

PROJEÇÃO ASTRAL CONSCIENTE

Pablo de Salamanca

29 de setembro de 2005

Caros amigos, sair do corpo físico de forma inconsciente não é útil para se absorver conhecimentos na Espiritualidade. Projetar-se de maneira semiconsciente já é melhor, pois nos períodos de consciência, em meio a momentos de falta de lucidez, pode se aprender importantes lições e se praticar o bem ao semelhante. Mas, o grande objetivo de quem deseja realizar uma projeção astral é projetar-se conscientemente, isto é, com um despertar total de seu raciocínio e habilidades. Porém, um fator muito importante é o da rememoração dos fatos. Muitos de nós se projeta para o plano extrafísico, agindo conscientemente, participando de trabalhos espirituais, estudando em escolas do Astral Superior, mas, infelizmente, não consegue trazer para a mente objetiva o conteúdo destas experiências, que ficam armazenadas apenas em nível subconsciente. Então, conclui-se, facilmente, que o ideal é fazermos uma projeção astral consciente, associada a uma elevada capacidade de recordação das atividades nos planos imateriais. Desta maneira, temos duas questões importantes: 1- Como fazer uma projeção astral consciente; e 2- Como ter uma grande capacidade de lembrar-se de experiências astrais.

Inicialmente, é fundamental caracterizar uma projeção consciente. Nela, vemos cores nas paisagens, coisas e pessoas. O raciocínio é claro e lógico, sendo os fatos vivenciados com seqüência também lógica (início, meio e fim). A experiência é tão marcante que, ao despertarmos no corpo físico, ficamos surpresos, pois tudo parecia estar acontecendo no plano material. Durante a projeção, é possível termos sensações como se estivéssemos no corpo físico, como sentir cheiros, sabores e outros. Algumas vezes, quando nos projetamos nas imediações do leito, enxergamos o próprio corpo carnal em repouso. Em outras oportunidades, utilizando o corpo astral, visitamos locais desconhecidos no plano físico, que são reconhecidos quando lá chegamos com o corpo material. Ocorrem, com alguma frequência, pequenas premonições, como por exemplo encontrar-se com um amigo ou parente no astral e, no dia seguinte, aquela pessoa te ligar para conversar, ou você “esbarrar” com ela na rua. Às vezes, numa projeção consciente ou lúcida, o projetor descobre que algum parente ou amigo está doente, o que é confirmado posteriormente no mundo material. Outro fato que confirma uma projeção consciente, é quando dois projetores encontram-se no plano extrafísico e ambos recordem-se do encontro e até do conteúdo das atividades, quando de volta ao corpo material. Além do que foi comentado, há outras maneiras de se confirmar ou caracterizar uma projeção astral consciente, contudo as que foram narradas já são suficientes para se entender o fenômeno.

Para se realizar uma projeção consciente, em grande parte das vezes, são necessários o uso de alguma técnica de indução da viagem astral e uma preparação prévia. Explicaremos uma técnica para se projetar, mais à frente, neste artigo. Quanto ao preparo

prévio, é composto por vários itens. Um deles é o cuidado com a alimentação, devendo-se evitar comer muito, três horas antes de se tentar a projeção. Sobretudo, não se deve fazer uma alimentação rica em carnes e gorduras, pois, assim, eleva-se a “densidade” do corpo astral, que estará mais afinizado com o corpo físico, ficando “mais preso” a este. Deve-se ler bastante sobre projeção astral, para que a mente, recebendo esta saturação, passe a aceitar melhor a possibilidade de viajar fora do corpo, quebrando qualquer bloqueio psicológico e aumentando a lucidez durante a permanência no mundo extrafísico. Para se empreender uma viagem astral, o local de repouso do corpo físico deve ser o mais isento de barulhos, pois estes fazem com que o corpo astral retorne ao físico, interrompendo o processo. Como a melhor oportunidade de se fazer uma projeção é durante a noite de sono para descanso, seria interessante deitar-se sozinho, quando possível, o que reduz a possibilidade de ocorrerem barulhos e de movimentos do parceiro que perturbem o projetor. Na hora de se deitar, é muito relevante procurar entrar em contato com o seu guia espiritual (também chamado amparador), mentalmente solicitando ajuda para se desprender do corpo material e ser útil conscientemente do outro lado, pois, sair do corpo material apenas por curiosidade ou diversão não é apoiado por entidades evoluídas. Outro item importante é o da autotransformação espiritual, porque alimentar hábitos negativos promove um bloqueio das possibilidades projetivas. Exemplificando, para viajar no Astral com lucidez, é fundamental: deixar de lado o álcool, fumo e outros vícios; saber perdoar em boa escala, evitando guardar mágoas; viver o dia a dia sem excesso de preocupações, não permitindo-se “inventar” problemas; ter alegria em servir desinteressadamente; trocar sentimentos muito intensos ou grosseiros por emoções mais brandas (deixar de ser tão “terra a terra”); etc. Há outros fatores que podem facilitar uma projeção astral consciente, porém não vamos mais nos estender sobre isto, porque os principais fatores já foram citados e, além disso, há farta literatura especializada que aborda este assunto (no final deste artigo apontamos alguns livros interessantes).

Agora, comentaremos sobre uma técnica para se induzir uma viagem astral com consciência. Antes de mais nada, ressaltamos que cada um deve usar o método ao qual mais se adaptar, ou, até mesmo, criar o seu próprio. A técnica que usamos é bem conhecida e possui variações, mas indicarei somente como nós aplicamos a Técnica da Esfera Dourada. Primeiramente, devemos nos deitar de barriga para cima, em lugar confortável e silencioso. De olhos fechados, busca-se um relaxamento, respirando-se de forma profunda e suave, inspirando

pelo nariz e expirando também pelo nariz. Em seguida, deve-se visualizar mentalmente o surgimento de uma esfera dourada, mais ou menos do tamanho de uma bola de futebol, no alto da cabeça, encostando-se nela. Seu brilho deve ser intenso, irradiando fagulhas douradas para todo o ambiente. Então, começa-se a visualizar que a esfera se move para baixo, contornando o corpo pelo lado esquerdo, até chegar aos pés. Uma vez nos pés, ela torna a subir pelo lado direito do corpo, até o alto da cabeça de novo. Este movimento cíclico deve ser repetido seguidamente, aumentando-se a velocidade tanto quanto possível. Após alguns minutos de exercício, a pessoa atingirá o chamado Estado Vibracional (EV). Este estado precede a saída do corpo astral do corpo físico. E o que é este EV? Bom, ele é caracterizado por várias sensações corpóreas, como: receber pequenas e confortáveis espetadas por todo o corpo; sentir “formigamentos” em várias partes; sensação de que está se expandindo como um balão; impressão de que está boiando no mar; ouvir sons intracranianos estranhos (estalos, barulhos meio metálicos, etc.); pressão na testa; torpor geral; e outros tipos. E o que significa o Estado Vibracional? Quando se atinge este estado, é porque a técnica foi bem realizada e foi possível acelerar a vibração do corpo astral, fazendo com que ele esteja num padrão energético superior ao do corpo físico. Desta forma, o corpo astral está pronto para se deslocar do corpo material. Neste ponto da técnica, deve-se mentalizar que se manterá perfeitamente lúcido, e fazer força mental para sair do mundo físico. Como fazê-lo? Projete um alvo, uma localidade onde queira ir, ou visitar alguém, ou, ainda, peça de coração para ser útil, sendo levado pelo amparador para algum serviço de assistência ou aprendizado no plano espiritual. Este alvo deverá ser fixo, para que a sua mente não se disperse através de dúvidas que bloqueariam a viagem astral. Então, bom proveito de sua experiência! Um universo novo, cheio de diversidades está a sua espera. Mas, aí vem a pergunta fatal: conseguirei sucesso na primeira tentativa? É um pouco difícil ter sucesso de “bate-pronto”, mas se conseguirem atingir o EV, já é uma grande vitória. Aliás, a técnica para se atingir o EV deve ser treinada todos os dias, e durante momentos diferentes do dia (de manhã, ao acordar; à tarde, depois do descanso do almoço; ao se deitar para dormir; etc.). Depois de algum tempo, que varia de pessoa para pessoa, é quase certo que terão excelentes experiências no Astral. De início, a maioria dos projetores, após atingir o EV, terá um lapso de memória durante a saída do corpo físico, despertando já em algum lugar do extrafísico. Com mais “tarimba”, o projetor conseguirá, ao chegar ao EV, se deslocar do corpo material mantendo a lucidez, o que é algo fantástico e difícil de narrar com todo o conteúdo de sensações, mas, o que é mais gratificante, é perceber nitidamente que não somos o corpo material, mas sim espíritos livres, ou seja, consciências independentes da matéria.

Finalmente, chegamos à questão da lembrança dos fatos vivenciados no plano

astral. Muitas vezes, trabalhamos ou aprendemos lucidamente no mundo extrafísico, mas, ao retornarmos ao corpo carnal, apenas temos vagas lembranças das experiências ou nada recordamos. Isto ocorre porque há, logicamente, um choque entre os conhecimentos dos planos físico e astral. A nossa mente material rejeita ou distorce vivências espirituais que contrariam a lógica terrestre. Isto é compreensível porque o cérebro material foi acostumado, desde o seu desenvolvimento infantil, a rejeitar aquilo que os sentidos do corpo físico não alcançam a contento. Ou seja, para melhorarmos a rememoração dos fatos vividos no astral, é preciso desprogramar a mente objetiva, isto é, retirar bloqueios psicológicos, tornando a nossa mente mais aberta a todo tipo de conhecimento. Para isso, recomendamos a leitura de livros sobre projeção astral, bem como todo tipo de assunto correlato. Após este contexto geral sobre memorização de atividades extrafísicas, há dicas interessantes para se melhorar a lembrança do que ocorre do outro lado. Uma delas, é se evitar o cansaço físico e mental antes de tentar se projetar, pois, com o cérebro físico cansado e um corpo pedindo repouso, as dificuldades de rememoração são maiores. Também é positivo, antes de se praticar o exercício projetivo, mentalizar que a lucidez será elevada e a rememoração será perfeita. Isto nada mais é que uma reprogramação mental, onde, a partir da sua vontade, você poderá induzir a uma maior eficiência quanto à consciência no plano astral e à rememoração.

Caros amigos, o assunto Projeção Astral Consciente é bastante extenso e rico em detalhes. Será mais útil abordarmos outras questões, ou detalharmos mais sobre o que já foi dito, em outra oportunidade. Desde já, agradeço a atenção dispensada. Paz a todos.

Livros recomendados para quem goste do assunto e/ou queira se projetar conscientemente:

- 1- Ele: Meu Amigo Espiritual. Luiz Carlos Carneiro. Editora LAKE. São Paulo, 1991. 94p.
- 2- Ensaio Extracorpóreo. Luiz Araújo. Edição do IIPC, 1998. 126p. 2ª edição.
- 3- Projeções da Consciência: “Diário de Experiências Fora do Corpo Físico”. Waldo Vieira. Edição do IIPC, 1999. 224p. 5ª edição.
- 4- Vivendo em Múltiplas Dimensões. Glória Thiago. Edição do IIPC, 1999. 366p. 1ª edição.