbolos. Culturas inteiras evoluem como sistemas de símbolos mais recentes substituindo os mais velhos. Ninguém acredita em mais nenhum dos deuses gregos ou babilônicos. Eles fazem parte de sistemas de símbolos mortos (e, portanto, as religiões mortas). Muitos dos símbolos das religiões tradicionais, como o cristianismo e o budismo derivam de narrativas religiosas descrevendo as atividades dos fundadores dessas religiões e seus discípulos. Por exemplo, a vida de Cristo é transformada em um conjunto de símbolos em estações como da cruz da Igreja Católica, que destila os principais acontecimentos da vida de Cristo em um conjunto de quatorze imagens. A vida do Buda também é capturada em um conjunto de imagens que documentam suas aventuras em alguns Thangkas

tibetano, e as encarnações do deus Vishnu aparece nas representações dos "dez avatares" no hinduísmo.

Um símbolo tem poder e está vivo com significado. Um indivíduo encontra a si mesmo irresistivelmente atraído por uma figura religiosa ou sistema de símbolos, e se converte em uma nova religião. Símbolos podem também ser uteis ao usa-los em oração e meditação, dirigindo a atenção e emoção positiva em relação a eles, como parte de uma disciplina espiritual ou pesquisa. Tais símbolos carregados podem ser muito valiosos quando o indivíduo direciona a atenção para eles durante a viagem espiritual.

Uma coisa extraordinária sobre viagens espiritual é que as pessoas religiosas que adotam uma prática espiritual que envolve a oração contemplativa e a meditação não tem que esperar até a morte para perceber o poder dos símbolos que empregam em sua prática. Eles podem obter vislumbres do valor e do poder destes símbolos aqui e agora, que pode ser muito motivador e inspirador. Contemplando um símbolo carregado enquanto em um estado fora do corpo é como pisar em um turbilhão de forças poderosas. O indivíduo é apanhado e levado para estados misteriosos e extraordinários de consciência com o símbolo atuando como meio de transporte. O símbolo pode funcionar como a chave que abre a porta para uma realidade sagrada.

Uma tendência observada na religião moderna é a ideia de que há uma interpretação literal das escrituras em que todas as pessoas razoáveis concordarão. Trechos de textos sagrados muitas vezes contendo muitas interpretações altamente simbólicas e multidimensionais possíveis. No entanto, as escrituras estão sendo achatadas e congeladas em uma única interpretação por parte das autoridades que sabem, por exemplo, o que a Bíblia significa literalmente. Os outros níveis comuns de interpretação, incluindo as interpretações alegóricas, ética e mística são negadas e reprimidas.

O primeiro resultado dessa abordagem é que a autoridade de pregadores que

afirmam conhecer a interpretação correta é muito maior. As doutrinas gêmeas de interpretação literal (e infalibilidade da Bíblia é cem por cento verdadeiras, perfeita e sem erros) dão grande autoridade e credibilidade para os profissionais que pregam a palavra da verdade.

O segundo resultado desse conceito de interpretação literal é que leva a uma simplificação da religião, onde apenas uma pequena lista de "fundamentos" é considerada importante. Isso ocorre porque a mesma confiança que leva às pessoas a pretensão de saber exatamente o que a Bíblia quer dizer também torna a certeza de que eles sabem quais partes são mais importantes e quais as partes que podem ser ignoradas, e o que precisa ser feito para ganhar a salvação. Neste ambiente, simplificado e despojado a religião tende a se tornar uma fórmula. Aqui uma relação pessoal com o divino é reduzida para proferir um conjunto determinado de frases, que quando se fala com sinceridade e corretamente se torna um bilhete para o céu. A Salvação é conseguida através do emprego de uma fórmula simples de ritual.

Quando essas fórmulas são tratadas como coletes salva-vidas atirado para o afogado, são agarrados com tanta força por parte do indivíduo que se torna uma desculpa para alguns a parar de crescer espiritualmente. A fórmula para a salvação é repetida uma e outra vez, como se fosse algum tipo de encanto mágico para dar sorte e proteção. Uma vez que a fórmula seja aceita, a prática da religião torna-se principalmente a tarefa de conseguir que os outros se inscrevem a repetir esta mesma fórmula. Assim, vemos a ênfase na evangelização.

Sendo certo sobre a salvação estabelece as bases para uma vida feliz e uma autoconfiança alegre. As pessoas que procuram este tipo de segurança e os líderes da igreja que tentam fornecer são sinceros e honestos em seus esforços para criar uma tradição religiosa viável que pode estar contra os muitos desafios às religiões colocadas pelo mundo moderno. No entanto, há um lado oculto ou escuro para tal abordagem. Quando se tem a resposta final que é destilada nesta fórmula simples, por que continuar a procurar e fazer perguntas?

Para alguns, o crescimento espiritual ou o processo de santificação torna-se irrelevante e desnecessário. Para outros, quando a salvação é certa, as práticas religiosas podem ser postas de lado. Ainda para outros, quando o perdão do pecado é assegurado, a ética pode ser posta de lado, e isso pode ser muito perigoso. Se todo pecado é perdoado, cometendo outro pecado não é uma coisa tão ruim. Isto é especialmente verdadeiro se o objetivo final do pecado tem um propósito maior. Este "fim justifica os meios" esse tipo de moralidade tem sido responsável por grande parte do mal e do sofrimento no mundo, porque ele cobre com açúcar o mal fazendo parecer virtuoso, e ter um objetivo religioso ou idealista. O mais grandioso, o objetivo maior será a desonestidade e crueldade.

Assim, temos religiosas “discretas candidatas” que mentem sobre suas verdadeiras opiniões concorrendo a um cargo político e juízes que procuram nomeações judiciais que evitam responder as perguntas que lhe dão uma imagem verdadeira de quem eles são e o que pensam. Temos também os líderes religiosos fazendo afirmações de que o cristianismo é uma religião de guerra e vingança, que defendem a tortura de inimigos enquanto eles pretendem seguir ao Cristo que lhes disse para "amar os seus inimigos". Em um nível mais sutil, temos claramente tendenciosas autoridades religiosas com formações limitadas fazendo pronunciamentos dúbios em questões de história e ciência.

Certamente nem todo mundo leva essas abordagens, mas muitos parecem ser atraídos para estas tradições fundamentalistas por causa deles. Religiões modernas que levam as abordagens gêmeas da certeza da salvação e de todo o pecado ser perdoado estão vendo o aumento de adesão. A riqueza e beleza de textos religiosos tornaram estéreis e secas com interpretações monolíticas que são aceitos pelos conselhos de toda a Igreja, denominações e congregações. Acordos surgem sobre o que é e como as pessoas devem acreditar em nome da unidade do grupo, ou fé, ou segurança, ou a salvação. Algumas denominações protestantes que protestavam contra a autoridade da hierarquia católica na reforma de modo que cada indivíduo pudesse se tornar seu próprio sacerdote foram mudadas pelas autoridades na forma de convenções de igrejas ou pregadores carismáticos que lhes dizem que a verdade e só a interpretação literal da Bíblia.

Anteriormente igrejas congregacionais, onde os membros da igreja local decidiam a doutrina estão sendo pressionados por hierarquias intereclesiais para adotar a interpretação verdadeira ou ser expulso. O autoritarismo é ascendente, e o indivíduo é esperado para se adaptar e estiver de acordo com o grupo. Felizmente, existem grupos de estudos bíblicos, onde as pessoas às vezes são incentivadas a discutir interpretações divergentes, contrárias a esta tendência. Essas interpretações do grupo têm a virtude da clareza e simplicidade, e pode ser muito útil, mas eles são apenas um ponto de partida em uma jornada espiritual individual, e não um destino final. Aqueles que ao dizer às pessoas estão no início de uma jornada que já chegaram ao seu destino final, fazem um grande desserviço.

Essas interpretações do grupo também tem o lado negativo distinto da criação de tendências no sentido de uma "religião fortalecida" onde todos que não acreditam que a interpretação adequada se tornam uma ameaça ou um inimigo ou é do diabo. As comunidades religiosas devem ser coesas com base em laços de amor, ou podem deslocar a base da comunidade para títulos de medo e ódio do questionador.

É a natureza profundamente simbólica dos textos religiosos e imagens, e a incapacidade de algumas pessoas religiosas a aceitar a ambiguidade fundamental de uma vida religiosa baseada na mudança de significados e interpretações, que é a fonte desses fundamentalistas. Nesta situação se torna a escritura histórica e as suas portas simbólicas fechadas e trancadas. A natureza reveladora dos símbolos requer que os seus significados mudem para que os símbolos funcionem como portais para o sagrado.

O literalista está continuamente preso em confusão tentando fazer com que simbólico tenha apenas uma interpretação. Ironicamente, o livro do Apocalipse, que está entre os livros mais altamente simbólicos na Bíblia é um dos textos mais importantes para a maioria dos literalistas cristãos. Da mesma forma, aqueles que tratam a Bíblia como um tipo de texto divinatório que prevê o que aconteceu no passado recente, e o que vai acontecer a partir de agora até o

arrebatamento está em terreno muito instável. A densa floresta de simbolismo, que deve ser cruzada para entender, por exemplo, o que é o anticristo, o país vai produzir ele, e os estados que estarão em guerra durante o fim dos tempos não é nada literal.

O literalista também é em grande parte cortado do poder dos símbolos sagrados e, portanto, a partir da experiência religiosa. Sendo este o caso, o indivíduo volta para entidades externas para orientação. Religiões baseadas na fé que dependem principalmente de autoridades externas são excelentes lugares para os autocratas que tem fome de ganhar seguidores, porque é fácil ganhar à confiança daqueles que consideram a fé a virtude salvadora. A linguagem religiosa é facilmente aprendida e facilmente manipulada, e burlões foram usando a religião ao longo dos séculos para enganar os desavisados.

Talvez ainda mais perigosa seja a pessoa religiosa sincera, mas confusa, que como um líder político usa ideais religiosas para convencer os outros a apoiar as políticas motivadas pela ambição étnicas, de classe, nacionalista ou pessoal. A História Medieval descreve uma longa série de papas, bispos, juízes, inquisidores, muftis e aiatolás empregando cruzadas, e programas para realizar guerra, tortura, assassinato e caos em nome da religião. Misturar política e religião, mais cedo ou mais tarde cria uma mistura tóxica. Aqueles que acreditam que os dois devem ser misturados precisam olhar atentamente para os governos teocráticos atuais e do passado e as injustiças que promovem.

As pessoas religiosas com o poder político, muitas vezes assumem uma identidade tribal, e sociedades tribais, muitas vezes perseguem estranhos e olham para eles com desdém. O Tribalismo está corrompendo a pessoas religiosas, porque se concentra a sua atenção sobre os seus inimigos, em vez de seus ideais. Para se tornar um membro de uma tribo é preciso ter uma identidade definida pelo que se odeia ou se teme. Identificar-se com uma tribo é render-se a vida religiosa para a secular, e tornar-se verdadeiramente "do mundo".

Infelizmente, leva muitos anos para aqueles que misturam política e religião a notar a corrupção e cinismo que gera em suas fileiras. Eventualmente, eles descobrem que não são os vencedores, mas sim os perdedores que sacrificaram os seus ideais e valores religiosos no altar do poder político e conveniência.

A falta de experiência religiosa pessoal obriga o indivíduo a substituir várias coisas pela realidade de Deus e torna-se distante e fraco, requerendo defensores e guerreiros religiosos. O "render a César" citação bíblica é completamente ignorado como líderes religiosos procuram tornar-se "players" no cenário político com "um lugar à mesa" de figuras de poder.

“O Indivíduo religioso vem a distorcer a religião, concentrando-se sobre o arrebatamento e o fim dos tempos, e como aqueles que estão fora da fé vão sofrer durante este período, juntando-se a guerras culturais para combater as forças do mal que se acredita ameaça a sociedade, falsamente afirmam serem minorias ameaçadas e exigindo proteção especial e consideração quando são, na verdade, membros de uma maioria com considerável poder político, por distorcer a ciência e a investigação de teorias baseadas teologicamente que nunca podem ser refutadas, transformando congregações religiosas em ação política e comitês, por reescrever a história para suportar uma visão religiosa do mundo com base no nacionalismo e no orgulho de ser um povo "escolhido por Deus”, forçando rituais religiosos e proclamações em escolas e tribunais seculares, afirmando que o aborto é matar uma "criança inocente" quando nada é mais claro na teologia cristã (a partir de doutrina católica tanto de Agostinho do pecado original e da doutrina protestante de Calvino de "depravação total") que a criança (nascida ou por nascer) tem pecado original - a criança, portanto, não é inocente, mas herda o "pecado de Adão", e é, portanto, culpada), alegando que a religião apoiada pelo Estado é justo quando a grande maioria dos fundos vai para a religião escolhida, e que o dinheiro é dado sem requisitos de auditoria para determinar como os fundos são gastos Esta abordagem externa e altamente politizada. A religião preenche o vazio deixado quando a experiência espiritual direta é impossível, e símbolos religiosos tornam-se sinais desprovidos de poder espiritual real. Para o viajante espiritual, a religião é muito mais do que ter as crenças corretas, ou uma comunidade de apoio que todos acreditam na mesma coisa que você. É sobre o emprego de crença e ritual para gerar símbolos

religiosos carregados que podem abrir-se camadas mais profundas da realidade para que a fé amadureça na experiência espiritual direta.

Uma prática espiritual durante a viagem.

Eu encontrei-me acordado em um sonho e decidi experimentar. Sentei-me para meditar e rapidamente fiz uma prática espiritual para ver o efeito que teria. Eu repeti o mantra OM apenas duas ou três vezes em voz alta no meu estado fora do corpo. Quase que imediatamente, toda a atmosfera tornou-se carregada, e eu experimentei uma sensação de flutuação. Eu vividamente senti meu corpo começar a irradiar um poder invisível estranho como se eu me tornasse uma poderosa torre de transmissão de uma energia radiante invisível. O som mântrico ecoou por todo o ambiente como um eco. Pouco tempo depois, eu estava de volta no meu corpo deitado na cama.

Experimentação com a gravidade

Voar é a sensação de desafiar a gravidade. É uma das alegrias da viagem espiritual. Uma das maneiras de sair de um estado limitado (especialmente um sonho lúcido) durante a viagem espiritual é a experiência com a liberdade de voar. De repente eu acordei em um sonho e estava determinado a mudar o meu estado de espírito e tirar proveito das possibilidades. Comecei a correr e correndo, eu comecei a dar passos cada vez maiores. Logo eu estava saltando dez ou vinte metros por etapa, até que finalmente eu estava no ar e não mais entrava em contato com o solo. Fiquei espantado ao ver campos dourados, cortes de árvores e da paisagem rural com grande clareza enquanto se movia a uma velocidade emocionante com o ar assobiando por mim. Em certo ponto, eu estava roçando as copas das árvores sentindo os galhos mais altos. Eu estava voando sobre florestas e campos iluminados com luz dourada. Eu tinha escolhido um método criativo de deixar o chão e tinha ganhado um nível de

liberdade que provavelmente não teria ocorrido se eu tivesse ficado no ambiente inicial do sonho lúcido. Outra maneira mais fácil de iniciar o voo é encontrar um lugar alto, como um precipício ou o telhado de um edifício e simplesmente pular. Isso funciona surpreendentemente bem, mas exige que o viajante vença o medo de ser ferido nos mundos internos. Leva algum tempo para ser confortável e seguro o suficiente para iniciar o voar desta forma.

Um método de meditação utilizável em viagem espiritual é a prática que eu chamo de "pular". Trata-se de mudança (ou ignorar completamente) ambientes durante a viagem espiritual. Este método de meditação é muito dinâmico e é possível porque nas áreas psíquicas, os pensamentos têm muito mais poder do que eles fazem quando em um estado de vigília normal.

Quando o "salto", o viajante pode literalmente saltar de um espaço ou mundo para o outro. A experiência é muito parecida com ajuste em uma estação no rádio. A pessoa se move simbolicamente o dial (alguma ação simbólica como um aceno de cabeça ou fechar e abrir os olhos) com a intenção de mudar estados (estações). O viajante deve ter associado o ato simbólico com a expectativa de movimento mais cedo e estar preparado para usá-lo. Quando o ato é realizado, há estática ou ruído (um estado intermediário de desordem) por um segundo ou dois, quando a transição ocorre. Em seguida, o viajante esta em uma nova estação, ou seja, um novo ambiente.

O próximo passo é direcionar o movimento em direção a um estado desejado ou lugar. Isso exige disciplina, paciência e prática. No entanto, este método pode ser usado para pular fora de um ambiente de sonho desinteressante para algum mais interessante e espiritual, mesmo que o viajante é incapaz de escolher o destino.

Caminho Xamânico

Muitas pessoas estão interessadas em praticar as tradições tribais xamânicas em parte porque elas enfatizam a experiência religiosa pessoal, em vez de fé em um Deus distante. Eu apoio e incentivo o interesse na experiência religiosa pessoal. Grande parte da experiência religiosa presente nessas tradições xamânicas pode ser classificada como viagem espiritual. No entanto, as tentativas por parte de pessoas que não são membros desses grupos tribais para participar dessas tradições são problemáticas. Isso ocorre porque a grande maioria dos povos nativos dessas tradições irá dizer-lhe que uma pessoa deve ter nascido nessas tribos para praticar adequadamente a tradição. Esta não é uma declaração arbitrária ou egoísta da sua parte. Há boas razões que justificam tais alegações.

Estas tradições xamânicas estão fortemente ligadas a um grupo de ancestrais tribais que têm interesse em guiar e proteger os membros da tribo. Se um membro não tribal quer entrar em contato com ancestrais, com quem ele ou ela entrará em contato? Não há tradição de ser ajudado pelos antepassados na tradição judaico-cristã. Então surge a pergunta: "Com que ancestrais estes xamãs não índios modernos entram em contato?" É teoricamente possível que os ancestrais tribais possam "adotar" uma pessoa não nativa para a tribo, mas por que eles desejam fazê-lo? Certamente uma pessoa não índia não pode "adotar-se" para a tribo da mesma forma que uma criança não pode entrar na casa abaixo da rua e dizer aos moradores que ele ou ela é agora seu filho ou filha. Além disso, o papel do xamã de curandeiro e sacerdote é baseado em uma relação estreita de longo prazo com um grupo tribal que confia em seu julgamento e habilidade. Um grupo de pessoas que aparecem em uma "oficina xamânica" não constitui uma comunidade legítima e coesa que se assemelha as tribos dos povos indígenas. Outros grupos religiosos têm um meio de aceitar novos membros que não nasceram para eles através do processo de conversão. Cristianismo Medieval tem a tradição de ser batizado e tornar-se parte do corpo místico de Cristo, e na comunhão dos santos. O protestantismo permite que uma pessoa possa adotar Jesus como salvador pessoal para tornar-se "salvo" ou "nascer de novo" e tornar-se uma parte da igreja.

No Hinduísmo e budismo ambos têm a tradição de iniciação, onde um discípulo aceita um indivíduo como um guru e se junta a uma linhagem que em alguns aspectos é como uma família.

No entanto, os membros não indígenas que tentam se juntar a uma tradição indígena nativa está indo na contramão da tradição. Tal conversão está sujeito a ser rotulado como um "xamã plástico", e provavelmente será ressentida pelos verdadeiros membros do grupo tribal. Isto é especialmente verdadeiro se o praticante ganha dinheiro com a prática.

Estas tradições tribais têm muitos elementos atraentes e é compreensível que muitos gostariam de estar envolvido neles. No entanto, se alguém está interessado principalmente em viagem espiritual, existem outras formas de realizar esse interesse além de utilizar estes métodos xamânicos e imitando os grupos tribais.

A Geografia da viagem espiritual

Uma vez que há uma aceitação de que a alma pode ser capaz de deixar o corpo e viajar para outros lugares antes da morte física, surge a pergunta: "Onde é que o viajante espiritual pode ter essas viagens internas?" Em viagem espiritual, estados de consciência (os lugares que o viajante pode visitar durante a viagem espiritual) pode ser mais bem compreendida usando a metáfora da geografia. Quando o objeto da geografia espiritual é estudado e debatido, o objetivo é produzir um mapa preciso da consciência. Há grupos espirituais que desenvolvem esses mapas do universo espiritual como a Teosófica, budista tibetano, Sufi, e indiana Sant Mat Tradições. Eles fazem isso em parte para ajudar seus seguidores a compreender o mundo a partir do qual uma determinada experiência origina traçando a sua localização no seu mapa cosmológico. É provável que os primeiros cristãos tivessem tais mapas espirituais como é evidente na bíblia onde São Paulo menciona um homem que foi arrebatado até ao terceiro céu em 2 Coríntios 12. Um terceiro céu implica fortemente um primeiro e um segundo céu que diferem de alguma forma, e um mapa ou hierarquia que descreve a relação de cada um dos céu para os outros.

Muitas vezes, os grupos religiosos também desenvolvem esses mapas porque eles estão interessados em descrever onde a alma pode ir após a morte.

Em geral, eu não encontrei esses mapas para ser de muita ajuda para entender minha própria experiência fora corpo. Aqui, sugiro uma hierarquia relativamente simples de três níveis de experiência de viagem espiritual que eu encontrei para ser mais útil. As áreas básicas que o viajante espiritual pode visitar enquanto fora do corpo físico é o mundo físico, o mundo psíquico, e os mundos espirituais. O mundo físico é o mais fácil de explicar, pois parece muito quando olhado de uma perspectiva física todos os dias. Enquanto as pessoas estão para fora do corpo nesse Estado não são contidos pela força da gravidade, e podem interagir com objetos físicos, porque eles não são incorporados, muitos dos elementos visuais e auditivos da experiência permanecerão o mesmo.

Uma boa descrição de uma experiência de viagem no mundo físico é a partir do Sioux Medicina Black Elk, que caiu inconsciente durante o café da manhã e teve a experiência descrita na página intitulada de Black Elk Descrição da travessia sobre o Atlântico. Há também uma série de descrições detalhadas de viagem espiritual no mundo físico na seção Experiência de Quase morte deste livro.

Mais difícil de descrever são os mundos psíquicos que são tão variados que se pode falar sobre eles só nos termos mais gerais. Eles consistem de tais elementos abstratos como imagens, som, pensamento, memória, identidade, emoção e diferentes graus de limitação. No final do espectro psíquico, existem áreas que são todos idênticos. No outro extremo, há, por exemplo, alterações radicais na identidade pessoal envolvendo imersão da alma em ambientes poderosos compostos de emoção crua. A alma também pode, por exemplo, encontrar áreas exóticas onde se torna consciente de algumas das memórias coletivas de civilizações passadas.

Estas áreas psíquicas também podem variar de muito positivo, bonito e alegre

para muito negativa e infernal. Podemos falar de ambientes de sonho como os exemplos mais comuns e familiares de um mundo psíquico. Eu chamo essas áreas de psíquica porque o pensamento tem um grande poder de construir, moldar, e alterá-las. Por exemplo, quando o viajante ingressa nos ambientes de sonho em plena consciência, ele ou ela descobre como é plástico e maleável por um lado, e como real e físico em outro. Ainda mais difícil de descrever são os mundos espirituais. Estas são as áreas da experiência mística. As descrições mais precisas são as poéticas, aqueles que tentam descrever a infinita alegria, luz, amor, conhecimento, felicidade, ou vazio. Ligeiramente abaixo das áreas místicas são os lugares onde a luz mística é refletida e refratada. Estes são os paraísos do céu joias, rios, montanhas de néctar de flores, e tipos semelhantes de imagens orgânica e cristalina. Aqui, há também correntes divinas de música nos oceanos celestes de som. As divindades, com seu vasto conhecimento e diversos atributos são ondas, redemoinhos ou vórtices na superfície deste vasto oceano de consciência. Eles presidem os paraísos individuais e controlam o acesso a eles.

O estado de consciência tem um significado especial para o viajante espiritual, e requer alguma explicação adicional. A seguinte passagem, que foi escrito pelo pensador do século 18 Emanuel Swedenborg tenta definir o que se entende por esta frase. Swedenborg era um homem complexo que era parte cientista, inventor, parte médium e parte viajante espiritual. Aqui, ele fala sobre como o conceito de "espaço" (ou local) no mundo exterior deve ser redefinido para significar "estado" no mundo espiritual interior. Swedenborg usa a frase "o estado dos interiores" em seu difícil inglês do século XVIII (traduzido do latim) em vez da nossa frase estado de consciência, mas os dois parecem ter o mesmo significado. A linguagem é densa o suficiente para exigir alguma tradução agregada.

Swedenborg escreve:

Todo lugar no mundo espiritual é afetado por (são o resultado de) mudanças nos estados internos (estado de consciência), o que significa que a mudança de lugar não é nada mais do que a mudança de estado. Desta forma, se eu tenho ido aos

céus, e foi o meu espírito que viaja enquanto meu corpo permanece no mesmo lugar. Como as alterações de local são assim efetuadas, é evidente que as abordagens são semelhantes com o estado interno, e as separações são internas, e por esta razão estas são próximas umas das outras que se encontra em estados semelhantes, e estão a uma distância daqueles que está ao contrário destes estados. Os espaços no céu são simplesmente as condições externas correspondentes aos estados internos. Pela mesma razão, os céus estão distantes uns dos outros, também as sociedades de cada céu e os indivíduos em cada sociedade, e, além disso, os infernos são totalmente separados dos céus, porque eles estão em um estado contrário. Como as mudanças de local que resultam na proximidade são o resultado de semelhanças em estado de consciência e as separações são o resultado das diferenças em estado de consciência, pela mesma razão, os próximos uns dos outros são em estados semelhantes, e aqueles que estão distantes estão em estados diferentes, e os espaços no céu são simplesmente as condições externas correspondentes a esses estados internos de consciência. Pela mesma razão, os céus estão distantes uns dos outros, assim como as sociedades de cada céu e os indivíduos em cada sociedade, e, além disso, os infernos são totalmente separados dos céus, porque eles representam um estado contrário ou diferente de consciência. Esta frase expressa à analogia muito importante que existe entre o espaço e o estado que normalmente é difícil de entender por aqueles que não tiveram viagens espirituais. É importante perceber que, para ser orientado nos mundos internos, o indivíduo deve traçar um curso e segui-lo ao invés de simplesmente derivar. Mover-se de um lugar para outro é, na verdade, se deslocar de um estado para outro neste contexto.

A Analogia de viagem em viagem espiritual

Enquanto a literatura de misticismo descreve diversos "estados" de emoção religiosa e consciência divina, a analogia de viagem traz consigo um conjunto diferente de associações do termo estado. Estado é algo estático, onde uma determinada camada do espaço mental ou cosmológico é introduzido e mantido. O curso centra-se no termo não só nos estados, mas também em etapas e transições entre estados mentais ou espirituais. Os movimentos dos viajantes espirituais entre espaços ou estados, por vezes é um movimento contínuo, e às vezes em transições rápidas. Muitas experiências têm uma sensação de

movimento e aceleração semelhante à vivida por aqueles que viajam no mundo físico. Experiências de viagens espirituais também, por vezes, contem a imagem de voar sobre paisagens espirituais e andando por salas etéreas. Tal experiência pode conter os estímulos sensoriais normais que nós associamos com ambientes físicos (percepção de profundidade, perspectiva atmosférica, pontos de fuga, etc.).

Assim, a analogia entre viagens tenta capturar a riqueza dinâmica dos mundos interiores de percepção. Ela tenta fazer justiça às novas geografias e texturas desses espaços interiores. Ela também é capaz de fazê-lo sem as limitações da terminologia mais estática "baseado no estado".

Claramente, a analogia entre viagens rompe quando a pessoa entra em estados mais extremos de consciência mística. No entanto, mesmo nesses estados de luz infinita e cósmica, há geralmente algumas séries de estados diferentes que conduzem ao estado avançado que está além de todas as qualidades e descrições. Um exemplo clássico de viagem espiritual é a história da iluminação de Buda.

Buda, antes de sua experiência de iluminação, reviveu suas milhares de vidas anteriores, durante o primeiro turno da noite. “O texto diz que ele lembrou-se de suas vidas passadas como se vivê-los outra vez.” No segundo turno, viu o funcionamento do karma e reencarnação, e da natureza da causalidade no mundo. Foi até o quarto turno que ele realmente atingiu a iluminação. O fato de que ele entrou plenamente em suas vidas passadas sugere fortemente que ele estava fora de seu corpo desconhecendo o ambiente sensorial em torno durante este período. Ele passou a noite inteira á "viajar" através de todo um complexo de estados internos para finalmente alcançar o estado de Nirvana ao amanhecer. A fim de fazer viagem espiritual, a alma ou consciência do viajante deve deixar temporariamente o corpo físico. Isso geralmente significa desligar todas as sensações físicas e entrar completamente em um ambiente interno.

Existem três maneiras básicas de se fazer isso.

O método mais dramático de deixar o corpo é ir diretamente a partir de um estado de vigília para o mundo interior. Isso geralmente acontece durante a meditação, mas pode acontecer espontaneamente, enquanto relaxa, como enquanto estava deitado na cama. Waking Up in a Dream (sonho lúcido):

De longe, o método mais comum de viagem espiritual ocorre quando o viajante "acorda" em um sonho. A sensação de acordar traz consigo um tipo de emoção que é acompanhado por uma sensação de maior consciência, autodeterminação e concentração.

Também é geralmente acompanhada por uma sensação maravilhosa de liberdade e possibilidade. O viajante sente-se livre das limitações do corpo físico.

Bilocação ou alternação da consciência de ambientes Interiores e exteriores é uma forma incomum de viagem espiritual que envolve a capacidade de mudança entre o mundo exterior dos sentidos, e uma realidade interior separada.

Fazendo isso a uma velocidade suficiente faz com que o viajante espiritual seja capaz de estar em contato com duas realidades distintas, ou aparentemente em dois lugares ao mesmo tempo, assim, é a bilocação. Para controlar essa habilidade requer uma grande dose de habilidade, e esse controle normalmente só ocorre em praticantes avançados.

Há uma grande variedade de estados psíquicos e espirituais que podem resultar em deixar o corpo conscientemente. O viajante pode encontrar a si mesmo em ambos os estados formados (aqueles que contêm objetos) ou estados amorfos quando deixar o corpo dessa maneira. Vamos primeiro discutir os estados onde o

viajante encontra formas imediatamente após a saída do corpo conscientemente. Um tipo de transição consciente ocorre quando o viajante simplesmente desliga o espiritual do interior do corpo físico, e move-se para fora e para longe do corpo físico conscientemente. Esta "desconexão" acontece frequentemente na experiência de quase morte, onde a pessoa lesada se move a uma curta distância do corpo físico e o observa.

Este método de escorregar para fora do corpo tem um pouco de drama associado com ele, exceto para o medo despertado no indivíduo que não entende o que está acontecendo. Robert Monroe descreve suas experiências como segue:

Em 1958, sem qualquer causa aparente, comecei a flutuar para fora do meu corpo físico. Não foi voluntária, eu não estava tentando quaisquer façanhas mentais. Não foi durante o sono, então eu não poderia rejeitá-lo simplesmente como um sonho. Eu tinha plena, consciência do que estava acontecendo, o que, naturalmente, só fez piorar. Eu achava que era algum tipo de alucinação causada por algo perigoso, um tumor cerebral ou doença mental iminente. Ou morte iminente. Ocorreu geralmente quando eu ia deitar-me para descansar ou relaxar ou me preparar para dormir, e não apenas uma vez, mas várias vezes por semana. Eu flutuei a poucos metros acima do meu corpo antes de me tornar ciente do que estava acontecendo. Aterrorizado, eu lutava pelo ar tentando voltar para o meu corpo físico. Por mais que tentasse, não conseguia evitar que se repetiam. Robert Monroe, Ultimate Journey, (New York: Doubleday, 1994).

A experiência anterior não atende aos nossos critérios para viagem espiritual, uma vez que não foi feito de forma voluntária, mas serve para ilustrar uma maneira de mover-se diretamente para fora do corpo a partir de um estado de vigília com que alguns estão familiarizados. Neste caso, a forma e os encontros dos viajantes são os objetos no ambiente físico imediato. Outra forma de entrar em um ambiente físico mais intencionalmente é praticando uma visualização enquanto se esta deitado na cama. Aqui se visualiza torcendo seu corpo ao redor e sentar-se na cama. Depois de muitas tentativas e muito esforço, a experiência de realmente sentar-se e ao mesmo tempo estar em um estado fora do corpo

podem ocorrer. A surpresa que resulta, na verdade, deixando o corpo, desta forma é de tal modo que se normalmente sugado de volta para o corpo físico quase que imediatamente. Quando alguém é capaz de ficar de fora do corpo por longos períodos em situações semelhantes ainda há a sensação de leveza, excitação e concentração. No entanto, há também um sentimento que acompanha como um fantasma vagando por salas escuras e corredores.

A experiência de estar fora do corpo, no mundo físico (ou seja, na própria casa) à noite, geralmente não é tão interessante ou inspirador. Outra maneira de mover-se para fora do corpo a partir de um estado de vigília é praticar uma espécie de meditação, onde a atenção é colocada no espaço entre as sobrancelhas, mantendo uma forte expectativa de que vai deixar seu corpo. O viajante também pode ir diretamente para um espaço visualizado que é muito parecido com um ambiente de sonho. Deve manter a consciência contínua da transição para este espaço Embora a experiência fala sobre estar em um sono leve quando a transição ocorreu, o autor teve uma experiência muito semelhante, onde durante o estado de vigília, a imagem visualizada se transformou em um ambiente tridimensional.

Todas essas experiências são diferentes de viagem espiritual que começa no estado de sonho, onde há um período de inconsciência entre o estado de vigília e o estado de sonho, e o viajante acorda do sonho para começar a viagem espiritual. Às vezes, a transição do viajante para ambientes formados envolverá movimento dinâmico, e os viajantes vão entrar no ambiente subindo acima dos campos e das cidades, elevando-se em vastos panoramas.

Em muitos casos, a imagem do corpo do viajante é mais ou menos idêntico ao seu corpo físico, mas isto nem sempre é o caso. Uma experiência comum para o viajante a se tornar um "ponto de consciência" ou uma "unidade de conhecimento" sem sentido de um corpo que ocupa espaço. Aqui o viajante pode identificar-se como puro observador ou testemunha, e é como um conjunto desencarnado de ouvidos e olhos. A visão e a audição são os dois sentidos que normalmente dominam durante a viagem espiritual.

Movendo conscientemente em estados amorfos são mais difíceis de descrever. Esses estados são geralmente áreas de intensa experiência onde a realidade dominante é a de luz, som, vibração, movimento ou emoção. Indo de um estado de vigília ou estado de semi-vigília em um estado amorfo é geralmente o tipo mais dramático da experiência de viagem espiritual. Em um tipo de transição amorfo, o viajante de repente sente uma forte vibração ou som. Isso às vezes é acompanhada por uma sensação de ser arrastado ou impulsionado por esta vibração a uma velocidade tremenda através de um espaço escuro. Esta experiência parece muito semelhante às descrições do "túnel" associada com a experiência de quase morte. Muitas pessoas que se viram muito perto da morte (sem batimentos cardíacos ou a respiração) têm experiências de quase morte, onde eles têm descrito diferentes tipos de sons ou vibrações que os moveram a aparentemente grande velocidade através de um túnel escuro ou corredor.

Às vezes, há uma sensação de ser catapultado para fora do corpo. Nestes casos, as vibrações geralmente começam em um tom baixo e continuar ganhando na frequência e potência até se tornarem quase explosivo em sua intensidade. Noutros casos, há a sensação dos sons interiores ou vibrações, mas não a experiência do movimento e da aceleração. Às vezes, essas experiências estáticas envolvem ouvir música ou sons espiritual, e pode ser bastante extasiante.

Todas essas experiências são amorfos, no sentido de que não há formas ou objetos para orientar o viajante que existem no mundo físico. Ele ou ela deve usar técnicas de meditação para orientar na direção desejada.

Os sons interiores acima mencionadas juntamente com as luzes interiores (mencionada abaixo), por vezes, podem atuar como um meio de transição entre a experiência de vigília e algum mundo interior formado.

No filme "O Mágico de Oz", a cena de Dorothy voando em sua casa em direção a Oz pode ajudar a compreender essa transição. A casa de Dorothy (ego ou eu interior usando uma interpretação junguiana) é tomada por um turbilhão e a levou girando através das nuvens. Há uma grande onda de movimento seguido do pouso da casa em um lugar estranho, onde tudo é calmo. As transições internas que o autor está tentando descrever têm muito em comum com a experiência de Dorothy.

O tipo de experiências descritas na secção intitulada meditação em luzes interiores ilustra de uma maneira geral uma experiência que contém uma fase amorfa, seguido por uma fase formada. Neste caso, o viajante é retirado do corpo conscientemente, enquanto meditava em uma luz interior. Aqui está uma transição envolvendo luz interior, que se inicia a partir de um estado de vigília, se move inicialmente para um estado amorfo de energia e de movimento, e, em seguida, para um estado de estabilidade formada. Este estado estável é geralmente um ambiente quase físico. No entanto, a capacidade de se concentrar e direcionar a atenção de uma forma meditativa é por vezes necessário para romper com a experiência do túnel em um estado estável.

Quando ocorrem durante as transições conscientes para fora do corpo são geralmente muito poderosa e pode resultar na obliteração da imagem corporal. O autor concluiu que os nervos que informam a pessoa do peso de seu corpo, tamanho e posição no espaço parecem sair largamente do funcionamento quando ocorre o som.

Alguns dos sons que ocorrem são de natureza espiritual ou mística, em vez de sons transitórios que levam o viajante a um lugar diferente. Estes sons espirituais "superiores" são de uma natureza celestial e é um êxtase indescritível. Eles são, portanto, um dos destinos finais da viagem espiritual e não um meio para algum outro lugar. Algumas amostras de som que podemos encontrar são os sons de um trem em alta velocidade, um zumbido alto, uma flauta, ou os sons da natureza, como o barulho de uma cachoeira. Como exemplo, Gopi Krishna descreve uma experiência que ele teve que começou com um som espiritual poderoso. Estes

sons ou vibrações são de tal intensidade que eles parecem passar através do corpo, dominando os outros sentidos. Aqui temos um exemplo de mudança de identidade durante a viagem espirituais onde o indivíduo literalmente se funde com o som. Qualquer uma das experiências de viagens espirituais listados em outras páginas deste livro pode resultar de transições da consciência para fora do corpo, mas os tipos de transições acima mencionados são os únicos com os quais o autor tem alguma familiaridade. Esta seção ilustra transições de consciência para fora do corpo, que pode ocorrer espontaneamente, devido a um acidente ou lesão, ou como resultado de uma ação deliberada e intencionada durante um exercício meditativo. A chave aqui é que não há perda de consciência durante a transição entre o estado de vigília e as viagens espirituais ou experiência fora do corpo.

Uma maneira comum de iniciar a viagem espiritual é acordar de um sonho. Embora isso possa ser algo que ocorre ocasionalmente para muitas pessoas, tem um valor especial para o viajante espiritual. Isso ocorre porque o viajante espiritual geralmente tem desenvolvido habilidade em dirigir sua experiência interior através de exercícios de meditação e visualização. Ele ou ela pode, portanto, utilizar o sonho lúcido (um sonho onde o sonhador acorda e percebe que está sonhando) como ponto de partida para uma viagem em vários reinos da liberdade e da consciência expandida.

Em geral, uma experiência de viagem espiritual que começa ao acordar em um sonho tem uma vantagem sobre outros métodos de deixar o corpo, porque é normalmente um método suave de entrar no mundo interior. As forças poderosas que às vezes encontra em transições diretas para fora do corpo a partir de um estado de vigília são evitados. Também é confortável, porque o viajante evita o lado informe de viagem espiritual, que pode ser um choque para aqueles que não experimentaram nessas áreas. O viajante geralmente encontra um ambiente de sonho familiar e não ameaçador.

No entanto, também é uma desvantagem este método. Ambientes de sonho são geralmente como ambientes físicos que o viajante tende a assumir que ele ou ela

tem as mesmas limitações do mundo interior que existem no mundo físico. É preciso disciplina e esforço para sair do ambiente de sonho e encontrar lugares mais interessantes e gratificantes para explorar. A página de navegação espiritual dá alguns métodos que podem ser usados para sair de ambientes ideais para que o sonhador lúcido possa começar a espalhar suas asas e se tornar um verdadeiro viajante espiritual.

A maneira de deixar o corpo que eu estou menos familiarizado com ele envolve a mudança sutil em atenção longe dos sentidos e concentração em alguma imagem não sensorial ou estado. O que distingue esta imaginação normal é a natureza contínua da experiência interior e a sua clareza ou qualidade tridimensional.

Neste tipo de viagem espiritual, o experimentador pode instantaneamente mudar para os sentidos físicos sem resistência ou o tempo necessário para recuperar a experiência sensorial de vigília normal. Esse tipo de viagem espiritual é, talvez, uma forma mais avançada, uma vez que permite a integração da experiência interna com a externa. Aqui, a linha entre a viagem espiritual e experiência de vigília normal torna-se menos firme. A mudança entre os dois pode ocorrer em qualquer lugar. Isto é, talvez, a forma menos dramática da viagem espiritual, mas também a mais útil para a finalidade de trazer o conhecimento do mundo interior para o mundo exterior. Esta capacidade da mudança entre duas existências completamente separadas, um no corpo e um para fora do corpo às vezes é chamado bilocação. Eu não uso bilocação como significado de ter dois corpos físicos, como fazem alguns autores, mas apenas para descrever a capacidade de perceber dois mundos separados.

Bilocação no final de uma experiência de viagem espiritual. Essa experiência ilustra bilocação na forma de apenas parcialmente retornando ao corpo enquanto mantém uma consciência do mundo interior. Bilocação no início da experiência. Esta experiência mostra a dificuldade de discutir bilocação. “Ele descreve o sentimento contraditório de ser “no corpo”, sendo também”, não no corpo.”.

Transição de Física de estados psíquicos

Eu nunca vou esquecer minha primeira experiência de viagem espiritual. Eu estava pensando sobre a possibilidade de fazer viagens espirituais e fazia leitura de livros sobre o assunto. Eu tinha uns 20 anos de idade. Eu estava visitando um amigo. Estava deitado de costas em meditação olhando para a escuridão no espaço entre as sobrancelhas. Um sofá em sua sala de jogos era minha cama para a noite. O quarto estava completamente escuro. De repente, eu estava de pé vibrando na escuridão. Eu não me levantei, mas fu colocado instantaneamente de pé e me encontrei em um estado de consciência intensificada. Eu queria ver onde estava e verificar que eu estava fora do meu corpo. Nesse ponto eu andei metade, (espaço parecia ser meio fluido) até a borda da sala para tentar obter um vislumbre do lado de fora através da porta do pátio. Quando cheguei à porta eu podia sentir o vidro duro e frio em minhas mãos, mas podia ver quase nada na escuridão.

Apertei forte no vidro e, para minha surpresa, minha mão seguida pelo resto do meu corpo passou direto por ele. Eu experimentei uma sensação dolorosa de raspagem ao longo de cada parte do meu corpo quando ele passou pela porta. A estranha experiência de passar por esta matéria densa me deixou desorientado e quando olhei em volta, eu estava em um ambiente totalmente diferente. Foi uma cena pastoral de um campo de trigo de ouro, mas a luz de alguma forma não é era como a luz em um ambiente físico. Algo que era muito intenso e muito brilhante, como se os objetos fossem mostrados com a sua própria luz interna, em vez de simplesmente refletindo a luz do sol. Havia dois cavalos que pastavam pacificamente no campo, talvez, cinquenta metros de distância. Depois de cerca de dez segundos olhando a cena, eu estava quase que instantaneamente de volta no meu corpo deitado de costas refletindo sobre a experiência.

Terrill Wilson, Como eu aprendi a Viagem da Alma (Minneapolis: Eckankar Publishing, 1987), pps. 61, 62.

Ao acordar de manhã cedo, eu decidi tentar me concentrar na escuridão da tela da mente interior nas proximidades do Olho Espiritual. Eu gradualmente escorreguei de volta ao sono, e durante a fase inicial do sono tornei-me parcialmente consciente de uma imagem colorida na tela interior. A imagem bidimensional mostrou uma jovem senhora que estava no meio de uma estrada de asfalto em uma paisagem rural ao ar livre. O quadro cresceu de forma constante e eu senti uma leve sucção na vizinhança do meu olho espiritual. Instantaneamente eu me vi de pé na estrada. A jovem, de costas para mim tornou-se viva, e começou a andar para longe de mim. Era como se o zoom em um filme de ação, tudo de repente veio à vida no momento em que entrei para esse mundo.

Meu primeiro impulso foi fazer alguma coisa, qualquer coisa para manter minha mente ocupada, esperando ficar fora do corpo o maior tempo possível. Meu ambiente incluía um céu azul-claro e colinas verdejantes pontilhadas com alguns arbustos e árvores. A estrada asfaltada esticada na minha frente em uma linha reta, tanto quanto eu podia ver. Sem se preocupar com a senhora se afastando de mim, eu levantei meus braços jubiloso e pulei para começar a voar. No entanto, o meu voo emocionante terminou abruptamente quando de repente perdi o controle e fui puxado para dentro da escuridão, momentos depois, terminando de volta dentro do meu corpo físico.

Meditação na Luz Interior:

Contemplar luzes internas pode ser um método de deixar o corpo. Aqueles que estão familiarizados com a meditação no centro de energia geralmente conhecido como o olho espiritual localizado entre as sobrancelhas podem estar familiarizados com a luz azul cobalto que às vezes aparece no campo interior de visão. Ele geralmente aparece como uma bolha amorfa de luz mudando lentamente sua forma com círculos concêntricos azuis que dele emanam

lentamente. Os círculos expandem-se hipnoticamente lembrando algo parecido com anéis de fumaça com amplas expansões de uma fonte central. Este tipo de luz (quer azul ou de outra cor) pode servir como um foco de meditação, ou enquanto está sentado em meditação disciplinada. Na ocasião, a luz pode atrair o viajante para fora do corpo e ele ou ela será instantaneamente voando a uma velocidade fantástica através de um campo de força poderoso seguindo a luz. Parece que a luz se afasta conforme o viajante se move em direção a ela com o seu centro ainda irradiando os anéis. Tal experiência exige uma tenacidade para segurar o centro de concentração nestas poderosas forças. Se o viajante é capaz de manter a concentração, o cenário tende a mudar para um ambiente estável, como um ambiente de sonho. No entanto, ao contrário de um sonho, o viajante será totalmente consciente e capaz de dirigir a experiência a partir desse ponto. O ponto aqui é para ilustrar a importância da meditação sobre essas luzes internas e saber que a aparência de imagens deste tipo pode ser uma forma de "convite interior" para fazer a viagem espiritual.

Som espiritual poderoso.

De: Kundalini: Caminho para a consciência superior. Gopi Krishna, Kundalini: Caminho para a consciência superior (New Delhi: Orient Paperbacks, 1992), pps. 6-7.

De repente, com um barulho semelhante ao de uma cachoeira, senti um fluxo de luz líquida entrando em meu cérebro através da medula espinhal. Totalmente despreparado para tal desenvolvimento, eu fui completamente apanhado de surpresa, mas recuperei o meu autocontrole, mantendo minha mente no ponto de concentração. A iluminação cresceu mais e mais brilhante, eu experimentei uma sensação de balanço e, em seguida, senti-me escorregar para fora do meu corpo, inteiramente envolto em um halo de luz. É impossível descrever a experiência com precisão. Senti o ponto da consciência que eu estava crescendo cercado por ondas de luz. Ela cresceu mais e mais, se espalhando enquanto meu corpo, normalmente o objeto imediato de percepção, parecia ter recuado na distância até me tornar completamente inconsciente dele. Eu já estava sem qualquer

esboço, sem qualquer ideia de apêndice corporal, sem qualquer sentimento ou sensação que vem dos sentidos, imerso em um mar de luz simultaneamente consciente e consciente em cada ponto, espalhando-se, por assim dizer, em todas as direções sem qualquer barreira ou material de obstrução. Eu não era mais eu, ou para ser mais preciso não mais como eu ser, um pequeno ponto de consciência confinada a um corpo, mas era um grande círculo de consciência em que o corpo era apenas um ponto, banhado em luz e em um estado de exaltação e felicidade impossível de descrever.

Bilocação no final de uma experiência de viagem espiritual.

Minha única experiência com bilocação envolveu uma ruptura completa com a consciência sensorial normal (viagem espiritual), seguido pelo restabelecimento de uma tentativa de contato com os sentidos corporais. Eu estava inicialmente fora do corpo, em sonho, como o mundo, mas, em seguida, tornou-se capaz de eventos sensoriais que ocorrem no mundo físico. Eu era capaz de mudar a minha atenção para trás entre o mundo interior e exterior de forma rápida o suficiente para que ele fosse muito parecido com estar em dois lugares ao mesmo tempo. Nesta experiência, eu só fui capaz de perceber estímulos sensoriais não visuais do meu corpo, uma vez que qualquer movimento físico de minha parte ou visual dos olhos seria suficiente para apagar a experiência interior. Praticantes avançados podem ter a capacidade de fazer bilocação enquanto caminham pela rua.

Bilocação no início da experiência.

De: Lucid Dreams.

JHM Whiteman, a vida mística (London: Faber and Faber, 1961), p. 60, citado em CE Verdes, Lucid Dreams (London: Hamish Hamilton, 1968), o PPS. 39-40.

Enquanto estava deitado na cama e, aparentemente acordado, percebi uma abertura visual, com um limite circular, dentro do qual havia apresentado uma cena na luz solar brilhante e cores vivas. Parecia ser um parque, com muitas pessoas caminhando tranquilamente. Ao mesmo tempo, eu estava ciente de meu corpo físico deitado de costas na cama, mas não totalmente, como se eu estivesse naquele corpo. Era como se eu estivesse distante na observação do corpo físico. Novamente comecei a pensar no corpo físico, eu tive um desejo de transferir a consciência de uma forma livre e pessoal. Imediatamente me levantei e caminhei para frente para a abertura. A abertura pareceu ampliar-se gradualmente, mas antes de entrar totalmente dentro dele eu tinha que passar por um pedaço de terra de cor de areia. Ela parecia representar um abismo entre as duas esferas de existência. Passando, porém, chegando ao parque e misturei-me com as pessoas. Há dificuldade em experimentar detalhes, como se os olhos estivessem fora de foco e não pudessem ser postos sob controle constante.

Viagens VERSUS SONHO ESPIRITUAL

Viagem espiritual é diferente de um sonho num certo número de aspectos importantes.

Em viagem espiritual, a consciência do viajante é aumentada e o viajante é capaz de dirigir a experiência se desejar. Isso é diferente de sonhar em que a consciência do sonhador está entorpecida, e o sonhador não tem iniciativa. Na maioria dos sonhos, o drama se desenrola como se controlado por alguma força exterior, com pouco ou nenhum controle exercido pelo sonhador. Em viagem espiritual, o viajante também está ciente de que ele ou ela tenha deixado o corpo físico e o mundo que é encontrado não é o mundo físico. No sonho normal, no entanto, o sonhador acredita que o sonho ser real, como se ele ou ela estivesse agindo no mundo físico. Isso explica o grande temor em pesadelos onde qualquer ameaça é percebida como uma ameaça para o corpo físico, que pode resultar em morte. Desde que consciência do viajante espiritual é clara e

concentrada, geralmente não há dificuldade para se lembrar da experiência. Muitas pessoas têm problemas em se lembrar de seus sonhos porque as maiorias dos sonhadores experimentam uma forma entorpecida de consciência durante os sonhos. Depois de uma experiência de viagem espiritual, muito raramente o viajante cai em um estado de sonho ou estado inconsciente. A intensidade da viagem espiritual não se presta para o sono ou sonhos. Na maioria dos casos, há uma consciência de retornar ao corpo físico, e que a pessoa desperta imediatamente após uma experiência de viagem espiritual.

Embora viagem espiritual possa começar por "acordar de um sonho" (sonhos lúcidos), o drama do sonho geralmente para assim que o sonhador desperta. O conteúdo simbólico de um sonho geralmente para imediatamente quando o sonho lúcido começa, e os sentidos do sonhador que ele ou ela está agora no controle dos eventos do sonho. Viagem espiritual também fornece uma gama muito mais ampla de experiência do que está presente nos sonhos. O sonhador lúcido com o treinamento certo pode usar o sonho lúcido como um ponto de partida para explorar uma grande variedade de estados espirituais e psíquicos que não estão disponíveis em sonhos. Uma vez que uma realidade interior é introduzido de forma consciente, é relativamente fácil para entrar em outro, porque o estado de sonho lúcido é como estar em um elevador em um edifício. O sonhador que aprende a apertar os botões corretos pode desencadear uma transição para um andar diferente ou plano da realidade.

O sonho lúcido é apenas uma das maneiras que a viagem espiritual pode ser iniciada. Viagens espirituais também podem começar durante a meditação, ou como resultado de um choque traumático para o corpo. O fato de que um viajante espiritual pode ir diretamente para um mundo interior através da meditação, sem a perda de consciência, que ocorre quando a viagem espiritual começa a partir do estado de sonho parece indicar que os estados espirituais e viagens são independentes e não devem ser identificados com o estado de sonho. O estado de sonho é apenas um de uma série de portas que podem ser usadas para atingir estados de viagens espirituais. Uma das dificuldades de distinguir um estado de sonho normal, a partir de um estado de sonho lúcido é que existem graus de lucidez. Às vezes, há aumento da consciência em um sonho onde o sonhador acredita que ele despertou, mas, em seguida, passa a agir de uma forma

que não é característico de alguém que está completamente acordado. Isso completamente significa que o sonhador reage a sonhar situações da mesma maneira que ele ou ela reagiria se desperto no mundo físico. Às vezes, este estado de semi-vigília se manifesta como uma incapacidade de agir para mudar o sonho. Aqui há um forte senso de consciência desperta, que é acompanhado por uma atitude passiva de aceitação e impotência. Outra forma de consciência semi-vigília ocorre quando o sonhador tem acesso limitado à memória normal e não pode reconhecer pessoas familiares ou situações. Aqui, o sonhador tem um subconjunto das suas memórias normais e não pode reagir normalmente a situação ideal por causa destas memórias ausentes.

Essa semi-vigília turva a consciência da distinção entre sonhos normais e sonhos lúcidos. Sonho lúcido na verdade tem uma clareza cristalina que de alguma forma se sente ainda mais poderosa do que a habitual clareza da consciência desperta, e é esse tipo de estado de sonho lúcido que é facilmente distinguido de um estado de sonho normal.

Outro ponto importante a se notar é que as práticas espirituais afetam sonhos. O conteúdo dos sonhos muitas vezes ecoam atividades significativas realizadas no estado de vigília. Portanto, as práticas espirituais feitas na vida de vigília em uma base regular, por vezes, leva o sonhador a repetir espontaneamente tais práticas em sonhos. Isso provavelmente vai resultar em acordar do sonho e poder até precipitar poderosas experiências espirituais. Mesmo quando as práticas não estão tendo resultados óbvios em um estado de vigília, a abertura do estado de sonho pode permitir tais práticas para produzi-los. Afirma que eles estão destinados a produzir enquanto acordado em sonhos em seu lugar.

Finalmente, não é necessário acordar em um sonho para fazer viagem espiritual durante o sono. Muitas das experiências neste local ocorreram espontaneamente enquanto o viajante estava dormindo sem realmente partir de um sonho. A adoção de uma prática espiritual que enfatiza viagem espiritual tenderá a produzir tais experiências de viagens espontâneas onde o dorminhoco "aparece em" estados fora do corpo durante o sono, sem primeiro estar em um sonho.

Após ter tentado descrever as diferenças em termos analíticos, é necessário aqui para afirmar que nenhuma dessas distinções realmente capta as diferenças qualitativas entre o sonho normal e a viagem espiritual ou sonho lúcido. A qualidade da consciência é apenas diferente de maneira que parecem impossíveis de descrever. Uma coisa que se pode dizer é que essa "diferença" na consciência, por vezes, inspira temor e fascínio. Há também muitas vezes o sentido direto e imediato que a alma é composta de energia espiritual com muito potencial. Ele aguarda para ativar a energia potencial e direcioná-la para algum fim. Cabe ao viajante treinar sua mente e aumentar a capacidade de concentração para ser capaz de direcionar essa energia para um estado de consciência desejada ou para uma nova forma de conhecimento. É importante entender as diferenças mencionadas acima, para não confundir viagem espiritual com sonhos. No entanto, pode ser difícil convencer alguém que não tenha feito viagem espiritual que é diferente de sonhar, não importa quantas distinções são desenhadas.

A experiência da luz sagrada pode ser encontrada em todas as grandes tradições religiosas do mundo. Talvez o exemplo mais famoso no Ocidente desse fenômeno foi o relato bíblico da visão de Paulo da luz que ocorreu enquanto ele estava na estrada de Damasco (Atos 9).

Mircea Eliade, historiador das religiões, escreve em seu estudo temático da religião comparada.

Agora, todas as experiências da luz sobrenatural apresentam este mesmo denominador: Qualquer um que recebe tal experiência passa por uma mudança de ser: Ele adquire outro modo de ser que lhe dá acesso ao mundo do espírito... Mesmo em uma fase ocidental do século XIX, uma reunião com a luz indica um renascimento espiritual. Experiência da luz sagrada quando percebida em profundidade suficiente, altera radicalmente a visão do mundo do experimentador. O parágrafo seguinte de 1901 do clássico livro Consciência Cósmica de Richard C. Bucke tenta explicar essa visão alterada do universo:

Como um flash não é apresentado à sua consciência uma concepção clara (a visão) no esboço do significado que deriva do Universo. Ele não chegou a acreditar apenas, mas ele vê e sabe que o cosmos, para a mente consciente não é feito de matéria morta, é na verdade bem diferente, é em verdade uma presença viva. Ele vê que, em vez de os homens serem, por assim dizer, pedaços de vida espalhados por meio de um mar infinito de substância inanimada, eles são, na realidade, partículas de morte relativa em um oceano infinito de vida. Ele vê que a vida que está dentro do homem é eterna, que a alma do homem é tão imortal como Deus e que o universo é tão construído e ordenado que, todas as coisas cooperam para o bem de todos e de tudo, que o princípio da base para o mundo é o que chamamos de amor, e que a felicidade de cada indivíduo é no longo prazo, absolutamente certo. A pessoa que passa por esta experiência vai aprender em poucos minutos, ou até mesmo momentos de sua continuidade mais do que em meses e anos de estudo, e ele vai aprender muita coisa que nenhum estudo jamais ensinou ou pode ensinar. Especialmente ele obter tal concepção do todo, ou pelo menos de um imenso todo, como anões de toda concepção, imaginação, ou especulação, surgindo a partir da consciência auto comum, tal concepção como faz com as velhas tentativas de captar mentalmente o universo e seu significado mesquinho e até mesmo ridículo. O seguinte conjunto de experiências mostram algumas maneiras em que a luz sagrada é encontrada durante a viagem espiritual. As pessoas encontram estados de êxtase, onde elas perdem o contato com os sentidos físicos e entram totalmente em outro espaço, que é uma das características definidoras da viagem espiritual.

A Natureza de alguns mundos psíquicos

Esta experiência ilustra a natureza maleável de alguns tipos de experiência nos mundos psíquicos. Em alguns estados, a realidade encontrada é de plástico e vai reformando-se rapidamente se o viajante tem a presença de espírito para examiná-lo de perto. Este poder de concentração durante a viagem espiritual tem o efeito de produzir uma variedade muito maior de experiência durante a viagem espiritual do que geralmente está presente nos sonhos.

Encontro com um Guia Espiritual em um ambiente de outro mundo Surreal.

O viajante descobre que seu corpo aparece como uma esfera de luz, como ele embarca em uma jornada para encontrar seu guia espiritual. Mudando de forma ou alterar a imagem corporal em Viagem Espiritual.

Um aspecto incomum de viagem espiritual está mudando a imagem do corpo de uma forma diferente. Neste exemplo, a mudança ocorre espontaneamente, mas é provável que alguns viajantes experientes possam alterar formas corporais à vontade.

Três espaços de dimensão contendo objetos luminosos.

Há uma ampla variedade de espaços visualmente interessantes para explorar nas áreas psíquicas. Explorando os céus dos mundos psíquicos é uma saída criativa que é interessante para o viajante espiritual, é uma alternativa refrescante para a existência encarnada.

Experiência de Monroe de se juntar com uma consciência coletiva nos mundos psíquicos.

De: Journeys Extremo Robert Monroe, Journeys Extremo (Garden City, New York: Doubleday, 1987), pps. 120-122.

Estou em um túnel branco brilhante e movendo-me rapidamente. Não, não é um túnel, mas um tubo, um tubo radiante transparente. Estou banhado na radiação que passa através de mim, e da intensidade e do reconhecimento de que envolvem a minha consciência e eu sorrir com grande alegria. Algo mudou, porque a última vez, eles tiveram de me proteger da vibração aleatória dele. Agora, eu posso tolerá-lo facilmente, a própria energia real. O fluxo de radiação é multidirecional no tubo. O fluxo passando por mim na direção de onde eu vim é bom, e não diluído. No fluxo que estou está se movendo na direção oposta e parece muito diferente. Ela está organizada de uma forma mais complexa. É o mesmo que o movimento de onda que passa por mim, mas que contém uma multiplicidade de pequenas ondas impressionantes sobre a base. O movimento é estável e sem pressa, impulsionado por um desejo que eu sei, mas não posso expressar.

O tubo parece tornar-se maior à medida que ele se junta a outro, de um lado, e outra forma de onda se funde em mim e nos tornamos um só. Eu reconheço o outro imediatamente, pois me traz uma grande emoção do reencontro. Como eu poderia ter esquecido isso! Nós nos movemos juntos, felizes para explorar as aventuras, experiências e conhecimento do outro. O tubo alarga-se novamente, e que se junta à outra, e o processo repete-se. Nossas ondas são muito idênticas e nosso padrão se torna mais forte à medida que avançam em fase. Existe variantes em cada qual, quando combinada com outra anomalia relacionada, cria uma nova e importante modificação do total do que somos.

O tubo se expande novamente, e eu não estou mais preocupado com as paredes, eu entro no fluxo de onda. Isto é particularmente interessante, pois é a primeira vez que percebem como voltar de uma estada não humana. No entanto, foi quase perfeito e nos tornamos muito mais. Agora sabemos que em algum lugar, uma cauda física conscientemente controlada, muito parecido com um macaco é útil em formas muito mais de equilíbrio e agindo como uma terceira mão para a realização de coisas. Ele pode ser um meio muito eficiente de comunicação muito além de uma linguagem de sinal tão eloquente como a palavra falada.

Firme e seguramente, um após o outro se junta a nós. Com cada um, nos tornamos mais conscientes e lembrar mais do total. Nosso conhecimento e habilidade é tão grande que não me preocupa em contemplá-lo. Não é importante. Nós somos um.

Com isso, desviar-se da forma de onda subjacente e afastar-se dela. Nós assistimos imóvel a relação unificada como a ação que continua longe de nós até o infinito. Nós também percebemos facilmente a onda proveniente suave vindo do infinito e dissolvendo-se de onde ele veio. Fluir através de todos nós é uma energia coerente, que é a criação, que exibe imensamente a realidade do todo, é maior do que a soma das partes. A nossa capacidade de conhecimento parecem sem limites, mas sabemos neste momento tal só é válida no âmbito dos sistemas de energia de nossa experiência.

Como eu aprendi a viajar com a alma.

Terrill Wilson, Como eu aprendi Alma Viagem (Minneapolis: Eckankar Publishing, 1987), pps. 61, 62.

Ao acordar de manhã cedo, eu decidi tentar me concentrar na escuridão da minha mente interior nas proximidades do Olho Espiritual. Eu gradualmente escorreguei de volta ao sono, e durante a fase inicial do sono tornei parcialmente consciente de uma imagem colorida na tela interior. A imagem bidimensional mostrou uma jovem senhora que está no meio de uma estrada de asfalto em, uma paisagem rural ao ar livre. O quadro cresceu de forma constante quando eu me concentrei, e eu senti uma leve sucção na vizinhança do meu olho espiritual. Instantaneamente eu me vi de pé na estrada. A jovem, de costas para mim tornou-se viva, e começou a andar para longe de mim. Era como se o zoom em um filme de ação, tudo de repente veio à vida no momento em que entrei para o mundo.

Meu primeiro impulso foi fazer alguma coisa, qualquer coisa para manter minha mente ocupada, esperando ficar fora do corpo o maior tempo possível. Meus ambientes incluído um céu azul-claro, colinas verdejantes pontilhadas com alguns arbustos e árvores. A estrada asfaltada esticada na minha frente em uma linha reta, tanto quanto eu podia ver. Sem fixar minha mente para a senhora se afastando de mim, eu levantei meus braços júbiloso e pulei para acima da terra para começar a voar. No entanto, o meu voo emocionante terminou abruptamente quando de repente perdi o controle e fui puxado para dentro da escuridão, momentos depois, terminando de volta para dentro do meu corpo físico.

Paul Twitchell, Fang do Tigre (Menlo Park: O Caminho Iluminado Press, 1978), pps. 65-66.

Nós viajamos por um tempo neste mundo de trevas, onde apenas o som fraco de gaitas de foles místicas podia ser ouvido. Finalmente, saiu da escuridão para a luz de uma terra maravilhosa, onde palácios dourados foram criados em campos abertos de luz prateada. A paisagem estava além de qualquer descrição humana e a beleza dos viajantes que vivem lá era incompreensível, o brilho de cada igual à luz de muitos sóis. À distância, via um gigantesco reservatório como aqueles no plano terrestre a partir da qual flui o mais delicioso néctar, através de canais para abastecer as regiões distantes. Este mundo é rico, próspero, confortável, fértil, agradável e lotado de almas piedosas. A zona emitia muitos odores perfumados e era rica em grande variedade de flores, árvores e frutas, especialmente árvores de joias, que foram frequentados por rebanhos de diversas aves com vozes doces. Este mundo tem várias cores, muitas cores, muitas centenas de milhares de cores. Elas são variadamente composto pelas sete coisas preciosas em combinações variadas de ouro, prata, berilo, cristal, coral, pérolas vermelhas e esmeraldas. Tais árvores de joias e bananeiras e fileiras de palmeiras são todas feitas de coisas preciosas e crescem em todos os lugares da região. Por todos os lados é coberta por redes estranhas de ouro e essas redes são cobertas com flores de lótus feitas de coisas preciosas.

Algumas das flores de lótus são enormes em proporção, a um quilômetro de circunferência, e outros até 10 milhas. De todas as lótus muitos raios de luz, e na extremidade de cada raio há um santo, cujo corpo de cor dourada tem a grande marca de um viajante espiritual, e que, em todas as direções e em sistemas mundiais incontáveis, demonstra o amor de Deus para o homem. Os rios correm por este mundo gigantesco. Há rios lá de uma milha de largura, a centenas de quilômetros de largura, e a mesma em profundidade. Tudo flui com calma com águas perfumadas, e retumbantes com a música deliciosa de gaitas de foles, e depois de ter bebido de suas águas, nunca mais você tem o desejo de ir para os mundos inferiores, mas clamor de ansiedade para alcançar os mundos superiores. Você pode tomar banho nas suas águas e ser abençoado com a bem-aventurança celestial, além disso, você pode fazer as águas a uma temperatura que você desejar.

A Descrição de uma experiência de viagem espiritual que envolveu “toque requintado”.

Emanuel Swedenborg, Heaven and Hell (New York: Swedenborg Foundation Press, 1962), pps. 294-295.

A passagem seguinte, que foi escrito pelo pensador do século 18 Emanuel Swedenborg, nas tentativas de descrever o que acontece quando uma pessoa é "retirada do corpo e é levado pelo espírito para outro lugar". Swedenborg era um homem complexo que era parte cientista, inventor de parte, teólogo, parte espiritualista e médium, e parte viajante espiritual. De particular interesse aqui é a primeira tentativa de colocar viagem espiritual em um contexto bíblico, descrevendo a alma como "ser levado pelo Espírito". Isso é algo que acontece em um número de lugares na Bíblia, como na visão de São João no livro do Apocalipse. Ele também faz referência a visão de Paulo da luz no caminho de Damasco (Atos 9), em que descreve o estado de "não saber se está no corpo ou fora dele.”.

Em segundo lugar, a ênfase na capacidade de o viajante espiritual para a sensação de toque é incomum. Ele enfatiza como esse sentido do tato é muito pronunciado, porque ele acredita que todos os sentidos corporais estão disponíveis para o viajante espiritual (assim como para os anjos e para o espírito desencarnado do homem após a morte). Este é um tema que não é muito discutido por outros autores. Esta passagem contém alguns elementos confusos. Ele, aparentemente, enquanto caminhava e "conversava com os espíritos", entrou em um estado fora do corpo, sem perceber, e só se deu conta, quando ele retornou ao seu corpo e viu que ele estava em um local físico diferente.

Swedenborg escreve:

Para deixar claro que o homem no que diz respeito aos seus interiores (interior) é um espírito que se relaciona com a experiência que acontece quando o homem é retirado do corpo, e o que é para ser levado pelo espírito para outro lugar. Primeiro como a retirada do corpo, isso acontece assim. O homem é levado a certo estado que está a meio caminho entre o sono e a vigília, e quando nesse estado, ele parece-se estar bem desperto, todos os sentidos são estão perfeitamente acordado como no estado de vigília física porem, muito mais completa, não só a visão e a audição, mas o que é maravilhoso, o sentido do tato também, que é, então, mais requintado do que nunca. Neste estado de espírito e anjos foram vistos para a própria vida, e foram ouvidos. Este é o estado que é chamado sendo retirada do corpo, e não saber se está no organismo ou fora dele. E foram admitidos para este estado apenas três ou quatro vezes, para que eu possa aprender o que é, e deve saber que os espíritos e anjos desfrutam de todos os sentidos, e que o homem também faz no que diz respeito ao seu espírito quando ele é retirado do corpo.

Quanto a ser levado pelo espírito para outro lugar, me foi mostrado por experiência o que é viver, e como ele é feito, mas apenas duas ou três vezes. Vou relatar uma única instância. Andando pelas ruas de uma cidade e pelos campos, falando ao mesmo tempo com os espíritos, eu parecia-me ser totalmente desperto, e na posse de minha visão normal. Assim, entrei em saber o que eu

estava fazendo, e ao mesmo tempo com uma visão clara, vendo bosques, rios, palácios, casas, homens, e outros objetos. Mas depois de andar assim, por algumas horas, de repente eu vi com os meus olhos, e notei que eu estava em outro lugar. Muito surpreso percebi que eu estava no mesmo estado como os que foram levados pelo espírito em outro lugar. Pois neste estado à distância, apesar de haver muitas milhas, e do tempo, apesar de estarem muitas horas ou dias, não são vistos, nem há qualquer sensação de fadiga, e somos levados infalivelmente por caminhos dos quais desconhecemos até o local destinado.

Shree Shree Annada Thakur, A Life of Visions, (Calcutá: Adyapeath Dakshineswar Sangha, 1968).

De repente, vi como se Thakur estava vindo para mim sorrindo. Thakur veio e sentou-se ao lado de minha cabeça, e colocando a mão na minha cabeça disse: "O que é isso capricho de vocês... Você vai me dizer por que você está tão ansioso para ver o inferno?".

Thakur tentou dissuadir-me de muitas maneiras. Quando eu não seria dissuadido de todo Thakur disse: "Em seguida, vêm-nos deixar ir, deixe-me mostrar-lhe o inferno e dar-lhe uma ideia.”.

Então, eu saí com Thakur com um coração alegre e estava fora do quarto. Apontando o dedo a uma grande distância Thakur disse: "Você vê lá que estrada você vê lá é o caminho para o céu? Temos que abordar esse caminho. Eu olhei para algo com olhos penetrantes. Havia uma sensação maravilhosa de alegria no meu coração. Perguntei Thakur com um coração alegre”, Thakur, por quanto tempo e ao longo de qual caminho devemos ir?”

"Vamos lá, estou liderando o caminho", dizendo isto Thakur começou a voar. Na minha tentativa de seguir Thakur eu lentamente levantei-me para o espaço. Ah!

O que é uma deliciosa viagem! O que uma experiência emocionante de voo sobrenatural aéreo! Se alguém tinha alguma vez sonho de voar no céu como um pássaro, ele só iria sentir essa alegria, ninguém mais seria capaz de adivinhar. Nós dois estávamos voando tão rápido quanto para produzir um som de assobio; nossas mãos pareciam servir como asas e as pernas e os pés como a cauda do pássaro voando. Tínhamos voado a uma grande distância, o caminho parecia não ter fim, nós dois estávamos cobrindo a distância em silêncio. Depois de um tempo uma brisa suave tocou meu corpo. Thakur exclamou: "Annada, esta é a brisa do céu, isso é o que eles querem dizer “Céu não está longe” É doloroso para você?" Eu disse com um coração alegre: “Não, Thakur Onde é a dor É uma questão de grande alegria,”...! É a altura de paz que eu não tenho nenhuma objeção se, assim, tornar-me voar, dia após dia Ah como é doce à brisa do seu céu!

O Sioux Medicine Man Black Elk visita a Terra dos Ancestrais.

De: Black Elk Speaks

John G. Neihardt, Black Elk Speaks (New York: Washington Square Press, 1972), pps. 205206.

O Oglala voltou da Europa para encontrar seu povo envolvido na dança de fantasma. Foi uma das últimas grandes tentativas coletivas das tribos indígenas das planícies de revigorar sua religião tradicional. Na visão seguinte, ele visita a terra dos antepassados, depois de cair inconsciente durante o ritual de dança. Este tipo de transe é uma forma de entrada consciente para o mundo interior desde que ele parece nunca ter perdido a consciência durante a transição. Depois de algum tempo comecei a me sentir muito estranho. Primeiro minhas pernas parecia estar cheio de formigas. Eu estava dançando com os olhos fechados, como os outros fizeram. De repente, parecia que eu estava balançando fora do chão e não tocá-lo. A sensação estranha surgiu a partir de minhas pernas e estava em meu coração agora. Parecia que eu iria deslizar para frente como um balanço, e, em seguida, deslizar de volta em rusgas cada vez mais longas. Não havia medo, com isso, apenas uma felicidade crescente.

Devo ter caído, mas como eu caí, eu tinha caído no balanço quando eu estava indo para frente, e eu estava flutuando de cabeça no ar. Meus braços estavam esticados para fora, e tudo o que vi no início era uma única pena de águia na frente de mim. Em seguida, a pena era uma águia manchada dançando em frente de mim com suas asas vibrando, e estava fazendo o apito estridente que é dele. Meu corpo não se mexeu em tudo, mas eu olhei para frente e flutuei rapidamente para onde eu olhava.

Havia um cume bem na minha frente e eu pensei que eu ia correr para ele, mas eu fui bem a cima dele. Do outro lado do cume eu podia ver uma bela terra, onde muitas pessoas estavam acampando em um grande círculo. Eu podia ver que eles estavam felizes. Por toda parte havia tachas cheias de carne. O ar era claro e bonita, com uma luz viva que estava em toda parte. Tudo ao redor do círculo era verde os cavalos gordos felizes, e os animais de todos os tipos foram espalhados sobre as colinas verdes, e os caçadores de canto estavam retornando com sua carne. Eu flutuava sobre as tendas e começou a descer os pés pela primeira vez no centro do aro, onde eu podia ver uma bela árvore de altura toda verde e cheia de flores. Quando toquei o chão, dois homens estavam vindo em minha direção, e eles usavam camisas feitas e pintadas de certa maneira. Eles vieram até mim e disseram. "Ainda não é hora de ver o seu pai que está feliz Você tem trabalho a fazer Nós vamos dar-lhe algo que você vai levar de volta para o seu povo, e com ele virão para ver o seu seus entes queridos.”

Eu sabia que era a forma como desejavam e que eles queriam me levar de volta. Disseram-me para voltar de uma vez e, em seguida, eu estava no ar novamente, flutuando rápido como antes. Quando eu vim para a direita sobre o local de dança, as pessoas ainda estavam dançando, mas parecia que eles não estavam fazendo nenhum som. Então eu caí de volta para o meu corpo, e como eu fiz isso, eu ouvi as vozes de todos os lados e em cima de mim, e eu estava sentado no chão. Muitos foram aglomerando ao redor perguntando que visão que eu tinha visto. Eu disse a eles exatamente o que eu tinha visto, e o que eu trouxe de volta foi à memória das camisas sagradas que os dois homens usavam.

Breves Encontros com a Mandala

Um encontro com uma mandala em viagem espiritual me fez lembrar uma galeria de tiro com uma simetria circular. Havia formas brilhantes e detalhadas de diferentes cores em movimento de uma forma quase mecânica precisa, alguns em torno do centro do círculo, alguns para cima e para baixo, alguns girando em seu próprio eixo central enquanto se moviam em outros arcos. Os objetos em movimento eram círculos abstratos, quadrados, triângulos e linhas cheias de

brilhantes cores de alto contraste. Uma característica destas áreas é a sua superabundância de energia. As formas de irradiar uma grande quantidade de luz são um pouco surpreendente para o viajante em sua intensidade visual. Na minha experiência, a mandala aparece sem aviso prévio, espontaneamente durante um estado de sonho. Estas áreas são difíceis de detectar por mais do que alguns segundos de cada vez, uma vez que uma forte resposta emocional de surpresa tende a trazer o viajante de volta para o corpo logo após o início da experiência. Em geral, as fortes respostas emocionais tendem a terminar a experiência. É difícil dizer aonde tais imagens conduziriam se um viajante especialista fosse capaz de seguir para um período de tempo prolongado. A melhor maneira de prolongar uma experiência é geralmente para ser destacada do que acontece, embora isto é, na prática, por vezes, uma regra difícil de seguir.

Eu estava sonhando e de repente acordei. O aspecto mais interessante dessa experiência foi à forma como os objetos na minha mente mudou de forma quando eu me concentrei em cima deles. No sonho, eu ouvi a música e a clareza da consciência associada com o sonho lúcido apareceu. Eu deixei a música me levar junto. Eu estava deslizando por um corredor nas minhas costas. Eu gostava de andar nesse ambiente de sonho, e o sentimento associado de leveza. A música era semelhante a uma canção popular Judy Collins Eu tinha ouvido falar. Como eu flutuava sobre a música, eu notei um senhor mais velho andando pelo corredor que me convidou ao seu escritório para conversar. Eu lhe disse que, provavelmente, não tinha muito tempo, como as experiências fora do corpo tendem a acabar a qualquer momento. Eu, então, disse o homem da minha opinião de sua aparência estranha.

Enquanto eu continuava a olhar para ele estudar suas características, seu rosto começou a mudar em uma variedade de formas diferentes. Seu pescoço parecia desaparecer, e ele assumiu um olhar de pássaro com um grande bico como nariz. As transformações continuaram em diferentes números um após o outro como se eu estivesse assistindo a um filme. A transformação final foi de que o homem encolhido foi transformado em uma série de arames dobrados como um conjunto de brincos complexos de arame. Fiquei maravilhado com esta última transformação e peguei um pedaço de fio para separá-lo do resto do emaranhado e examiná-lo. Eu, então, coloquei-o de volta, pensando que deveria ser parte

integrante do todo. Como eu coloquei ao lado do outro fio, um pequeno flash de luz ocorreu fusão da peça que eu tinha separado com a parte que eu tinha deixado ali. Então eu me encontrei, sem qualquer esforço de volta ao meu corpo. Enquanto alguns ambientes nos mundos internos parecem estáveis e resistem aos esforços para mudá-los, outros são de plástico e podem mudar de forma dinâmica diante dos olhos dos viajantes.

Encontro um Guia Espiritual em um ambiente de outro mundo Surreal

Paul Twitchell, Fang do Tigre (Menlo Park: O Caminho Iluminado Press, 1978), pps. 3-4.

Quase tão rápido quanto meus olhos estavam fechados, eu acordei no Sarup Atma ou corpo-alma para me encontrar andando por uma praia, onde as ondas selvagens atacavam à costa e um vento açoitava os pinheiros ao longo da borda da vertente. Havia pálidas nuvens brancas em um céu azul. Algo sobre a paisagem era etéreo e meu pulso acelerou com o pensamento de que este era uma projeção através da técnica de sonho. A cor, o ar revigorante e a beleza foram além das palavras. Parecia como se houvesse Deus em tudo.

Eu não sentia medo no transporte súbito, mas a curiosidade puxando a minha mente, a perguntar onde eu estava? Em algum lugar no fundo da minha mente, parece que este não era um lugar estranho em tudo... Que em algum momento, eu tinha passado por esta seção da paisagem. Mas uma sensação de paz desceu sobre mim e tudo foi aceito para o que era.

O mar de cristal azul e as ondas rendado eram como um milhão de diamantes brilhantes que tracejadas contra a praia de areia e corriam para o mar novamente. A distância era majestosa, com espuma de carneirinhos. No entanto, houve um silêncio, um silêncio maravilhosamente estranho para alcançar o profundo de

mim. Olhando para o meu corpo um sentimento de alegria passou por mim. Eu estava vestindo uma túnica branca de luz que corria em volta de mim em um movimento circular em uma corrente de movimentos lentos. Não houve pés, nem mãos, nada além de uma bola de luz girando. Minha visão estava abaixo de onde meus pés deveriam estar e foi também na parte de trás da minha cabeça. Foi em qualquer lugar que eu dirigi a minha atenção... Todos simultaneamente. Quando falei, houve uma infinidade de sons que emitiam de mim. Uma esfera brilhante apareceu no horizonte e como ela se aproximou e ficou maior que se revelou como uma pequena embarcação a vela, no leme era [o meu guia espiritual] Rebazar Tarzs.

Mudando de forma ou alterar a imagem corporal em Viagem Espiritual

Certa vez eu estava em um estado de sonho e testemunhei uma transformação corporal. Meu corpo mudou de sua forma normal a uma cruz brilhante. Imediatamente, eu percebi que eu estava fora do meu corpo e totalmente consciente. A cruz era semelhante a duas lâmpadas fluorescentes brancas e brilhantes. O sentimento foi de grande energia e vitalidade. A cruz que era agora o meu corpo vibrava com uma energia elétrica radiante. Assim como ocorreu a transformação, a cruz foi deixada no chão e começou a se mover através da escuridão. Tornando-se um ser de luz me fez leve e eu literalmente flutuei para cima movendo-me lentamente pairando acima do solo. Eu vividamente me senti ser esta cruz brilhando durante a experiência. Este é um caso onde a minha nova imagem corporal durante a viagem espiritual em nada se assemelhava a minha imagem corporal normal. Meu senso de consciência do corpo foi completamente alterado.

Três espaços de dimensão contendo objetos luminosos.

Certa vez, enquanto fora do corpo, eu encontrei um espaço que contém milhares de sóis com poucos metros de diâmetro se movendo em padrões aleatórios muito parecidos com o movimento de um grupo de insetos zumbindo em torno de uma

luz (exceto se movendo um pouco mais lentamente). Cada sol emitia luz brilhante amarelo e branco. O fundo era escuro como um céu noturno. Essas esferas eram demasiado brilhantes para ver o contorno de seus discos de forma clara, cada um com uma espécie de coroa brilhante irradiando dele. Não havia nenhuma sensação especial emocional para o espaço e eu sentia-me um observador distante. Eu também não sentia qualquer consciência ou autoconsciência nestes sóis. Esse tipo de espaço é provavelmente típico de muitos espaços tridimensionais diferentes com formas variadas compostos de energia ou luz nos mundos psíquicos.

Voando durante a viagem espiritual e a alegria que ela traz. No entanto, esta atividade merece algum comentário adicional. Isso ocorre porque a liberdade de voo é uma espécie de eco fraco dos estados mais extremos de liberdade espiritual que vêm em fases posteriores do caminho espiritual.

A sensação de voar completamente irrestrito pela gravidade tem muitos elementos de êxtase e tons de sutileza. Por um lado, existe a criatividade do céu e como o viajante explora diferentes posições enquanto se move através do ar. Não é o cair, o rolar, a torção, a fiação, e o mergulho. Tudo isso pode ser feito a uma grande velocidade. Normalmente, podemos associar esse movimento com paraquedismo no mundo físico, mas o voo espiritual é diferente na medida em que é auto-alimentado em vez de depender da gravidade para o movimento, como o paraquedista faz. Ele também contém a opção de voar através de um vazio sem ar, onde o vento o que limita o movimento do paraquedista não está presente.

Além desta abordagem de dança para a alma no voo, há a poderosa sensação de que às vezes surge quando se movendo rapidamente em todo o céu, como se a alma fosse movida por algum mecanismo misterioso que vibra com grande energia. É como se a alma é uma embarcação projetada especificamente para voar a velocidades fantásticas através da atmosfera. A experiência de liberdade, velocidade e potência difere significativamente da consciência corporal normal. É outro sabor de experiência outro estado alterado de consciência. Há muitos

modos de ser que ocorrem nos mundos psíquicos durante a viagem espiritual.

Tradições ocidentais, Viagem Espiritual no cristianismo e judaísmo.

Viagem espiritual no Novo Testamento cristão. Algumas das experiências visionárias mais importantes do Novo Testamento cristão podem ser entendidas como viagem espiritual. Enquanto o número de exemplos listados abaixo de escrituras é pequeno, eles são apenas amostras de um conjunto maior. Mas mesmo com este número limitado, são suficientes para mostrar que o conceito de viagem espiritual tem sido injustificadamente ignoradas ou desvalorizadas nestas tradições ocidentais. Na opinião do autor, o tema da viagem espiritual precisa ser revisado por estudiosos e líderes religiosos para primeiro documentar, e, em seguida, afirmar a importância da viagem espiritual na escritura religiosa ocidental e prática.

Para os cristãos que valorizam a autoridade de São Paulo, uma importante passagem bíblica é a história de Paulo do homem que foi levado até o terceiro céu em Coríntios 12. Esta experiência se encaixa claramente nos critérios de viagem espiritual (assumindo que o homem não visitar o céu, enquanto na verdade em seu corpo físico). Alguns estudiosos acreditam que São Paulo era a pessoa que experimentou o céu, mas que ele descreveu a experiência como acontece com outro homem por causa de sua humildade.

Esta história é importante porque é uma passagem do Novo Testamento que descreve em termos literais a alma deixando o corpo físico e viajar para o céu. Ele faz isso quando São Paulo perguntas: "Foi o homem em seu corpo quando ele visitou o céu, ou não?" Por perguntar sobre essas duas possibilidades, São Paulo está afirmando que ele acredita que a alma de uma pessoa viva pode deixar o corpo, visitar o céu, e voltar ao corpo para contar a história do que aconteceu. Isto é precisamente o que parece acontecer nas mais profundas experiências de viagens espirituais.

Vou passar a contar de visões e revelações concedidas pelo Senhor. Eu conheço um homem cristão que há catorze anos (se no corpo ou fora dele, eu não sei, só Deus sabe) foi arrebatado até ao terceiro céu. E eu sei que esse mesmo homem foi arrebatado ao paraíso, e ouviu palavras tão secretas que os lábios humanos podem não repeti-los. (2 Coríntios 12:1-5).

A experiência de viagem espiritual mais pronunciado e mais longo do Novo Testamento está no livro de Apocalipse. Em Apocalipse 4, a descrição da viagem espiritual é clara e inequívoca. Esta seguinte passagem de Revelações precede a famosa seção onde São João reúne as quatro figuras celestes com os rostos de um ser humano, uma águia, um leão e um boi. Esta experiência de viagem espiritual parece ir quase até o fim do livro de Apocalipse. São João nunca descreveu voltar do céu para o seu corpo físico, mas é evidente que ele tinha que voltar a escrever o Livro das Revelações. Depois destas coisas olhei, e diante de meus olhos i uma porta aberta no céu, e a voz que eu ouvi pela primeira vez falar comigo como trombeta, disse: "Venha aqui em cima, e eu te mostrarei o que deve acontecer no futuro.” Ao mesmo tempo eu estava preso pelo espírito. Lá no céu estava um trono, e no trono sentou-se um cuja aparência era como o brilho de jaspe e cornalina, e ao redor do trono havia um arco-íris, brilhante como uma esmeralda. No círculo ao redor do trono havia outros vinte e quatro tronos, e neles vinte e quatro anciãos, vestidos de branco e usando coroas de ouro. Diante do trono ardiam sete tochas de fogo, os sete espíritos de Deus, e em frente a ela estendeu o que parecia um mar de vidro, como um lençol de gelo. (Apocalipse 4:1-6). A experiência de conversão de Paulo, onde ele teve uma visão de luz na estrada para Damasco (Atos 9) é claro se ela se qualifica como viagem espiritual, uma vez que não está claro se ele deixou seu corpo. Pode ou não pode ter sido uma experiência de viagem espiritual.

Como ele estava se aproximando de Damasco nesta missão, uma luz brilhante do céu, de repente brilhou sobre ele! 4 Ele caiu no chão e ouviu uma voz que lhe dizia: "Saulo! Saul! Por que me persegues?" "Quem és tu, Senhor?" Perguntou Saul. E a voz respondeu: "Eu sou Jesus, a quem tu persegues! Agora se levante e vá para a cidade, e a você será dito o que deves fazer." Os homens com Saulo

ficaram mudos de surpresa, pois ouviu o som da voz de alguém, mas não se viu ninguém! Saulo levantou-se do chão e ele descobriu que estava cego. Então, seus companheiros o levaram pela mão até Damasco. Ele permaneceu lá cego por três dias. E todo esse tempo ele ficou sem comida e água. (Atos 9:3-9).

Esta visão que o cegou por três dias foi um ponto de viragem crucial na história da igreja primitiva desde que Paulo, depois de sua conversão, foi à figura principal que difundiu o cristianismo entre os gentios. Uma indicação de que a visão pode qualificar-se como viagem espiritual era que Paulo perdeu a capacidade de ver. Isso pode indicar que seus outros sentidos também falharam durante a experiência. Se este fosse o caso, a sua experiência preenche os nossos critérios para o curso espiritual, pois se todos os seus sentidos estavam inoperantes, a sua visão pode ter ocorrido durante um estado fora do corpo.

Viagem Espiritual no Antigo Testamento

Há alguns exemplos de viagem espiritual no Antigo Testamento, onde os indivíduos são transportados para o céu durante a vigília, e não em sonhos. Ezequiel 8 é um exemplo:

Em seguida, no dia 17 de setembro, durante o sexto ano do cativeiro do rei Joaquim, enquanto os líderes de Judá estavam em minha casa, o Senhor Deus tomou conta de mim. Vi uma figura que parecia ser um homem. Da cintura para baixo, parecia uma chama ardente. Da cintura para cima parecia de reluzente âmbar. Ele estendeu o que parecia ser uma mão e me pegou pelo cabelo. Então o Espírito me levantou para o céu e me transportou em uma visão de Deus para Jerusalém. Fui levado para o portão norte do pátio interior do Templo, onde há um grande ídolo que fez o Senhor ficar com muita raiva. De repente, a glória do Deus de Israel estava ali, como eu tinha visto isso antes no vale. Então o Senhor me disse: "Filho do homem, olhe para o norte". Então olhei, e lá para o norte, ao lado da entrada do portão do altar, estava o ídolo que fez o Senhor ficar com raiva. "Filho do homem", disse ele, "você vê o que eles estão fazendo? Você vê

os grandes pecados do povo de Israel que estão fazendo para me dirigir no meu Templo? Mas vamos lá, e você vai ver ainda maiores pecados do que estes!” (Ezequiel 8:1-6) Ezequiel 40 é outro exemplo de viagem espiritual no Antigo Testamento, onde a visão transporta o profeta para o que parece ser um local físico (terra de Israel).

Em 28 de abril, durante o vigésimo quinto ano de nosso cativeiro 14 anos após a queda de Jerusalém, o Senhor tomou conta de mim. 2 Em uma visão de Deus, ele me levou para a terra de Israel e me pôs sobre um monte muito alto. De lá eu pude ver o que parecia ser uma cidade perto de mim em direção ao sul. 3 Como ele me trouxe mais perto, vi um homem cujo rosto brilhava como bronze que está ao lado de uma entrada. Ele estava segurando na mão uma fita métrica e uma vara de medir. 4 Ele me disse: "Filho do homem, ver e ouvir. Preste muita atenção a tudo o que eu te mostrar. Você foi trazido aqui para que eu possa mostrar-lhe muitas coisas. Então você vai voltar para o povo de Israel e diga-lhes tudo você já viu.” (Ezequiel 40.1-4). Os sonhos são também um elemento muito importante no Antigo Testamento. Numerosos profetas como Job, Isaías, Jeremias, Daniel, e Amos tem sonhos proféticos.

A seguinte passagem do Cântico dos Cânticos, na verdade, descreve Salomão acordar de um sonho, que é algo que acontece muitas vezes em viagem espiritual.

“Uma noite, enquanto eu dormia, meu coração despertou em um sonho”. Eu ouvi a voz do meu amante. Ele estava batendo na porta do meu quarto.

"Abre-me, meu querido, meu tesouro, minha linda pomba", disse ele, “para eu ter saído no meio da noite”. Minha cabeça está encharcada de orvalho, o meu cabelo com a umidade da noite. ' 3 “Mas eu disse: ‘eu tomei o meu robe”. Devo me vestir de novo? Já lavei os meus pés. Devo levá-los sujos? 4 “Meu amante tentou destravar a porta e meu coração emocionado dentro de mim”. 5 Levantei-me para abri-lo. As minhas mãos destilavam perfume, meus dedos mirra com

linda, como eu puxei de volta o parafuso. 6 Eu abri ao meu amado, mas ele tinha ido embora. Eu ansiava mesmo a sua voz! Eu procurei por ele, mas eu não poderia encontrá-lo em qualquer lugar. Fui para ele, mas não houve resposta. 7 Os guardas encontraram-me quando eles estavam fazendo suas rondas, eles atacaram e feriram a mim. O vigia na parede arrancou meu véu. 8 “Faça essa promessa para mim, ó mulheres de Jerusalém”! “Se você encontrar meu amado, diga-lhe que estou doente de amor.” (Cântico dos Cânticos 5:2-8) Na passagem seguinte de Joel, é enfatizada a importância dos sonhos para o crente. Implícita nessa afirmação é que o sonho espiritual é uma parte importante da vida, e que o mundo ideal ou o "fim dos tempos" poderia conter muitas pessoas que tiveram sonhos espiritual e visionário. Uma vez que muitas visões e sonhos no Antigo Testamento parecem envolver viagem espiritual, parece que a Bíblia recomenda essa prática. Se é bom para os profetas, ele pode ser tão valioso para os homens e mulheres comuns.

“Então, depois que eu derramei a minha chuva, derramarei o meu Espírito sobre todas as pessoas”. Vossos filhos e filhas profetizarão. Vossos anciãos terão sonhos. Vossos jovens terão visões. Naqueles dias, eu vou derramarei o meu Espírito, mesmo em servidores, homens e mulheres. “farei maravilhas nos céus e na terra, sangue e fogo, e colunas de fumaça”. O sol se em trevas, e a lua vermelho sangue antes do grande e terrível dia do Senhor chegar. E aquele que invocar o nome do Senhor será salvo. Haverá pessoas no Monte Sião em Jerusalém que escapam como o Senhor disse. Estes estarão entre os sobreviventes, a quem o Senhor chamou. (Joel 2:28-32) na próxima passagem de Daniel, os conceitos de visões e sonhos são equiparados. No Antigo Testamento, os dois são muito próximos e, por vezes, confusa, ou fadado a usar a mesma terminologia.

Mais cedo, durante o primeiro ano do reinado do rei Belsazar, na Babilônia, Daniel teve um sonho e tinha visões enquanto ele estava deitado em sua cama. Ele escreveu o sonho e isso é o que ele viu. 2 Na minha visão, naquela noite, eu, Daniel, vi uma grande tempestade agitando a superfície de um grande mar, com ventos fortes soprando de todas as direções. 3 depois quatro bestas enormes vieram para fora da água, cada uma diferente dos outros... (Daniel 7:1-3) Além dos exemplos acima de viagem espiritual no Antigo Testamento, há profetas que

entram no céu, enquanto vivo e, por vezes, parecem ter seu corpo com eles. Elias viu uma "carruagem de fogo" e "subiu ao céu num redemoinho" aparentemente nunca mais foi visto novamente por aqueles que testemunharam o evento. Isso não pode ser classificada como viagem espiritual desde que o profeta nunca mais voltou, mas tem algumas semelhanças claras.

Mudando de identidade em viagem espiritual

Todo mundo sabe o que é gostar de ser incorporado vivendo no mundo físico do dia a dia. De que forma a identidade do indivíduo, o auto-conceito e imagem corporal variam durante a viagem espiritual?

Um aspecto fascinante da viagem espiritual é a capacidade de passar de uma imagem corporal normal para uma forma diferente. Assumir uma identidade ou de uma forma diferente da imagem corporal normal, acontece de vez em quando durante a viagem espiritual. Às vezes acontece de formas espontâneas e praticantes avançadas, provavelmente, pode optar por criar uma nova imagem corporal através da visualização. Alguns afirmam que aqueles que residem nos lugares mais etéreos parecem usar essa capacidade de mudar de forma, como uma forma de criatividade artística. Eles são considerados corpos de mudança capazes de dar forma como nos materiais e roupas do mundo. No entanto, é mais comum encontrar a si mesmo com pouca ou nenhuma sensação corporal criando assim a sensação de não ter nenhum. Uma das lições básicas aprendidas durante a viagem espiritual é que a alma pode assumir muitas formas e identidades quando fora do corpo. No entanto uma coisa genérica que acontece repetidamente é a alma ou o indivíduo torna-se um tipo de energia ou vibração. As qualidades são difíceis de descrever "identidade baseado na energia" diferem muito e são parecidos com as diferentes qualidades de cor e textura. A superfície da água muda tanto dependendo do tipo de vento e a qualidade da luz natural, uma vez que reflete a partir da superfície. Raymond Moody fala brevemente sobre estas alterações na imagem corporal que ocorrem durante a experiência.

Já ouvi esse novo corpo descrito em muitos termos diferentes, mas pode-se ver facilmente que a mesma ideia muito está a ser formulada em cada caso. Palavras e frases que têm sido utilizados por vários temas incluem uma névoa, uma nuvem de fumo como um vapor, transparente, uma nuvem de cores, fino, um padrão de energia, e outros que expressam significados semelhantes. Raymond Moody Jr., MD, Vida após Vida, (Harrisburg, PA: Stackpole Books, 1976), p 50.

No entanto, é importante lembrar que aqueles submetidos a uma experiência de quase morte são geralmente experimentados pela primeira vez. Os termos acima são descritivos de como essas pessoas sentiram imediatamente após seu acidente ou lesão quando eles encontraram-se fora do seu corpo físico. Viajantes espirituais são propensos a experimentar uma maior variedade de identidades do que os descritos como tendo ocorrido durante a experiência de quase morte.

Geralmente, este tipo de experiência é muito importante pelo seguinte motivo. Uma vez que o indivíduo fica familiarizado com esta forma inusitada de estar durante a viagem espiritual, não é um passo tão grande para o misticismo desde que uma vez que a alma se torna consciente de sua própria natureza energética e essência, ela pode se aproximar das áreas místicas de luz e som com um sentido de parentesco. Uma forma de energia não é tão facilmente alienada por outra forma de energia, seja na forma de outro indivíduo desencarnado ou um vasto oceano de luz ou som. Esta é uma maneira em que viagem espiritual nas áreas psíquicas prepara a alma individual para o seu encontro com a Verdade suprema ou Deus.

Há muitos que escrevem sobre os temas do misticismo e meditação que falam da ilusão da separação, e como a verdadeira espiritualidade consiste em superar essa ilusão. No entanto, quando a consciência do indivíduo é focada dentro do corpo, as barreiras que representam esse sentimento de separação são sólidas e substanciais. É durante a experiência fora do corpo que o eu se torna permeável e pode mesclar parcialmente ou totalmente com outras formas de consciência e estados de ser. De qualquer forma o indivíduo toma como ele ou ela experimentou, a liberdade de variar sua forma e identidade corporal pode ser um

dos aspectos belos e fascinantes da viagem espiritual.

Voltando ao CORPO FÍSICO

A facilidade de voltar ao corpo físico

Um medo que afligem aqueles que consideram praticar a viagem espiritual é que uma vez que a consciência esta fora do corpo, o viajante pode não ser capaz de voltar. A experiência com respeito a esta preocupação é que ele é bastante difícil de sair do corpo, mas muito fácil de voltar. Eu nunca tive dificuldade de retornar. Uma vez fora do corpo, é difícil ficar de fora já que parece haver uma espécie de força gravitacional para retornar. Duas maneiras de retornar intencionalmente ou estão a ter uma forte reação emocional, seja para algum evento ou conscientemente induzida retorna a conexão natural para o corpo físico. Ambas as ações geralmente envolvem tempo. Leva poucos segundos, no máximo, para retornar para o corpo. A experiência do retorno é semelhante a usar uma câmera para desfocar um objeto distante, enquanto reorientando-a para um muito mais perto. O objeto distante borra para fora no início e eventualmente desaparece completamente como o novo entra em foco. A imagem do corpo não físico parece evaporar lentamente como a água na calçada quente, como a imagem do corpo físico normal aglutina e toma ao seu lugar.

Uma das coisas peculiares que ocorre em raras ocasiões, é que após o regresso de uma experiência de viagem espiritual, o viajante é incapaz de mover qualquer parte do corpo físico por até trinta segundos. Nessas ocasiões, os nervos sensoriais parecem funcionar como de costume, e os viajantes podem se sentir cada parte do seu corpo. No entanto, os nervos motores que carregam impulsos nervosos para os músculos parecem ter mais tempo para se reajustar para o retorno. Isto pode ser desconcertante enquanto ele estiver ocorrendo. No entanto, é de curta duração e o viajante recupera o controle dos músculos após alguns segundos.

EXPERIENCIA DE QUASE MORTE

Exemplos de viagem espiritual durante Experiência de quase morte

O conceito de experiência de quase morte foi desenvolvido pelo Dr. Raymond Moody Jr. em 1970. Foi com base em entrevistas com mais de cem (e mais tarde mais de mil) pacientes que descreveram o fenômeno de deixar o seu corpo durante uma crise médica onde estiveram perto da morte. A grande maioria das pessoas entrevistadas não tinha batimentos cardíacos ou a respiração durante a experiência de quase morte, e alguns também não tinham mensuráveis ondas cerebrais no momento. As experiências foram baseadas em entrevistas em primeira pessoa com os pacientes, bem como a equipe médica que estava presente durante o evento. Moody considerou importante para o seu estudo que o pessoal médico com experiência em medicina de emergência estivesse presentes para verificar que os pacientes foram dados como mortos durante o período em que suas EQMs (experiências de quase morte) ocorreram.

Há duas fases gerais para a EQM. A primeira fase consiste na alma da pessoa sair do corpo e deixar o corpo sem vida e seus arredores (geralmente um quarto de hospital ou local do acidente). A segunda consiste na alma de entrar e passar por um túnel psíquico que termina em outro mundo. Aqui, a pessoa que está morrendo, por vezes, encontra um "ser de luz" e analisa a sua existência passada com a ajuda deste ser. Em algum momento é dito para a pessoa que não é hora de morrer ou faz uma escolha consciente para voltar à vida, e a alma retorna ao corpo físico. Há cerca de dez etapas para a experiência de quase morte comum delineada pelo Dr. Moody. Nem toda pessoa experimenta todas as fases e é comum que uma pessoa experimente apenas quatro ou cinco dos dez. Vamos listar os estágios brevemente.

O primeiro estágio é "ouvir a notícia." Isso ocorre quando uma vítima de

acidente ou paciente em um hospital ouve alguém dizer: "Eu acho que nós perdemos" ou "Ele está morto" ou palavras para esse efeito. Esta declaração descrevendo a morte de uma pessoa é muitas vezes o último evento sensorial que uma pessoa experimenta antes do início da EQM.

A segunda etapa de uma EQM é o "ruído". Essa é uma sensação auditiva anormal experimentada pelo indivíduo que deixa o corpo físico, e às vezes como ele viaja através do "Túnel" (descrito mais tarde). Ela é descrita como "um zumbido", "um clique alto", "um som batendo", "um belo majestoso som musical", ou "vento sino-japonês como sinos". Esses sons são muitas vezes associados com uma sensação de movimento através do espaço. A terceira etapa é o "túnel escuro". Há uma sensação de ser puxado por um túnel escuro em grande velocidade. O túnel também é descrito como "um corredor", "um vale negro", "um bem", "um esgoto", ou "um cilindro". Uma pessoa no túnel disse: "Eu estava indo bater o tempo todo com esse barulho, o barulho de toque". Outro disse: "Eu passei por este vale escuro em super velocidade". O túnel tem uma luz na extremidade que a pessoa se move em sua direção.

O túnel é muitas vezes percebido como uma experiência de transição - como um lugar entre dois lugares ou mundos. Ele domina os sentidos como uma montanha russa, e a pessoa no túnel é geralmente envolvida na experiência e não pode pensar em outra coisa. A quarta etapa é "estar fora do corpo". Esta é uma fase complexa com muitos elementos. As descrições abaixo, esperamos dar ao leitor uma ideia de como este se sente. A quinta etapa é "conhecer os outros". Isto ocorre geralmente, quer no túnel, ou pouco depois de atingir o fim do túnel. Os outros que são geralmente parentes mortos ou amigos mortos. As pessoas são geralmente de suporte e felizes, e às vezes o ajudante só é detectado em vez de visto. Os outros são também chamados de espíritos guardiões.

A sexta etapa é o "o ser de luz". Este ser pede a pessoa a refletir sobre sua vida e atua como um guia. Ele ou ela é descrita como composto de luz branca ou amarela clara ou que tem um "brilho irreal". O ser é solidário e compassivo e ajuda o indivíduo a rever sua vida. A sétima etapa é a "revisão". A revisão

consiste em uma série de imagens em duas ou três dimensões da vida passada da pessoa na terra. Eles podem ser muito detalhados ou mostrar apenas os destaques da vida. Eventos mais importantes são examinados em maior detalhe, mas todo o processo prossegue muito rapidamente. Alguns descrevem com grande intuição e entendimento sobre seu próprio comportamento e as reações dos outros a esse comportamento. A oitava etapa é a "fronteira". Em algum momento, a pessoa que está morrendo entende que não é a sua hora de morrer e que deve retornar ao seu corpo físico. Eles veem ou sentem uma barreira e tem a sensação de que se é atravessado, eles vão morrer. Pessoas em EQMs que não atravessam a fronteira voltam à vida. É descrita como uma porta ou de limiar ou linha que separa aqueles que podem voltar à vida daqueles que não podem. A nona etapa está "voltando". As pessoas descrevem o retorno de várias maneiras e alguns não se lembram de voltar, mas acordar mais tarde. A décima etapa é "dizer aos outros". Os indivíduos, em muitos casos são receosos de falar sobre a experiência, é difícil de reajustar às suas vidas normais, depois da experiência. Eles também acham que muitos dos seus amigos e parentes não acreditam que a experiência foi real. Caracteriza-se como um sonho, uma fantasia, ou uma ilusão. Algumas mudanças religiosas ou empregos, ou se inscrever em um programa diferente na escola. Muitos enfatizam o efeito profundo que sofreram.

Estas são as etapas comuns de uma EQM. Tem havido um esforço considerável na comunidade científica para reduzir as EQMs em mudanças físicas no cérebro e do sistema nervoso negando assim as suas causas espirituais. Os argumentos reducionistas discutem esses argumentos em algum detalhe. Como mencionado na introdução, à experiência de quase morte não atende nosso conjunto completo de critérios para a viagem espiritual, uma vez que quase nunca é voluntário (exceto para as tentativas de suicídio fracassadas) e muito da experiência está além do controle do indivíduo. As descrições de viagem espiritual que ocorrem durante a experiência de quase morte são extremamente detalhadas. As pessoas que têm EQMs são muitas vezes capazes de descrever as conversas precisas de parentes que estavam em outras salas do hospital durante a experiência. Médicos e enfermeiros são muitas vezes surpreendidos quando um paciente diz-lhes os procedimentos médicos exatos que foram usadas para tentar ressuscitá-lo. A vítima geralmente tem grande concentração, enquanto fora de seu corpo e pode se lembrar dos procedimentos em detalhe. Tal memória aumentada é consistente com a concentração aumentada e clareza, que está associada com a experiência de viagem espiritual. Aqui estão alguns exemplos das EQMs em que os

indivíduos experimentam a fase fora do corpo com algum detalhe.

A 14 anos de idade descreve uma EQM intensa que ele experimentou quando tinha onze anos. Em um acidente, ele foi atropelado por um carro enquanto andava de bicicleta e foi levado para o hospital. Essas experiências foram escolhidas pelo Dr. Moody para combater as críticas de que apenas os adultos que foram "socializados" tiveram experiências de quase morte. Uma tentativa dos críticos de provar que as EQMs eram falsas e que era um produto de condicionamento social. No entanto, Dr. Moody rebateu essas críticas, dando exemplos que mostram que as crianças também têm EQMs.

Descrição outra criança nova de uma experiência de quase morte.

Uma menina de nove anos descreve uma EQM que ocorreu durante a cirurgia de apendicite. Ela teve complicações durante a cirurgia e teve que ser reanimada. Entrando para a Luz Sagrada durante uma experiência de quase morte. Esta é uma NDE bela e longa que contém muitos elementos místicos, e muito mais detalhes sobre os eventos físicos observados pelo experimentador, enquanto no estado fora do corpo.

Encontro um "ser de luz" Durante a Experiência de Quase Morte.

Um homem tem uma experiência de quase morte na sala de cirurgia em um hospital, e ao mesmo tempo fora de seu corpo físico descreve seu encontro com um "Ser de Luz”.

Um nadador quase se afoga e descreve a sua experiência de quase morte.

Um nadador perdeu a força e descreve a sua experiência de quase morte, quando ele quase se afogou no meio de um lago.

A mulher descreve sua experiência de quase morte, e observando de longe os esforços dos enfermeiros para reanimá-la. Uma mulher com problemas de coração é capaz de descrever em detalhes precisos tanto o deixar o corpo físico, quanto os esforços dos enfermeiros para revivê-la, enquanto ela estava fora de seu corpo durante uma experiência.

Fornecer uma explicação científica para o fenômeno da experiência de quase morte tem sido um desafio difícil para os cientistas, desde os dados na forma de depoimentos EQM começaram a aparecer em meados de 1970. Alguns dos argumentos científicos contra a validade da EQM (ou seja, que eles são apenas alucinações) também são aplicáveis para as experiências fora do corpo, em geral, uma vez que as experiências fora do corpo são um componente importante da maioria das EQMs.

Ao examinar a experiência de quase morte, poderíamos primeiro fazer a pergunta: "Por que o conceito de NDE surgiu?" Uma explicação é que antes da década de 1970, as ambulâncias eram pouco mais do que os serviços de transporte cujo pessoal tinha pouco conhecimento de medicina de emergência. O resultado foi que as lesões mais graves resultaram na morte de pacientes antes de chegarem ao hospital ou pouco tempo depois. A arte médica de reanimação estava em sua infância, e o papel bem conhecido do técnico de emergência médica ainda não existia. Assim, alguns pacientes retornaram para descrever suas experiências de quase morte. A grande quantidade de dados necessários para desenvolver o conceito NDE provavelmente surgiu como resultado de melhorias na medicina de emergência. Como EQMs se tornou mais conhecido, psicólogos, fisiologistas e neurologistas começaram a procurar maneiras explicar as EQMs, utilizando explicações físicas e médicas. Reduzir os fenômenos psicológicos complexos para leis e processos materiais mais simples é uma

ocupação primária de cientistas. O objetivo é explicar o sobrenatural, e reduzi-lo a causas físicas, tais como a química do cérebro (ruído neural, hipóxia, etc), estados psicológicos (realização de desejo ou reviver o trauma do nascimento) e fatores sociológicos (fantasias religiosas baseadas no social, condicionado). A recusa do cientista para aceitar explicações sobrenaturais para os fenômenos naturais tem sido em geral, muito vantajosa para a sociedade, e resultou em muitos dos avanços em conforto material que vemos hoje. Seu ceticismo é, portanto, algo a ser elogiado e faz uma contribuição valiosa para o mundo em que vivemos No entanto, quando se trata de investigar os acontecimentos e experiências que ocorrem nas fronteiras da vida e da morte, os seus pressupostos e metodologias de padrão são um pouco problemáticos. Tal como acontece com as tentativas científicas para descrever as origens e maquiagem fundamental da matéria, afirmações aparentemente implausíveis ou contraditórias levam a questionar as premissas básicas da ciência ao investigar as áreas limítrofe ou liminar. Tais áreas de investigação como a experiência fora do corpo ou matéria subatômica parecem desafiar as explicações claras e análise racional, que são tão frutíferos em outros domínios mais comuns de investigação científica.

Porque as EQMs contem tantos elementos, um número de diferentes explicações complementares é necessário para dar conta dessa complexidade. Mas na maioria dos casos, cada explicação se concentra em apenas um elemento da EQM e ignora os outros. Tais explicações usar a abordagem de dividir e conquistar para enfraquecer o conceito geral NDE, reduzindo um dos seus componentes a causas físicas. Aqui estão algumas explicações comuns para os elementos da EQM seguido por algumas razões pelas quais essas explicações parecem implausíveis ou inadequadas. O primeiro conjunto de explicações são explicações fisiológicas ou médicas, e o segundo conjunto são explicações psicológicas.

Explicações fisiológicas ou médicas para as EQMs

A euforia NDE é causada pela hipóxia (falta de oxigênio no cérebro). A euforia associada a uma EQM é por falta de oxigênio para o cérebro. Essa euforia é

idêntica à agradável sensação que experimentamos às vezes, quando desmaiamos.

A razão mais comum é que isto ocorre numa situação médica conhecida como hipotensão ortostática. Aqui, uma mudança brusca da posição do corpo (tal como sair da cama demasiadamente rápida) provoca tonturas ou desmaios devido a uma redução da pressão sanguínea no cérebro.

No entanto, a euforia associada com desmaios geralmente dura, no máximo, alguns segundos antes de levar à completa perda de consciência. Vítimas NDE muitas vezes descrevem uma espécie de euforia de "estar em um espaço calmo e tranquilo" inicialmente, após a saída do corpo. No entanto, essa euforia geralmente dura por longos períodos, e não levam à inconsciência. Tal experiência é geralmente seguida pela "experiência do túnel" ou observar os eventos que ocorrem ao redor do corpo em que muitas vezes parece durar um período de minutos. O outro tipo de euforia associada com EQM está associado com a "ser de luz" e parece também durar até vários minutos, e não conduz à perda de consciência. Em vez disso, leva à "revisão de vida passada". Em ambos os casos, a experiência euforia EQM difere na duração em que decorre a experiência normal de hipóxia.

A questão também se coloca como a razão pela qual a maioria das pessoas que têm uma falta temporária de oxigênio para o cérebro, como no caso daqueles que desfalecem de uma intensa experiência de horror, dor ou medo (choque neurogênico) não experimentam as EQMs. Choque ou a falta de perfusão de oxigênio para o cérebro é muito comum em muitas situações clínicas, mas não está relacionado com a experiência em tudo. Por exemplo, pacientes que sustentam uma grande quantidade de perda de sangue, mas não param de respirar também têm cérebros que estão sedentos de oxigênio. EQMs não são associados com tais situações. É somente quando o coração para de bater e a respiração para e o corpo parece estar morto que as EQMs ocorrem. Esta simples observação colocam as teorias de hipóxia relacionadas em questão.

Finalmente, a experiência de desmaio (na minha experiência) é um estado onde a percepção normal (visão, equilíbrio, visão) é turva e uma sensação flutuante ultrapassa e a pessoa desmaia. A pessoa geralmente desmaia e cai no chão. A análise detalhada, a memória e a clareza de percepção que ocorre durante as EQMs na maioria parece ser muito em desacordo com este estado turvo que faz fronteira com a inconsciência.

A euforia EQM é causada pela secreção de endorfinas (analgésicos naturais ou produtos químicos de alívio segregados pelo organismo durante o trauma físico). Euforia que é detectável para a secreção de endorfinas é uma explicação incomum, porque pelo menos algumas endorfinas parecem ser “anestésicas locais”, e não sistêmicos. Eles estão associados a trauma específico local para a parte lesada do corpo. No entanto, se eles foram liberados em quantidade suficiente e entrar na corrente sanguínea para afetar todo o corpo, que poderia levar a uma alta de anestésico que pode ser responsável pela euforia da EQM. Contudo, como explicado anteriormente, a euforia é apenas um dos vários elementos de uma EQM. Explicando um componente do NDE é um longo caminho de explicar o NDE inteiro.

Além disso, muitas formas de lesões que pode resultar em morte (afogamento ou tomar uma dose excessiva de drogas, por exemplo) não estão associadas a lesões específicas que seriam susceptíveis de libertar endorfinas, porque eles não estão associados com o trauma. Contudo EQM estão associados com tais acontecimentos médicos. Isto parece indicar que as endorfinas não são a única causa da euforia em EQMs. Mais uma vez, esta simples observação parece acabar com todos os argumentos da endorfina relacionados em questão.

A visão de túnel NDE é causada pela hipóxia (falta de oxigênio no cérebro) pilotos não tem experiência da "visão de túnel", como eles gradualmente perdem a consciência como resultado da drenagem de sangue de seu cérebro, devido às forças gravitacionais extremas geradas durante o voo. Sua visão periférica

escurece e o círculo de visão torna-se menor à medida que o piloto se aproxima de inconsciência. No entanto, o piloto ainda percebe o mundo material durante esta experiência. A área central da visão que permanece ainda mostra os indicadores do painel e o horizonte.

A pessoa que tem uma EQM, no entanto, percebe a luz no fim de um túnel, não a realidade material. As experiências têm em comum que o indivíduo tem um campo de visão circular, mas diferem tanto no campo visual contém (imagem contra luz), e como as alterações do campo visual. Enquanto o piloto de jato vê gradualmente a diminuição do campo visual em tamanho a um círculo cada vez menor, as experiências de EQM descritos por aqueles que tiveram a experiência de não mencionar esse estreitamento gradual ao longo do tempo. Em vez disso, o campo começa como um pequeno círculo ou pontual, que podem ou não podem aumentar de tamanho durante a "experiência de túnel". Geralmente não diminuem de tamanho. Em alguns casos, a luz no fim do túnel aumenta gradualmente para engolir o indivíduo como ele ou ela se aproxima do fim do túnel. O túnel experimentado durante uma EQM é geralmente de tridimensional e envolve o indivíduo, enquanto o piloto experimenta um estreitamento do campo visual, mas não de um "túnel".

Assim, a analogia, comparando a visão de túnel causada por hipóxia, e o túnel NDE está aquém. Há mais diferenças do que semelhanças na comparação entre os dois tipos de experiências do túnel.

O conceito de "ruído neural" é outra teoria que pretende explicar a EQM na experiência do túnel (neural ou de outra forma) é, por sua natureza aleatória, e não contém nenhuma informação útil. Se o túnel é composto de som com uma luz circular a distância, ou é apenas um corredor de vibração negro no espaço, a experiência do túnel é reduzida a um ruído aleatório produzido por um sistema nervoso vacilante.

O que é invulgar, no entanto, é que este túnel leva a algum lugar. Isso leva a

outro espaço, ou um ser de luz, ou uma conversa com parentes mortos. O "ruído neural" levanta questões semelhantes à teoria hipóxia quando se tenta explicar a experiência do túnel.

Nós podemos fazer a pergunta por que o ruído aleatório de um sistema nervoso disfuncional não levar à completa perda de consciência? Em vez disso, parece levar a um tipo diferente de consciência durante a EQM.

Se o sistema nervoso está tão danificado quanto para trazer desorientação e percepções aleatórias de um túnel de luz, por que tal experiência degradada seguida por complexos detalhados comentários de vidas passadas e as conversas coerentes significativos com seres de luz? Por que isso é tão sintomático o ruído de um sistema nervoso em crise, muitas vezes seguido por uma melhoria dramática na condição mental do paciente?

Tais melhorias na condição do cérebro parecem improváveis após um choque ainda que aconteçam repetidamente. A incapacidade de responder a essas perguntas põe em dúvida considerável sobre a teoria do "ruído neural". Além disso, o "ruído" é, por sua natureza aleatória, o que significa que não seguem nenhum padrão prescrito. A experiência do túnel apresenta um padrão repetitivo e bem definido, o que significa que o termo "ruído" não foi bem escolhido.

Explicações psicológicas para as EQMs

EQMs são alucinações religiosas causadas por fantasias freudianas na realização de desejo (Freud pensou esses anseios infantis fossem a base para toda a experiência religiosa), a noção geral que todos os elementos da EQM (e todas as visões religiosas) são simplesmente alucinações é generalizada entre os psicólogos. Uma teoria comum é que as alucinações religiosas são especialmente propensas a ocorrer em adultos que estão familiarizados com visões religiosas do

céu. Eles são mais propensos a projetar esses pontos de vista em um estado de sonho ou fantasia durante uma EQM.

Freud disse que as fantasias na realização dos desejos e sonhos eram comuns nas pessoas, e a experiência religiosa poderia ser reduzida a essas fantasias em adultos menos funcionais. Estes indivíduos não poderiam satisfazer seus desejos na verdade por isso retirou-se para um mundo infantil de fantasia, onde a religião prometeu-lhes a felicidade eterna. Suas teorias são definidas em seu livro intitulado O Futuro de uma Ilusão.

O grande problema com a abordagem de fantasia infantil é que as EQMs dificilmente lembram noções de céu cristão ou judeu. São Pedro, Cristo, Moisés, portas perolados, música de harpa e anjos com asas são totalmente ausente (com exceção de uns poucos que acreditam que o ser de luz é Cristo ou de outra figura religiosa, apesar do fato de que este ser possui nenhum dos atributos físicos adequados). O NDE pode ser mais apropriado para um crente em Vedanta (a forma filosófica do hinduísmo), com sua ênfase na luz espiritual. No entanto, as tentativas de apresentar as EQMs como projeções de um céu cristão ou judeu parecem um esforço inútil.

Vamos notar que Freud viu toda a experiência mística como regressivo e infantil e, assim, reduziu um dos maiores objetivos da humanidade religiosa aos anseios de uma criança retirada de um mundo de fantasia em uma tentativa de escapar do mundo adulto doloroso. Euforia do NDE é baseada em uma memória do nascimento de paz e de satisfação do feto no útero (Romain Rolland acredita que os sentimentos associados com a experiência religiosa pode ser atribuída ao "sentimento oceânico" da experiência do feto no útero. EQMs contem tal euforia e a memória de consciência no ventre pode ser a fonte dessa euforia). Uma teoria relacionada a estados psicológicos na teoria de Freud é que o componente feliz da EQM é explicado por uma memória (ao contrário de uma fantasia) da felicidade e paz de "sentimento oceânico" experimentado pelo feto flutuando no útero antes do nascimento. Romain Roland, um contemporâneo de Freud, acreditava que essas memórias representam o sentido alegre da unidade com o

universo vivido pelos místicos.

Vamos observar aqui que há alguns indícios que mostram que o útero é tudo menos um lugar silencioso. Todas as mulheres grávidas com um estetoscópio podem ouvir e concluir por si mesma que, embora o útero possa ser um oceano, certamente não é um oceano de silêncio. A noção de que a paz e tranquilidade andam juntas e dependem uns dos outros não parece ser suportado pelo ambiente sensorial do feto no útero. A ideia de que o útero foi pacífico parece ter sido baseado em grande parte no fato de que o feto tinha todos os seus desejos alcançados através da sustentação fornecida pelo cordão umbilical, mantendo-se quente e seguro no útero. Mas é uma questão de saber se esta sem desejo é verdadeiramente um estado de felicidade. O ato de tornar-se satisfeito depois de estar com fome ou necessidade pode trazer um estado temporário de felicidade, mas que está sendo continuamente satisfeito pode ser descrito com mais precisão como um estado de paz, ou desapego ao invés da alegria associada a uma EQM.

Quanto à união mística sendo associadas com uma memória do útero, muito poucas EQMs envolvem esse sentimento completo de transcendência mística, embora muitas EQMs contem menos sentimentos de felicidade e alegria. Por isso, não vou tentar explicar fenômenos místicos em nossa discussão sobre as EQMs.

A "experiência do túnel" durante uma EQM é causada pela reexperiência do trauma no nascimento (o túnel é o canal do parto, a luz no fim é o mundo externo, e que o médico é o ser de luz).

Teoria de reviver o trauma do nascimento de Carl Sagan parece falsa com base em mesmo a análise mais ingênua. Uma criança passar pelo canal do parto seria completamente cego com os seus olhos apertados contra a vagina durante todo o processo de nascimento. A "luz no final do túnel" experiência durante a NDE não existiria para tal criança durante o parto. O túnel é muitas vezes descrito como um corredor de balanço e balançando através dos quais os movimentos

individuais durante uma EQM, mas o indivíduo é dito para voar a grande velocidade através desse espaço. Entretanto, tem a criança nos movimentos do canal de nascimento ou slides de forma extremamente lenta e sobre extrema pressão. O nascimento como analogia e memória do trauma é muito tênue.

Sagan vai mais longe, explicando que o ser de luz é um médico ou enfermeiro que atende o nascimento é o primeiro que sustenta a criança quando nasce. Descrições de leitura deste ser de luz e equiparando-o com um médico ou parteira é muito difícil de imaginar.

Drogas como uma explicação para as EQMs

De acordo com o Dr. Karl Jansen, cetamina pode reproduzir todas as principais características do NDE, incluindo viagens através de um túnel escuro para a luz, a sensação de que está morto, comungando com Deus, alucinações, experiências fora do corpo, ruídos estranhos, etc. Isto não prova que não existe vida após a morte, mas não provam que uma EQM não é prova de vida após a morte.

A frase anterior é uma afirmação muito forte e também é altamente duvidosa. Por exemplo, a história de pessoas que afirmam que comungou ou falou com Deus, os seres de luz, ou entidades não físicas é vasto e desempenha um papel importante em muitas das religiões do mundo. Médiuns e xamãs terem conversado com entidades desencarnadas ao longo dos séculos, e tem sido uma parte importante da cultura da Grécia antiga para o Tibete e a moderna América (com o seu interesse em tais religiões como a Teosofia, Cientologia, e os movimentos espiritualistas). Muitos xamãs usaram drogas para melhorar sua visão. A alegação de Dr. Jansen que ele sabe que nenhuma das pessoas sob a influência de cetamina está falando a essas entidades não tem base na realidade. Sua crença de que tais alegações são obviamente falsas revela mais sobre seus próprios pressupostos sobre a forma como funciona o mundo do que sobre o que realmente está acontecendo com seus súditos. Dr. Jansen amaciou sua reivindicação sobre a irrealidade da experiência relacionada com a droga ao

longo dos anos, mas a sua posição anterior ainda é muito popular dentro e fora da comunidade científica.

Note-se que a afirmação acima não quer dizer que todos, ou mesmo algumas dessas experiências ocorrem a um indivíduo ou que aqueles que ocorrem aparecem em uma sequência prescrita como muitas vezes acontece em uma EQM. Diz apenas que pelo menos uma das experiências acima pode ocorrer com um único indivíduo, sob a influência da droga. A cetamina certamente não causa EQM ocorrem por vezes, causar a dissociação, em que a mente separa-se do corpo de uma maneira que é semelhante ao que ocorre em muitos EQM. Ele também não fala sobre o conteúdo das alucinações sobre influência da cetamina.

A resposta científica para essas questões nos leva de volta para a projeção de mundos de fantasia e argumentos condicionantes sociais, mas, como dito anteriormente, se a mente é tão boa em criar alucinações de cenas de acidentes, salas hospitalares e procedimentos de sala de operação, por que a mesmo mente é tão ruim na criação de alucinações de Deus, o Pai, anjos, São Pedro, Moisés e céu? O fato de que uma droga específica pode causar "alucinações" não é uma descoberta nova ou incomum. Por isso, a importância da pesquisa da cetamina depende da qualidade e conteúdo das alucinações e suas semelhanças com a experiência de EQM se quiserem ajudar os pesquisadores a compreender melhor a experiência de quase morte.

Sem estatísticas precisas, é difícil saber o conteúdo das alucinações de pacientes sob influência da cetamina, mas desconfio que seu assunto não imite os complexos tipos, detalhados e altamente estruturada de experiências fora do corpo de pessoas que passaram por uma EQM. Dr. Jansen, tanto quanto eu saiba, não afirma que eles fazem isso também. Dr. Jansen não reconhece algumas das limitações da presente pesquisa com a cetamina:

Infelizmente, o estudo em que as pessoas que tiveram NDE são dadas como uso da cetamina e comparadas às duas experiências ainda tem de ser realizado,

embora os efeitos psicológicos da cetamina ter sido bem documentada em diversos estudos clínicos por anestesistas (veja Domino, 1992). Informações na área de cetamina e NDE permanecem em grande parte anedótica, e algumas dessas referências são necessariamente fontes secundárias.

A principal objeção à reivindicação do Dr. Jansen é que uma droga capaz de produzir uma ampla variedade de "efeitos secundários" tal não é, provavelmente, a causa principal de tais efeitos, mas é mais provável que um ingrediente na abertura de uma enorme área de experiência que é difícil de classificar. Os tipos de experiência que resulta de tal droga parecem ser mais dependentes das diferenças de personalidade das pessoas que tomam a droga do que a droga em si. Da mesma forma, tentar reduzir a enorme gama de experiência com LSD a categorias simples, como "psicotomimético" (imitando psicose) fornece pouco de conhecimento sobre o efeito da droga, porque algumas pessoas se tornam "psicóticas", enquanto outras permanecem lúcidas e racionais, sob a influência do LSD. Um estímulo (uma droga como LSD ou cetamina) não pode ser dito com precisão para "causar" dezenas (e até centenas) de efeitos psicológicos complexos diferentes, que variam muito de indivíduo para indivíduo.

Reivindicações do Dr. Jansen não é novidade. Experiência de LSD pode produzir todas as experiências (e muitas mais) que estão em sua lista de cetamina. Experiências com uma droga diferente e repetindo afirmações semelhantes sobre uma gama de experiência associada a ele não por si só podem fornecer novas informações.

A citação acima é um bom exemplo desse tipo de raciocínio falso que tenta dar conta de inúmeros efeitos que variam enormemente de indivíduo para indivíduo com um único estímulo de drogas. Alegações de Aldous Huxley que certas drogas abrem as "portas da percepção" eliminando assim a filtragem normal do cérebro de percepção é relevante aqui. O fato de que determinadas drogas em determinados indivíduos em determinadas situações permitem consciência expandida (ou episódios psicóticos), não significa que eles são a principal causa de tal consciência ou episódios. Eles podem simplesmente remover as barreiras

para tal experiência, que estão normalmente presentes.

Uma abordagem semelhante postula que o inconsciente humano é aberto e disponibilizado para o consciente através da utilização de tais drogas. Drogas como LSD e cetamina apenas fornecem acesso a grandes áreas da mente que são normalmente inconscientes em vez de causar mecanicamente percepções ilusórias para o indivíduo, alterando a química do cérebro. Stanislav Grof, o pesquisador conhecido do LSD descreve essas áreas como "Reinos do inconsciente humano.”.

A qualidade básica da consciência geralmente descrita durante uma EQM é tranquilidade, serenidade, clareza, felicidade e maravilha, acompanhado pela excelente memória. A crise do sistema nervoso deve ser acompanhada por confusão, desorientação, alterações da consciência e memória vaga ou inexistente. Os muitos elementos positivos descritos durante as EQMs não deveria existir se o cérebro está em um estado tão degradado se as EQMs são apenas um subproduto de estados cerebrais. Experiências de doença com risco de vida, fraqueza, choque e trauma geralmente não têm esses elementos positivos associados a eles. Choque ou a falta de perfusão de oxigênio para o cérebro está intimamente associado com uma terrível "sensação de morte iminente" na literatura. Em termos psicológicos, traumas podem causar danos ao indivíduo e esse reagir fortemente. Estas reações são associadas com a adrenalina e a “luta ou fuga" como reflexo. Eles preparam o indivíduo para a ação dinâmica e movimento para aumentar a probabilidade de sobrevivência em situações perigosas. Esta reação da adrenalina induzida no nervosismo é de alta excitação, também é inconsistente com as emoções positivas de uma EQM.

No fundo, é bastante conhecido que as pessoas muito doentes ou feridos não se sentem nada bem. Pode, portanto, concluir que os elementos mais profundos da EQM não são o resultado da doença ou lesão, mas em vez disso surgem a partir de um conjunto de causas não relacionadas ao estado do corpo físico. As EQMs são muito positivas e alegres, mesmo quando o corpo físico e o cérebro estão em seu pior estado.

O fato de que muitos cientistas tomam muitas das explicações acima a sério parece indicar que eles estão em um "padrão holding" à espera de uma explicação melhor a surgir. Nesse meio tempo, eles sentem a necessidade de dizer algo sobre os fenômenos de EQM, e as teorias acima representam seus melhores esforços até o momento. O forte desejo dos cientistas para explicar a experiência fora do corpo em termos científicos é mais bem ilustrado em um relatório que recebeu interesse em todo o mundo dentro e fora da comunidade científica. Olaf Blanke, neurologista do Hospital Universitário de Genebra, na Suíça, fez a "descoberta" durante a realização da cirurgia. Ele estimulou o giro angular direito, uma pequena região no hemisfério direito do cérebro, de uma mulher e desencadeou as experiências fora do corpo. O paciente disse aos médicos: "Eu me vejo deitado na cama, por cima, mas eu só vejo as minhas pernas e tronco inferior.”.

Normalmente, para um experimento científico para ser digno de menção, seria necessário rigoroso planejamento e execução seguido de uma análise cuidadosa dos resultados. Na maioria dos casos, seria necessário a ser realizado em um número de pacientes, e uma abordagem duplo-cego que envolveria pacientes aos quais seriam dadas drogas placebo ou estímulos. Isso faz com que os resultados não sejam falsos e atribuíveis a outra coisa que não o estímulo destinado dos investigadores.

No caso do Dr. Blanke, temos uma situação em que um ou mais médicos interagindo com um único paciente, inadvertidamente, aplicou um estímulo (estimulação por um eletrodo no cérebro) e "causou" uma experiência fora do corpo. O paciente também estava propenso a "um distúrbio cerebral que provoca convulsões", e, portanto, não é um tema ideal para esse tipo de experimento. A credibilidade do paciente não foi questionada, e parece que um estímulo mais cedo e mais brando não causar um NBE, mas apenas uma mudança na imagem corporal, onde a imagem corporal foi distorcida em vista do paciente (o braço e as pernas foram encurtados em primeiro lugar e mais tarde apareceu estar voando em direção à cabeça do paciente). Finalmente, depois de ter lido muitas descrições de experiência fora do corpo, eu nunca li sobre aquele em que apenas

metade do corpo da pessoa (a metade mais baixa, neste caso) apareceu. Percepção do paciente parece bastante confusa e distorcida quando comparada com as experiências fora do corpo mais comuns onde a pessoa vê todo o seu corpo. Aqui, temos apenas esta hipótese não testada aparecendo como o assunto principal de artigos em revistas científicas. O fato de que um evento tão casual foi tratado como ciência e dado tanta atenção da mídia e científica mostra como tem investido fortemente a comunidade científica e reducionista em sua visão de mundo.

From: The Light Beyond

Raymond Moody MD, The Light Beyond, (Toronto: Bantam Books, 1988), pps. 49-50.

Eu não me lembro de ser atingido, mas de repente eu estava olhando para mim. Eu vi meu corpo debaixo da moto e minha perna estava quebrada e sangrando... Uma ambulância chegou. Eu me perguntava por que as pessoas estavam preocupadas porque eu estava bem. ... A ambulância foi embora e eu tentei segui-la. Eu estava acima da ambulância seguindo-a. Eu pensei que estava morto. Olhei em volta e, em seguida, eu estava em um túnel com uma luz brilhante no final. O túnel parecia ir para cima e para baixo. Saí do outro lado do túnel. Havia um monte de pessoas à luz, mas eu não conhecia nenhum deles. Eu disse a eles sobre o meu acidente e eles disseram que eu tinha que voltar. Eles disseram que não era a minha hora de morrer ainda assim eu tive que voltar para o meu pai e minha mãe e irmã.

Estava na luz durante um longo período de tempo. Parecia um longo tempo. Eu senti que todos me amavam lá. Todo mundo estava feliz. Eu senti que a luz era Deus. O túnel virou-se para a luz como um redemoinho. Eu não sei por que eu estava no túnel ou onde eu estava indo. Eu queria chegar a essa luz. Quando eu estava na luz, eu não queria voltar. Eu quase me esqueci do meu corpo. Quando eu estava subindo no túnel, duas pessoas foram me ajudando. Eu os vi como eles

saíram para a luz. Eles estavam comigo todo o caminho. Então eles me disseram que eu tinha que voltar. Voltei através do túnel, onde acabei de volta ao hospital, onde dois médicos estavam trabalhando em mim.

From: The Light Beyond

Raymond Moody MD, The Light Beyond, (Toronto: Bantam Books, 1988), pps. 48-49.

Ouvi-os dizer que o meu coração parou, mas eu estava em cima observando de teto. Eu podia ver tudo lá de cima. ... Fui para o corredor e vi minha mãe chorar. Eu perguntei por que ela estava chorando, mas ela não podia me ouvir. Os médicos achavam que eu estava morto.

Em seguida, uma mulher bonita se aproximou e me ajudou, porque ela sabia que eu estava com medo. Passamos por este túnel e fui para o céu. ... O túnel que passei foi longo e muito escuro. Eu passei por isso muito rápido. Havia luz no final. Quando vimos à luz, eu estava muito feliz. Eu não queria voltar por um longo tempo. Eu ainda quero voltar para aquela luz quando eu morrer. ... A luz era muito brilhante.

De: uma palestra sobre sua experiência de quase morte. Por Renee Paraslow Fé Bahá'í Educational Series Video Tape Reno, Nevada 1989.

Este é o texto completo de uma experiência de quase morte que aconteceu com Renee Paraslow uma adolescente. Ela teve a experiência quando ela perdeu a consciência depois que ela teve uma reação alérgica a algum alimento que ela comeu. É incomum, pois, além de conter muitos dos elementos clássicos de uma

EQM, ele também contém elementos místicos normalmente não associadas com a experiência de quase morte - um encontro e imersão em luz espiritual. Depois que Renee caiu inconsciente, o primeiro pensamento de sua mãe era para colocá-la no carro e levá-la para o hospital. Mas desde que Renee não estava respirando, ela decidiu colocar ela na calçada e esperar por uma ambulância chegar. As multidões, em seguida, se reuniram em volta do corpo inchado de Renee.

Renee descreve sua experiência:

Eu só percebi quando ouvi o som muito alto dos carros de bombeiros que chegaram... Eu ouvi meu melhor amigo da escola primária me chamando. ““ Ela estava chamando”, Renee, não morra, não morra Renee”.

E eu ouvi isso e parecia como se fosse em uma língua estrangeira para mim, e eu finalmente calculei o significado desta e percebi que minha vida estava em perigo, e eu tinha a obrigação de lutar pela minha vida por causa da minha mãe e minha amiga, porque ela tinha tal terror em sua voz que cortou o meu coração e eu tentei lutar pela minha vida, mas a batalha tornou-se avassaladora.

Nesse ponto, eu apenas entreguei minha alma, com o poder que nos traz tudo à existência e que nos dá toda a vida, sabendo que esta era a fonte de toda a vida e o caminho de todas as coisas, e eu me entreguei a isso e eu entrei em um estado de tranquilidade...

Então, assim (batendo palmas) Tornei-me como uma bola de luz ou energia no meio desta multidão que estava circulando no corpo. Fiquei imensamente consciente, diferente de qualquer consciência que eu tinha durante a existência física, porque eu realmente estava ciente de mim mesmo. Eu estava ciente de todos ao meu redor. Eu estava ciente da minha mãe e os meus vizinhos, e os meus amigos e os bombeiros e o que eles estavam pensando e sentindo o que

eles estavam esperando e que eles estavam orando. Esta foi uma entrada de grande emoção e informação que me deixava sobrecarregada e confusa, e bastante desorientada.

Coloquei minha atenção para algo na calçada e eu olhei para esse corpo na calçada, e eu olhei para a curva do osso do pulso, e eu reconheci isso e eu me lembro de olhar para ele e pensar "que se parece muito com o meu pulso esse osso". E então me dei conta de que aquela coisa na calçada, aquela coisa que de repente se tornou um pedaço de carne, era o que eu tinha identificado como eu mesmo, mas eu não tinha qualquer ligação com essa coisa na calçada, não tinha nada a ver comigo, porque de repente, eu era uma pessoa que eu nunca tinha sido eu estava mais consciente do que eu poderia ser, eu estava livre das limitações de ser uma entidade física. Olhei para este corpo e fui repelida com a dor e o tumulto em torno dele e pela ideia que eu já tinha considerado algo físico para ser a minha realidade, para ser uma realidade humana. E com isso novamente como este, eu cruzei o caminho para cima, por cima alguns fios de luz e a partir desse ponto eu poderia assistir a todos abaixo de mim, mas eu não era tão intimamente associada com eles assim que eu estava sentindo completamente tudo o que eles estavam sentindo. E eu observava minha mãe e um menino sair da casa até o morro que eu não poderia ter visto fisicamente, e vi o bombeiro. E eu estava muito triste por causa minha mãe, eu estava muito triste por causa do meu amigo que me manteve chamando, e eu estava muito triste para a criança que tinha saído de casa, e eu fiquei muito triste porque ele pensava que eu estava morta.

E por isso a minha preocupação era com eles e eu passei o meu tempo a observá-los e chamá-los, chamando-os de que tudo estava como deveria ser, que tudo estava bem, que eu estava livre, que foi maravilhoso, que eu os amava e que esse vínculo, ao contrário de títulos físicos, nunca seria destruído.

Tentei comunicar-lhes isso uma e outra vez, e eu percebi que eu não tinha boca, eu não tinha corpo, que não podiam ouvir o que eu estava dizendo a eles, e que eu teria que deixá-los. Eu tinha me deixado no processo de morrer.

E com isso eu me afastei, apenas como uma espécie de bola. Minha atenção virou-se amorosamente, mas sabendo que não havia nada que eu pudesse fazer, eu me virei para longe deles, e comecei a ser puxada para cima, e tornei-me consciente, era como se eu fosse uma câmera em uma nave espacial ou algo assim, eu me tornei ciente de nosso lugar, minha pequena cidade particular, e eu continuei sendo puxada para cima a um ponto onde eu podia observar toda a terra e isso foi maravilhoso!

Porque a terra estava viva e a terra estava cantando, e ele estava cantando uma música, e essa música todo mundo tinha uma voz. Todo ser humano tinha uma nota muito importante a acrescentar a esta canção precioso da terra. Era uma canção de amor e de todos os seres vivos tinham algo a acrescentar à música da terra, e cada uma dessas essências era muito ligada. Eu estava vendo tanto do macroscópico (do ponto de vista da nave espacial) e de um ponto de vista microscópico. [Foi] microscópica em que eu podia ver que uma ameba no oceano esta conectada ao canto do coração de toda a humanidade, e que este mundo estava respondendo a canção em nossos corações de uma maneira milagrosa e unificada, e bonita. E eu também comecei a cantar. Eu estava tomada de alegria. Não foi uma canção obviamente com a boca. Eu não tinha boca. Eu não tinha corpo. Eu simplesmente era. Mas eu me tornei uma parte dessa música e muito cheia de alegria que eu poderia ter algo a contribuir para esta beleza sagrada da nossa terra, e do nosso planeta e de todas as pessoas.

Eu me tornei muito consciente de que nós, como as pessoas têm uma influência única no mundo, mesmo se não estamos ativamente fazendo algo. Nós influenciamos este planeta por nosso estado de ser. Nós influenciamos neste planeta de forma muito positiva, se estamos cheios de amor e respeito pelos outros ou negativamente, se os nossos corações são negativos.

Neste momento, percebi que havia uma luz me chamando de algum outro lugar, e eu entrei no que as pessoas falam de túnel. Vou falar de como que, embora eu o

percebesse como um túnel. Era um lugar de transição, onde tomei conhecimento de outros seres que pareciam estar um pouco desorientados, confusos e perdidos e alguns desses seres se moviam através de suas casas. Eu simplesmente queria ir para casa. Fui para este lugar e eu percebi que eu não estava se movendo como me movia fisicamente. Quando nos movemos fisicamente, temos uma intenção, temos um objetivo, e nós nos movemos passo a passo para esse objetivo. Mas o que me comoveu por este lugar onde eu estava ciente de pessoas que não estavam se movendo um pouco confusas, o que me comoveu por este lugar era o amor. Foi o amor de Deus e o amor de todas as coisas sagradas e todas as coisas belas e todas as coisas, e Eu poderia ir sobre e sobre e sobre, mas isso foi o que me impulsionou foi a minha conexão e meu carinho por Deus.

Quando cheguei ao fim deste lugar, eu me perguntava se eu estaria sozinho, e foi assim que eu estava eu estava com o meu tio, assim como duas luzes que foram colocadas juntas. [Estávamos] um vermelho e um azul que fez a luz ficar roxa, e eu estava ciente de coisas sobre ele que eu nunca tinha tido conhecimento na vida. Eu não passei muito tempo com ele e eu não o conheço bem. Ele viveu no sul e eu morava na Califórnia, mas foi uma reunião muito alegre e percebi que ele estava preocupado que eu estava lá porque ele comunicou-me instantaneamente que a minha mãe não podia suportar a perda de um filho, e ele estava confuso, e ainda assim ele sabia que tudo era como deveria ser.

A Luz

A partir desse momento eu fiquei muito atraído para a luz e esta atração era como um ímã irresistível... Eu amei essa luz que eu amava e que estava me puxando para casa. Eu passei por um mar de luz. Era como se cada átomo no universo tinha sido eletrificado com cor, luz e som, mas mais com o amor totalmente incondicional. E foi muito acolhedor para mim, e eu mergulhei nesse oceano a cada momento com cada movimento, sentindo-se mais êxtase e mais alegria e mais amor absolutamente indescritível. Como me mudei através deste mar, percebi que eu estava indo para o centro do mar de luz que eu percebi como eu poderia dizer isso, como se você fosse um mosquito e você estava voando em

direção ao sol, e isso é a perspectiva que eu tinha para este mar de luz. E então, em um instante, de novo, como uma salva de palmas, entrei para esta luz e eu me tornei um com esta luz e dessa luz, e não era mais um indivíduo, não mais uma pessoa, mas apenas uma parte dessa luz. Tornei-me como o Phoenix. Eu fui destruído, e foi o mais feliz, o mais dolorosamente belo momento que eu poderia imaginar. Pareceu-me ser o ápice de toda a existência para chegar ao ponto em que um não existia mais. O um simplesmente era uma parte dessa luz.

Depois de estar neste estado para o que parecia ser um tempo além do tempo, eu estava reunida novamente junta como as areias da costa como um indivíduo e eu fui chamado para contar a os meus atos. Renee neste ponto descreve uma série de coisas que foi mostrado como um grupo de pessoas sobre a terra ela se referiu como "o justo" que estavam trabalhando para a unidade da humanidade, em vez de se concentrar em divisões, como muitos países e religiões fazem. Ela descreve vendo grupos de indivíduos que ela "sabia tão bem quanto aqui" que estavam vivendo e trabalhando em outros mundos não físicos.

Em seguida, ela descreve um encontro com um "ser de luz", que mostrou os vários elementos de sua vida passada passando a analisá-las com ela. Ela fala em termos gerais sobre como pequenos atos de bondade eram, de longe, mais importantes do que as atividades que normalmente dão tanto valor na vida normal. Ela descreve como a coisa mais positiva que ela fez foi dar uma atenção especial a um menino em um acampamento de verão, para que ele soubesse que ele era amado. Durante a revisão, ela disse que este ato de bondade era mais importante a partir de seu ponto de vista de consciência expandida do que se ela tivesse sido presidente dos Estados Unidos, ou a rainha da Inglaterra.

Após a revisão de vida, o ser de luz disse-lhe que "não era a hora" para ela entrar nesse mundo. Ela então descreveu como retornou ao seu corpo físico:

Eu fui catapultada de volta no que eu percebia ser um túnel neste momento, por um túnel arco-íris de luz e som e frequência vibracional de amor, eu me tornei

ciente da cena que eu havia deixado anteriormente - os caminhões de bombeiros e, agora, uma ambulância chegou, e havia homens que estavam pegando o corpo e colocaram na ambulância. E eu estava em um estado de tristeza completa. Eu senti que eu havia me tornado Eva e foi expulso do jardim do Éden. Como eu estava descendo o túnel, meu coração já estava ligado ao meu além de casa. E eu estava implorando para não sair. E eu desabei neste plano de existência e de repente estava confusa com o tempo e o espaço. Era como se eu nunca tivesse existido fisicamente.

E de repente eu estava desorientado. E a minha preocupação era com minha mãe, porque ela estava sozinha e ela estava perdendo aos dezesseis anos sua filha, e ela sabia que isso estava acontecendo porque o atendente ambulância olhou para o motorista na frente e disse: "esta morta", que significa claro, morto na chegada, e o motorista desligou a sirene e abrandou a ambulância. Antes, ele tinha conduzido à ambulância de uma forma muito imprudente. Estávamos saindo das montanhas. E como ele fez isso, minha preocupação era com a dor do minha mãe. Eu simples quis confortá-la. E para amenizar a perda de uma filha, a perda de uma criança, e encontrei-me simplesmente orando por ela.

Eu segui a ambulância para o hospital e vi que o corpo foi descarregado, e minha mãe seguiu a maca para a sala de emergência. E eu vi como o primeiro médico foi trabalhar em mim. Eu não estava particularmente interessado no primeiro médico, porque o primeiro médico tinha naquele dia passado por vários acidentes de moto saindo das montanhas, e ele tinha tido um longo dia, e ele não estava preocupado com alguém que tinha sido trazido morto à chegada. E ele não tinha qualquer ligação comigo, ele não se importava, não tinha carinho. Então, eu não tinha nenhum interesse em assistir o que ele fez, porque o meu interesse foi baseado em afeto e amor.

E em seguida, saiu da sala de emergência e estava acima da minha mãe e estava acima alguns amigos que tinha seguido ela para o outro quarto. E eu mais uma vez tentei se comunicar com eles. Tentei deixá-los saber que essa era uma ocasião muito alegre e que eu estava morto na chegada e esperava que tudo

ocorresse bem e que nunca seria capaz de reviver. E eu estava morta. E a morte tornou-se vida para mim. A morte não era algo a temer, mas algo para olhar para frente. O que aconteceu em seguida foi o primeiro médico me declarado morta e estava enviando o corpo para o necrotério, quando o meu próprio médico pessoal, que era um médico do interior e um homem muito rude invadiram a sala de emergência em um smoking com o seu saco preto. E ele olhou para a enfermeira ao telefone que estava chamando o necrotério, e olhou para o médico que estava lavando as mãos, e olhou para o corpo coberto e disse: "o que diabos aconteceu aqui?" E ele disse: "onde está o paciente?".

Eles disseram que ela estava morta no momento da chegada e ele disse, "o inferno que ela era". E ele passou a gritar com a outra enfermeira, "Eu quero as injeções de adrenalina, e traga-as para mim imediatamente e venha aqui me ajudar", e ele começou a trabalhar sobre o corpo. Ele começou a bater no peito e começou a dar choques. Eu estava simplesmente apavorado com o rumo dos acontecimentos e enojado por eles tratar um corpo de forma tão brutal. De repente, eu meio que virei protetora do meu corpo, mesmo que eu não queria ter nada a ver com isso, eu comecei a ser protetora. Eles poderiam pelo menos ser mais cuidadosos com isso.

Mas eles foram batendo no peito e dar choques no corpo, e eu estava no canto da sala de emergência, acompanhada por outras essências que estavam me mantendo contida na sala de emergência. E isso parecia continuar por muito tempo até que meu médico parou e perguntou se havia um cardiologista de plantão. E eles disseram que não havia cardiologista de plantão, e eu [telepaticamente] ouvi o meu médico a pensar em injetar no meu coração a adrenalina, e isso era algo que eu nunca tinha ouvido antes - parecia uma coisa bárbara e brutal e terrível para fazer, e eu estava repulsiva pela ideia. Mas não havia cardiologista e meu médico estava xingando as enfermeiras que isso não devia acontecer e decidiram que iriam tentar mais uma vez - que dariam até seis tiros de adrenalina. Agora, o outro médico começou a discutir com o meu médico, que isso era uma coisa perigosa de se fazer - para tentar trazer-me de volta agora, porque poderia haver danos cerebrais, que foi trazida morta na chegada e que era melhor não fazer isso e que ele poderia fazer danos terríveis tentando me reanimar. E meu médico olhou para ele e disse: “que diabos, ela não

pode estar em situação pior do que já esta." Renee continua a descrever como ela acabou por voltar ao seu corpo, como resultado de um último esforço de seu médico para reanimá-la. Ela também falou de enfrentar a depressão e tinha dificuldade em adaptar-se ao mundo físico, após a experiência. Os profissionais médicos que conversei não sabiam como lidar com a sua experiência e, finalmente, disse que sua experiência foi religiosa e eles não estavam qualificados para dar conselhos nessa área.

Encontro um "ser de luz" Durante a Experiência de Quase Morte.

De: Vida Depois da Vida. Raymond Moody Jr., MD, Vida após Vida, (Harrisburg, PA: Stackpole Books, 1976), PPS 63, 64.

Eu sabia que estava morrendo e que não havia nada que eu pudesse fazer sobre isso, porque ninguém podia me ouvir. Eu estava fora do meu corpo, não há nenhuma dúvida sobre isso, porque eu podia ver meu próprio corpo lá na mesa da sala de cirurgia. Minha alma estava fora! Tudo isso me fez sentir muito ruim no começo, mas então, essa luz muito brilhante veio. Pareceu-me que era um pouco fraca no início, mas depois foi aumentando. Era apenas uma quantidade enorme de luz, como uma grande lanterna brilhante, era apenas muita luz. Trazia calor para mim, eu senti uma sensação de calor. Foi um amarelado branco brilhante - mais branco. Foi tremendamente brilhante, eu só não posso descrevê-lo. Parecia que cobria tudo, mas isso não me impede de ver [sic] tudo ao meu redor - a sala de cirurgia, os médicos e enfermeiros, tudo. Eu podia ver claramente, e não era ofuscante.

No início, quando a luz chegou, eu não tinha certeza do que estava acontecendo, mas depois, ele perguntou meio que me perguntou se eu estava pronto para morrer. Era como falar com uma pessoa, mas uma pessoa que não estava lá. A luz estava falando comigo, mas com uma voz. Agora eu acho que a voz que

falava comigo, na verdade, percebia que eu não estava pronto para morrer. Você sabe, era apenas uma espécie de me testar mais do que qualquer outra coisa. No entanto, a partir do momento em que a luz me falou, eu me senti muito bem - segura e amada. O amor que veio com ele é apenas inimaginável, indescritível. Ele era uma pessoa divertida e tinha um senso de humor, também, definitivamente!

Um nadador quase se afoga e descreve a sua experiência de quase morte.

De: Vida Depois da Vida. Raymond Moody Jr., MD, Vida após Vida, (Harrisburg, PA: Stackpole Books, 1976).

De repente eu me senti como se eu estivesse fora do meu corpo, longe de toda a gente em um espaço sozinha. Eu vi meu corpo na água cerca de 3 ou 4 metros de distância subindo e descendo. Eu vi meu corpo na parte de trás e um pouco acima do lado direito. Eu ainda me sentia como pensei que tinha um corpo inteiro, mesmo quando fora do corpo. Eu tive uma sensação arejada que é quase indescritível. Eu me senti tão leve como uma pluma.

De: Vida Depois da Vida. por Raymond Moody Jr., MD, 1975.

Virei-me e como eu fiz eu parei de respirar e meu coração parou de bater. Eu ouvi o grito enfermeiras "emergência, emergência". Como eles estavam dizendo isso, eu podia sentir-me saindo do corpo deslizando entre o colchão e através do trilho do lado da cama. Eu comecei a subir lentamente. Eu vi as enfermeiras correndo para o quarto. Eu senti como se eu fosse um pedaço de papel flutuando até o teto. Eu assisti eles tentarem me reviver lá de cima. Eu ouvi a enfermeira dizer: "Oh meu Deus, ela se foi", enquanto outro se inclinou para me dar reanimação. Eu estava olhando para a parte de trás de sua cabeça enquanto ele fez isso. Eu nunca vou esquecer a maneira como seu cabelo parecia, era uma

espécie de corte curto. Só então, eu os vi rolar esta máquina lá e eles colocam os choques no meu peito. Quando o fizeram, eu vi todo o meu corpo ir direto para fora da cama, e eu ouvi todos os ossos do meu corpo crack e pop. Eu pensei: "por que você está indo para tais problemas, eu estou bem agora".

NAVEGAÇÃO ESPIRITUAL

Mudando o Rumo nos mundos espirituais

Os métodos de movimentação entre estados e navegação dentro dos mundos psíquicos e espirituais variam enormemente. Aqui, o autor espera fornecer uma amostra dos vários métodos usados para alterar os estados com sucesso ao fazer viagem espiritual. A maior parte da seguinte vai de acordo com a alteração dos ambientes em sonho lúcido. Esta atividade é um primeiro passo natural para superar as limitações do estado de sonho, em preparação para formas mais avançadas de viagem espiritual. Uma das formas clássicas de navegação é através do uso de mantra. Repetindo certas palavras espirituais tem uma maneira de direcionar a alma para determinados destinos. Mântrica de imagens específicas podem ter um efeito similar. Uma prática ilustrando tal visualização é descrito brevemente na página Yoga Sonho tibetano. Esta página ilustra um Método Oriental, mas o viajante cristão pode tão facilmente praticar as visualizações dos Exercícios Espirituais de Santo Inácio de Loyola ou visualizar imagens a partir da visão de Ezequiel do céu, do Antigo Testamento.

Uma das funções de uma prática espiritual é criar estes símbolos carregados espiritualmente (orações, mantras, ou imagens religiosas) para que possam ser utilizados de forma eficaz para direcionar a alma para estados espirituais quando a oportunidade surgir durante a viagem espiritual. Viagem espiritual fornece um meio único de oportunidade de explorar estados transcendentes de consciência, mas é o sistema religioso do viajante que determina o destino espiritual ou objetivo da viagem espiritual.

A melhor maneira de navegar é ter um guia que conhece o território que vai ajudar o viajante, mas isso nem sempre é possível. No entanto, há também vantagens para descobrir as coisas por si mesmo, uma vez que torna o viajante mais independente e capaz. É uma boa ideia ser aberto à orientação de aceitar e até mesmo a convidar mentalmente ajudantes ou guias que podem ajudá-lo se você entrar em situações difíceis enquanto faz viagem espiritual. Embora tais ajudantes pudessem ser vistos, isso não significa que eles não estão presentes e capazes de ajudar o viajante espiritual, quando chamados a fazê-lo. Aqui estão alguns métodos simples que podem ser usados para quebrar ou aumentar a liberdade em um ambiente de sonho lúcido.

Nós normalmente acreditamos que a matéria obedece a certas leis, e quebrar essas leis é um meio de sair de um estado de sonho lúcido comum. Fazendo uma prática espiritual durante a viagem, práticas espirituais simples, como a meditação num mantra pode ter efeitos dramáticos quando praticado durante a viagem espiritual, quando a mesma prática terá pouco ou nenhum efeito quando feito durante a meditação normal.

Romper com um sonho lúcido através da experimentação de voo de gravidade, embora não seja um estado espiritual avançado, pode ser um dos aspectos alegres e libertadores de viagem espiritual para o novato.

Ignorando é o processo de utilização de expectativas mentais para mudar ambientes durante a viagem espiritual.

Surfando a onda mântrica

Mantras são um método comum usado para chegar a destinos durante a viagem

espiritual. Mantras em minha experiência limitada é uma forma avançada de viagem espiritual adequado para aqueles que são capazes de viajar em um estado desencarnado (sem sensações corporais ou imagem corporal). Praticar mantras durante a viagem espiritual tem o efeito de mover a alma através de diferentes espaços interiores bem como um surfista monta uma onda. Eles fornecem um sentido definido de avanço contínuo, com a vibração mântrica ou corrente atuando como base de propulsão. O autor vai tentar descrever os elementos de viagens de mantra, mas com mais experiência profunda, as palavras simplesmente não conseguem transmitir a experiência.

Uma coisa curiosa sobre viagens pelo mantra é que, embora o mantra esteja sendo silenciosamente cantada por uma só voz (voz interior do praticante), a mântrica soa muitas vezes "maior" e mais onipresente do que uma única voz pode produzir normalmente. Em vez disso, eles soam como se estão sendo entoado por um coro de vozes. Isso cria a sensação de que o viajante não está aproveitando a onda mântrica ou corrente sozinho. Portanto, a onda parece mais um ônibus do que um carro único passageiro com muitos seres andando juntos através de um ambiente comum de experimentar o mesmo cenário.

Na minha experiência, os espaços mântricos geralmente não têm horizonte e, como tal, é mais como mover-se através de um ambiente subaquático do que deslocar através de uma atmosfera normal. Os espaços têm diferentes texturas, densidades e qualidades emocionais que criam variação de sensações de fundo que permeiam o espaço. Estas qualidades, naturalmente, também determinam as sensações de quem viaja através do espaço. O componente visual também pode variar, mas um campo visual complexo de mudança de padrões e linhas coloridas (algumas vezes em 3-D) é uma classe de imagens que é familiar.

O autor tem experimentado com diferentes mantras, mas o que parece funcionar melhor era a que tinha sido praticada por muitas horas em meditação normal. Energia emocional e espiritual muito positiva havia sido derramada no som durante a meditação e o mantra parecia funcionar como uma bateria de armazenamento da energia espiritual. Como um símbolo religioso carregado,

portanto, tinha o poder de mover-me para dentro e através de estados alterados de consciência radicalmente quando os outros mantras menos familiares tiveram um efeito muito menor quando se praticou fora do corpo.

Minha intuição é que aqueles que estão mais familiarizados com os estados desencarnados de luz e energia usar mantras é a maneira como nos veículos de uso do mundo físico para levá-los a muitos destinos nos mundos internos. No entanto, os mantras são usados para atravessar dimensões nos mundos psíquicos e espirituais, em vez de ruas e rodovias do mundo físico. Muitas dessas estradas mântricos são caminhos antigos criados por exploradores espirituais. Outra função dos mantras pouco alheios à viagem espiritual é que os mantras podem ligar indivíduos com gurus, entidades e deuses. O mantra pode dar a um discípulo acesso durante uma iniciação espiritual quando repetida pode atuar tanto como discar o número de um ser nos mundos internos. O ser não pode sempre responder, mas a linha está lá, e a comunicação pode ocorrer sobre a linha uma vez que a ligação é estabelecida. A questão também se coloca como o que mantra para usar em viagem espiritual. Em geral, o mantra escolhido precisa vir da tradição espiritual que o praticante segue. Para aqueles com uma orientação de yoga, utilizando mantras em sânscrito simples (às vezes uma sílaba) é eficaz, uma vez que são sons que são entendidos e que se originam em altos planos espirituais. Os nomes de divindades ou Budas, ou nomes de guias espirituais internos também podem ser usados como mantras. Isto é especialmente verdade se os praticantes tem uma relação interna ou externa com um desses seres. Orações simples, como a "oração do coração" da tradição Ortodoxa Oriental, ou frases dos Salmos ou a Oração do Senhor também pode ser repetido, e eles podem funcionar como mantras. Mais uma vez esses nomes ou frases atuarão como poderosos símbolos, uma vez que geralmente têm associações espirituais muito positivas para uma pessoa que pratica a tradição religiosa ligada com essas divindades, guias, ou orações.

Uma vez que a pessoa tem um pouco de experiência com essas ondas mântricos, a ele ou ela é apresentado como uma nova maneira de ser que não é facilmente esquecido. O método de usar mantras de viajar é uma forma avançada de viagem espiritual, uma vez que requer considerável concentração. É bom ser capaz de experimentar este método de viagem, mas o verdadeiro desafio é pegar a onda, e

depois montá-la por muito tempo e com bastante determinação e habilidade para alcançar estados espirituais de luz cósmica e som. Este é o objetivo do verdadeiro viajante espiritual que pela sabedoria ou pela graça espera para tocar o infinito.

Viagem pelo mantra é, talvez, a melhor maneira de dirigir a alma em direção a destinos específicos, nos universos psíquicos e espirituais. A experiência de viagem de mantra também justifica o uso do termo de viagem espiritual, em vez de termos mais genéricos, como a meditação ou contemplação. Isto é porque o deslocamento espiritual é muito mais fenomenologicamente descritivo da experiência real do que estes dois termos menos específicos.

Tal como acontece com todas as práticas de viagens espirituais, é importante ressaltar que mantras devem ser usados somente para fins éticos que favorecem o conhecimento do médico, ou para ajudar e curar os outros.

SONHO YOGA TIBETANO

A tradição da Yoga Tibetana sonho descrito por Evans-Wentz em tibetano Yoga e doutrinas secretas (London: Oxford University Press, 1935) é um bom exemplo de uma prática que usa a visualização consciente das imagens sagradas ou símbolos para trazer estados místicos em sonhos. Sonho yoga é um dos seis subtipos de yoga elaborado pelo guru Marpa tibetano e transmitida por sua conhecida discípula Milarepa. A prática tem um número de passos, que permitem que o indivíduo possa obter progressivamente quantidades crescentes de controle no estado de sono. Primeiramente, o indivíduo deve tornar-se lúcido ou acordar no estado de sonho. Em segundo lugar, o sonhador deve superar todo o medo do conteúdo do sonho que haja a percepção de que nada no sonho pode causar danos. Por exemplo, o sonhador lúcido deve apagar o fogo com as mãos e perceber o fogo não pode queimá-lo no sonho. Em seguida, o sonhador deve contemplar como todos os fenômenos, tanto no sonho e na vida de vigília são semelhantes porque eles mudam, e que a vida é ilusória em ambos os estados por

causa desta mudança constante. Ambos os objetos do sonho e objetos do mundo do budista de visão de mundo, portanto, são vazias e não têm natureza substancial. Esta é a fase de contemplar o sonho como maya, e igualando essa sensação de maya com a experiência cotidiana do mundo externo.

Em quarto lugar, o sonhador deve perceber que ele tem o controle do sonho, mudando objetos grandes em pequenos, objetos pesados em leves, e muitos objetos em um objeto. Ele também deve experimentar mudar as coisas em seus opostos (fogo em água).

Depois de ganhar controle sobre os objetos e suas transformações, o sonhador deve perceber que o corpo de sonho do sonhador é tão insubstancial quanto os outros objetos no sonho. O sonhador deve perceber que ele ou ela não é o corpo de sonho. Enquanto essa percepção é muito difícil na existência de vigília normal, provavelmente é bastante obtida no sonho desde que o sonhador que tem controle sobre os objetos de sonho poderia, por exemplo, alterar a forma do corpo ou fazer o corpo de sonho desaparecer todos juntos.

Por fim, as imagens de divindades (Buddhas, Bodhisattvas, ou Dakinis) devem ser visualizadas no estado de sonho lúcido. Estes números são vistos com frequência na arte religiosa tibetana (thangkas) e usada na meditação. Disse que estão a ser vinculado ou ressoam com a clara luz do Vazio. Eles podem, portanto, servir como portais simbólicos para este estado místico de ser (o Vazio ou luz clara). O sonhador é instruído a se concentrar sobre essas imagens simbólicas, sem distração ou pensando em outras coisas, de modo que o lado revelador desses símbolos vai se manifestar.

Nota: A noção de que os sonhos e a experiência cotidiana são de natureza semelhante é mais bem compreendida pelos ocidentais através da análise do conceito de "idealismo". A filosofia de idealismo afirma que todas as experiências são apresentadas ao indivíduo através do cérebro e do sistema nervoso, e é, por conseguinte, um produto da mente. Idealismo caracteriza todas

as sensações como representações mentais indiretas ou "ideias" ao invés de experiência direta de um mundo externo ou objetivo. Sem o cérebro e o sistema nervoso, tal experiência não existiria. Toda a experiência, ambas as ideias e sensações são, portanto, fenômenos da mente. Desta forma, a experiência material de todos os dias é muito parecida com experiência de sonho.

TÉCNICAS DE VIAGENS ESPIRITUAIS

Métodos e Técnicas para induzir Viagem Espiritual.

Os métodos de deixar o corpo físico são variados, e diferentes métodos de trabalho para pessoas diferentes com base no temperamento da pessoa. No entanto, é importante ser criativo e se sentir confortável com o método utilizado. A coisa mais importante é se interessar na técnica e brincar com ela.

A manutenção de um forte sentimento de expectativa durante o dia que se é capaz de deixar o corpo ou acordar em um sonho é útil. Ela também ajuda a obter sono extra, já que parece que a maioria dos indivíduos exige certa quantidade de tempo para sonhar de forma normal ou semiconsciente, a fim de purificar o inconsciente e processar os acontecimentos do dia. Dormir além do mínimo exigido ajuda a ter sonhos lúcidos ocorrer.

Também é importante lembrar que a busca da experiência fora do corpo é parte de uma busca espiritual e um trampolim para a consciência espiritual. Portanto, qualquer atividade ou prática religiosa que aguça a consciência e chama a atenção tais como meditação, oração, devoção, serviço aos outros, indo à igreja, mesquita ou templo, a leitura de livros espirituais, ou fazendo yoga irá melhorar a probabilidade de ter uma viagem espiritual. Fazer práticas que visam induzir experiência fora do corpo são destinados a complementar outras práticas espirituais mais convencionais. O tempo e o esforço gasto para fazer essas

práticas podem ser muito úteis, porque ter experiências fora do corpo podem fornecer provas vivas de um mundo espiritual ou sobrenatural, que é diferente do mundo físico. A experiência pessoal é muitas vezes mais convincente do que contar com as experiências dos outros. Tal experiência pode, portanto, servir como um contrapeso para o materialismo avassalador da presente era.

O interesse na experiência de viagem espiritual não precisa ser o foco principal de sua trajetória espiritual. Como mencionado na introdução, à viagem espiritual é uma ferramenta para o buscador espiritual. Os esforços para induzir a experiência de viagem espiritual pode ser um componente importante de um conjunto maior de práticas espirituais, porque ter apenas algumas experiências de viagens espirituais pode proporcionar uma poderosa justificativa para viver uma vida espiritual e motivação extra para a adoção de uma prática espiritual regular. Pode haver uma sinergia entre as práticas de viagens espirituais e atividades religiosas mais tradicionais, onde cada um suporta e reforça o outro.

Viagem espiritual também faz com que a busca espiritual em um interessante e aventureiro processo dinâmico, que ajuda a superar o tédio e a repetição que pode ser associada com o ritual religioso tradicional e muitas atividades seculares. As seguintes práticas são genéricas no sentido de que eles pertencem à tradição religiosa.

Visualização Criativa, Visualização de Ambientes no caminho para do sono, Visualização dinâmica envolvendo Movimento, Aproveitando-se do espaço entre a vigília e o sono, Meditação sobre Luzes Internas, Concentrando a atenção na tela da mente, Meditação sobre o campo visual em branco no caminho para o sono, Melhorar a capacidade de visualização visualizando uma atividade de trabalho do início ao fim, Concentrando-se em sonhos podemos entrar em contato com um Guia Espiritual, Subindo as escadas até o topo do farol, A visualização para focar Luz Espiritual, Visualização dos movimentos rápidos envolvendo forças gravitacionais fortes.

Uma distinção que é visto frequentemente no discurso público sobre questões religiosas contemporâneas é a distinção entre espiritualidade e religião. Novos seguidores costumam dizer que eles estão interessados na espiritualidade e não na religião. Implícito nessa abordagem é a visão que as religiões tradicionais são sem vida, antiquada (atraente apenas para as gerações anteriores), e rejeitam a experiência religiosa direta.

Religião moderna tornou-se mais racional, uma vez que pratica o "evangelho social" para competir com a ciência de relevância para a vida moderna. Religião racional enfatizou unir e renovar as comunidades, e apoiou as atividades éticas ou serviços para melhorar o mundo. Reuniões e piqueniques da igreja, que executam as escolas religiosas, hospitais e refeitórios, e converter os descrentes para a verdadeira fé, a fim de adotá-las para o grupo tornou-se a atividades religiosas dominantes. Tais ideais comunitários modernos orientados para essas atividades substituíram os ideais monásticos patrística e medieval de candidatos que vão para as células selvagens ou mosteiro buscar visões de Deus.

Pessoas que procuram uma visão direta da Verdade, a natureza de Deus, ou ela própria foram obrigadas a procurar a religião fora. Eles se tornaram os buscadores espirituais em vez de marceneiros de religiões tradicionais onde a fé era a virtude religiosa primária e experiência direta era uma impossibilidade (o tempo dos profetas terminou). Uma exceção a esta tendência foi à tradição cristã pentecostal que enfatizou a experiência pessoal do Espírito Santo. O pentecostalismo é uma adição recente ao cristianismo e só entrou para a corrente cultural na última década ou duas.

Candidatos religiosos estavam interessados apenas na espiritualidade, e não religião. Grande parte de suas atividades buscando envolver a prática espiritual (oração individual e meditação) ao invés de liturgia. A comunidade principal para eles tornou-se o seminário da Nova Era em vez de a reunião da igreja. Se um símbolo ou uma determinada visão do mundo a partir de uma religião ou filosofia trabalha para produzir um maior conhecimento, experiência religiosa direta, ou o crescimento pessoal e satisfação, é adotada. Quando se deixou de

trabalhar, pode ser descartado e substituído por outra.

Religiões e filosofias de orientação religiosa tornaram-se como peças de roupa para ser usadas por um tempo, arrumar no armário, usada novamente, e finalmente jogada fora quando se tornaram manchadas, comidas pela traça ou não elegante.

A filosofia da viagem espiritual apresentado neste livro tenta encontrar um meio termo entre o espiritual e visões do mundo religioso tradicional. Concentra viagem espiritual em uma prática voltada para a classe de experiência chamada experiência fora do corpo, o que é extremamente amplo. Em seguida, ele restringe o campo, exigindo que o objetivo final de uma viagem como essa passa a ser uma experiência espiritual.

E, assim, evita as metas de alguns médiuns que usam a viagem fora do corpo em busca principalmente de energia, emoção, entretenimento, ou a autoridade sobre um grupo de seguidores ou alunos. Portanto viagem espiritual satisfaz o desejo do indivíduo para práticas que buscam a experiência religiosa transcendente direta.

No entanto, a meta espiritual requer o tipo de estrutura espiritual e simbolismo espiritual que se consubstancia em sistemas religiosos tradicionais para apoiar e permitir que o viajante espiritual alcance este objetivo espiritual. Isso incentiva o indivíduo a retornar às religiões tradicionais e seus símbolos, e olhar para estes símbolos de uma forma nova e ampliada. Os símbolos religiosos tornam-se portas para reinos espirituais ou celestiais, ou escadas através dos céus.

Em muitas religiões tradicionais, as portas se tornaram bloqueadas e consideradas perigosas. Mesmo para os crentes mais orientados pela experiência, como pentecostais, estas portas estão fechadas, porque eles se concentram na

imanência (o Espírito Santo vem para a Terra), que geralmente exclui a experiência religiosa transcendente. Durante a viagem espiritual, as portas funcionam da forma que foram destinadas a funcionar. Abrem-se os mundos celestiais para o viajante.

Em apoio de mais lealdades religiosas tradicionais, é importante a adoção de um sistema de símbolos, e trabalhar de uma maneira consistente, a fim de que ele pode se tornar carregado e vivo como significado. Ele pode então funcionar corretamente durante a viagem espiritual. Por isso, é importante não mudar de religião levianamente. Coerência é uma virtude na prática religiosa, e muita mudança é uma ameaça para capacitar a religião escolhida do praticante. Conversão religiosa ainda pode ocorrer que o indivíduo evolui e muda, mas misturar e combinar pode drenar a vida de espiritualidade, ao mesmo tempo em que tem a virtude de educar e expandir o conhecimento do indivíduo de outras culturas. Para aqueles que são atraídos para mais do que um de uma vez, esta consistência, também pode ser encontrada na seguinte prática interior.

Nos caminhos acima mencionados, a filosofia da viagem espiritual une a função de viagem espiritual (experiência transcendente direta) com as formas de tradição religiosa (escritura, ética, simbolismo religioso, ritual de grupo e narrativas) para produzir um todo unificado, um meio de acesso aos estados religiosos transcendentes usando o mecanismo de experiência fora do corpo. Existe uma sinergia entre os dois, onde ambos suportam uns aos outros de uma forma mutuamente benéfica.

A abordagem da viagem espiritual faz uma exigência: que todas as religiões sejam respeitadas como caminhos valiosos e úteis para os céus. Este é o universalismo religioso. Isso tem o efeito de limitar o conflito religioso baseado entre as culturas, o que leva à guerra e conflitos. Usando essa abordagem, as culturas podem ser ainda em conflito, mas eles não podem usar os ideais religiosos para justificar e exacerbar tais conflitos.

O uso de viagem espiritual nas religiões tradicionais, certamente, será uma fonte de mudança. Isto é especialmente verdadeiro nas religiões ocidentais, onde revelações divinas cessaram, e o canhão (escritura) é fechado ou terminado. Viagem espiritual levará a experiência visionária que efetivamente vai reabri-lo.

VISUALIZAÇÃO CRIATIVA

Quando eu era jovem, eu costumava amar trens. Em minhas viagens para visitar parentes, eu era um passageiro de visitar grandes estações ferroviárias e via dezenas de trens. As cores, os cheiros, os porteiros, viajantes, e os enormes veículos trovejantes tudo serviu para estimular minha imaginação. Às vezes eu os tenho usado para visualizar os vários vagões de trem projetando em minha mente. Gostaria de criar meu trem ideal no caminho para o sono. Gostaria de passar de vagão para vagão descrever e visualizar os elementos do ambiente, tais como assentos, janelas, e as cores e texturas de superfícies.

Às vezes, achava que o meu sonho levaria até onde minhas visualizações foram e eu gostaria de continuar a projetar e montar o trem ideal durante o sonho. Porque eu entrei naquele estado de sonho, enquanto envolvido em uma atividade criativa, eu às vezes me encontrava em um estado expandido de consciência e de ser capaz de controlar o andamento do sonho em graus variados.

Estas visualizações e as experiências de sonho resultantes foram antecedentes a viagem espiritual. Envolver-se em uma visualização que expulsa todas as outras sensações no caminho para o sono é uma forma de iniciar a viagem espiritual. Interesse criativo em um assunto é, em muitos casos, um método menos estressante e mais agradável de entrar em estados de viagens espirituais do que abordagens alternativas, tais como exercícios de concentração. Pintores e músicos podem compor telas e partituras musicais que utilizam muito a mesma técnica.

VISUALIZAÇÃO DINAMICA ENVOLVENDO MOVIMENTO

A experiência a seguir resultou de tentar ficar consciente no caminho para o sono. Se for capaz de ficar consciente e tornar-se consciente durante esta transição, o tipo de visualização dinâmica utilizada abaixo pode ser um meio de deixar o corpo a partir deste estado intermediário. Note-se que a corrida foi o método usado, mas qualquer atividade que o praticante está familiarizado e encontra-se fácil de visualizar seria apropriado.

Eu estava pensando em viagens espirituais e reforçando a expectativa de que isso iria acontecer. Eu estava nos primeiros estágios do sono em algum lugar entre a vigília e o sono. Tornei-me consciente de que eu estava deitado de costas, mas me sentindo muito pouco a sensação do meu corpo. Eu percebi que eu poderia ser capaz de deixar o corpo a partir deste estado. Eu, então, me imaginei correndo e imediatamente me vi fora do corpo, correndo em direção a uma parede de mármore branco brilhante feito de telha grande como seções quadradas com um céu negro ao fundo. Depois de alguns momentos de corrida, outra transição ocorreu. Eu encontrei-me voando alto no ar para uma bela cidade grande, nas margens de um lago escuro. A cidade foi construída do mesmo mármore branco nas seções quadrados. O local foi construído com edifícios retangulares maiores para o centro e os menores ao longo das bordas. Ele tinha uma qualidade etérea devido à iluminação que parece provir dos próprios edifícios ou de uma fonte de luz invisível. O fundo estava muito escuro, como foi o lago antes dele. A sensação de voar foi emocionante e a cidade era majestosa.

As decisões para tentar correr foi um método de fazer uma visualização “dinâmica” que envolve movimento, que teve o efeito desejado de apagar outras sensações físicas e precipitando a viagem espiritual.

MEDITANDO SOGRE LUZES INTERNAS

Contemplar luzes internas pode ser um método de deixar o corpo.

Aqueles que estão familiarizados com a meditação no centro de energia geralmente conhecido como o olho espiritual localizado entre as sobrancelhas podem estar familiarizados com a luz azul cobalto que às vezes aparece no campo interior de visão. Ela geralmente aparece como uma bolha amorfa de luz mudando lentamente sua forma com círculos concêntricos azuis que dele emanam lentamente. Os círculos expandem hipnoticamente lembrando algo parecido com anéis de fumaça com ampla expansão de uma fonte central.

Este tipo de luz (seja azul ou de outra cor) pode servir como um foco de meditação ou enquanto está sentado em meditação disciplinada ou quando se prepara para dormir.

Na ocasião, a luz pode atrair o viajante para fora do corpo e ele ou ela sairá instantaneamente voando a uma velocidade fantástica de velocidade através de um campo de força poderoso seguindo a luz. Parece que a luz se afasta como o viajante se move em direção a ele com o seu centro ainda irradiando os anéis. Tal experiência exige uma tenacidade para segurar o centro de concentração nessas poderosas forças sem distração. Se o viajante é capaz de manter a concentração, o cenário tende a mudar para um ambiente estável, como um ambiente de sonho. No entanto, ao contrário de um sonho, o viajante será totalmente consciente e capaz de dirigir a experiência a partir desse ponto.

O ponto aqui é para ilustrar a importância da meditação sobre essas luzes internas e saber que a aparência de imagens deste tipo pode ser uma forma de "convite interior" para fazer viagens espirituais.

Concentrando a atenção na tela da mente. De: Como eu aprendi viajar com a alma. Terrel Wilson, How I Learned Alma Viagem (Minneapolis: Eckankar Publishing, 1987), p. 148.

O autor recomenda as pessoas a fazer este exercício ao acordar-se pelo despertador ou qualquer outro meio, no meio da noite ou no início da manhã. Neste ponto, a pessoa deve mergulhar um pouco de água sobre a face para trazer alguma clareza mental. A seguir, o exercício pode ser praticado em qualquer lugar de 15 minutos à uma hora. O autor teve um sucesso considerável em deixar o corpo no caminho para dormir quando se usa este método. Note-se que o mesmo exercício pode ser feito no início de uma noite de sono, mas é mais provável que resulte em apenas uma passagem para o sono devido ao cansaço.

Com os olhos fechados, levar um par de minutos para relaxar todo o corpo, em seguida, gire os olhos para cima, longe o suficiente para causar uma ligeira pressão sobre os músculos ao redor dos olhos. Isso aponta a visão interior em direção à testa, em seguida, centrar-se sobre a tela interior preta. Não tente desviar para o sono, neste ponto, apenas tentar manter a atenção focada dessa maneira. Sempre que a mente vagueia, basta recuperá-lo e começar tudo de novo. Ouça o apito fraco no topo da cabeça, e colocar uma atenção secundária em ouvi-la.

Pense no apito como uma corrente de som que flui para cima através do corpo físico e para fora do topo da cabeça em um determinado local cerca de dois centímetros apenas na parte de trás da parte superior central. Deixe o som levantar a visão interior para cima de forma relativamente natural. Gentilmente parar de se concentrar na visão interna sobre a escuridão da tela interna, fazendo isso por mais tempo pode impedir o sono.

Em vez disso basta manter uma consciência periférica sobre a localização do olho espiritual no interior da testa, a fim de manter a tela preta estreita ao ponto interior de visão. Eventualmente, você vai escorregar para o sono.

Melhorar a capacidade de visualização

Visualização desempenha um grande papel na variedade de métodos usados para induzir a viagem espiritual. Melhorar a habilidade para visualizar tenderá a melhorar a probabilidade de viagem espiritual.

No entanto, pode ser uma prática difícil, especialmente para os ocidentais que estão acostumados a atividade física constante. Tentativas para realizar a prática interior da visualização são frequentemente interrompidas por uma variedade de fatos e sons isolados.

A prática a seguir pode ser usada efetivamente para aproveitar a natureza orientada da meta dos ocidentais. Aqueles que são mais capazes de se concentrar quando há um trabalho específico para executar.

Esta visualização envolve a escolha de um emprego e visualizar todas as subtarefas necessárias para completá-lo, um por um. O melhor é escolher alguma atividade que se está familiarizado com o que pode ser concluído em um período de quinze a trinta minutos. Deve ser um trabalho neutro ou agradável, fácil de visualizar, e tem variação suficiente para afastar o tédio.

Um exemplo de certa forma neutra é a pintura do lado de uma casa.

O trabalhador primeiro visualiza recebendo a pintura, escada, pincéis, rolos e drop-pano de um barracão. O pano e escada são posicionados. A tinta é aberta e colocada na panela de rolamento. O trabalhador sobe a escada e começa a pintar, movendo-se a escada, e reposicionando-o tão necessário quanto o trabalho progride. O processo continua até que um lado da casa é pintado. Em seguida, as ferramentas são limpas e guardadas, e a visualização é completa.

Qualquer atividade é possível, como tocar uma música em um instrumento, pintar um quadro, ou cortar a grama. Visualizar atividades também é possível, como esqui, ou bater uma bola de tênis contra a parede, mas nestes exemplos, a falta de um objetivo claro às vezes pode levar ao tédio e perda de concentração.

A chave aqui é para melhorar a sua capacidade de visualização e fazê-lo de uma forma relaxada e concentrada. O ato de visualizar um mundo criado de forma tão clara e completamente que ele substitui todas as outras sensações físicas é um método de induzir uma experiência de viagem espiritual.

CONCENTRANDO-SE EM SONHOS

Muitas das técnicas mencionadas neste livro giram em torno do aumento da consciência em sonhos. Uma maneira muito eficaz de dar vida ao mundo dos sonhos está em adotar a disciplina de anotar sonhos. Os sonhos são importantes porque permitem ao sonhador examinar o conteúdo de seu inconsciente pessoal e interpretar símbolos de sonho para descobrir conflitos ocultos que podem ser expostos à luz da consciência desperta. Eles nos revelam nossas fraquezas pessoais, os nossos pontos cegos, e nossa dor não reconhecida do passado. Assim, a análise do sonho pode ser uma forma de purificação espiritual.

No entanto, para além desta função psicológica, os sonhos também representam uma entrada para os vastos domínios do inconsciente humano que são acessíveis

através de viagens espirituais. Este consiste no inconsciente pessoal com suas camadas de conflito e necessidade não satisfeita, bem como as camadas mais profundas do ser, que contêm uma grande variedade de estados psíquicos e espirituais transpessoais. Para dirigir a atenção em direção aos sonhos e focar a consciência de vigília sobre estas áreas e dar-lhes valor e importância.

Anotando sonhos informa o mais profundo eu que o sonhador se preocupa com o inconsciente e a variedade de estados que ele contém. Ele anima os conteúdos inconscientes e aumenta a consciência em sonhos. Aumento da consciência em sonhos pode levar a sonhos lúcidos e viagens espirituais.

Anotando sonhos chama a atenção do sonhador com os elementos sutis na experiência do sonho que permitem ao indivíduo reconhecer o que os seus sonhos são. Para se familiarizar com o conteúdo de seus sonhos também aumenta a probabilidade de que um sonho vai ser reconhecido como tal, e que o sonhador vai acordar.

Existem muitas dificuldades e desafios a serem enfrentados para manter um diário de sonhos. Um primeiro passo é escolher um lugar para dormir uma ou duas noites por semana, onde o sonhador pode fazer ao acordar, sem perturbar ninguém.

A pessoa mantendo um diário de sonhos deve ir para a cama cedo com a revista à beira do leito. O lembrete mental que o sonhador vai se lembrar de anotar os sonhos ao acordar deve ser dada antes de ir dormir. Uma pequena luz noturna é útil para ver o suficiente para escrever na revista, mas não tão poderoso para chocar o escritor na consciência para que ele ou ela não possa voltar a dormir depois de adicionar uma anotação.

Manter um diário de sonhos representa uma mudança quantitativa de atenção do

exterior para a vida interior. Ela pode ser uma ferramenta útil para melhorar a capacidade de sonhar e fazer viagens espirituais. Como os sonhos tornam-se mais claros, a pessoa pode estender o lembrete para incluir a diretiva que o sonhador vai despertar no sonho e fazer alguma atividade que levará a um estado alterado de consciência (viagem espiritual).

ENTRANDO EM CONTATO COM UM GUIA ESPIRITUAL

Visualize um quarto escuro contendo uma grande safira azul, suas facetas reluzentes e brilhantes de luz azul cobalto que salta fora das paredes do quarto. No olho da sua mente, veja-se caminhando em direção à safira e quando estiver perto você percebe isso como um portal dimensional de azul transparente.

Você anda através da porta e dentro das facetas você vê uma escada cromo refletindo a cor azul em volta.

Você pisa até a escada e começar a subir degrau por degrau. Com você perto do topo, você vê que ele abre em uma cena de montanhas com neve. Quando seu nível de olho alcança o último degrau, você vê uma paisagem de montanha com uma brisa fresca soprando por entre os pinheiros. Você continua a subir e sair para o terreno nevado olhando para baixo da encosta da montanha. Todo o ambiente é iluminado por um sol azul que derrama sua luz por toda a paisagem dando-lhe um tom cinza-azulado.

Você caminha até uma pequena colina olha para baixo sobre uma encosta de neve parcialmente apagada e observa um barco. Sente-se olhando para o sol azul brilhante os raios cima contra um céu azul-preto causando sombras onde os pinheiros crescem. Você ouve o som da brisa entre as copas de pinheiros e sente o frescor do ar.

Em seguida, você emite um convite ao seu guia espiritual para acompanhá-lo. Você pode ver, ele ou ela, ou talvez apenas sentir o guia sentar-se ao seu lado. Comece uma conversa perguntando ao guia para aconselhá-lo ou dar a sua assistência no caminho espiritual. Peça orientação e proteção em sonhos ou falar sobre o que lhe diz respeito espiritualmente. Peça orientação em viagem espiritual e anote qualquer sugestão que você recebe. Se o guia dá-lhe um nome ou palavra espiritual (mantra), lembre-la e usá-la em futuras sessões para entrar em contato com ele ou ela.

SUBINDO AS ESCADAS ATE O TOPO DE LUZ

Este é um dos símbolos espirituais mais poderosos e universais. Meditações sobre luz são, portanto, parte de muitas tradições religiosas.

Estes tipos de meditação não se referem especificamente à experiência de viagem espiritual, mas a meditação sobre a luz tem o efeito de soltar os laços que unem a alma ao corpo. É, portanto, uma boa preparação para a viagem espiritual.

A primeira visualização envolve uma visita a um farol. Visualize-se de pé na base de uma costa um farol em forma de um cilindro de altura como pode ser visto nas fotos tiradas nas áreas costeiras. Entre através de uma porta na parte inferior da estrutura. Uma vez dentro, visualizar um conjunto de escadas em espiral que levam ao topo do farol. Na penumbra, você agarra o corrimão e começar a escalada. Como você lentamente se move para cima, passo a passo visualizando o espiral em torno contando talvez uma centena de degraus até o topo. Quando você se aproxima do topo, você começa a ver flashes de luzes que crescem mais brilhantes, elas estão vindo da lâmpada através de uma enorme lente que direciona o feixe sobre o oceano para avisar os navios de perigo. A unidade reflexiva que emite a luz no topo do farol gira uma vez a cada segundo ou dois emitindo um raio ardente por um breve momento. Você fica olhando a

luz girar sem ser cegado. A breve luz brilha sobre você e, em seguida, continua sua revolução.

A ideia é que você vai brevemente experimentar uma luz muito brilhante, talvez, como uma lâmpada de flash, mas que durou talvez meio segundo que preenche o seu ser, e então recua só para ver ao redor novamente alguns segundos depois. Você visualiza a ser preenchido com a luz espiritual periodicamente por cerca de dez minutos. Pode-se preparar para este exercício de visualização olhando para o sol por um meio segundo algumas vezes com o objetivo de lembrar o que uma luz muito brilhante parece. Então será mais fácil de visualizar a luz do farol durante a meditação.

Você pode alterar a velocidade de rotação da luz, o período de luz voltado para você diretamente, e da cor da luz do branco ao ouro para azul cobalto. Outras opções envolvem brilhando a luz para uma parte do corpo tais como o coração, a cabeça, ou outra parte do corpo que requer a cicatrização.

A meditação do farol também pode ser uma meditação sobre a compaixão. Neste caso, um coração espelhado é visualizado no peito, que absorve e reflete o feixe, criando um forte sentimento de amor e compaixão. Este sentimento irradia do coração junto com a luz refletida.

Para terminar a meditação, você anda devagar as escadas até a base do farol e saia pela porta. A meditação termina aqui.

CONTANDO EM SONO

Este exercício envolve contar quando se vai dormir. O primeiro passo é escolher

um número como base e decidir que vai se sentir sonolento e vai dormir quando chegar a esse numero. Se você está com sono, escolha o número de vinte, mas se você se sentir mais desperto, você pode escolher um número maior como cinquenta.

O próximo passo é dizer a si mesmo que você vai acordar assim que você entrar no estado de sono, quando o número for atingido. Você pode sugerir um ambiente que você vai acordar e visualizá-lo, ou simplesmente optar por estar de pé na sala ao lado de sua cama para fora do lado do seu corpo. Em seguida, começar a contar o seu caminho para o sono. Alguns podem preferir a contagem regressiva chegar à zero, uma vez que leva um pouco mais de concentração enquanto que a contagem para frente é automática e não requer muita atenção. Mas contando em qualquer direção irá funcionar.

VISUALIZAÇÃO CINÉTICA

Grande parte do problema com a meditação com base em técnicas orientais é que não apelam para os ocidentais que tendem a ter mentes ativas. Métodos que incidem sobre, por exemplo, contando a respiração tendem a produzir sono e tédio em tais pessoas. Visualização do movimento é um método ativo de visualização que pode ajudar a evitar o problema de tédio. Tente o seguinte método para melhorar a capacidade de visualização:

Visualize um carro ou moto no topo de uma montanha com neve. Observe a sua cor, o volante, e a vista do painel. Você olha para baixo a forte queda de neve que desce a montanha. Agora se sinta a ser empurrado e o carro começa cambaleando na pista. Sinta a vibração, pois ela pega velocidade. A sensação da gravidade em você e como as curvas aparecem na sua frente, e o carro alternadamente vai para o lado nas paredes da esquerda e da direita da pista. Para variar o passeio, você pode ver a pista como um buraco de minhoca e montar um trenó de cabeça para baixo por um tempo e fazer rotações de 360 graus na pista. Tente fazer isso por dez ou quinze minutos sentindo o poder e o movimento

dinâmico do trenó ou carro como se ele fosse barris na pista para o fundo da montanha.

Como alternativa você também pode visualizar uma montanha-russa ou uma placa de deslizamento que vai para milhas com torções, curvas, loops, e aumentos dramáticos e quedas em grande velocidade.

O objetivo é envolver o praticante utilizar plenamente as sensações poderosas de movimento e as forças gravitacionais para evitar o tédio e desinteresse. Como sempre com exercícios de visualização, o praticante quer tomar-se fora do mundo físico e ativar os sentidos internos, a fim de induzir uma experiência de viagem espiritual. Embora tais exercícios podem não produzir uma experiência no tempo, eles também preparam o indivíduo para controlar seus movimentos para uma experiência de viagem espiritual que ocorrer em um momento futuro.

EXPERIÊNCIA PÓS-MORTE

O budismo tibetano tem se concentrado mais na atenção em ajudar o moribundo a atravessar as fronteiras da morte do que qualquer outra tradição religiosa viva. O Livro Tibetano dos Mortos e outras fontes dão uma descrição detalhada das etapas de morte e vida após a morte, bem como instruções sobre a forma como o indivíduo deve enfrentar e reagir a esses lugares e acontecimentos misteriosos. Lidar com uma tradição que contém tantas linhagens, divindades, e subsistemas filosóficos em um curto artigo irá necessariamente generalizar sobre a tradição. Embora o material seja complexo e, por vezes, difíceis de interpretar para um ocidental, que deve contar com fontes inglesas, o autor irá descrever as fases da morte, e tentar mostrar como eles são relevantes para nossa discussão sobre a viagem espiritual.

O domínio da vida após a morte é chamado no mundo do bardo. O termo bardo

significa literalmente “isolado” e, neste contexto denota um estado de transição, ou o que Victor Turner chama de uma situação liminar. Para o indivíduo que morre, o bardo é o período da vida após a morte, que se situa entre duas encarnações diferentes.

Na cosmologia budista tântrico, a existência tem um plano que consiste em os muitos mundos da encarnação, e também um fundo que é o espaço entre esses mundos, que é chamado o mundo bardo. As estrelas são os muitos mundos, e bardo é como o céu da noite, que é o pano de fundo ou o espaço onde as estrelas estão penduradas.

A primeira etapa ou bardo da vida após a morte segue a experiência inicial da dissolução dos cinco elementos do corpo físico no momento da morte. Trata-se de algo semelhante aos conceitos de terra, fogo, água, ar e éter no Ocidente, e estão relacionados com a dissociação progressiva da alma do corpo físico. Esta dissolução segue uma progressão prescrita: os sentidos falham, os músculos perdem a sua força, há perda de controle sobre fluidos corporais (água), o corpo perde o seu calor (fogo), e a respiração falha (ar). Tudo isso é experimentado em sequência pela pessoa que está morrendo.

Note-se aqui que a "alma" no budismo tibetano é apenas uma coleção (ou pacote) de karma (créditos e débitos com base em ações anteriores, que moldam tanto os padrões de hábitos do indivíduo e os tipos de condições encontradas na vida). No budismo, a alma não tem natureza substancial, mas caso contrário, a alma e essa "coleção" parecem muito semelhantes e são funcionalmente equivalentes para os nossos propósitos. Estamos, portanto, a usar o termo alma acima, mesmo que não seja um termo budista.

O Primeiro Bardo

Depois disso, a experiência da pessoa no primeiro bardo começa. No entanto, para a maioria das pessoas, ele passa em uma fração de segundo e passa despercebida. Somente aqueles que passaram por treinamento e praticam a meditação, a oração contemplativa, e disciplinas espirituais semelhantes provavelmente vai mesmo estar ciente do primeiro estado bardo. Para algumas dessas almas afortunadas, haverá várias oportunidades para se encontrar com os seres espirituais e entrar nos reinos de seres iluminados. Uma descrição do tipo de meditação feito por praticantes avançados consiste de um esforço consciente para "dissolver-se espaço para a luz", que se for bem sucedido irá impulsionar a alma a morrer em um estado de luz e felicidade para além dos ciclos contínuos de nascimento e morte a que a maioria das almas estão sujeitas.

Para aqueles com experiência em viagens espirituais que foram capazes de entrar em estados espirituais de luz, som e vazio durante a vida, o primeiro bardo pode oferecer uma oportunidade de entrar nessas áreas logo após o momento da morte. Além disso, aqueles com uma disposição devocional, que foram capazes de desenvolver um vínculo forte com a divindade durante a vida pode ter oportunidades semelhantes para entrar em um dos céus dessa divindade durante o primeiro bardo. A devoção normalmente deve ser intensa e concentrada para chamar a atenção da divindade nesta circunstância. Embora a tradição budista tibetana não seja primariamente devocional, ela goza de grandes tradições religiosas do mundo e contém aspectos devocionais onde os praticantes são incentivados a se concentrar em dakinis, Bhairavas, Bodhisattvas, Buddhas, e outros seres úteis.

A abertura espiritual que abre brevemente no momento da morte apresenta uma excelente oportunidade para aqueles que podem controlar seus pensamentos quando começa o primeiro bardo. Isto é provavelmente porque não há uma crença popular comum na tradição hindu, que coloca muita ênfase em controlar e dirigir o último pensamento da pessoa que está morrendo. Se esse pensamento é forte, claro e de uma natureza espiritual, pode permitir que a pessoa entre por esta porta para um mundo espiritual, logo no momento da morte e, assim, evitar a confusão do segundo bardo.

Segundo Bardo

Se o primeiro bardo é passado e as tentativas de acesso a estados espirituais não foram bem sucedidas, o próximo bardo começa. O segundo bardo ou o "bardo de tornar-se" é uma fase em que os desejos do indivíduo é dito para levar a alma em grande parte impotente através de uma grande variedade de estados emocionais intensos. Bons pensamentos podem trazer grande felicidade e prazer, e os pensamentos de ódio ou negativos trazer grande dor e desolação. A alma salta de pensamento a pensamento, como uma torrente de pensamentos e sentimentos que vêm como uma cachoeira. Hábitos de pensamentos existentes e desejos são ditas para definir a experiência da alma durante a vida após a morte desta maneira.

Viagem Espiritual e o Segundo Bardo

É aqui que alguma experiência e formação em viagem espiritual e experiência fora do corpo pode ser de grande ajuda. Pode em primeiro lugar ajudar o indivíduo a manter um estado de descolamento. O viajante espiritual que tenha experimentado o mundo interior durante a vida pode no mundo interior após a morte ter mais calma e desapego. Aqueles que leram exemplos dos tipos de estados encontrados na viagem espiritual localizado em outras páginas deste livro vai entender que alguma experimentação e descoberta nos mundos internos pode preparar a alma para muitas das dinâmicas dos estados que podem ocorrer após a morte. A semelhança de certos aspectos da experiência de quase morte (um estado bardo temporário) e elementos da experiência de viagem espiritual (a experiência do "túnel", por exemplo) mostram algumas qualidades comuns entre certos estados de viagens espirituais e estes bardos.

A alma experiente em viagens espiritual é menos provável de ser desorientada por esta torrente interior da experiência psíquica. Para colocá-lo de outra forma, enquanto o viajante espiritual ou iogue nada pelo oceano da consciência, a alma inexperiente pode se sentir mais como se estivesse se afogando no oceano. Mas

como acontece com uma pessoa que esta se afogando, a coisa mais importante é ter uma direção na qual a nadar em segurança. O ponto de orientação ou objetivo para a pessoa no segundo bardo pode ser uma divindade, um mantra, uma oração, um céu, um guia, ou algum objetivo espiritual semelhante, mas o viajante espiritual deve ser capaz de concentrar-se e mover-se em direção a esse objetivo usando técnicas meditativas aprendidas e praticadas durante a sua antiga vida no mundo físico. Esta é a abordagem ativa do viajante espiritual.

A segunda vantagem é que o viajante espiritual entrou nas águas da consciência conscientemente em muitas ocasiões e é praticada em direção a sua experiência nos mundos internos.

Os maiores problemas da alma no segundo bardo são emoções negativas como culpa e medo (o que resulta de uma falta de familiaridade com os mundos internos), e a falta de controle consciente sobre sua própria experiência. O medo é particularmente prejudicial porque fragmenta a concentração autotornando em uma coisa difícil ou impossível, e isso pode levar a confusão e perda de controle consciente.

A alma no segundo bardo é muitas vezes capturada em um estado de sonho, por vezes, sem saber que ele morreu, e incapaz de tomar medidas para elevar seu estado de consciência para um nível de limiar de consciência, onde ele pode dirigir a sua atenção para os estados espirituais.

Esta é uma das razões pelas quais é importante fazer uma prática espiritual regular durante a vida. Fazendo meditação ou oração todos os dias, estabelece um padrão de atividade espiritual. Torna-se então automático e que o hábito de buscar a realidade divina continua durante o estado pós-morte, onde ele pode ter resultados poderosos. A prática espiritual diária difere de outras práticas espirituais mais comuns, como ir à igreja ou templo, porque é feito com mais frequência do que uma vez ou duas vezes por semana. A meditação, portanto, estabelece um padrão mais forte no hábito do indivíduo e é uma adição valiosa

para atividades espirituais orientadas para grupos, como ir à igreja.

A meditação regular também pode ser mais poderosa, porque é geralmente uma atividade menos passiva de igreja, uma vez que envolve totalmente o indivíduo no processo meditativo ao invés de simplesmente ser um espectador.

O que a alma no segundo bardo precisa fazer é "acordar", como em um sonho lúcido, e começar uma meditação ou exercício mental que vai atraí-lo para um estado estável e mais consciente um estado desejado de consciência, onde ele pode ter algum controle e continuar para evoluir espiritualmente. O oposto do controle consciente é um estado de sonho, onde o indivíduo experimenta apenas os resultados de suas ações anteriores, e mecanicamente se movimenta de pensamento em pensamento com base em padrões de pensamento desenvolvido durante a vida.

Acordar dentro de um sonho é uma das atividades as práticas espirituais do viajante quando ele ou ela deixa o corpo para viajar nos planos internos. Além disso, o viajante também está sempre praticando e aperfeiçoando a arte de dirigir a sua atenção para um estado desejado. É a afirmação do autor de que a experiência com a meditação e a experiência real de viagem espiritual durante a vida tanto pode ser de grande ajuda no aumento acima da característica estado semiconsciente do segundo bardo, e movendo-se em um estado mais consciente e desejável após a morte física.

Para aqueles que praticavam uma tradição devocional na vida, repetir um ato religioso ou um ritual de meditação pedindo deuses ou intercessores para atraí-los para fora do segundo mundo bardo. Vemos um exemplo de uma tentativa de criar um ritual no rosário católico, onde Maria como intercessora é solicitada a Rogai por nós pecadores, agora e na hora de nossa morte.

Esta frase é do Hail Mary Prayer. Um dos efeitos da repetição dessa oração cinquenta vezes no Rosário é que tal qual uma oração pedindo ajuda e intercessão pode tornar-se um processo automático, que vai se repetir no bardo.

Para aqueles afortunados o suficiente para ser mais consciente nestes estados bardo, uma petição a um deus, guru, guia, santo, ou intercessor pode ser feita na esperança de que o indivíduo vai ser levantado ou guiado para fora do mundo bardo por uma dessas entidades. Mas aqui outra vez, a chamada deve ser concentrada e a capacidade de ignorar o caos circundante deve estar um pouco desenvolvida. Quando essa graça é dada, é uma forma de salvação, onde o indivíduo é salvo do desconforto e confusão das “trevas exteriores" do bardo por uma poderosa entidade - geralmente um que os indivíduos formaram um vínculo com a sua vida anterior. Para usar a analogia de natação, aqui a indivíduo chama por um salva-vidas na esperança de serem resgatados das águas turbulentas do estado bardo. Esta é a abordagem mais passiva do devoto.

Devemos também observar que as almas neste bardo são muito sensíveis aos pensamentos e atitudes daqueles que sabiam durante a vida. Os tibetanos, portanto, tem um grande esforço em fazer cânticos, leitura de textos sagrados, e outros rituais religiosos para ajudar a alma morrer em sua jornada na vida após a morte. Orar pela paz e felicidade da pessoa que está morrendo, portanto, tem um grande valor e proporciona um benefício tanto para os vivos quanto para os mortos. Esse processo de envio de bons desejos para aqueles que morreram recentemente pode criar uma atmosfera espiritual positiva que pode orientar e trazer a paz para a pessoa no reino bardo, e também pode combater alguns das tristezas e perturbações que acompanha a perda de um ente querido.

O Terceiro Bardo

O terceiro e último bardo consiste no estágio da reencarnação, onde a alma é puxada para outro corpo para iniciar uma nova vida, muitas vezes, mas nem sempre no mundo físico. Os budistas tibetanos acreditam que o mundo mais

desejável para nascer é o mundo físico, uma vez que oferece a melhor oportunidade para o crescimento espiritual e realização. O terceiro bardo consiste de uma série de imagens determinadas pelo carma da alma que levam a vórtices psíquicos que atraem a alma em um útero. A reação da alma para as imagens (atração ou repulsão) determina qual vórtice à alma entra e na qual ventre a alma acaba. A tradição tibetana dá conselhos detalhados sobre quais representações se devem escolher e quais evitar, a fim de ganhar um renascimento desejável.

Essa capacidade de escolher uma boa encarnação exige discriminação e certo grau de consciência. A abordagem da Nova Era para a reencarnação que afirma que escolher a nossa nova encarnação é idealista e nem sempre é verdade a partir deste ponto de vista. Muitas almas desesperadas para escapar da confusão do segundo bardo vai agarrar a primeira oportunidade que se apresenta como um nadador que agarra um tronco em corredeiras perigosas, na esperança de fazê-lo parar em águas mais calmas. Escolhendo o primeiro objeto (ou encarnação) que vem junto pode não ser a escolha mais sábia.

Para a pessoa média é dito para passar um período de cerca de 50 dias no segundo bardo. No entanto, as almas apaixonadas com desejos fortes ou aquelas responsáveis por atos de maldade em sua vida mais recente dizem-se reencarnam quase que imediatamente. Em alguns casos, o indivíduo pode ficar no estado bardo por longos períodos, e ser arrastado para suas correntes aguardando o renascimento.

Se o indivíduo não reencarnar no mundo físico, ele ou ela vai para um dos outros cinco mundos de renascimento. Estes são os mundos céu, os mundos infernais, o mundo dos fantasmas famintos, os (semideus) mundos Asura e os mundos de origem animal. Cada um deles é creditado para ser limitado e inferior à obtenção de outro corpo no mundo material. Isso é porque eles existem principalmente para receber bem ou mal karma (os resultados das ações anteriores), e não são considerados lugares para criar um novo karma.

O menos conhecido dos mundos acima é o mundo dos asura que é um lugar de conflito e de luta onde os reis, cavaleiros e senhores da guerra lutam entre si pelo domínio. As pessoas que ficaram fascinadas com o ganhar e exercer poder sobre os outros durante a vida estão a ser dito provável para encarnar no reino asura. O reino dos fantasmas famintos é um lugar de necessidade e desejo onde para as almas são negadas cumprimento dos seus desejos ou dado apenas pequenas recompensas. Aqui as almas experimentam estados de ansiedade e frustração de continuar. O mundo animal está reservado para aqueles cujos instintos de violência, gula, ou gratificação sexual extrema dominaram suas vidas passadas no mundo físico, na medida em que eles transferiram para o estado instintivo e irrefletido da existência animal. O céu e o inferno apresentam grandes variações, mas é interessante que a tradição tibetana tem tanto Infernos Ardentes (como na tradição cristã) e infernos congelantes.

Um fator que ajuda a alma alcançar a liberdade do controle consciente e viagem espiritual durante a vida após a morte é a aceitação da morte. Aquele que ainda não aceitou a morte vai resistir ao processo de morrer e introduzir conflito para os estágios bardo. É por isso que é importante para as pessoas cuidar de qualquer negócio inacabado como eles perto da morte, para que possam deixar a vida completamente. Em hinduísmo, há uma fase da vida chamada morador da floresta ou vanaprastha fase em que o indivíduo mais velho, que terminou criando uma família é suposto começar pelo desapego dos prazeres e anexos para a vida em preparação para a morte. No entanto, no Ocidente o objetivo é manter para gastar dinheiro e maximizar o prazer até ao fim da vida. Isso torna difícil para muitos para fazer uma graciosa transição para a morte. O intenso apego ao mundo material faz com que seja difícil de fazer viagens espirituais, tanto durante a vida quanto depois da morte.

Além disso, geralmente ajuda a ter fé em algo além do mundo material no momento da morte. Aqueles com uma forte fé em Jesus ou de outra figura religiosa será mais calmo e relaxado ao entrar no reino bardo. Enquanto a pessoa religiosa pode olhar para frente para o céu no momento da morte, o viajante espiritual que vem tentando fazer viagem espiritual toda a sua vida também pode

olhar para frente até a morte em certos aspectos. Isso ocorre porque a oportunidade para a exploração e as viagens espirituais será expandida depois da morte, quando o corpo físico e suas necessidades deixarão de ser uma grande distração. É claro que as áreas que o viajante espiritual deseja explorar são as áreas celestiais e mais além, e, nesse sentido, ele ou ela tem muito em comum com outras pessoas religiosas mais tradicionais.

Ambos têm uma vantagem distinta sobre o indivíduo secular porque eles esperam para entrar em uma vida após a morte positivo (céu), e as expectativas têm um grande poder nos mundos internos. Essa expectativa combinado com amor e devoção a algum ideal religioso pode impulsionar o indivíduo religioso no sentido de um estado celestial, assim como a prática da viagem espiritual faz. O indivíduo secular, sem fé ou esperança do céu é mais provável a perder-se após a morte e ficar preso em alguma área intermediária, área cinzenta cercada por pensamentos e emoções do passado esperando que algo aconteça.

Uma breve menção de ética é apropriada quando se discute o estado de uma pessoa que entra na morte. Em geral, tanto o estado de espírito de uma alma e do mundo que habita se presume ser o resultado de seus padrões de pensamento e ações passadas (karma). Trauma e dor intensa se experimentado pela alma, ou infligido em outro durante a vida tende a fragmentar a si mesmo e fazer o controle consciente após a morte ser difícil. Violência, crueldade e ódio manifestado para com os outros na vida quase certamente terá um efeito limitador da liberdade da alma, tanto no estado após a morte e em existências posteriores. Isso é verdade mesmo para as almas que se tornaram proficientes em viagem espiritual durante a sua vida. Ações antiéticas durante a vida parecem separar a alma do conhecimento e da sabedoria alcançada, enquanto vivia, e deixá-lo impotente para experimentar os resultados de suas ações em vida após a morte.

Curiosamente, algumas das ideias ocidentais sobre o céu e o inferno podem ser explicadas pela noção tibetana do segundo bardo. O santo ou alma justa vai encontrar-se em locais de felicidade, felicidade e luz com base nos tipos de

pensamentos que estava em hábito de pensar, enquanto a pessoa mal vai levar uma existência de medo, raiva e tormento na vida após a morte. No entanto, o segundo bardo é um estado transitório, temporário que realmente precede as experiências de longo prazo de céu, inferno ou renascer no mundo físico, que pode ocorrer após o terceiro bardo.

ESPIRITISMO E VIDA APÓS A MORTE

O foco do budismo na vida após a morte é semelhante a sua abordagem à existência terrena. A ênfase está na paixão, e suas consequências restritivas e destrutivas. Portanto, não é surpreendente que a visão budista de estados após a morte concentre-se em desejo como o mecanismo que transforma os mortos em máquinas que devem viver um destino cármico na vida após a morte. Essas pessoas irão existir em um estado de exaustão de consciência, com pouca liberdade de escolha durante o bardo.

Como uma visão alternativa de vida após a morte, vamos examinar brevemente a tradição ocidental do espiritismo, que já existe há mais de cem anos, e ainda é muito popular em alguns setores hoje.

A conclusão central dos dados fornecidos pelos espiritualistas e médiuns em transe é que os mortos têm pouco mais discernimento e sabedoria na morte do que teve enquanto vivo. Tal proposição enfatiza a importância da aprendizagem de habilidades espirituais, tais como viagem espiritual, enquanto vivo, em vez de esperar pela redenção e transformação espiritual após a morte. Embora a visão do espírita difira do budismo nos detalhes, que apoia a afirmação de que as pessoas não devem esperar até a morte para começar a aprender desde que tal atraso pode resultar em uma vida após a morte muito limitada e de rotina. Examinamos a vista do espiritualista na página intitulada a abordagem de um espírita de estados pós-morte.

Kabir, o poeta hindu-muçulmana da Índia, fala sobre a vida após a morte de uma forma ambígua descrevendo-o como a "cidade da morte", que poderia ser consistente tanto com o Tibete ou a visão de espiritualista do pós-vida. Ele oferece as seguintes palavras que suportam a noção de que uma pessoa que está limitado na vida também será limitada em morte.

O amigo! Esperança para ele, enquanto você viver sabe, enquanto você viver, compreender enquanto você viver: na vida a libertação permanece. Se os seus títulos não for quebrados, enquanto vivo que esperança de libertação na morte terá? É apenas um sonho vazio que a alma não tem união com ele, porque ele passou do corpo: Se Ele é encontrado agora, Ele encontra-se deles, se não, nós fazemos, mas ir morar na cidade de Morte. Se você tiver união agora, você terá que seguir. Banhar-se na verdade, saber o verdadeiro Guru, ter fé no verdadeiro nome.

Kabir diz:

É o espírito da busca que ajuda; Eu sou um escravo desse espírito da busca. Canções de Kabir (Praia York, Maine: Samuel Weiser, Inc., 1991), o PPS. 46-47.

Espiritualismo como um movimento tornou-se popular nos Estados Unidos com as irmãs Fox em meados dos anos 1800 quando se depararam com um espírito que bateu um código que poderiam interpretar. Elas começaram a se comunicar com o espírito de um mascate morto que havia sido assassinado na sua casa em Nova York. No final dos anos 1800 na Grã-Bretanha, grupos como a Sociedade Teosófica começou a fazer esforços para combinar as religiões orientais e ocidentais em um sincretismo ou mistura de ideias religiosas. Eles também praticavam a mediunidade e se comunicavam com espíritos. Espíritas desenvolveram habilidades para falar com os mortos de um lado e mestres Ascenso ou adeptos espirituais, por outro. O espiritismo continuou a ganhar popularidade e foi mais praticada durante e após a Primeira Guerra Mundial. Assim, muitas pessoas tiveram seus entes queridos que morreram na guerra e

havia uma grande necessidade de sentir que os mortos estavam felizes e bem, embora eles morreram no meio do sofrimento e a loucura da guerra.

Qualquer um que tenha assistido a uma igreja espírita ou grupo estará familiarizado com a fórmula básica, onde o morto interage com a vida usando um ministro médium ou espiritualista como uma espécie de estação de retransmissão de comunicações. O médium se comunica com uma pessoa morta e passa a informação para a pessoa que o espírito deseja entrar em contato. Esta fórmula parece ter mudado pouco nos últimos cem anos.

Esta descrição de espiritualistas necessariamente envolve algumas generalizações, e não vamos aqui tentar discutir a canalização dos mestres espirituais, como Kuth Hoomi, Seth, e Emmanuel, mas apenas a comunicação com fantasmas e pessoas mortas. Visão básica do espiritualista da vida após a morte é aquele em que os mortos são capazes de assistir ao vivo a partir de certa distância, e muitas vezes querem oferecer conselhos aos amigos e parentes vivos sobre como resolver seus problemas terrenos. Eles também oferecem o incentivo ao vivo sobre a certeza da vida após a morte, que é em grande parte agradável e gratificante, e ao fazer afirmações não contradizem sobre os extremos do céu e do inferno descritos no cristianismo.

Espiritismo pode até ser visto como uma alternativa concreta para o cristianismo, porque os espíritos pretendem oferecer evidência direta de uma vida após a morte, dizendo os fatos na audiência de indivíduos na plateia, que são desconhecidos para o espiritualista e o resto da plateia. O indivíduo-alvo, em seguida, confirma os fatos para ser correto e o público conclui que os mortos estão na verdade falando. Se a informação está errada ou irrelevante (não se aplica ao indivíduo-alvo), o espírita tem várias desculpas sobre como ou por que a informação foi distorcida.

A abordagem da espiritualista geralmente não requer fé em Deus ou Cristo que algumas igrejas pregam. Casar os dois sistemas muito diferentes do cristianismo

e do espiritismo em uma estranha mistura de ideias, muitas vezes contraditórias (as maiorias dos espíritas creem na reencarnação). Também não há necessidade de alcançar a salvação para escapar do inferno em vida após a morte. Esta afirmação de que não deve haver nenhum medo do inferno em vida após a morte geralmente se aplica para a pessoa média que não cometeu flagrantes atos maus durante a vida. E mesmo esses malfeitores não vão sentir o tormento eterno, mas acabará por ir além dela.

Um princípio fundamental destes grupos é a máxima conhecida que é atribuída ao filósofo hermético antigo Hermes Trismegisto, que é comumente formulada "Como é acima, assim é abaixo". No contexto da vida após a morte, a declaração pode ser interpretada no sentido de que a vida terrena (abaixo) é basicamente um reflexo da vida após a morte (acima). Os dois são diferentes apenas em formas sutis. “Isso também significa que a realidade terrena inferior” é derivada da realidade mais elevada, e que as mudanças no estado de espírito do indivíduo (em todo o mundo “acima” ou mente) podem ter influência direta sobre eventos futuros no plano físico ou abaixo no mundo. Isso abre toda a área do pensamento positivo ou mágico, onde os nossos pensamentos e atitudes são creditados para finalmente criar o mundo em que vivemos O Espírito (ou espíritos) também podem influenciar a matéria de uma forma diferente, como no caso em que o morto interage com o vivo para dar conhecimentos e conselhos que pode ser canalizado por um médium espírita.

O curioso e surpreendente sobre a comunicação com os mortos é que, apesar de seu aumento de habilidades telepáticas, eles parecem saber muito pouco sobre o funcionamento do universo. Sua visão e interesses parecem ser bastante limitados. Eles se comportam de certa forma como ancestrais tribais, e muitas vezes são úteis e interessados no bem-estar dos amigos vivos e parentes.

No entanto, a qualidade dos conselhos que oferecem raramente chega ao nível de um "Dear Abby" coluna de conselhos em um jornal diário. Os espíritos, por exemplo, aconselhar netos ou ex-cônjuges para ir ao médico e fazer um check-up, ou parar de lutar com outros parentes, ou para sair de um emprego onde eles

estão insatisfeitos e encontrar um novo.

Aqueles que estão convencidos de que realmente existe um contato com o morto no mundo espiritual pode concluir que a morte não é o fim, e que eles vão sobreviver em uma vida após a morte confortável e familiar, quando seu corpo é colocado para descansar. Isto é como o espiritismo compete efetivamente com o cristianismo, que tenta convencer as pessoas de sua imortalidade, apontando para a promessa de Jesus de que os mortos ressuscitarão. O espiritualista, porém, vai sobreviver à morte sem ter fé em Cristo e sem viver o que é normalmente considerado uma vida religiosa.

Geralmente, os mortos parecem ser bastante limitados, por vezes descontente, e principalmente preocupados com os tipos de coisas que foram importantes para eles enquanto estavam na terra.

Esta visão do espiritualista do pós-vida é de certa forma mais perturbadorora do que a visão do budismo tibetano, porque pelo menos a visão budista oferece uma mudança de consciência e uma oportunidade de conhecer os seres espirituais. Da mesma forma, o cristianismo oferece os extremos do céu e do inferno, e, portanto, prevê uma mudança radical na consciência após a morte, quando comparado com vista provincial do espiritualista da vida após a morte.

Uma possibilidade é a de que são as limitações do espírita que não podem compreender e comunicar o nível de consciência dos espíritos que é o problema. Outra é que o público seria alienado por seres que estão muito acima de seu estado de consciência. Os espíritos, portanto, evitam falar sobre certos elementos da sua experiência, a fim de não perder seu público. Ambos poderiam explicar a falta de discernimento espiritual e baixo nível de consciência dos mortos.

No entanto, se uma tentativa de trabalhar com os dados brutos e levar a

informação pelo valor de face deve-se concluir, após examinar as preocupações e objetivos dos mortos nestes grupos espiritualistas que o aprendizado de viagem espiritual durante a vida é muito importante. Sem esse conhecimento espiritual, as oportunidades para a exploração em vida após a morte parecem ser insignificantes. Expandindo a consciência usando técnicas de viagens espirituais durante a vida provavelmente irão transitar para o mundo da vida após a morte, porque um mundo diz-se intimamente paralelo e imitar o outro. Habilidades de viagens espirituais desenvolvidas durante a vida, portanto, permitirão a visão ampliada em vida após a morte esperando proporcionar o aumento da liberdade e da consciência de que vai fazer a vida após a morte valer a pena. O conhecimento de viagem espiritual pode ajudar a evitar a armadilha de uma vida após a morte que se assemelha a nossa vida na terra.

A tradição do espiritismo tem dois resultados muito importantes em relação à morte. Primeiro, ela proporciona conforto para o luto para os que perderam entes queridos, fornecendo uma visão do mundo que mostra que eles ainda existem e ainda fornece um meio de entrar em contato com eles. Isso mostra que eles podem assistir as nossas atividades, e até ler os nossos pensamentos. Podemos, portanto, pensar sobre eles e eles podem estar cientes disso. Os mortos e os vivos estão ligados e entrar em contato com eles através de um espírita ou médio é necessário. Isto pode ser muito reconfortante para aqueles que perderam entes queridos. O poder dessa conexão pode ser percebido em culturas tradicionais mais antigas, como China, Índia e Bali, onde antepassados são respeitados, e este tipo de conexão com e reverência aos mortos é um elemento importante da vida e da sociedade.

Em segundo lugar, o espiritismo torna a morte menos assustadora, porque a morte não significa um rompimento de relacionamento com aqueles que são amados. A morte já não é o medo de perder tudo, desde que uma conexão com a vida pode ser mantida. O espírito após a morte pode até continuar a ajudar e orientar a vida embora de maneira que são diferentes do que foi feito enquanto ele ou ela estava vivo.

VIAGEM ESPIRITUAL E MORTE

A Viagem espiritual e a experiência de sair do corpo pode fornecer uma espécie de ensaio geral para a morte física.

O viajante espiritual percebe por experiência pessoal imediata que o mundo cotidiano que normalmente é tão estável e previsível pode desaparecer a qualquer momento, assim como será no momento da morte física. Neste ponto, um mundo totalmente novo se abre para substituí-lo. Em algumas experiências de viagem, o viajante tem a sensação de viajar grandes distâncias de sua casa terrena em estado normal de vigília com a consciência em poucos segundos. A sensação de que você está deixando o mundo confortável e familiar de cinco sentidos para trás é muito forte em algumas experiências de viagens espirituais.

Há um ditado que diz que apenas o tipo arrojado e aventureiro encontra o céu. Há, por vezes, uma decisão no início de uma experiência de viagem espiritual:

Você gostaria de optar pela segurança e parar a experiência, pois pode desafiar o ego e sua visão limitada do mundo, e ao fazê-lo ficar ignorante de algum aspecto da realidade, ou você está disposto a correr o risco e, talvez, aprender algo novo?

O sentimento intuitivo que a viagem espiritual pode envolver com viagens através dos reinos da vida após a morte dá certa gravidade, uma vez que significa um poder de experimentar a vida e a morte.

Na experiência mística é muitas vezes dito que transcendemos todas as dualidades, incluindo a oposição da vida e da morte. Shamans são creditados por suas culturas para entrar no reino dos ancestrais e conversar com os espíritos dos

mortos durante as viagens de êxtase fora do corpo.

Um grande presente que a viagem espiritual pode proporcionar é um sentimento de confiança de que a morte não é o fim, e uma familiaridade com os reinos além do mundo físico. Para experimentar e adquirir conhecimento de viagem espiritual que podem proporcionar uma sensação de familiaridade com os outros mundos para que a morte seja menos assustadora. Aqueles que tiveram experiências de quase morte, quase sempre confirmar essa sensação de aumento da confiança sobre a sua capacidade de lidar com o ato de morrer, e sua crença na existência de vida após a morte. A morte pode ser um novo nascimento em um mundo confuso e estranho, onde como uma criança, a alma é dependente e incapaz de escolher seu destino. Ou pode ser uma espécie de graduação, onde depois de um longo período de escolarização, a alma entra em um novo mundo, com uma confiança que vem de ter aprendido o que ela precisa saber para sobreviver, para prosperar, e continuar sua evolução. Viagem espiritual é a escolaridade para a alma que se aproxima da morte do corpo físico.

A morte é como viajar em um avião para alguém que nunca andou antes, e não está familiarizado com a tecnologia moderna. O barulho é assustador, a poltrona do passageiro é apertada e desconfortável, uma vez no ar, ele ou ela tem um longo caminho da terra que é familiar, para o ar no avião que é diferente, e há avisos de possíveis situações perigosas. Pode ser assustador.

A morte é um dos maiores desafios da vida. Mas a morte é como a guerra, o parto ou a qualquer experiência desafiadora. Para usar o exemplo da guerra, o soldado inexperiente nunca sabe como ele vai reagir debaixo de fogo. O melhor que podemos fazer é treinar e aprender tudo o que puder para ajudá-lo a enfrentar a situação de batalha com confiança. Se o seu treinamento é bom, ele provavelmente vai voltar da batalha com a vida e a integridade física intacta.

Aprender viagem espiritual só aumenta a sua capacidade de enfrentar a morte com confiança. Não há garantia de que o medo, a confusão e a ansiedade não

vão complicar o processo de morrer. Mas é que muitos estão dispostos a ir para a hora de sua morte, sem qualquer formação que seja? Como Kabir diz daqueles que fazem um show exterior de religiosidade, mas não têm verdadeira experiência religiosa:

Você está indo para porta mãos e pés atadas para a morte! Os conhecimentos das viagens espirituais podem servir como um par de asas para a alma, uma vez que entra no vasto céu aberto do pós-vida no momento da morte física.

ALÉM DA VIAGEM ESPIRITUAL

Para mim e outros candidatos que tentam praticar a arte da viagem espiritual, o conceito de viagem espiritual parece natural. Ao considerar a variedade de experiências das viagens espirituais aqui apresentadas (alguns dos quais são de natureza pessoal), parece justificável para manter uma parede sólida entre as duas realidades - a realidade com base na percepção do corpo, e a baseada na percepção fora do corpo. Isso se encaixa bem com distinções na filosofia ocidental por Platão, os pais da igreja e mais tarde Descartes que assinam o dualismo que separa o espiritual e as esferas materiais. O mundo espiritual é definido como o domínio da mente (e vida após a morte para aqueles com uma visão religiosa do mundo) onde os pensamentos existem, e de tempo, tamanho e distância são irrelevantes. O mundo material é o reino da existência terrena e do corpo, onde o tempo, medida, substância e matéria são a realidade dominante.

No entanto, há pessoas que têm experiências que parecem violar esta separação clara entre a experiência "no corpo" e "fora do corpo". Os exemplos a seguir dão uma imagem das almas que entram em estados elevados de consciência espiritual, e percebem ambos os mundos físico e espiritual ao mesmo tempo, como parte de um vasto panorama espiritual.

Embora eles violem a distinção básica que elaboraram a este ponto, é nossa posição de que o mundo físico é dependente e derivado do mundo espiritual, e não o contrario. Se este for o caso, a consciência avançada do mundo espírita deve também incluir, opcionalmente, a consciência do mundo físico. Chegar a um estado elevado de consciência espiritual, portanto, permite que as almas possam perscrutar o mundo físico ao mesmo tempo, e perceber um amplo aspecto de estados espiritual e psíquicos. Em um determinado estágio de desenvolvimento espiritual, a alma é dito ter nenhum local concreto, mas é capaz de perceber qualquer realidade que ela direciona sua atenção para, física ou espiritual. Tal como acontece com a maioria dos sistemas místicos, o dualismo de interior e exterior deve, eventualmente, dar lugar a um monismo fundamental ou a unidade que permeia tudo da realidade espiritual infinita. Como Kabir diz quando se refere a esta realidade espiritual.

Gopi Krishna descreve uma experiência de viagem espiritual, onde o mundo físico se torna transparente para o mundo espiritual.

Gopi Krishna exercitado em meditação por um número de anos após uma experiência inicial com a Kundalini, que o deixou mentalmente desequilibrado. Ele, então, adotou uma dieta muito rigorosa e de rotina física, enquanto a energia Kundalini lentamente se transformou e fortaleceu seu corpo e mente para prepará-lo para esta experiência. Sua experiência espiritual extraordinária ocorreu com o mundo físico continuando há existir como pouco mais que um vapor transparente através do qual ele viu o espiritual.

Wilhurst percebe a interpenetração da luz transpessoal e os adoradores de um culto na igreja Esta visão descreve a maneira como um participante em um culto na igreja veio a perceber objetos físicos como transparentes. Uma luz espiritual abrangente é, então, percebida como passar pela igreja, para além das paredes da igreja, e todo o povo da congregação.

Franklin Merrell-Wolff descreve sua experiência de superar o físico Franklin

tinha vindo a analisar os componentes de sua própria experiência interior ao longo dos anos, lentamente separando os elementos de mudança da essência espiritual imutável que existe no fundo. Aqui, ele descreve uma experiência inovadora, onde ele foi capaz de perceber essa essência diretamente que não interfere com o negar das suas percepções sensoriais, mas impeliu a um estado radicalmente alterado de consciência.

Gopi Krishna descreve uma experiência de viagem espiritual, onde o mundo físico se torna transparente para o mundo espiritual.

De: Kundalini: Caminho para a consciência superior Gopi Krishna, Kundalini: Caminho para a consciência superior (New Delhi: Orient Paperbacks, 1992), pps. 165-166.

Sem qualquer esforço da minha parte e enquanto estive sentado confortavelmente em uma cadeira, eu tinha gradualmente passado ao largo, sem se tornar ciente de que, em uma condição de exaltação e auto-expansão semelhante ao que eu tinha experimentado na primeira ocasião, em dezembro 1937, com a modificação que no lugar do ruído ensurdecedor em meus ouvidos agora havia uma cadência como o zumbido de um enxame de abelhas, encantadora e melodiosa, e o brilho envolvente foi substituído por um brilho prateado penetrante, já uma característica da minha alma estar dentro e fora. O aspecto maravilhoso da condição estava na súbita consciência de que, embora ligado ao corpo e o ambiente que se expandiu de uma forma indescritível em uma personalidade titânica, consciente de dentro de um contato imediato e direto com um universo intensamente consciente, a imanência maravilhosa de tudo ao meu redor. Meu corpo, a cadeira que eu estava sentado, na mesa em frente de mim, o quarto fechado por paredes, o gramado do lado de fora e o espaço além, incluindo a terra e o céu parecia ser mais surpreendente, interpenetrante em tudo permeando um oceano de existência que para explicar a parte mais incrível o melhor que posso, parecia estar simultaneamente ilimitado estendendo infinitamente em todas as direções, e ainda assim não maior do que um ponto infinitamente pequeno. A partir daí, toda a existência do meu corpo e seus

arredores foi apenas uma parte, derramada como radiação, como se uma reflexão tão vasta quanto a minha concepção do cosmos foram expulsos após o infinito por um projetor do tamanho de um pontinho, toda a imagem intensamente ativa e gigantesca do mundo dependesse dos feixes de emissão da mesma. O oceano sem limites de consciência que estava agora imerso apareceu infinitamente grande e infinitamente pequeno, ao mesmo tempo, grande quando considerada em relação à imagem do mundo flutuante e pequena quando considerada em si mesma, sem limites, sem forma ou tamanho, e nada ainda tudo. Foi uma experiência incrível e impressionante para os quais posso citar nenhum paralelo e não similar a nenhuma experiência tudo o que pertence a este mundo, concebível pela mente ou perceptível aos sentidos. Eu estava intensamente consciente de um ser tão maravilhoso concentrado e maciçamente consciente como uma imagem cósmica presente diante de mim, não só no ponto de extensão e brilho, mas no ponto de realidade e substância também. O mundo fenomênico, incessantemente em movimento caracterizado pela criação, alteração e dissolução incessante, recuou para o fundo e assumiu a aparência de um, derretendo rapidamente a camada extremamente fina de espuma em cima de um oceano de rolamento substancial da vida, um véu de vapor superior antes de um infinitamente grande dom consciente, constituindo uma completa inversão da relação entre o mundo e a consciência humana limitada. Ele mostrou o cosmos todo reduzido a um estado de aparência transitória e o ponto anteriormente de consciência, circunscrito pelo corpo, cresceu e as dimensões amplas de um poderoso universo e a estatura elevada de uma majestosa imanência antes que o cosmos material caísse para a posição de subordinação de um apêndice evanescente e ilusório.

Wilhurst percebe que a interpenetração da luz transpessoal e os adoradores de um culto na igreja

WL Wilmhurst, p. 142, citado em: The Two and a One by Mirchea Eliade, (Chicago: University of Chicago Press, 1962) pps.70-71.

Avistei no corredor ao meu lado do que parecia fumaça azulada emitindo das fendas do chão de pedra. Olhando mais atentamente, vi que não era fumaça, mas uma coisa mais fina, mais tênue - uma neblina luminosa impalpável suave de cor violeta, diferente de qualquer vapor físico.

Pensando que eu experimentei algum defeito óptico momentâneo ou ilusão, eu virei meu olhar ainda mais ao longo do lado do corredor, mas há ali também presente a mesma névoa delicada. Percebi o fato maravilhoso que se estendeu mais do que o teto e as paredes do edifício e não estava confinado por estes. Através destes eu poderia olhar e ver a paisagem além... Eu vi de todas as partes do meu ser, simultaneamente, não só dos meus olhos. No entanto, todo esse poder perceptivo intensificou, houve ainda nenhuma perda de contato com meu ambiente físico, nenhuma suspensão das minhas instalações do sentido... Senti felicidade e paz além das palavras. Após o instante, a neblina azul luminoso veio ate mim e todos ao meu redor engolindo-nos se transformado em glória dourada, em luz indizível... A luz dourada do que a luz violeta parece agora ter sido um véu ou franja externa, brotou diante de um imenso globo central de brilho... Mas a coisa mais maravilhosa é que estes eixos e as ondas de luz, que a vasta extensão de fotosfera, e até mesmo o próprio globo central, estavam cheias de solidariedade com as formas de seres vivos... Um único organismo coerente, preenchendo todo espaço e lugar, ainda composto por um infinitude de existências individuais... Vi, ainda, que essas coisas estavam presentes na igreja e foram misturados e passando através de mim e todos os meus companheiros adoradores... As hostes celestiais flutuaram através da congregação humana como o vento passa por um bosque de árvores.

Franklin Merrell-Wolff descreve sua experiência de subir acima do mundo físico. De: Caminhos Através de espaço para Franklin Merrell-Wolff, caminhos através To Space (New York: Warner Books, 1976), p. 19.

Franklin estava lendo um capítulo de um livro sobre o assunto espiritual de "libertação". Ele percebeu que um erro comum de meditação, que busca a iluminação, foi a de que o praticante procura algo que pode ser experimentado.

Ele percebeu a falsidade desta abordagem e começou a "cair na expectativa de ter alguma coisa para acontecer". Ele foi então capaz de abstrair a atman ou "eu sou" da realidade objetiva em torno dele. Não encontrou nada, mas "a escuridão e o vazio" de um ponto de vista objetivo, mas percebeu "que a Luz como absoluto e Plenitude" e o que ele era. Ele escreve:

Eu encontrei-me acima do universo, não no sentido de ter deixado o corpo físico e ser levado para fora do espaço, mas no sentido de estar acima do espaço, tempo e causalidade. Meu karma pareceu cair longe de mim como uma responsabilidade individual. Senti intangível, ainda maravilhosamente livre. Eu parecia compreender a verdadeira biblioteca de conhecimento, tudo concreto ate as matemáticas mais abstratas. A personalidade descansou em um brilho suave da felicidade.

FIM