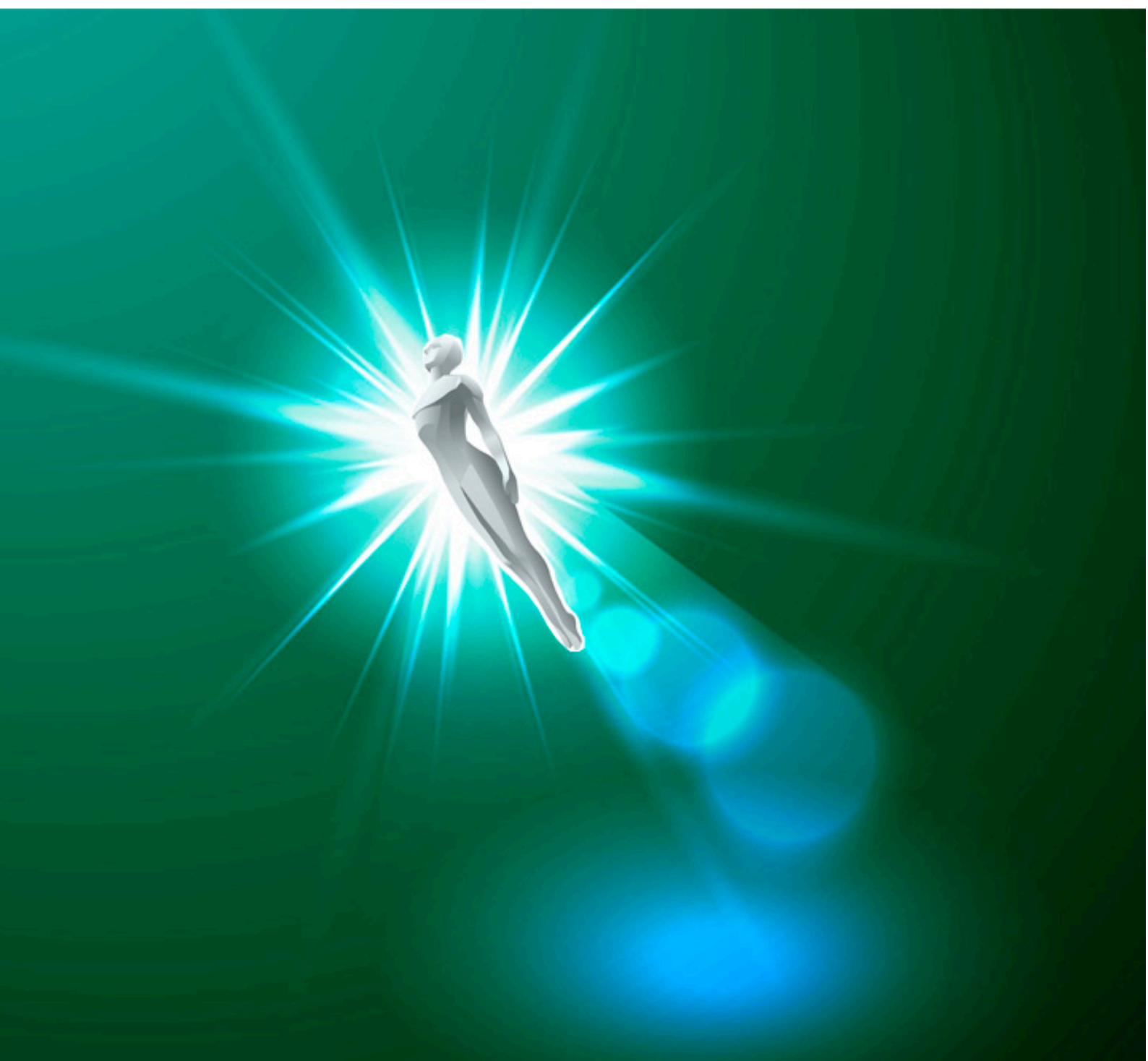


Experiências Fora do Corpo

O Guia do Iniciante



Cesar de Souza Machado

CESAR DE SOUZA MACHADO

Experiências Fora do Corpo

O Guia do Iniciante

1ª Edição

**Brasília, DF, Brasil,
Edição do Autor
Setembro 2013**

Esse livro está registrado e protegido pela Lei do Direito Autoral

Distribuição permitida

Edição, supressão e acréscimos ao conteúdo proibida

Comercialização proibida

www.estadovibracional.com

www.frenteirastral.com

www.metaconsciencia.com

Todas as imagens foram performadas pelo próprio autor

O ser humano e as EFCs

Vivemos em um mundo complexo em vários aspectos. A natureza do planeta é agressiva, especialmente para o ser humano. Podemos nos ferir e morrer ante o menor deslize. Nosso corpo sobrevive poucos dias sem beber ou sem comer. Desde que nascemos, somos continuamente treinados para sobreviver e não nos colocarmos em risco.

A civilização, uma enorme conquista para a humanidade, também é a razão de um acelerado processo de degradação da biosfera planetária. As atividades humanas destroem os recursos naturais e poluem o ambiente de todas as maneiras.

Em meio a isso, as pessoas são ensinadas desde cedo a pensar de forma limitada: estudar, trabalhar, ganhar dinheiro, consumir e se reproduzirem para dar continuidade ao processo. É preciso competir pela sobrevivência, pela posse de bens cuja oferta é limitada e pelo sucesso. Essas coisas são marteladas em nossas cabeças todos os dias pelos sistemas políticos, sociais e econômicos criados ao longo do tempo. A humanidade vem progredindo em vários aspectos, mas, ao custo de injustiças sociais, pobreza, corrupção e, em última instância, guerras.

Porém, hoje, assim como no passado, algumas pessoas param para questionar: será que isso é tudo? Qual é o sentido de estarmos aqui? Será esse o melhor caminho? O que será de mim (ou da humanidade)? Posso dar um sentido útil à minha vida? Posso ir além daquilo que o sistema me oferece?

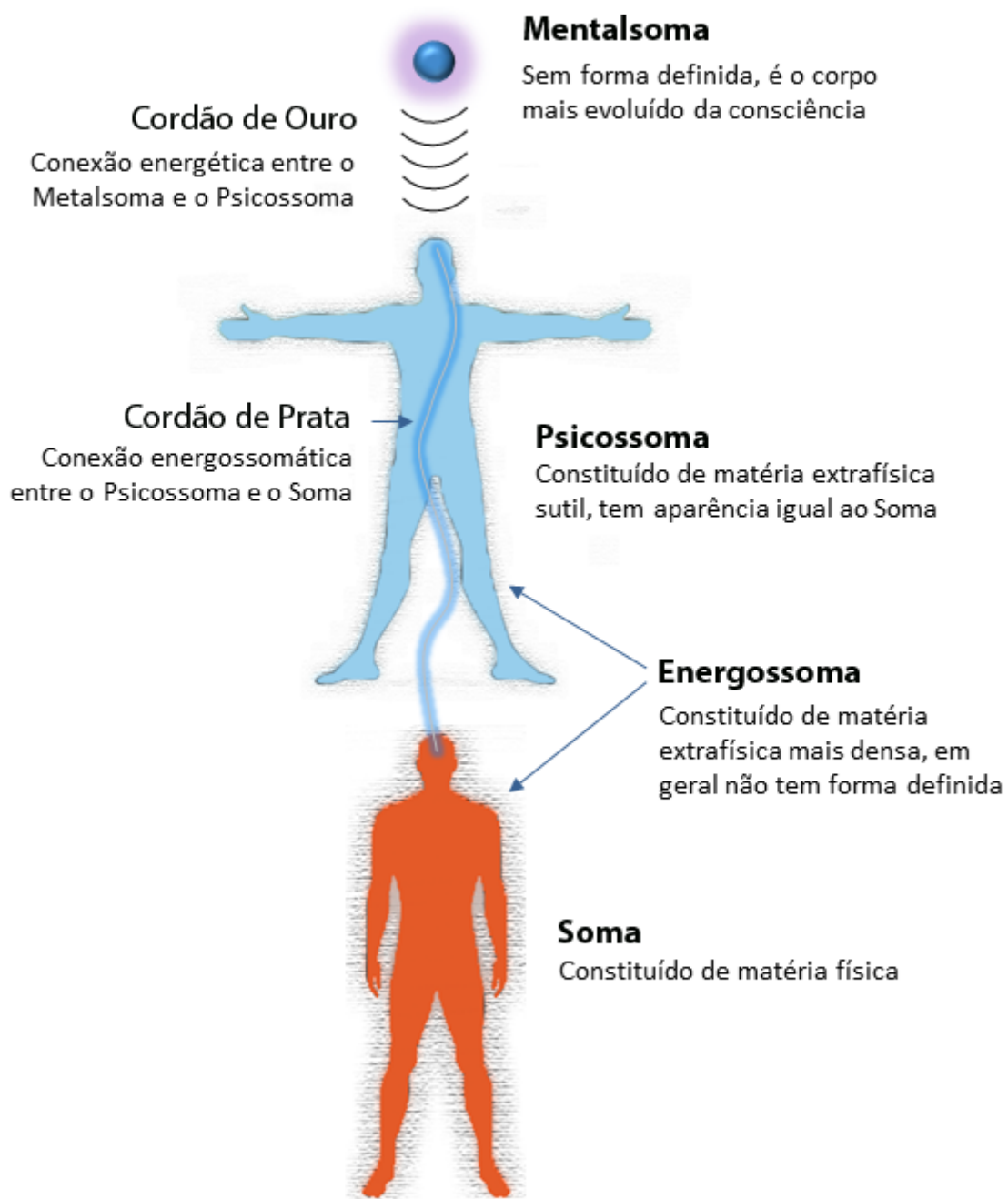
Existe um propósito maior para a vida?

Fenômenos inexplicáveis e incomuns sempre fizeram parte da vida do ser humano. Religiões, doutrinas, filosofias e, mais recentemente, ciências foram criadas e desenvolvidas por conta desses fenômenos para explicar como eles ocorrem e como controlá-los.

Os fenômenos que decorrem tão somente das leis físicas são objeto de estudo das ciências. Os fenômenos que transcendem as leis físicas, chamados parapsíquicos ou paranormais, por sua vez, não são objeto de estudo das ciências. Como são as ciências tradicionais que definem o paradigma (o modelo de pensamento atual), os fenômenos parapsíquicos são encarados como crendices, misticismo, charlatanice, alucinações ou distorções nas percepções.

Vários desses fenômenos, como a telepatia, a telecinese, a precognição e as Experiências Fora do Corpo – EFCs – ocorrem todos os dias com milhões de pessoas e já foram inclusive demonstrados em laboratórios, mas são sistematicamente ignorados como algo marginal ao paradigma estabelecido.

Holossoma



A base de todos esses fenômenos transcendentais assenta-se em torno de uma única coisa: a existência de uma consciência no ser humano que transcende o corpo físico, sendo, portanto, multidimensional.

O que é Experiência Fora do Corpo

A EFC ou Experiência Fora do Corpo é um fenômeno que ocorre quando a consciência deixa temporariamente o corpo físico e se manifesta em uma dimensão, plano ou realidade transcendente, extrafísica.

Consciência, nesse sentido, é aquilo que anima nosso corpo. É a alma, o espírito, o *self*, o ego de uma pessoa. A consciência pode se manifestar de três formas:

- Intrafísica: Quando possui um corpo físico;
- Extrafísica: Quando não possui corpo físico;
- Projetada: Quando possui um corpo físico e, momentaneamente, afasta-se dele na condição de projetor.

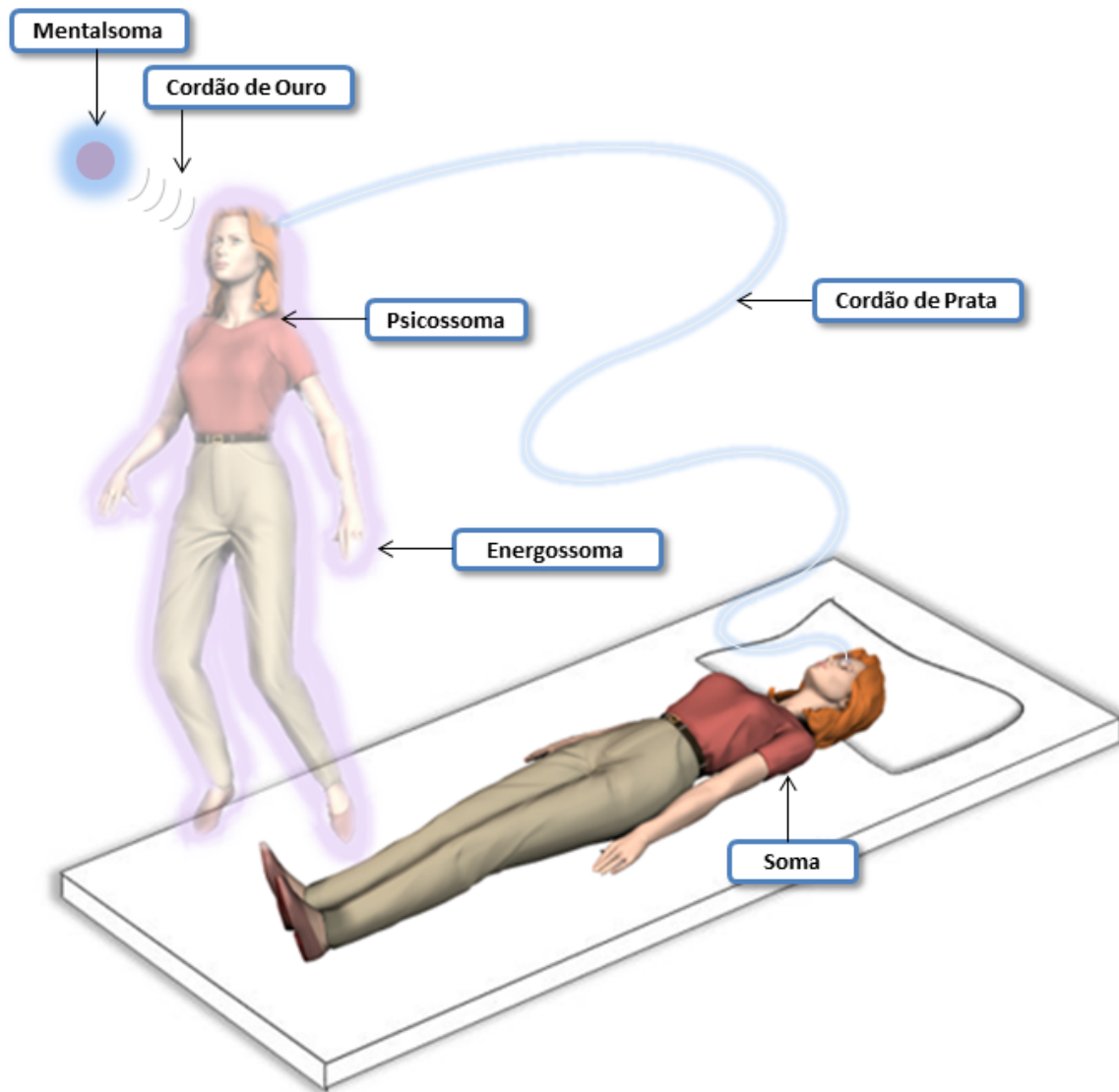
Para a maioria das pessoas, o fenômeno da EFC não passa de um tipo de sonho diferente ou algum tipo de alucinação, quando não mera charlatanice, elaborada para entreter ou enganar pessoas incautas. O estudo do fenômeno permite entender e comprovar que ele é real e natural, podendo ocorrer de forma espontânea ou proposital, acessível a qualquer pessoa interessada.

As EFCs demonstram que o mundo físico corresponde a apenas uma parcela mínima de uma realidade maior da qual fazemos parte.

O que acontece durante uma EFC

A forma como acontecem EFCs varia muito de pessoa para pessoa. Não obstante, a análise de milhares de relatos demonstra que a experiência ocorre basicamente de duas maneiras: espontânea ou proposital.

Quando a EFC ocorre espontaneamente, a pessoa torna-se subitamente consciente de estar fora do seu corpo físico, normalmente observando-o de um ponto acima dele e com nítida impressão sobre a realidade do ambiente ao seu redor. Ela pode despertar também a certa distância do corpo físico e não o perceber em momento algum. Nesse caso, a percepção de que se está fora do corpo vem de outras sensações, pois o veículo que ela usa durante a EFC é muito diferente do corpo físico: flutua, é semitransparente, irradia luz, desloca-se a distâncias imensas de forma praticamente instantânea.



A EFC e os Veículos de Manifestação da Consciência

Frequentemente, quando a EFC é proposital, sendo deliberadamente provocada pela aplicação de uma técnica projetiva, a pessoa percebe a saída do corpo físico e depois passa a vê-lo de um ponto deslocado ou afasta-se para algum local distante dele.

Quando o projetor está próximo de seu corpo físico, talvez perceba um fino cordão luminoso, o cordão de prata, que o conecta a esse corpo. Nessa condição, também se percebe que a matéria extrafísica é maleável à força do pensamento; não é preciso luz convencional para enxergar e, muitas vezes, a lucidez oscila, motivo pelo qual muitas pessoas pensam que estão sonhando.

Fora do corpo, as leis físicas são diferentes. Pode-se ir rapidamente a qualquer local do planeta e além dele. Pode-se visitar distritos puramente extrafísicos e entrar em contato com outras consciências.

Encontros com outras consciências

Durante uma EFC, é comum encontrar-se com outras consciências que podem ser intrafísicas, também projetadas, ou extrafísicas, que não possuem, no momento, corpos físicos.

O grau de lucidez e a aparência dessas consciências variam muito. Consciências intrafísicas projetadas muitas vezes agem como sonâmbulos, pois apresentam um nível de lucidez extrafísica muito baixo.

Consciências extrafísicas podem ser, dependendo das intencionalidades, indiferentes ao projetor ou não. Pode-se encontrar, por exemplo, com entes queridos que já faleceram ou com consciências que estão prestes a renascer na dimensão intrafísica.

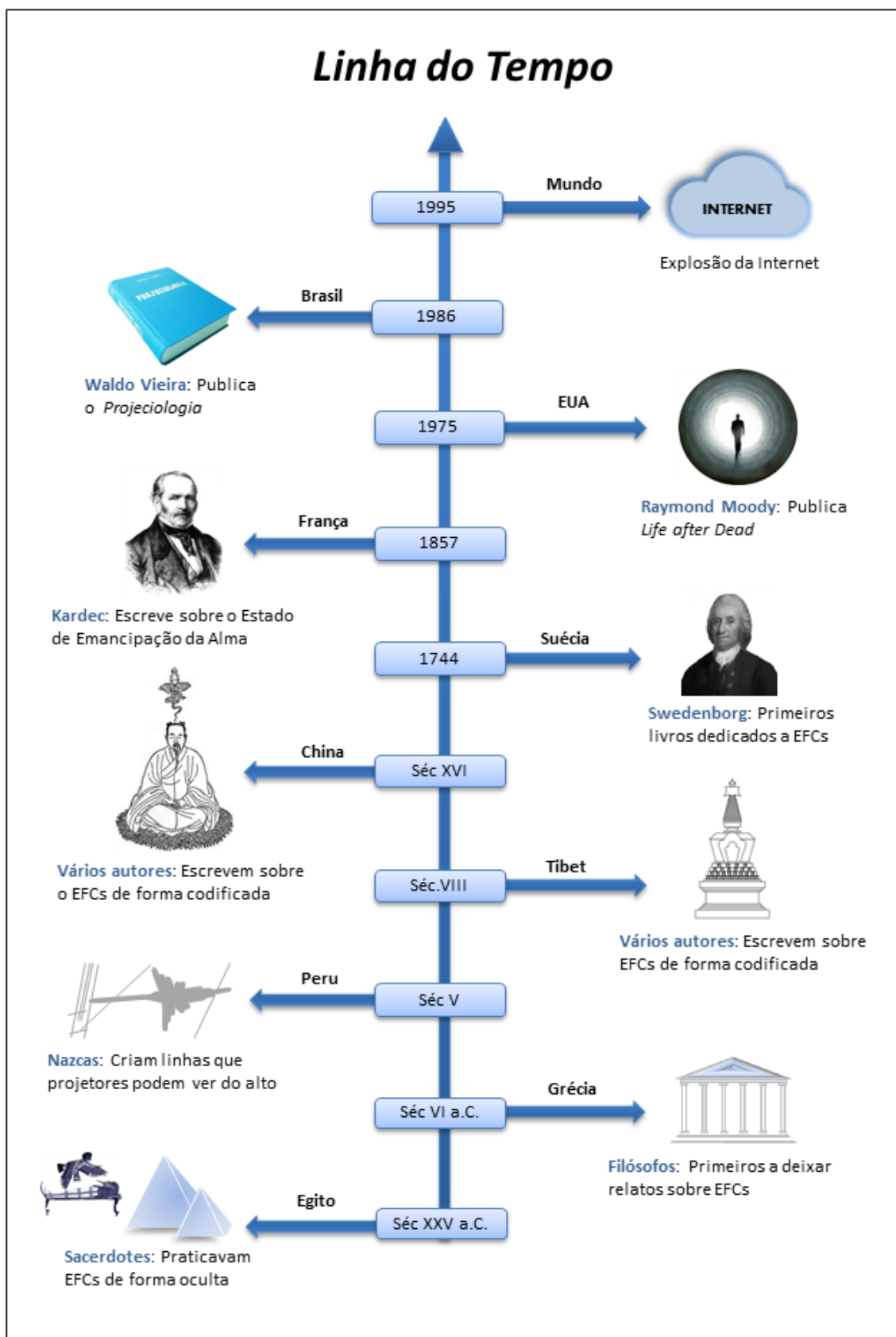
É comum o projetor perceber a presença de amparadores extrafísicos, consciências benévolas que monitoram e acompanham suas EFCs lúcidas, podendo interferir no desenrolar de sua experiência sempre que necessário, por exemplo, resguardando o projetor das interferências de consciências extrafísicas doentias, caso ele não possa lidar com elas sozinho.

Denominações para a EFC

A EFC é um fenômeno universal, que independe de condição social, política, econômica, cultural, religiosa, filosófica, raça, idade ou sexo. As EFCs recebem inúmeras denominações ao longo do tempo, sendo as mais conhecidas:

- Arrebatamento: Igrejas cristãs;
- Desdobramento: Espíritas brasileiros;
- Keshara: Sânscrito, empregado pelos hindus;
- OBE: Out-of-Body Experience, comum na língua inglesa;
- Projeção Astral: O termo mais comum na Internet;
- Projeção da Consciência: Projeziologia;
- Sonho Lúcido: Psiquiatria e neurologia;
- Viagem Astral: Empregado no meio esotérico.

Apesar dos termos terem surgido há relativamente pouco tempo, a EFC é um fenômeno conhecido desde a antiguidade. Somente nas últimas décadas, principalmente após o advento da Internet, é que o conhecimento sobre esse fenômeno se popularizou.



Causas das EFCs

A consciência possui, além do corpo físico, outros mais, constituídos de matéria sutil, extrafísica. Quando o corpo físico adormece ou fica muito relaxado, ou, ainda, incapacitado devido a um trauma ou um estado de coma, por exemplo, os laços energéticos que unem os corpos extrafísicos ao corpo físico se distendem e a consciência se transfere do corpo físico para um corpo mais sutil, produzindo assim a EFC.

Além do sono, que é situação mais comum para ocorrência de EFCs, outras circunstâncias que levam sua produção são:

- A meditação profunda;
- A profunda debilidade do corpo físico provocada por doença, privação de água, comida ou ar;
- A dor insuportável surgida durante ferimentos em acidentes;
- A experiência de quase morte – EQM;
- A ingestão de drogas psicoativas;
- A atuação de assistentes intrafísicos ou extrafísicos;
- A prática de uma técnica projetiva.

***Todas as pessoas têm, sem saber,
EFCs inconscientes quando dormem***

Tipos de EFCs

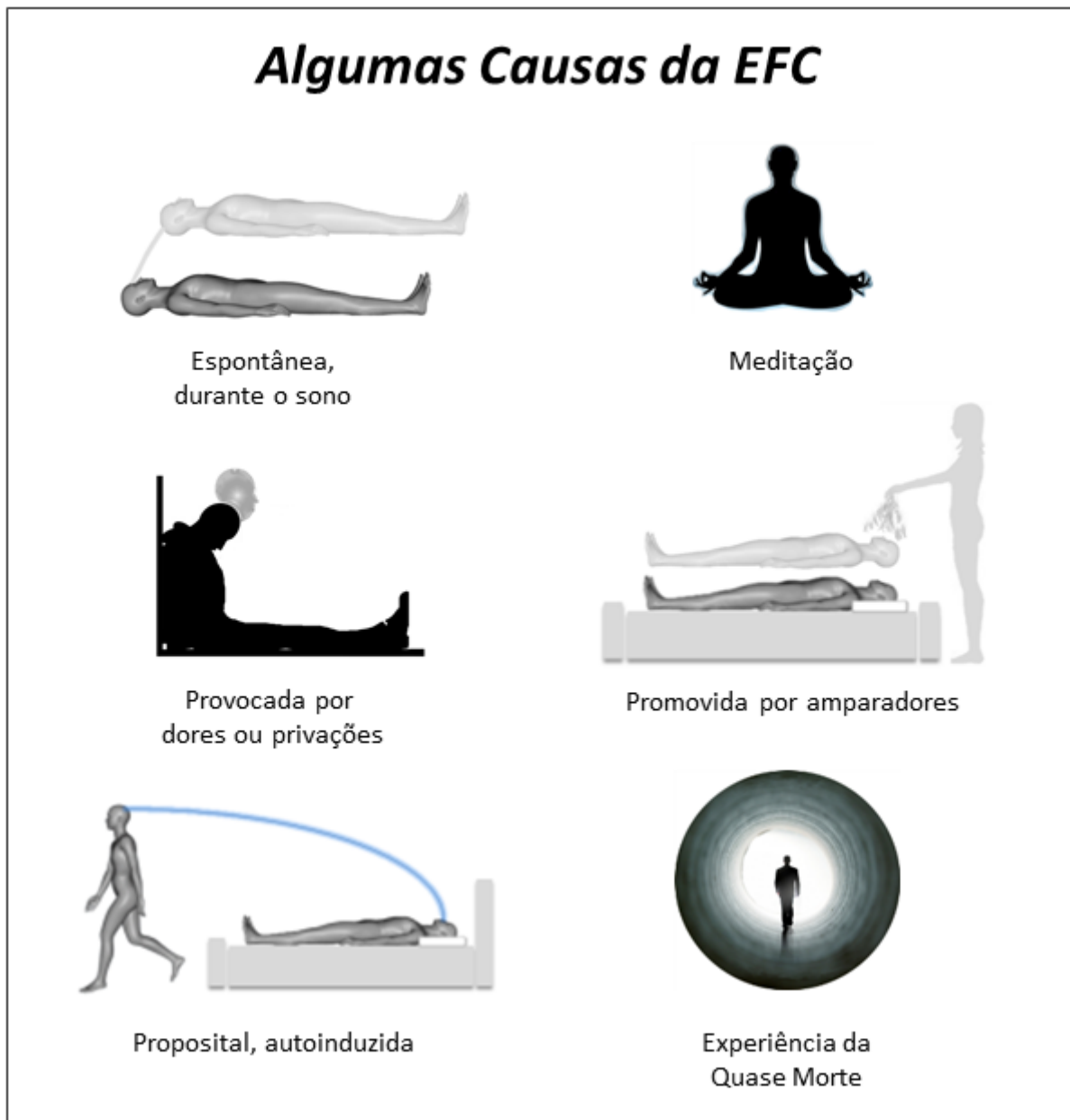
As EFCs variam muito de pessoa para pessoa. Uma EFC nunca é igual a outra. Dois aspectos que variam muito e são determinantes para as experiências são a lucidez e a rememoração.

Quanto à lucidez, as EFCs podem ser:

Inconscientes: A pessoa sai do corpo, mas não tem lucidez sobre o fato.

Semiconscientes: Quando sai do corpo, a lucidez é reduzida, levando a pessoa a misturar sonhos (produção mental inconsciente) com a realidade extrafísica que percebe.

Conscientes: A lucidez é quase igual à que a pessoa tem durante a vigília, às vezes até superior.



Quanto à rememoração, as EFCs podem ser:

Integralmente rememoradas: a pessoa lembra-se de todos os eventos que vivenciou durante a EFC.

Parcialmente rememoradas: alguns eventos vivenciados durante EFC são lembrados pela pessoa enquanto outros são esquecidos.

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

O conhecimento sobre as EFCs

As EFCs conscientes são conhecidas desde a mais remota antiguidade, sempre por um número restrito de pessoas. Atualmente, apenas 14% das pessoas, de um modo geral, tiveram EFCs conscientes, sendo que boa parte delas teve a experiência apenas uma vez na vida. Contudo, nos últimos anos, com a massificação da comunicação por meio da Internet, pode-se encontrar imensa quantidade de relatos de pessoas que vivenciaram EFCs, assim como milhares de artigos e centenas de livros sobre o assunto escritos por pesquisadores, muitos deles baseados em pesquisas sérias realizadas inclusive no meio acadêmico.

Apesar da grande diversidade de experiências que podem ocorrer durante as EFCs, a base de conhecimentos já existente permite a qualquer pessoa inteirar-se sobre seus principais aspectos em um nível de detalhes que, quando buscado, faculta um profundo entendimento sobre o assunto.

Não é o que faz a maioria das pessoas. Mesmo tendo EFCs, em geral elas não se dedicam a estudar o fenômeno, permanecendo na superficialidade do conhecimento, o que leva a uma série de erros e mistificações quanto ao seu entendimento, suas possibilidades e implicações.

EFCs, sonhos e alucinações

Quando estamos despertos e lúcidos, chamamos essa condição de vigília. Se uma pessoa não está na vigília, diz-se que ela encontra-se em um estado diferenciado de consciência. São estados diferenciados de consciência, dentre outros, o sono, o sonho, o pesadelo e a própria EFC.

Muitos creem que a EFC é um sonho, ainda que diferente, mas não é esse o caso. O sonho é caracterizado pela confusão, desordem dos pensamentos, sentimentos e das emoções, ausência de uma ordem cronológica clara dos eventos e predomínio da linguagem simbólica, típica do subconsciente humano.

A EFC é caracterizada pela lucidez da consciência quanto à sua condição. Ela sabe que está fora do corpo físico, muitas vezes percebendo sua saída dele. Os eventos sucedem de forma lógica e cronológica. Pode-se raciocinar com toda a clareza de forma até superior à capacidade normal da vigília.

Alguns creem que as EFCs são alucinações, algum tipo de distúrbio neurológico que deve ser tratado com psicotrópicos, existindo inclusive pesquisadores que se dedicam a demonstrar como os sentidos podem ser confundidos ao ponto de gerarem a falsa ideia de que se está fora do corpo físico. Essas pessoas ignoram que as EFCs podem ser comprovadas.

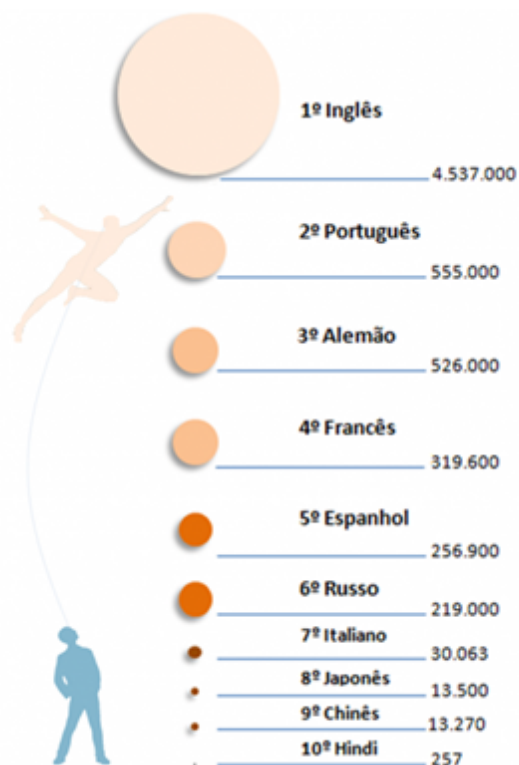
Algumas Estatísticas



As pesquisas mais recentes (2011) apontam para o fato que 14% da população tem pelo menos uma EFC consciente ao longo da vida.

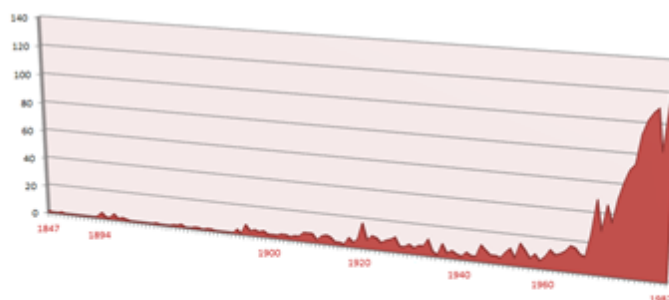


Outra pesquisa na Internet (agosto de 2013) mostra a incidência dos termos mais usados para designar as EFCs. *



Uma pesquisa na Internet (agosto de 2011) mostrou quais são os idiomas onde os termos relacionados as EFCs aparecem mais. *

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



* Nota: Pesquisas realizadas pelo autor

Comprovando a realidade das EFCs

As EFCs podem ser comprovadas de diversas formas, tais como essas descritas a seguir.

EFCs conjuntas: Duas ou mais pessoas saem do corpo ao mesmo tempo, encontram-se na dimensão extrafísica, retornam e depois se recordam do mesmo evento. Tais experiências não são comuns, mas também não chegam a ser raras.

Efeitos físicos: Projetores podem se deslocar para um local previamente combinado onde se encontram pessoas não projetadas e ali provocar um efeito físico, derrubando um objeto, por exemplo. Embora seja um experimento difícil, casos assim já ocorreram.

Visualização: Experimentos onde o projetor consegue ver, fora do corpo, por exemplo, uma sequência de números escrita numa tira de papel deixada em um local inacessível.

Informação: A obtenção, fora do corpo, de uma informação que o projetor desconhecia, como, por exemplo, o fato de uma pessoa estar correndo risco de vida e que ele, após a projeção, comprova ser verdadeira.

Riscos das EFCs

Riscos fantasiosos: Pessoas que nunca tiveram experiências projetivas e que jamais se dedicaram a estudar o assunto enumeram uma série de riscos, sem fundamentos, para quem se atrever a produzir suas próprias EFCs:

- O projetor se tornaria, obrigatoriamente, uma pessoa desequilibrada;
- O projetor poderia se perder e não poderia mais voltar ao corpo físico;
- O corpo físico do projetor poderia ser invadido por outra consciência;
- A EFC poderia levar o projetor à morte.

Uma rápida pesquisa na literatura sobre EFCs, que conta com milhares de obras escritas em vários países desde o início do século XIX, demonstrará que não existem fatos que corroborem esses supostos riscos.

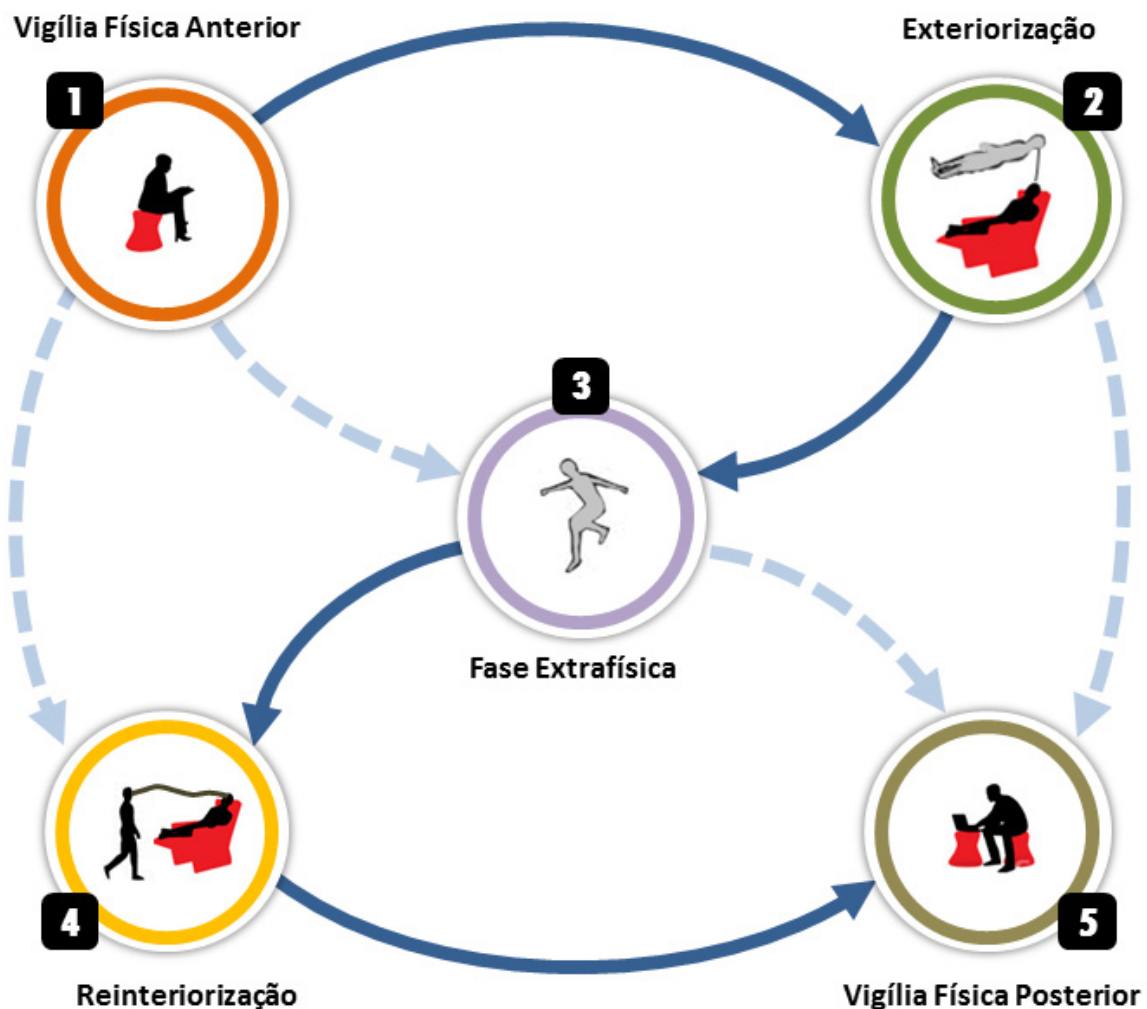
Riscos reais: Existem pessoas que pregam o uso das EFCs a fim de promover aventuras, para “diversão extrafísica” onde “tudo é permitido”, tal como, por exemplo, ter inúmeros relacionamentos sexuais. Os projetores motivados por essas intenções serão vítimas de assédios interconscienciais promovidos por consciência extrafísicas doentias cuja intenção é a vampirização energética.

Outros tipos de assédios podem surgir para projetores cuja motivação seja a espionagem de pessoas e instituições a fim de obter algum tipo de informação sigilosa.

Por fim, existe o risco do deslumbramento com as EFCs. Se a pessoa começar a se alienar da vida intrafísica devido às EFCs, não raro, as experiências vão cessar por interferência de amparadores extrafísicos.

O ciclo projetivo

Em uma EFC de consciência contínua, um projetor vivencia as 5 possíveis fases daquilo o que é conhecido como ciclo projetivo (linhas cheias na figura apresentada a seguir). O mais comum, contudo, são EFCs onde ele percebe apenas 3 ou 4 fases do ciclo, conforme mostram as linhas pontilhadas na figura.



Utilidades das EFCs

A seguir são apresentados 10 dos principais benefícios das EFCs selecionados dentre os mais frequentemente relatados por pessoas que desenvolveram a capacidade de promover por si mesmas essas experiências.

1. Conscientizar-se de que existe uma "realidade" maior;
2. Adquirir uma nova atitude com relação à vida após a morte;
3. Promover mudanças positivas em sua vida (evoluir);
4. Perceber que possuímos um círculo de relações muito maior;
5. Aumentar o respeito pela vida, por todas as outras consciências;
6. Aumentar o conhecimento sobre si mesmo;
7. Assistir outras consciências, intrafísicas e extrafísicas;
8. Visitar locais ou pessoas distantes ou inacessíveis (falecidas);
9. Verificar, por si próprio, o que é fato e o que é fantasia;
10. Descobrir quem somos, de onde viemos e para onde vamos.

Técnicas projetivas

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

Centenas de técnicas projetivas foram criadas ao longo do tempo. As técnicas aumentam a probabilidade, mas nenhuma delas garante o sucesso na produção de uma EFC. Algumas pessoas podem ter sucesso empregando algumas técnicas e outras podem ter sucesso com técnicas diferentes. Faz-se necessário, portanto, a experimentação, a autopesquisa.

Existem técnicas bastante simples e inofensivas e outras radicais que se baseiam, por exemplo, em hipnose e ingestão de produtos alucinógenos. Essas técnicas radicais têm vários efeitos colaterais e não são recomendáveis.

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

Duas técnicas para começar rapidamente de forma segura

Antes de começar a realizar experimentos projetivos, é fortemente recomendável que a pessoa obtenha a maior quantidade possível de informações sobre as EFCs e seus diversos aspectos, seja por meio de leitura, seja por meio de um curso sobre esse assunto. Isso vai prepará-la para lidar com as inúmeras situações novas que vai experimentar.

Dentre todas as técnicas projetivas conhecidas, as duas mais simples, que podem ser praticadas isoladas ou conjuntamente, são:

- (1) Antes de dormir, posicionar o corpo em decúbito dorsal (a posição supina, o popular “de barriga para cima”) com os braços e pernas soltas até o sono se instalar.
- (2) Antes de dormir, programar-se para ter uma EFC, simplesmente repetindo mentalmente algumas vezes a frase “vou ter uma projeção” ou “vou sair do corpo” e deixar o sono se instalar.

Dificuldades iniciais

Os projetores iniciantes se deparam com várias dificuldades quando começam a promover suas próprias EFCs, tais como:

- O medo de se projetar;
- Preconceitos de origem religiosa, mística ou mesmo científica;
- A ansiedade;
- A dificuldade de relaxar o corpo;
- O ambiente, muitas vezes inapropriado para os experimentos devido a temperatura, ruído e outros fatores ambientais;
- O desconhecimento sobre as manifestações energéticas da consciência que afetam vários aspectos das EFCs;
- A falta de um estudo sério sobre o assunto.

Preparação para a EFC



Horário

Geralmente na hora de dormir



Iluminação

Escuridão ou penumbra



Ruídos

Baixo nível de ruído



Ambiente

A temperatura e umidade devem ser agradáveis



Técnica

Deitar em decúbito dorsal é a técnica projetiva mais simples



Registro

Papel, caneta, micro ou tablet para registros



Roupas

Leves e confortáveis



Acomodações

Colchão, travesseiro, roupas de cama e cobertas confortáveis



Mente

Serenidade, evitando ansiedade e medo



Fisiologia

Sem cansaço ou sono excessivos, sem alimentação pesada e álcool

Conclusão

As EFCs estão ao alcance de qualquer pessoa. Os ganhos possíveis são diversos e importantes. Um dia, em um futuro ainda distante, essas experiências farão parte da rotina de toda a humanidade. Por ora, é preciso investir tempo e energia em estudo para aquisição de informações sobre o assunto, e em autopesquisa, testando técnicas e outros procedimentos que facilitem a produção e o aproveitamento sadio das EFCs. Se você, leitor, sentiu que esse assunto é interessante e deseja saber mais sobre ele, seguem algumas indicações para guiá-lo nesses primeiros passos.

Para Saber Mais

Fronteira Astral – fronteirastral.com

Blog do autor desse livro onde são publicados regularmente posts sobre EFCs.

Metaconsciência – www.metaconsciencia.com

Site do autor onde são publicados periodicamente artigos e outros conteúdos relacionados à EFCs e a pesquisa da consciência.

Estado Vibracional – www.estadovibracional.com

Blog do autor desse livro onde são publicados regularmente posts sobre técnicas bioenergéticas.

Lin-Chi – lin-chi.blogspot.com.br

Site do terapeuta Marcos Evandro de Brito Santos sobre bioenergias e terapias holísticas.

EAC – www.eac.org.br

A Escola de Autopesquisa da Consciência promove cursos e outras atividades relacionadas ao estudo da consciência.

IAC – www.iacworld.org

Nesse site podem ser encontradas filiais da IAC - Internatinal Academy of Consciousness - no exterior são ministrados cursos sobre projeção da consciência.

IIPC – www.iipc.org.br

Nesse site podem ser encontradas filiais do IIPC onde são ministrados cursos sobre projeção da consciência no Brasil.



Publicado em outubro de 2012, *Experiências Fora do Corpo - Fundamentos* aborda de forma didática o fenômeno das EFCs, apresentando tanto a base teórica como procedimentos práticos que o leitor pode aplicar para ter suas próprias experiências. [Clique aqui](#) para ler as primeiras páginas ou acesse www.metaconsciencia.com.



A terceira Edição do eBook *Experiências Fora do Corpo - Perguntas e Respostas*, publicado em fevereiro de 2013, tem 74 páginas, 18 capítulos, 21 ilustrações e 333 questões respondidas sobre as experiências projetivas e outros fenômenos relacionados. [Clique aqui](#) para fazer o download ou acesse www.metaconsciencia.com.