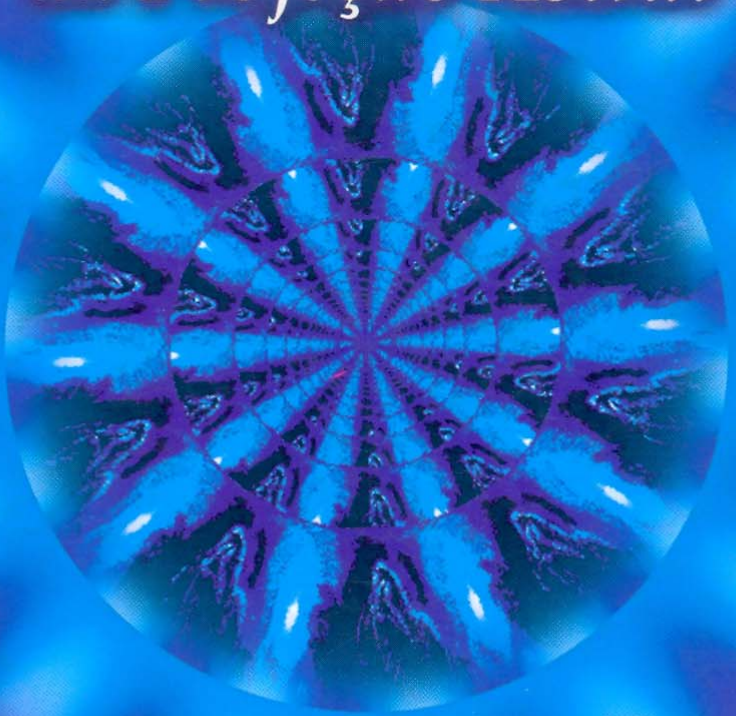
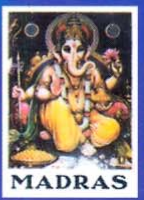
Atravessando o Portal

Técnicas para o Desenvolvimento da Projeção Astral



F. Mondini



Desde criança o autor era apanhado de surpresa por estranhas "vozes" que cantavam, brincavam e conversavam entre si. E quando ia em direção a elas, podia ver multidões de seres...
O tempo se passou, as vozes e as visões também; mas, tempos depois, voltaram e, então, francamente determinadas a ensinar-lhe muitas coisas, entre as quais inúmeras práticas e ensinamentos de que se compõe este livro.
Juntando a esse ensinamento especial tudo o que aprendera em várias escolas filosóficas, F. Mondini vem dividir conosco seus conhecimentos.

Costuma-se pensar que a projeção astral é um dom especialmente concedido a alguns, mas o fato é que todos fomos


MADRAS

Atravessando o Portal



Técnicas para o Desenvolvimento da Projeção Astral

F. Mondini

Atravessando o Portal



Técnicas para o Desenvolvimento da Projeção Astral



MADRAS

© 2001, Madras Editora Ltda.

Editor:
Wagner Veneziani Costa

Produção:
Set-up Time Artes Gráficas

Ilustração da Capa:
Parvati

Revisão:
Wilson Ryoji Imoto
Maria da Penha Faria

ISBN 85-7374-367-0

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou por qualquer meio eletrônico, mecânico, inclusive por meio de processos xerográficos, sem permissão expressa do editor (Lei nº 9.610, de 19.2.98).

Todos os direitos desta edição reservados pela



MADRAS EDITORA LTDA.
Rua Paulo Gonçalves, 88 — Santana
02403-020 — São Paulo — SP
Caixa Postal 12299 — CEP 02098-970 — SP
Tel.: (0_ _11) 6959.1127 — Fax: (0_ _11) 6959.3090
www.madras.com.br

O Primeiro Homem, Sendo da Terra,
é Terreno; o Segundo Homem é do Céu.

Coríntios, cap. 15, vers. 47

Não posso ser o que tenho, pois
O que tenho me pertence, eu o possuo.
Pertencendo-me, é meu,
Sendo meu,
Este não pode ser eu.

Porque Ser e Ter
São coisas distintas...

Tendo um corpo,
Este me pertence, eu o possuo,
Pertencendo-me, ele é meu,
Sendo meu,
Este não pode ser eu.

Então,
Quem sou Eu ?

Dedico este livro a todos aqueles que sinceramente buscam alcançar a iluminação por um meio mais direto e objetivo, e que, cansados de teorias, busquem nas práticas o verdadeiro processo do conhecimento.

Sumário



Prefácio 13

Introdução 15

Parte I – Breves considerações 19

Tipos de Projeção 19
Objetivos da Projeção 19
O Corpo Astral 20
Cordão de Prata 21
O Calar 22
Falando sobre o Medo 23
Sinais da Projeção 25
Procedimentos Necessários para as Práticas Noturnas 26
Observações Preliminares 26

Parte II – Posições 29

Posição I 29
Posição II 29
Posição III 29

Parte III – Práticas Respiratórias 33

Exercício I 33

Exercício II 33
Exercício III 34
Exercício IV 34

Parte IV – O Relaxamento 37

Exercício I 37

Parte V – A Proteção 43

Formas de Proteção 44
Exercício I 44
Exercício II 44
Exercício III 44
Mantra 44
Exercício IV 45
Prática 45
Limpeza do Ambiente 45

Parte VI – Práticas Diárias 49

Exercícios em Estado de Vigília 49
Exercício I 49
Exercício II 50
Exercício III 51
Exercício IV 51
Exercício V 52
Exercício VI 52
Polarização das Mãos 53
Exercício VII 54
Exercício VIII 54
Exercício IX 55
Prática 55
Exercício X 56
Exercício XI 57

Exercício XII 57
Exercício XIII 58
Exercício XIV 59
Exercício XV 59

Parte VII – Sensibilizando os Sentidos 63

Exercícios para Desenvolver a Visão Anterior 63
As Cores e as Formas 63
Exercício I 63
Exercício II 64
Exercício III 64
Exercício IV 65
Outro Método 65
Exercício V 66
Exercício VI 66
Exercício VII 66
Exercício VIII 67
Exercício IX 67
Exercício X 68
Sensibilizando o Tato 69
Exercício I 69
Exercício II 70
Sensibilizando o Ouvido Interno 71
Exercício I 71
Exercício II 71
Exercício III 72
Exercício IV 72

Parte VIII – Práticas Noturnas 77

Para Antes de Dormir 77
Exercício I 77
Exercício II 77
Exercício III 78

Exercício IV 79
Exercício V 79
Exercício VI 79
Exercício VII 80
Exercício VIII 80
Exercício IX 81
Exercício X 81
Exercício XI 82
Exercício XII 82
Exercício XIII 83
Exercício XIV 83
Exercício XV 84
Exercício XVI 85
Exercício XVII 85
Exercício XVIII 85
Exercício XIX 85
Exercício XX 86
Exercício XXI 86
Exercício XXII 87
Mantras de Projeção 87
Outro Mantra 88

Parte IX – Técnica de Recordação 91

Exercício I 91
Exercício II 92

Curiosidades 93

Prefácio



Lembro-me vivamente de uma imagem, de quando eu, criança, a partir da idade de seis anos, era acordado todas as noites, por um período de alguns anos, por vozes que vinham da sala de jantar; elas murmuravam, brincavam, cantavam, conversavam entre si. Eu levantava-me sonolento pé ante pé, e, ia em direção às vozes; escondido à beira da porta, observava assustado a multidão de seres que ali se encontravam, nada entendendo do que via, apenas com medo, muito medo. Saía vagarosamente dali para não ser percebido e voltava com ar de vitória para minha cama, onde me cobria totalmente para nada ver e punha, de forma inocente a mão sobre o ouvido para nada escutar.

Os dias passaram e as vozes e visões que eu tentava encobrir com a mão e com a coberta haviam me deixado.

Depois de algum tempo, quando menos esperava, na escuridão do quarto, vi de olhos abertos, como numa pequena tela, imagens de cidades, pessoas, ruas, que ali apareciam; era indescritível. As vozes vieram outra vez mais tarde, suaves, serenas, como professores; estes muitas vezes surpreendiam-me durante a noite como se velassem meu sono. Levaram-me em um caminho que meu íntimo conhecia, falaram-me de coisas

que eu ansiava escutar, ensinaram-me, como ainda me ensinam, tudo o que minha presente encarnação pode suportar. Em alguns dos ensinamentos que me foram entregues vieram muitas destas práticas, sendo outras provenientes de várias "escolas filosóficas" que freqüentei; com o decorrer dos anos, e com a finalidade de dividir o que aprendi, busquei transcrever aqui essas práticas.

Introdução



Muito se tem falado sobre o tema projeção astral, que, diga-se de passagem, é conhecido por uma infinidade de nomes: "desdobramento", "Projeciologia", "Passeio no Bosque", "Apometria". Apesar disso, em sua essência o significado é o mesmo: a capacidade que possuem todas as pessoas de sair conscientes ou inconscientes em um de seus veículos de manifestação, o Corpo Astral.

Quem nunca teve a sensação ou sonhou estar voando, ou de uma queda súbita enquanto dormia, ou ainda de ter acordado maravilhosamente bem, rejuvenescido, como se tivesse tomado um banho de vitalidade e contentamento? Quem já não se desesperou com alguma premonição?

Tudo isto são fragmentos, pequenos pedaços de uma viagem, da qual, por não estarmos conscientes, pouco ou nada lembramos.

A mente humana é um animal selvagem, a qual deve-se domar. Inquieta, saltita em infinitos pensamentos muitas vezes desconexos e quase todos ao mesmo tempo. Está, sempre que pode, moldando as superfícies das coisas e situações, conceituando erroneamente ou ao seu modo tudo o que vê, sonhando, poucas vezes está onde estamos. Caminhamos na rua e

ela está em casa. Estamos em casa, e ela agora percorre os problemas do dia e assim por diante.

Esta é uma das finalidades das práticas que se seguem: doutrinar a mente, preparar o portal de entrada aos mundos internos. Tornar-nos despertos para outra realidade do SER. O Plano Astral.

PARTE I



Breves Considerações



TIPOS DE PROJEÇÃO

Projeção Inconsciente: nesse tipo de projeção não há lucidez alguma e nenhum resquício de memória. É o que acontece com a maioria das pessoas, cujo projetor está totalmente desacordado para o plano astral. Ele simplesmente dorme.

Projeção Semiconsciente: há uma pequena lucidez, mas esta é irregular e facilmente se desvanece. Se confunde com o sonho, o projetor fica totalmente absorvido pelas idéias e imagens dos sonhos.

Projeção Consciente: é a projeção lúcida e recordada. O projetor mantém a sua consciência lúcida durante todo o decorrer da experiência astral e a traz para o plano físico. É a projeção que deve ser alcançada e desenvolvida.

OBJETIVOS DA PROJEÇÃO

A projeção é um fenômeno que deve ser levado com seriedade. O projetor não deve ter interesses mesquinhos ou egoístas durante este ato, pois essa faculdade o capacitará a inúmeras oportunidades para seu aprimoramento evolutivo pessoal; as-

sim como o próprio esclarecimento a respeito de vários aspectos da vida, os sentimentos inferiores poderão levá-lo ao engano e ilusão por outras entidades, seres ou formas-pensamentos, pois na dimensão astral predomina a lei em que semelhante atrai semelhante; portanto, aquele que se utilizar da projeção para atitudes maléficas e egoístas atrairá para junto de si seres de mesmas idéias e pensamentos, o que poderá ocasionar sérios e constantes entraves energéticos.

Busque, através da projeção, ter objetivos sadios, como o amparo aos doentes, que precisam de uma doação energética ou mesmo um pouco de amor e esclarecimento; ampliar seus conhecimentos com os mestres e auxiliares que ali se encontram; aprimorar moralmente seu íntimo; enfim, há uma gama de possibilidades que você mesmo vai descobrir.

O CORPO ASTRAL

Não poderia deixar de dar uma breve síntese sobre este tópico, visto que é por meio deste corpo que o homem irá adentrar o mundo astral.

É um dos veículos de manifestação do EU, conhecido também como "Corpo dos Desejos", "Psicossoma", "Duplo Astral", "Corpo Lunar", "Homem Astral", entre outros.

Por ser constituído de matéria não física, vibra numa freqüência mais sutil e é infinitamente mais refinado do que a matéria física. É normalmente invisível aos olhos físicos despreparados. Ele progride e é tanto mais "sutil" e menos "material" quanto mais elevado e puro for o indivíduo.

Não está totalmente preso ao corpo biológico; durante o sono, os laços energéticos que o mantêm unido ao corpo se afrouxam e ele se desprende do corpo físico.

Ponte de comunicação entre o íntimo e o corpo, é muito sensível às impressões do pensamento, por esta matéria res-

ponder mais rapidamente aos impulsos do mundo mental do que a matéria física.

Possuindo grande capacidade "plástica", no astral é possível modificar rapidamente a aparência de algo ou a sua própria, "dependendo do grau em que se encontre", porque esta matéria toma forma sob cada impulso do pensamento.

Sede de todas as paixões, de todos os desejos, sendo o centro dos sentimentos.

Apóia-se em parte no corpo físico, sofrendo as conseqüências da pureza ou da impureza deste, daí a necessidade de uma vida em que o iniciante nesta prática busque menos vícios possíveis, tanto físicos como mentais, visto que nesta passagem ao plano astral poderá encontrar seres, formas-pensamentos, Elementais e outras energias condizentes ao seu nível espiritual.

É um maravilhoso instrumento cujos acordes poderão permitir vibrar tanto as notas mais altas como as mais baixas, dependendo do músico que o toca.

CORDÃO DE PRATA

O corpo astral é ligado ao corpo físico por um feixe energético denominado cordão de prata, um emaranhado de filamentos interligados.

Também conhecido como "cordão astral", "cordão fluídico", "fio de prata", "teia de prata", "cordão luminoso", "cordão vital", "cordão energético", "fio de Ariadne", etc., nem sempre é visível.

Quando ocorre a projeção, esses filamentos astrais, que estavam embutidos em toda a extensão do corpo físico, projetam-se simultaneamente de todas as partes e se reúnem.

Através dele é transmitida a energia vital para o corpo físico; em compensação, o cordão de prata também conduz ener-

gia do corpo físico para o astral, criando um círculo energético de ida-e-volta. Esta troca mantém os dois veículos de manifestação em contato direto, independentemente da distância em que o corpo astral estiver projetado.

O medo dos iniciantes de que o cordão de prata venha a se romper durante a projeção é sem fundamento, pois isso não acontece. Por mais longe que o projetor esteja, sempre estará ligado ao físico que o trará de volta.

Também é impossível ao projetor se perder fora do corpo ou não poder voltar ao físico. Para voltar, basta pensar firmemente no seu corpo físico e o retorno se dará automaticamente; um ruído forte ou sensação de aproximação de alguém também poderá ocasionar esta volta. É nesse instante que muitos projetores têm a sensação de queda e acordam assustados.

O CALAR

Muito do que se vive e aprende-se no astral deve permanecer em silêncio. As experiências devem ser guardadas como um grande tesouro e apenas ser divididas em parte, com quem realmente se interessa no assunto.

Nosso mundo é rodeado de energias e o processo de falar a outrem sobre assuntos deste nível pode fazer com que temporariamente o iniciante nesta prática passe por momentos de frustração quanto à realização desta, demorando-se a conseguir resultados mais objetivos e concretos.

"Não deis aos cães o que é santo, nem lanceis aos porcos as vossas pérolas, para não acontecer que as calquem aos pés e, voltando-se, vos despedacem."

Mateus, cap. 7, vers. 6

FALANDO SOBRE O MEDO

Uma das maiores barreiras para aquele que está buscando desenvolver-se neste estudo é o medo.

Após ter conseguido sentir algum progresso no processo da projeção, inevitavelmente virá o medo, que acredito ser um dos últimos e decisivos bloqueios a serem vencidos.

O que acharei em outro plano?

Que tipos de seres, coisas, existirão aí?

Como farei para voltar?

Quais tipos de perigos encontrarei?

Indagações que povoam nossa mente, e muitas vezes fazem-nos recuar diante de um novo mundo, experiência ou situação.

Segundo Aristóteles, "o medo é uma dor interna ou agitação produzida pela perspectiva de um mau futuro que seja capaz de produzir morte ou sofrimento", e assim o é. O homem sofre pelo que ainda não passou, receia pelo que não conhece ou viveu, e aí está todo o segredo, **conhecer e ousar**, sair da ignorância para a luz, e só há um meio para conhecer algo plenamente – a experimentação. Sem esta, tudo é um vago saber. Para revolucionar a si mesmo é preciso lutar contra todas as suas fraquezas; apóie-se na certeza de onde quer chegar, sabendo que todos os entraves nesta prática fortalecerão sua vontade de vencer suas limitações.

Todos os processos aqui apresentados têm como pontos mais importantes a arte de visualizar, a concentração e a atenção aos detalhes.

Outro ponto de muita importância é a dedicação e a vontade. É necessário que elas sejam muito fortes, pois só assim será possível transpor o portal, vencer a mente, o grande entrave físico, fazê-la ser o seu instrumento perfeito, seu serviçal, pois enquanto formos escravos desta estaremos presos ao mundo material.

É importante também seguir as práticas uma de cada vez, ou combinadas entre uma prática para o dia e outra para a noite antes de dormir, pelo tempo necessário, o qual você saberá pela evolução sentida.

Não se espante com a simplicidade destas, pois verá que não é tão fácil quanto parece.

SINAIS DA PROJEÇÃO

Catalepsia: O corpo não se move, os músculos estão duros, "estou preso, sufocado, não consigo me mexer". Algumas pessoas, com medo de tal sensação, acabam por não concluir a projeção.

Deslizamento: Em uma prática ou dormindo, por alguns momentos sente-se o corpo deslizar rapidamente para algum lado.

Expansão: O corpo parece inchar, expandir-se cada vez mais ou reduzir.

Queda: Estamos em um sonho, repentinamente, um grande precipício e a queda; a volta é rápida e algumas vezes assustadora, fazendo-nos acordar instantaneamente.

Sonho Lúcido: Em meio ao mundo onírico dos sonhos, cheio de símbolos interiores, algo acontece, "estou acordado, posso controlá-lo, posso ir a qualquer parte e criar ou modificar qualquer coisa ou situação".

Sonhos de Vôo: É típico da evolução do processo da projeção. Em combinação com o sonho lúcido vive-se uma experiência fascinante.

Zunido Constante: Um som, como se fosse o cantar dos grilos, é ouvido no interior do cérebro e se torna cada vez mais alto e forte.

Espasmos: O corpo estremece ligeiramente muitas vezes antes do momento de dormir; isto ocorre geralmente após termos passado por alguma atividade física constante durante o dia ou realizado alguma viagem longa.

PROCEDIMENTOS NECESSÁRIOS PARA AS PRÁTICAS NOTURNAS

1 – Posição

2 – Respiração

3 – Relaxamento

4 – Ato de Proteção

5 – Prática

OBSERVAÇÕES PRELIMINARES

Crie um lugar especial ou privado para suas práticas, utilize algum incenso de sua preferência, se gostar. Busque um horário em que haja um número pequeno de pessoas em sua casa, ou ninguém.

O lugar deve ser calmo, quieto e de preferência com luz natural. Observe para que ninguém o perturbe. Se desejar utilizar música, que seja suave e em volume baixo.

Defina seu objetivo. Você vai se projetar para quê? ou pra onde?, ou por quê?

Use roupas leves e confortáveis ou, se preferir, dispa-se.

É aconselhável não ingerir alimentos 2 ou 3 horas antes da prática.

Suas necessidades fisiológicas devem estar satisfeitas.

Tente sempre manter a discrição.

PARTE II



Posições



Para facilitar o processo da projeção, foram criadas pelos antigos mestres nesta arte certas posições ou modos de deitar, que combinados com outras técnicas predispõem o corpo astral a desprender-se mais facilmente do corpo físico.

Posição I

Deite-se em decúbito dorsal (boca para cima), abra as pontas dos pés, em forma de leque, tocando-se pelos calcanhares.

Braços ao longo do corpo bem relaxado.

Posição II

A mesma que a anterior, com a diferença que abaixo das coxas será colocado um pequeno travesseiro, a mão esquerda sobre o coração e a direita sobre o plexo solar.

Posição III

Deitado de lado, pernas uma sobre a outra levemente dobrada, o braço que está por cima esticado sobre o corpo, o outro, com a mão aberta, será posto por debaixo do rosto.

PARTE III



Práticas Respiratórias



Os exercícios respiratórios são indispensáveis, farão com que haja um equilíbrio entre a mente e o corpo, relaxando, harmonizando e trazendo a ambos a sintonia necessária.

Exercício I

Este deve ser feito quando a pessoa sentir que está muito tensa, mental ou emocionalmente, pois trará certa paz. E não há uma boa prática sem paz.

A cada duas horas aproximadamente, a respiração muda de uma narina para a outra. Observe por qual das duas narinas você está respirando agora, fechando a oposta a esta, inspire contando até 6 segundos. Segure a respiração por 3 segundos, soltando o ar pela outra narina no tempo de 6 segundos, segurando novamente por 3 segundos, por esta mesma narina inspire novamente em 6 segundos, segurando novamente por mais 3 segundos, soltando pela narina oposta. E assim por diante...

Exercício II

Inspire profunda e vagarosamente pelo nariz contando mentalmente até dez. Sinta o ar dentro de seus pulmões e prontamente solte-o como um suspiro, verbalizando assim:

– Haaaaaaa... — Repita o processo.

Ele ajudará a trazer certo alívio ao centro nervoso.

Exercício III

Este exercício é indispensável para antes das práticas noturnas.

Inspire profunda e vagarosamente, contando até dez mentalmente. Segure o ar por 5 segundos, expirando, no mesmo tempo de dez segundos, pela boca.

Repita este processo algumas vezes.

Exercício IV

Ativação da Hipófise

Deite em decúbito dorsal; braços estendidos ao longo do corpo, bem relaxados e as mãos abertas. A mente dirigida à glândula hipófise (pituitária; na altura da raiz do nariz; ligada ao chacra frontal).

Respire profundamente. Comece a inspiração pela parte inferior do abdômen, retraindo os seus músculos e fazendo com que o ar suba pelo corpo, até expirá-lo.

Inspire estendendo os músculos abdominais. Continue assim, contraindo e distendendo os músculos.

Inspire contando até 7. Conserve (retenha) a respiração até 7 também e expire logo, contando novamente até 7.

PARTE IV



O Relaxamento



Relaxar é soltar-se, desprender-se física e mentalmente, é deixar-se estar, sem tensões, pressões; enfim, é despreocupar-se, liberar-se.

A mais tradicional forma de relaxamento é focalizar a atenção nos membros do corpo, um de cada vez, e sentir que este está se soltando até que não o sinta mais.

Exercício I

Antes de iniciar qualquer outro exercício, busque treinar o relaxamento consciente. Este é a base de todo trabalho de projeção; sem ele, é difícil imaginar que se consiga obter qualquer progresso real.

O relaxamento inicialmente regula sua respiração e aumenta o oxigênio em seu sangue.

Experimente o processo 2/4 (dois por quatro).

1. Inspire, contando mentalmente até quatro...
2. Retenha o ar, contando mentalmente até dois...
3. Expire, contando até quatro...
4. Mantenha os pulmões vazios, contando até dois.

Até onde se deve contar depende realmente de cada pessoa.

Pode-se começar sincronizando a contagem com as batidas de seu coração. Se não conseguir, tente outro ritmo até alcançar o mais confortável para você.

Busque uma respiração confortável, antes de realizar a segunda parte do exercício.

Logo, concentre-se em seus pés. Balançe de um lado para o outro; tensione-os e depois relaxe.

Em seguida, concentre-se nos músculos da perna. Estique-a e relaxe. Faça o mesmo com os das coxas. Concentre-se nos músculos de seu estômago, contraia-os e relaxe.

Nas mãos, cerre os punhos e relaxe.

Braços, contraia-os e relaxe. Repita a contração nos músculos das costas e torne a relaxar; agora faça o mesmo com os músculos do tórax.

Concentre-se em seus ombros. Encolha os ombros e depois relaxe para retirar as tensões dos músculos.

No rosto. Retraia suas feições, para tensionar os músculos da face, e relaxe. Concentre-se no couro cabeludo. Franza as sobrancelhas para tensionar os músculos e relaxe.

Tensione todos os músculos de seu corpo, mantendo todo o corpo rígido, e depois relaxe repentinamente, liberando-se o máximo que puder.

Repita essa seqüência para corpo inteiro por mais algumas vezes. Na última vez, respire profundamente quando tensionar os músculos, e suspire bem alto à medida que for liberando a tensão.

Imagine todo seu corpo ficando cada vez mais pesado, busque algum ponto de tensão que talvez tenha ficado, não

deixe que isso o perturbe. Tensione ainda mais os músculos e depois relaxe.

Utilize esta técnica com freqüência até habituar-se a relaxar totalmente em qualquer momento que desejar.

PARTE V



A Proteção



O mundo astral está repleto de surpresas e maravilhas. Acredito que todos deveriam experimentar pelo menos uma vez na vida a sensação de estar conscientes em um plano mais sutil de existência como este, onde podem aprender e discutir com os amigos ali presentes sobre uma infinidade de assuntos grandiosos.

Mas como em qualquer lugar, neste pode-se também encontrar certos seres de classes mais baixas, ainda arraigados aos sentimentos e pensamentos inferiores; estes, ao perceberem a evolução espiritual de um ser, buscam aproximar-se para conseguir algum tipo de auxílio, ou a mando de algum superior em seu nível, para amedrontar, intimidar os que estão a caminho do desenvolvimento espiritual.

Passo neste momento alguns métodos de proteção para que, quando esteja projetado neste plano ou antes das práticas, possa proteger-se contra esta influência, que pode ser um entrave em sua evolução espiritual.

Além da tradicional oração que se faz antes de dormir há também outras formas de proteger-se.

FORMAS DE PROTEÇÃO

Exercício I

Antes de fazer as práticas noturnas, no momento de dormir, pode-se visualizar vivamente uma cortina de luz ao redor do quarto, qualificando esta luz como PROTEÇÃO.

Exercício II

Outro método, para quando já esteja projetado no astral e encontrar alguma fonte, ser ou forma negativa, é o seguinte:

Coloque sua mão esquerda aberta no plexo solar (boca do estômago). Levante sua mão direita, cerrando os dedos mínimo e anelar, projetando os três dedos entreabertos sobre o ser contrário, pronunciando alguma fervorosa oração.

Este com certeza será desvanecido imediatamente.

Exercício III

Existe um Mantra, utilizado por uma certa e conceituada escola esotérica, dotado de grande poder. Dito algumas vezes antes de dormir auxilia para que se afaste de sua aura e imediações toda a energia negativa, transformando por alguns momentos o corpo astral de quem o recita em uma grandiosa luz.

MANTRA

Klim Krishnaya govindaya gopijana valabhaya swara

Pronuncia-se:

Climm... crixnaia govindaia gopidjana valabaia isvarra

Exercício IV

Exteriorização de Energias

Um dos objetivos desta prática é criar uma redoma de energia no local onde se encontra o projetor, onde somente as energias com o mesmo padrão deste conseguirão entrar. Uma consciência com um padrão energético inferior, ao entrar em contato com energias de um superior, entra em choque e é afastada ou, perturbando-se, é levada pelos "amparadores" para ser tratada, ou ainda foge rapidamente.

PRÁTICA

Concentre-se na energia que está distribuída por todo o seu corpo.

1. Visualize-a saindo em forma de raios de luz pelo alto da cabeça;
2. Visualize agora a energia saindo pela sola dos pés da mesma forma;
3. Imagine-a saindo por todo o seu lado esquerdo;
4. Imagine-a saindo por todo o seu lado direito;
5. Imagine agora a energia saindo pela parte frontal do seu corpo;
6. E, por fim, visualize a energia saindo por toda a extensão da parte de trás do corpo.

LIMPEZA DO AMBIENTE

Uma forma que acredito ser de grande valia para fazer uma boa limpeza no ambiente, caso você queira um local

mais harmônico, é a queima de enxofre e açúcar; esta limpa a aura do ambiente, dissolvendo todas as energias negativas, formas-pensamentos, etc.

Faz-se assim:

Consiga dois saquinhos de enxofre (compra-se nas farmácias) e divida-os em nove partes, pois serão utilizados durante nove dias.

Consiga posteriormente uma pequena lata onde será posta uma das partes do enxofre; coloque esta lata sobre a boca do fogão aceso e deixe esquentar. O enxofre ali depositado irá prender um fogo azulado; retire então a lata e deixe a fumaça penetrar em todos os ambientes da casa. Enquanto isso faça fervorosamente alguma oração. Quando o fogo se extinguir termine este procedimento de limpeza, voltando a fazê-lo no dia seguinte. Terminados os nove dias com o enxofre, faça o mesmo processo com o açúcar.

PARTE VI



Práticas Diárias



EXERCÍCIOS EM ESTADO DE VIGÍLIA

Estes devem ser combinados com os outros exercícios noturnos, mas devem ser feitos durante o dia.

Exercício I

O Ponto

Este exercício servirá para fortalecer sua força de vontade, sua auto-observação e concentração.

A técnica consiste em fixar seus olhos em um ponto pré-determinado, por um período de alguns minutos, sem que seus olhos, nem sua mente, desviem-se dele.

É muito importante a auto-observação durante este processo; esteja desperto para perceber quando seus olhos se desviarem do exercício proposto (ponto), pois neste mesmo instante sua mente estará divagando por pensamentos que nada terão a ver com a prática; será contra isso que você vai lutar.

Prática

Em uma parede clara e absolutamente vazia, coloque um pequeno círculo negro feito de qualquer material, posicione-se em frente dele, sentado a uma distância de mais ou menos 1 metro, sem que seus olhos vejam nada mais do que a parede e o círculo. Permaneça observando-o por alguns minutos.

Quando perceber que seus olhos desviaram-se do ponto, busque quais eram as imagens presentes; observe-as, verá com surpresa que a mente buscava não estar ali presente, foi divagando para outros assuntos muitas vezes fúteis, banais, e que a atenção dada à prática caiu no esquecimento.

Esteja atento, desperto, use da observação, note como a mente foge, ausenta-se; após isso, libere os pensamentos, retornando novamente à prática.

Repita várias vezes, até ter a certeza de que poderá conscientemente controlar os pensamentos divagantes e involuntários e ter a capacidade de fixação temporária no ponto pela visão. Só depois de conseguir isso poderá passar pelas fases seguintes.

Exercício II

Faça dois quadrados em qualquer tipo de papel. Um deve ser negro e possuir mais ou menos 40 x 40 cm, o outro branco tendo 5 x 5 cm. Cole o quadrado branco no centro do quadrado negro.

Fixe-o em uma parede clara, deixando o quadrado branco na altura de seus olhos, estando você sentado.

Sente-se em frente dele a uma distância de mais ou menos 1 metro; relaxe; fechando os olhos por alguns minutos, imagine uma tela negra, e fique assim por alguns momentos. Abra então os olhos e olhe para dentro da figura fixamente por uns 2

minutos, procurando não piscar; contemple-a, até que possivelmente veja ao redor do quadrado branco interno uma borda luminosa. Após isso, afaste vagarosamente os olhos da figura e fixe-os na parede branca. Aparecerá nesta uma imagem posterior (quadrado negro). Observe atentamente esta figura até que ela se apague. Feche novamente os olhos e recrie mentalmente a figura, procurando mantê-la com muita nitidez em sua tela mental por alguns minutos. Repita novamente a prática.

Exercício III

Técnica do Balanço

Sentado, confortavelmente, relaxe...

Sinta como se estivesse sentado em um banco de balanço, destes que se encontram nos parques.

Imagine suas mãos tocarem o aço frio das correntes e alguém atrás de você o empurrar suavemente; sinta muito lentamente cada detalhe; você vai subindo lentamente, voltando, e o balanço vai alcançando alturas cada vez maiores. E a velocidade deste movimento também vai aumentando.

Exercício IV

Técnica do Balão

Sentado, de olhos fechados, sinta seu corpo como sendo de uma matéria elástica. Busque sentir isso em cada parte de seu corpo.

Faça algumas respirações profundas e lentas, prenda o ar por alguns instantes, soltando muito vagarosamente.

Visualize agora que a cada respiração você vai inflando e expandindo para todos os lados, cada vez mais, chegando quase a flutuar.

Fique assim por alguns instantes. Logo se imagine esvaziar, retirando todo o ar de seu corpo. Repita várias e várias vezes.

Exercício V

Técnica do Espelho

Consiga um espelho em que possa aparecer todo o seu corpo, de preferência. Sente-se em frente e observe sua imagem por alguns instantes fixamente, sem piscar; perca-se na imagem e busque unir-se com ela, transpondo sua consciência para o outro lado do espelho, para o seu reflexo. Imagine que é a imagem do espelho, não só imagine mas sinta-se, e quando digo sinta-se digo: viva esta realidade, seja esta realidade. Sua mente tentará de todas as formas trazê-lo de volta, ela irá dizer: "Não posso estar aí, pois estou aqui!"

Você dirá energicamente para si: "Eu não estou aqui! Estou onde quero estar".

Exercício VI

Redução e Expansão I

Sente-se no centro de seu quarto ou no recinto em que está acostumado a fazer suas práticas.

Observe ao seu redor, por alguns instantes, os móveis, as paredes, enfim, tudo o que nele estiver.

Feche os olhos, vá sentindo-se encolher, tornando-se pequeno, infinitamente pequeno, tão reduzido em tamanho que possa imaginar os móveis e tudo ao seu redor crescerem, tornando-se imensos. Sinta-se como um inseto a observar este lugar.

Após, e só após ter conseguido sentir o que este exercício propôs, faça o inverso.

Imagine-se crescendo, tornando-se seu real tamanho, crescendo, abarcando este lugar, crescendo, englobando sua casa, seu bairro, sua cidade, e assim infinitamente.

E após ter conseguido sentir o que este exercício propôs, retorne ao seu estado original; só então abra os olhos e dê por terminada esta prática.

Redução e Expansão II

Consiga um pequeno objeto, focalize nele sua atenção. Veja cada detalhe deste.

De olhos fechados, imagine como seria este objeto visto do ângulo de um ser menor do que ele, imagine-se ser este ser e explore este novo mundo.

Se não conseguir fazer-se diminuir, tente fazer com que o objeto aumente de tamanho, a tal ponto que possa subir sobre ele.

POLARIZAÇÃO DAS MÃOS

Temos em nosso corpo um lado positivo e outro negativo, um doa e o outro recebe, um é ativo, o outro, passivo, são correntes energéticas que fluem infinitamente fazendo-nos interagir energeticamente com o meio em que vivemos, em maior ou menor grau, dependendo do nível de consciência que tenhamos desta força.

Em nossas mãos, temos a esquerda como receptora e a direita como doadora. O trabalho de polarização das mãos tem sua importância, na medida em que o projetor, quando no plano astral ou até mesmo no físico, poderá auxiliar em vários níveis os irmãos, seres e situações, utilizando-se de si mesmo como canal desta força, qualificando-a mentalmente e assim fazendo uso consciente desta energia para o bem dos demais.

Exercício VII

Sente-se, coloque suas mãos sobre as coxas, entre em seu silêncio e relaxe.

Levante as mãos abertas uma à frente da outra até a altura do coração, afaste-as uns 10 cm, imagine que cada uma delas possui um pólo como se fosse um ímã. Faça um movimento de vai-e-vem lentamente, uma contra a outra, busque sentir que uma repele a outra. Após conseguir que isso se realize, busque sentir que uma atrai a outra.

Com esta prática irá desenvolver a capacidade de dirigir para a direção desejada esta energia grandiosa, capaz de realizar muitas maravilhas.

Exercício VIII

Negar-se a Si Mesmo

De olhos fechados, recostado em uma cadeira, relaxe respirando profundamente várias e várias vezes. Após sentir que está tranqüilo e em paz, repita estas afirmações pausadamente:

Tenho um corpo físico,

Tenho um corpo emocional,

Tenho um corpo mental,

Todos estes corpos são meus instrumentos,

Manifesto-me por eles, mas nenhum deles sou eu,

Eu não sou meu corpo físico (repetir 3 vezes).

Eu não sou meu corpo emocional, não sou minhas emoções (repetir 3 vezes).

Não sou meu corpo mental, minha mente é meu instrumento, eu não sou meus pensamentos (repetir 3 vezes).

Eu sou o ser que está por detrás de meus corpos inferiores (repetir 7 vezes).

Exercício IX

A Auto-observação

Recordar-se de si mesmo, encontrar-se sem identificar-se com os pormenores ao nosso redor, por mais que pareça impossível, adentrar ao íntimo e descobrir-se, desfazer-se dos velhos conceitos e ter a coragem de mudar, observando as falhas que possuímos, é nisto que a auto-observação se resume. O ato de observar-se é um instrumento indispensável na evolução espiritual, meio para a transformação de si.

Para isto é exigida uma atenção dinâmica, observando como os diferentes defeitos manifestam-se durante o dia e quais os momentos em que isto ocorre, e por que ocorrem.

A simples observação do defeito não fará com que ele transforme-se em um sentimento ou qualidade contrários, mas sua identificação contínua e sua vontade de vencer tal sentimento inferior farão este trabalho.

Esta prática será um auxiliar na progressão espiritual, valioso instrumento de identificação dos falsos *Eus*.

PRÁTICA

Esta exigirá muita atenção, pois pegará você desprevenido.

Você agora é um espectador de si mesmo. Enquanto está andando na rua ou trabalhando, uma infinidade de pensamentos ocorre diariamente; observe-os, observe-se, algo acontece dentro de você, vozes internas lhe falam quase que despercebidas, vozes que encabeçam legiões de elementos que foram adquiridos durante milênios. Falam de medo, de raiva, de desejos, traumas, dramas, desculpas, mentiras, etc.

Nossa própria criação

Que dizem?

O que querem?

Por que me comandam?

De onde vêm estes pensamentos? Serão realmente meus?

Deparamo-nos com uma situação.

Uma compra, por exemplo. Algo dentro de nós grita

Eu preciso disto!

Precisa?

Eu quero isto! Será?

Alguém nos insulta.

Quem é este para me falar deste jeito? Grita a voz.

Revide! Continua a voz.

Quem realmente nos fala.

Parece assustador, mas temos outros dentro de nós mesmos, que praticamente nos comandam e de senhores passamos a ser seus servos.

Adentre o seu templo e expulse os "mercadores que o corrompem". Energicamente diga NÃO.

Pergunte o que fazem aí e ordene-os a sair, pois não os quer mais controlando sua vida.

Exercício X

A Repetição de um Ato

No processo do sono, o corpo astral tende a repetir inconscientemente por alguns momentos certos atos que porventura tenhamos feito repetidas vezes durante o dia. Por exemplo: em meus tempos de infância lembro-me de ter ganhado um violão. Após passar o dia inteiro em acordes

desafinados com este instrumento, lembro-me que durante a noite o processo repetia-se. Sonhei com o instrumento, com seu som e uma infinidade de detalhes relacionados a este ato.

O que proponho é criarmos um gesto ou símbolo acompanhado de uma pergunta que se repetirá durante vários momentos do dia.

Um gesto que aprendi, em uma certa ordem esotérica, foi a de puxar um dos dedos da mão e perguntar mentalmente:

— Estou acordado ou dormindo?

Isto será repetido durante o processo de vigília, várias e várias vezes durante o dia, em seu serviço, no ônibus, nas filas dos bancos, etc. Pratique a repetição do ato, pois quando estiver dormindo e adentrar em seus sonhos, repetirá inconscientemente este gesto, e se tudo correr certo, terá uma maravilhosa experiência.

Exercício XI

A Projeção pela Sede

Técnica:

Busque permanecer sedento o dia todo, evite ingerir líquidos em geral: água, suco, refrigerante, chá, qualquer bebida; frutas, sopa, caldos, etc.

À noite, antes de dormir, ponha uma pequena pitada de sal na boca; você vai dormir com sede, mantendo o desejo de tomar água. Adormeça assim.

Exercício XII

Observação da Vela

Focalização direta, sem desviar-se dos seus sentidos e faculdades mentais conscientes sobre um só objetivo.

Condições

Isole-se em um quarto fechado onde você não seja perturbado durante este processo. Use roupas folgadas e leves.

Coloque uma vela acesa sobre um prato, escureça-o completamente, deixando apenas a luz da vela acesa. Com as mãos sobre as coxas e o tronco ereto, sente-se confortável a uns três metros de distância da vela; fixe, atentamente, sua atenção na vela acesa à frente, concentre-se sobre ela até perder toda a conscientização do resto do mundo físico ao seu redor.

Busque atingir o ponto onde existirá somente você e a vela. Quando sentir a sua consciência normal tornar-se suspensa, ou sentir uma pequena sonolência, imagine ou visualize-se se movendo para fora do corpo, indo em direção da vela acesa.

Repita isto mais algumas vezes.

Exercício XIII

Circulação Interna de Energias

Visualize mentalmente um pequeno ponto energético em forma de bola se concentrando dentro da sua cabeça, envolvendo-a.

Concentre-se nesta energia e a faça descer, suavemente.

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

Continua descendo e chega até os órgãos sexuais e nádegas, se aproximando das coxas. Agora ela desce pelas coxas, pernas e chega nos pés.

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

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

É recomendável que faça esta prática várias vezes ao dia.

Exercício XIV

Viagem Mental

Este exercício será feito aproveitando-se de algum caminho ou trecho que você faz com freqüência. Servirá para treinar sua memória, visualização e localização espacial.

Prática

Sente-se junto à janela do veículo em que você estiver e observe cuidadosamente o que está vendo, todo o cenário, as ruas, prédios, lojas, etc. Nos primeiros dias sente-se de um lado do veículo observando atentamente este lado. Faça assim durante aproximadamente uma semana.

Logo, na semana seguinte, comece a fazer este trajeto de olhos fechados, construindo as imagens dos arredores, prevendo cada curva, situando-se no espaço em que se encontra, visualizando o lugar em que está passando.

Na semana posterior, repita todo o primeiro procedimento, mas estando agora do outro lado do veículo.

Exercício XV

Dança Centralizadora

Somos capazes de fazer mental e fisicamente várias coisas. Esta capacidade causa-nos uma divisão, uma dispersão de energia, ou seja, não estamos totalmente concentrados em algo

cem por cento e por isso muitas coisas nos fogem à atenção. Em especial aos mundos internos ou supra-sensíveis.

Para a observação ou encontro com este mundo interior, foi criada esta dança. Ela reúne vários movimentos ou funções que dividem nossa atenção. O objetivo é fazer com que a mente possa ocupar-se por alguns momentos, mas de maneira controlada, com todas as funções que possa suportar ou fazer, "movimentos e funções que executamos diariamente" e desta forma criar um vácuo, um *momentum*, onde abre-se um caminho entre você e seu íntimo.

A contemplação do íntimo leva-nos a um nível superior de realidade. Mesmo que isso não seja observado *a priori*, esta ligação com certeza estará se dando em níveis internos, e em algum outro momento será percebida.

Prática

Fique de pé, em frente a um espelho que tome todo o seu corpo.

Comece a bater palmas ritmicamente, várias vezes...

Vire a cabeça de um lado para o outro continuamente...

Dê pequenos pulos com uma perna de cada vez, como se estivesse correndo moderadamente...

Cante alguma música...

Pisque os olhos...

Se puder fazer outra qualquer ação, faça, mas nenhum dos outros movimentos deve parar.

Esta prática pode causar o que chamo de curto-circuito mental. As inúmeras tarefas executadas, todas de uma só vez, ocasionam um momento de esgotamento cerebral. O que conscientemente irá parar a mente, causando um vazio.

PARTE VII



Sensibilizando os Sentidos



EXERCÍCIOS PARA DESENVOLVER A VISÃO INTERIOR

Não há o que impressione mais a visão do que as cores e as formas, apesar de estarmos tão acostumados com elas que nem as percebamos conscientemente, nem damos o seu real valor.

Os exercícios que seguem buscam tornar-nos conscientes deste universo imenso que são as cores e as formas, trazendo-as para dentro de nós.

AS CORES E AS FORMAS

Exercício I

Recorte pequenas figuras geométricas simples, no material que quiser.

Cada forma deve possuir uma das 7 cores do espectro.

Assim, sobre um fundo branco, observe cada uma das figuras atentamente. Os olhos devem deslizar sobre a cor, observando juntamente sua forma até que se cansem.

Mentalmente e de olhos fechados, traduza a fidelidade da forma e da cor no plano mental, sem que esta apresente nenhum enevoado ou desfocalização, pois isso significaria uma falta de maior concentração nesta prática.

Exercício II

Em frente a uma parede branca, tomaremos nas mãos uma das figuras do exercício anterior. Observaremos com atenção sua forma e sua cor. Voltaremos o rosto à parede e com os olhos abertos visualizaremos a figura observada.

Será o mesmo que imaginar o objeto, mas estaremos de olhos abertos, como se olhássemos para dentro, para nossa tela mental.

Muitas vezes nos encontramos assim. Estamos andando na rua, paramos em frente a uma vitrine e contemplamos algo como uma roupa, por exemplo. Já imaginamos como ficaríamos nesta, o que outras pessoas iram dizer e assim por diante. Por alguns momentos não percebemos o que está acontecendo ao nosso redor, esquecemos do mundo e viajamos em nossos pensamentos.

O processo aqui é o mesmo, mas com uma única diferença – estaremos despertos, diferente do que acontece no caso anterior, quando estamos perdidos em nossos pensamentos, vendo imagens que nos chegam não sabemos de onde.

Exercício III

Pintando a Casa

Em uma posição confortável, feche os olhos e vá mentalmente até algum cômodo de sua casa que possua o menor número de objetos ou móveis, ou visualize um muro branco.

Imagine em sua mão um pincel largo e ao seu redor muitas latas de tinta com as cores que você quiser. Comece então a pintar este lugar, uma cor de cada vez. Visualize, observe, como ficaria este recinto em vermelho ou verde. Enfim, crie. Abuse da imaginação.

Exercício IV

Para a Dificuldade na Observação de uma Cor

Muitas vezes, no princípio das práticas com as cores, não conseguimos trazer à mente a cor que desejamos visualizar. Para auxiliar neste processo poderíamos usar da memória, lembrando de algum objeto ou lugar que possua esta cor. Por exemplo: desejo visualizar a cor verde mas não consigo!

Lembro-me de um campo verdejante e florido em que andei por um dia destes, busco focalizar minha atenção no gramado deste campo, aproximando-me mentalmente dele, sentindo a gama de sua vibração.

OUTRO MÉTODO

Pode-se utilizar da seguinte artimanha.

Por onde andar no decorrer de seu dia, busque observar a cor a qual encontra dificuldade de visualizar, nos carros, nas casas, na paisagem, etc.

Ao chegar em sua casa, busque lembrar o que viu, passando pelos lugares que percorreu, visualizando os objetos e coisas pelas quais passou e que continham a cor que está trabalhando.

Se necessário passe a semana, o mês inteiro fazendo isso, até conseguir.

As Formas

Exercício V

Consiga alguns objetos de formas simples, coloque-os em um saco escuro ou que não permita ver seu conteúdo.

Pondo sua mão neste invólucro, vá tateando os objetos, um a um e de olhos fechados, deixe sua mente criar a visão do objeto, observe que sua mente está tentando traduzir a forma que sente pelo toque, em uma imagem mental, tridimensional, até tornar visível mentalmente o objeto em que se está tocando.

Exercício VI

Despertando o Chacra da Visão

A clarividência é a faculdade de ver com o olho interior, visão espiritual ou terceira visão, os mundos, dimensões, épocas etc... Está ligada ao Chacra do entrecenho, ou a raiz do nariz.

Um dos processos para o desenvolvimento deste Chacra é a vocalização da vogal I. Deve-se sentar confortavelmente, respirar profundamente e vocalizá-lo com força, assim: I I I I I I I I I I I...

Exercício VII

Observe a chama de uma vela na altura dos olhos a uma distância de mais ou menos 40 cm, em um aposento escuro por um período no mínimo de 5 minutos.

Apague então a vela e fixe o olhar para algum lugar deste recinto.

Verá com isto a imagem da chama da vela gravada na retina de seus olhos; observe-a até que desapareça. Refaça novamente o exercício.

Ele estará fazendo com que sua mente acostume-se desde já com a clarividência que com certeza irá aflorar com a continuidade das práticas e se manifestará de diversas formas.

Exercício VIII

Observando o Prana

O prana, chamado também de "glóbulos vitais", é o princípio, energia, potência ativa, que produz todos os fenômenos vitais. Tudo o que existe está submerso neste oceano eterno, infinito, que é o Prana.

Prática

Em um dia claro de sol, fique de costas para este e observe o espaço entre o céu e a terra; não olhe para o infinito espaço, mas para dentro dele, entre ele. Serão vistos pequenos pontos que aos poucos e com a prática irão brilhar cada vez mais, conforme nos concentremos até que se tornem pequenos sóis. Aos poucos veremos alguns, depois milhões deles, como glóbulos de vida buscando manifestar-se em alguma forma.

Exercício IX

Para Fortalecer a Vontade e a Visão Interior

A natureza da mente é estar sempre em movimento, de um objeto para o outro, de um lugar para o outro e assim por diante. Olhar fixamente para um objeto, não só com os olhos mas com a mente focalizada, significa não permitir que a atenção seja direcionada para outro lugar e então a mente pára; não existirá movimento, e quando não há movimento, o pensamento desaparece.

Prática

Em um aposento escuro, coloque em sua frente um pequeno espelho, o suficiente para que reflita o seu rosto. Acenda uma vela em uma das laterais deste, mas de modo que a imagem da vela não apareça no espelho, apenas sua claridade, que deve iluminar seu rosto.

Fixe então seu olhar nos olhos de sua imagem, buscando não piscar de maneira alguma. Fique assim por alguns minutos. Observe atentamente o que acontece...

Faça isto repetidas vezes.

Exercício X

Desenvolve-se também o chacra da visão com a aplicação de sua cor predominante, o índigo (azul-escuro). Consiga uma lâmpada desta cor e a direcione a este ponto por alguns minutos com os olhos fechados, até sentir que este aqueceu. Repita esta prática pelo menos uma vez por semana.

No Escuro

Estando você em um quarto totalmente escuro, sente-se confortavelmente em uma cadeira, relaxe por alguns instantes. Busque ficar de frente a uma parede, estando de olhos abertos. Tente não piscar por um longo período, dirija o olhar na direção do entrecenho. Poderá ocorrer certa apreensão do que pode acontecer, ou até o medo poderá participar desta prática, mas não se prenda a isso, tenha em mente somente uma coisa:

Desejo ver.

Nesta prática, poderá ser percebido por muitos o falatório mental, como a mente vagueia de um pensamento para outro. Seja um observador consciente, apenas observe cada pensamento e o libere em seguida, verá que um próximo já toma conta do

antigo e assim por diante. Tentará reduzir este fluxo contínuo, assim com um volume baixa o som, buscará fazer o mesmo com seus pensamentos.

Com a continuidade, outras formas energéticas poderão manifestar-se, por exemplo: uma forma mental poderá ser visualizada, bolas coloridas, formas geométricas, elementares e elementais e assim por diante.

SENSIBILIZANDO O TATO

Esta prática consiste em perceber a matéria, tocando-a de forma mental, sem utilizar as mãos, até o ponto em que no simples olhar o objeto possa sentir suas qualidades ou particularidades, se é quente ou frio, flexível, áspero, seco, pontiagudo, etc.

Mas, para isso, precisamos aprender a sentir, trazer o sentimento particular do objeto até dentro de nós.

Todas essas práticas, apesar de simples, impressionam a mente, retiram-na do eixo físico-concreto e a colocam no eixo físico-mental.

Deve-se usar a princípio materiais com características bem distintas para que desta forma possa a mente ser impressionada mais rapidamente.

Exercício I

Técnicas para Desenvolver o Sentido do Toque

Consiga vários objetos com peculiaridades diferentes e marcantes, como por exemplo, uma lixa, uma palha de aço, um retalho de seda e outros quaisquer, na qual a mente e as mãos possam ser suscetíveis ao toque.

Experimente deslizar seus dedos sobre a superfície de uma palha de aço; repita várias vezes essa experiência, logo experi-

mente o mesmo processo sobre as superfícies de outro material completamente diferente, como um retalho de cetim. A mente instantaneamente sentirá a diferença e a registrará em si mesma.

Busque outros tipos de sentir opostos, como o frio e o quente, seco e molhado...

Depois de ter conhecido muitas das diferenças, vamos passar para o próximo estágio.

Exercício II

Coloque em sua frente um dos objetos utilizados na prática anterior. Sente-se e observe-o atentamente. Imagine que sua mão irá de encontro a este objeto, estirando-a suavemente. Sua mente deve buscar em seus registros como seria este toque, como seria tocar na água, bloco de gelo, ponta de uma agulha, pedaço de madeira, etc. Examine os detalhes físicos do objeto. Procure quaisquer rachaduras, entalhes ou detalhes, peculiaridades incomuns.

Depois de familiarizar-se com o objeto (mentalmente) por meio da mão esticada, pressione o objeto com as pontas dos dedos. Poderá encontrar resistência. Empurre um pouco mais, e suavemente vencerá a resistência que estiver sentindo.

Procure fazer com que sua mão atravesse o objeto. Continue fazendo pressão até que isso se realize.

Variação

Tente tocar um objeto distante: chão, parede, porta ou outros, que você vê como estando longe do seu braço físico. Tente atingir o objeto. Realize o processo de estiramento, sinta-se esticando o braço, sem levantá-lo ou abaixá-lo fisicamente.

Faça este exercício até sentir que atingiu o objetivo dessa prática.

SENSIBILIZANDO O OUVIDO INTERNO

Exercício I

Despertando o Chacra da Audição

Chama-se clariaudiência o poder de ouvir nos mundos internos ou sutis. Esta faculdade está ligada ao Chacra da laringe, que está situado na garganta.

Um dos processos para despertar este Chacra é através da vocalização da vogal E.

Deve-se sentar confortavelmente, respirar profundamente e vocalizá-lo com força, assim:

EEEEEEEEEE...

Exercício II

Reproduzindo um Som Internamente

Cada coisa ou objeto possui seu som particular, um automóvel, a cachoeira, vento, fogo. Cada qual possui sua particularidade. Após escutar um som, busque reproduzi-lo o mais fielmente possível, até que realmente possa reproduzi-lo dentro de si. Comece com sons simples e breves como o de uma campainha ou o de algum animal.

Passe então para a fase musical, na qual escutará pequenos trechos de músicas e os absorverá até o ponto em que poderá escutá-los internamente.

O exercício estará finalmente vencido quando puder reproduzir mentalmente o som que quiser.

Para a continuidade deste, reproduza o som das vozes de pessoas conhecidas e até o da sua própria voz.

Visto que muitas vezes não conseguimos de imediato traduzir mentalmente nossa própria voz, pode se usar de uma pequena artimanha: repita pequenos monossílabos verbalmente, escute-os atentamente, várias e várias vezes, prestando muita atenção quando for traduzir o som; imagine juntamente sua escrita, por exemplo, ao dizer SIM, escute o som e imagine escrever a palavra. Isso servirá como um apoio ao exercício proposto.

Assim serão feitas palavras maiores e então frases inteiras.

Exercício III

Podemos começar escutando uma de nossas músicas preferidas. Irá passear por entre ela, como se caminhasse por um jardim, onde teria que observar cada flor ou pássaro. Assim, observe os detalhes de cada instrumento, descobrindo como cada um toca, quantos instrumentos são, etc.

Viaje por cada instrumento, entregue-se completamente à música, mas não durma.

Esta prática pode também ser ampliada e feita no aparente silêncio. Vamos escutando nossos sons internos, expandindo a atenção às coisas ao redor, até a rua, até as pessoas desta rua, os carros. É um passeio pelos sons em que a audição estará voltada para onde estiver nossa atenção.

Exercício IV

Pode-se desenvolver a clariaudiência ou o ouvido interno através do uso da Cromoterapia. A clariaudiência está ligada ao Chacra da laringe, cuja cor predominante é o azul. O uso desta cor em forma de luz neste Chacra desenvolve em certo

nível suas qualidades. Então consiga uma lâmpada desta cor e a direcione para este ponto por alguns minutos até aquecê-lo.

PARTE VIII



Práticas Noturnas



PARA ANTES DE DORMIR

Estas práticas devem ser feitas todas as noites. De preferência, siga a que lhe mais convém no momento, mas ela deve ser executada por um período mínimo de uma semana.

Exercício I

Técnica da Rede

Deitado, relaxe profundamente.

Procure sentir como se estivesse em uma rede, imagine-se balançar, muito lentamente, várias e várias vezes, de um lado para o outro; de início um pequeno balanço que vai gradativamente aumentando, aumentando, tornando-se cada vez mais espaçoso este balançar.

Então, adormeça fazendo esta prática.

Exercício II

O Segundo Andar

Deitado de lado, olhos fechados.

Esta prática consiste em que, depois do relaxamento habitual, visualize o aposento em que se encontra, e em alguma das laterais seja criada mentalmente uma escadaria em caracol.

Imagine-se, então, desprender do veículo físico e caminhar em direção a esta escadaria; não visualize outro você, sinta-se indo, subirá devagar e compassadamente cada degrau, até o segundo piso, réplica exata do aposento em que se encontrava.

Andará por este lugar, observando cuidadosamente cada detalhe, que deve ser idêntico ao do primeiro piso.

Após passar algum tempo neste, faça o caminho inverso, descendo a escadaria e retornando ao primeiro piso.

Exercício III

Viagem Mental

Esta técnica consiste em projetar sua mente a algum lugar distante de seu corpo físico. É uma prática de suma importância, visto que sua mente se acostumará a desprender-se do corpo físico e aceitará mais facilmente outro nível de realidade.

Prática

Deitado, olhos fechados, completamente relaxado...

Projete sua consciência para o lado de fora de sua residência, veja mentalmente onde está projetado, sinta-se realmente aí neste lugar. Observe todos os detalhes, como está o tempo, se está claro ou escuro, frio ou quente, visualize sua casa, etc. A riqueza de detalhes fará muita diferença.

Desloque-se então até a residência de algum amigo próximo, "mas não o comunique sobre o que vai fazer". Percorra o trajeto por todos os lugares onde inevitavelmente você passaria, se tivesse que ir fisicamente. Busque encontrar-se com ele, mostre-se, segure seu rosto com as duas mãos, diga:

— Olha, estou aqui! Veja-me! Fique assim por alguns minutos, feito isso adormeça...

Exercício IV

Abrindo a Visão Mental

Deitado, de olhos fechados, relaxar...

Após o relaxamento, imagine-se abrindo os olhos, mas não o faça fisicamente. Observe o teto, as paredes laterais, enfim, tudo o que poderia observar se estivesse nesta posição de olhos abertos. Demore-se um pouco mais nesta observação.

E por fim durma...

Exercício V

O Espelho no Teto

Deitado, de olhos fechados, imagine que no teto acima de você existe um grande espelho que toma conta de todo o teto.

Veja com riqueza de detalhes toda a cena mentalmente. Você, os objetos ao seu redor, contemple demoradamente esta visão e adormeça...

Variação do exercício:

Imagine um grande espelho no teto de seu quarto, e que a imagem de todo o seu corpo aparece refletida nele. Imagine então que esta imagem, que é a sua, sairá do espelho.

Exercício VI

O Som Interno

No silêncio pode-se ouvir um som especial, um silvo suave, algo semelhante ao canto dos grilos, que vem de dentro do cérebro. Eu o chamo de "O Som de Deus".

Ele será como uma âncora para o mundo astral.

Este som pode ser usado diariamente durante o processo do sono, bastando que se adormeça escutando-o e entregando-se a este som. Quando sentir que está adormecendo, levante-se da cama, vagarosamente. Antes de sair do quarto dará um pequeno salto, para verificar se flutua no ambiente; se isso não ocorrer, volte à cama e repita esse experimento.

Esta não é uma prática mental; o que aqui se diz deve realmente ser feito.

Exercício VII

Desenvolvimento da Visão

De olhos fechados, observe atentamente o ponto central entre os olhos, ou raiz do nariz. Com a prática, logo verá como bolas de fogo que daí saem e se estendem ao infinito.

Deverá, com a continuidade e com a prática, ordenar a estas que fiquem imóveis, que não se projetem, pois assim que conseguir que isso aconteça terá aberto um portal de visão para o plano astral. É conveniente que faça esta prática, enquanto busca dormir.

Exercício VIII

Afirmação

Ao deitar, feche os olhos com a intenção de dormir. De olhos fechados repita mentalmente esta frase várias e várias vezes:

— Agora irei dormir e sonharei. Quando estiver sonhando, saberei.

Exercício IX

Flutuação

Deitado, relaxe sua mente e corpo profundamente; neste estado, sinta que de seu plexo solar vai saindo um pequeno jato de fumaça finíssima, muito branca, reluzente e que irá aos poucos tomando a posição horizontal por sobre você a uma distância de mais ou menos 20 cm.

Este jato será constante, até que se forme por sobre você uma figura humana na mesma proporção que seu corpo, que irá pairar como um balão, flutuando horizontalmente, preso por este cordão de jato de luz, balançando suavemente de um lado para o outro.

Identifique-se com esta figura, sinta-se ser esta.

Adormeça...

Exercício X

Técnica Projetiva através da Ativação da Glândula Pineal

Sentado confortavelmente, de olhos fechados, visualize que o chacra do entrecenho brilha intensamente. Mantenha essa concentração cerca de três minutos.

Após isso, deite-se com a mente serena e faça o seguinte: visualize duas pequenas esferas de luz branca flutuando, uma de cada lado junto aos seus ouvidos. Faça-as pulsar e irradiar energia para dentro deles. Permaneça assim por cerca de dois minutos. A seguir, faça essas pequenas esferas luminosas penetrar, uma de cada lado, ao mesmo tempo, nos dois ouvidos, empurrando-as mentalmente para dentro, porém bem devagar, com grande atenção até que estas possam se fundir numa só, bem no centro de seu cérebro. Faça a esfera de luz pulsar internamente, como se fosse uma espécie de bomba de energia no

centro da cabeça. Irradie então um pequeno facho de luz até o chacra coronário (topo da cabeça), uma segunda linha ao chacra frontal e uma terceira linha até a base da nuca.

Fique assim por algum tempo...

Exercício XI

Técnica Projetiva através de Ativação do Chacra

Deitado, leve a atenção até o dedão do pé direito. Visualize-o esquentando e envolva-o em uma cor alaranjada, como se estivesse em brasa. Permaneça assim por cerca de cinqüenta segundos. A seguir, leve a atenção para o dedo mínimo do mesmo pé e faça a mesma coisa com ele, também por cerca de cinqüenta segundos.

Leve a atenção para o pé esquerdo e prossiga com a mesma visualização, primeiro no dedão e depois no dedo mínimo. A seguir, concentre-se no chacra secundário, logo acima do lábio superior e abaixo do nariz. Visualize que ele brilha como ouro. Fique nesse ponto luminoso até cair no sono.

Poderão ocorrer sensações energéticas sutis, como formigamento, vibrações no palato (céu da boca) ou no interior do nariz e pulsação nos chacras frontais.

Exercício XII

Técnica do Espiral Giratório

Relaxe. Mantenha sua atenção primeiro ao chacra coronário, depois ao frontal, ao laríngeo, ao cardíaco e ao plexo solar.

Imagine que por cima de cada um projeta-se um pequeno espiral, gire-os um por vez. Não perdendo o movimento do anterior até que todos girem simultaneamente, mentalize juntamente o som da letra S, prolongando-se, assim:

SSSSSSSSSSS...

Este giro deverá ser o mais veloz possível. É aconselhável e tais visualizações durem em média 5 minutos, durante 2 semanas.

Se cair no sono antes de completar a seqüência, recomendo fazer os exercícios sentado, e após, refazê-los deitado.

Exercício XIII

Estado Vibracional

Visualizar um cristal esférico de múltiplas faces, do tamanho de uma pequena bola. Este está interpenetrando a glândula pineal; faça-o girar o mais rápido que puder no sentido horário, na horizontal em relação à cabeça.

Imagine que dele se projeta um turbilhão de energias transparentes multicoloridas.

Preste atenção à pele de seu corpo, busque perceber um possível formigamento que vai aumentando gradualmente, acompanhado de bem-estar e leveza.

Exercício XIV

Construção de um Sonho

Tente manter ao máximo sua consciência enquanto entra no processo de adormecimento.

Force-se a ficar consciente. Experimente manter um braço levantado, e quando ele começar a cair (você está adormecendo), lembre-se de que está consciente.

Crie um sonho para si. Um sonho em que você esteja fazendo algo de que goste e que você esteja em primeiro plano. Construa-o mentalmente todos os dias, firme esse sonho em seu subconsciente. Crie riqueza de detalhes, acrescente situações, recorde-se deles todos os dias, até que consiga sonhar o sonho construído.

Lembre-se deste quando for dormir, mantenha a consciência. Veja o sonho começar e identifique-se com este.

Exercício XV

Deitado, eleve os pensamentos e entregue-se a um estado pacífico.

Leve a atenção para as plantas dos pés e visualize uma camada de energia amarelo-dourado aderida nelas com cerca de uns três centímetros de espessura.

Mantenha a atenção nessa camada luminosa por cerca de três minutos. Leve a atenção para as palmas das mãos e visualize esta mesma camada luminosa aderida nelas também.

Mantenha a atenção na luminosidade das mãos por cerca de três minutos.

Preste atenção na luminosidade das plantas dos pés e das palmas das mãos ao mesmo tempo. Fique assim por cerca de dois minutos.

Leve a atenção para o meio do peito. Visualize uma esfera luminosa crescendo dentro desta região (semelhante a um sol).

Preste atenção, ao mesmo tempo, na massa luminosa das plantas dos pés, das mãos e no sol peitoral.

Leve a atenção para o topo da cabeça (chacra coronário) e transforme seu cabelo em massa luminosa e espalhe-a suavemente pela cabeça. Entregue-se às sensações decorrentes dessa prática e mergulhe serenamente na luz de seu próprio ser.

Exercício XVI

Deitado em decúbito dorsal, relaxe o corpo na cama.

Mantenha sua atenção no plexo solar por algum tempo.

Procure agora dividir seu corpo em duas partes: deste plexo para cima (parte superior do corpo) e para baixo (parte inferior do corpo).

Visualize que a parte inferior do seu corpo se transforma em água corrente. E ao mesmo tempo visualize que a parte superior do seu corpo se transforma em fogo.

Faça isso por alguns minutos na hora de dormir.

Exercício XVII

Adormeça imaginando que você respira pelos ouvidos. O ar entra e sai por eles, até o sono chegar. Esse exercício ativa a glândula pineal.

Exercício XVIII

Adormeça imaginando uma barra horizontal (de cor azul fosforescente) por sobre sua linha de visão.

Exercício XIX

Para Fazer-se Visível a Outra Pessoa, ou Sentir-se Presente

Antes desta prática tenha certeza de que a pessoa da qual queira fazer-se presente esteja dormindo. Deite-se, feche os olhos e conserve-os fechados. Mova os globos dos olhos como se quisesse enxergar a ponta do nariz. Concentre-se firmemente sobre a pessoa que deseja visitar, visualize-a em detalhes, corpo, jeito, etc.

Conserve a mente concentrada por alguns minutos; depois, imagine claramente o rosto desta pessoa, imponha suas mãos imaginárias, arrastando o rosto dela de encontro ao seu, interpenetre as duas faces, e a cada vez que os dois rostos se tocarem, diga em tom enérgico, mentalmente:

— Me veja! me veja! Me veja!... Continue assim, até que passe ao sono.

Exercício XX

Técnica da Rotação

Procure virar-se lentamente (mentalmente) como se procurasse outra posição na cama. Não tente ajudar-se a virar com braços ou pernas.

Comece com a parte superior do corpo, cabeça e ombros em primeiro lugar. Busque mexer-se vagarosamente, exercendo uma pressão mental suave. Se assim não o fizer poderá soltar-se e começará a girar em vários ângulos. Esse gesto poderá ser um tanto perturbador porque você poderá perder a orientação e terá de dispensar algum tempo para retornar ao exercício proposto.

À medida que for realizando essa prática, gire lentamente até sentir que ficou cara a cara com seu corpo físico.

Uma vez nesta posição, cesse a rotação, pense então em flutuar para cima, afastando-se do corpo físico, deixando-o para trás lentamente, em direção às estrelas.

Exercício XXI

Técnica da Corda com Nós

É uma técnica de projeção muito eficiente; tudo será imaginação tátil, ou seja, sentir-se fazendo.

Para subir a corda, é necessário exercitar a ação de subida em sua mente.

Sinta-se como se estivesse realmente subindo uma corda, agarre-se entre os nós, mas sem permitir que seus músculos tomem parte nisso, pois será tudo mental.

É importantíssimo tomar uma decisão firme de fazê-lo. Isso, focalize toda a sua energia mental em um único ponto, para um único propósito, SUBIR...

Na utilização desse método, ignore todas as sensações físicas e quaisquer ruídos que ouvir, pois a reação de qualquer perturbação exterior poderá fazer com que você perca o foco de sua atenção.

Então, vá para a cama, ou sente-se em sua cadeira, relaxe profundamente, como você normalmente faria antes de dormir. E comece a subir.

Exercício XXII

Técnica da Velocidade

Deite-se confortavelmente em decúbito dorsal (barriga para cima), relaxe, procurando manter uma respiração tranqüila.

Imagine-se em primeira pessoa, ou seja (não se imagine, imagine-se no local), flutuando paralelamente a uma estrada, bem próximo ao asfalto. Imagine que está aumentando a velocidade gradativamente até atingir uma grande velocidade. Perceba como o asfalto se movimenta passando por você rapidamente.

Procure sentir o maior número de detalhes possível, o vento que passa velozmente pelo seu corpo, a paisagem ao redor que passa rapidamente...

Entregue-se à idéia de que está voando a uma velocidade inimaginável e durma...

Impregnado da idéia de velocidade, o corpo astral tenderá a projetar-se rapidamente para longe do corpo físico.

MANTRAS DE PROJEÇÃO

Existem em certas ordens esotéricas alguns Mantras (combinações de letras que formam palavras ou frases, que atuam em nosso interior e psique de alguma forma específica).

Estes, que apresento, são entoados infinitas vezes, mentalmente. No momento de dormir, servirá para que aconteça

um despertar interior e favorecerá a projeção astral ou a lembrança do que aconteceu enquanto estava dormindo.

LIFAROS — LIFAROS — LICANTO — LIGORIA

Recita-se assim:

LIIII...FAAAA...ROOOSSS...
LIIII...FAAAA...ROOOSSS...
LIIII...CANNN...TOOO...
LIIII...GOOOO...RIIIAAA...

No momento de acordar, trate de não se mexer e de olhos fechados busque lembrar do que sonhou.

OUTRO MANTRA

FARAON

Recita-se assim:

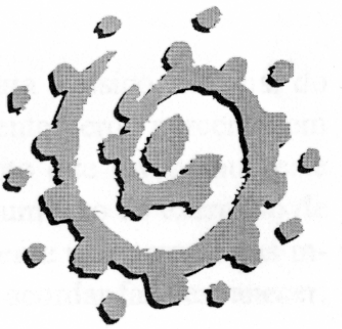
FAA...RRAA...OONNNN...

Os antigos iniciados hindus chamavam o projetor consciente de "DWIDJA", aquele que é "duas vezes nascido". *Dwidja*, na verdade, é um mantra excelente e era muito usado pelos projetores hindus do passado.

Pronuncia-se assim: Duidja.

Deitado de olhos fechados e mente serena, deve-se visualizar um quadro azul-celeste a sua frente e nele escrever mentalmente em letras douradas "DWIDJA". Mantendo essa imagem na mente, você deve repetir mentalmente visualizando o chacra frontal, como se sua voz mental vibrasse nele, o mantra *dwidja*, várias vezes. Faça isso por cerca de cinco minutos, não quebre a concentração neste mantra. Após isso, deixe a mente solta e caia no sono pensando em flutuar.

PARTE IX



Técnica da Recordação



Na passagem do mundo astral para o físico, ou seja, do estado do sono para o despertar, a mente perde porcentagem muito grande de informações, do muito que vivenciou neste nível. É recomendável que se faça algum tipo de exercício de memorização para fazer com que a mente não perca essas informações muito sutis e que o simples acordar faz desvanecer.

Exercício I

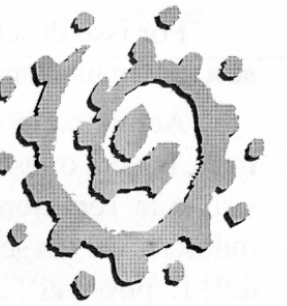
No momento de dormir repasse mentalmente tudo o que ocorreu em seu dia, relembre cada momento, mas visualize isso em movimento retrógrado, veja o último momento antes de deitar-se e vá retrocedendo até o instante em que seu dia iniciou.

Busque com isto, aproveitando também esta prática, fazer uma auto-observação dos atos feitos por você neste dia, buscando os pontos em que acha que de alguma forma seu ego ou defeitos falaram mais alto do que sua própria vontade e como você poderia de alguma forma ter modificado ou tratado o problema de um modo mais elevado.

Exercício II

Sente-se, faça algumas respirações para acalmar a mente, olhe para a sua direita e observe o que aí está, olhe para a esquerda, para trás e para a frente, estude minuciosamente o ambiente em que se encontra. Feche os olhos, tente lembrar-se de todos os objetos ao seu redor, recrie mentalmente este lugar. Vire imaginariamente a cabeça para o lado esquerdo, busque na memória quais são os objetos dispostos neste ponto, faça isto com todos os lados buscando lembrar-se de todos os objetos que puder, visualizando exatamente em suas formas definidas sem nenhuma névoa ou borrão, pois isso denotaria que precisa de mais concentração.

Curiosidades



Existe uma planta de nome "Dama da Noite", que pode auxiliar no processo da projeção.

Para utilizá-la é necessário que você antes de tudo possua em sua residência esta planta, visto que ela não poderá ser usada se estiver em outra residência. Por ser muito sensível, esta se afeiçoa ao seu dono e a este presta obediência.

Na noite que ela desprender o seu perfume característico, retire uma de suas flores, mentalizando o seu uso. Faça com esta uma pasta, macerando muito bem, aplique-a então sobre as têmporas e debaixo dos braços antes de dormir. Se ocorrer algum tipo de irritação, ou dores, não utilize mais esse processo.

As técnicas que aqui foram apresentadas não são imutáveis, fixas ou infalíveis, mas são esboços de métodos que talvez mais tarde venham a complementar técnicas pessoais ou auxiliar a descobrir seus próprios métodos de projeção.

Um exercício usado por uma pessoa com resultado(s) positivo(s) pode não ter o mesmo efeito em outra. Algumas pessoas são mais sensíveis ao som, outras às cores, outras ainda às formas, etc.

Por isso descubra qual o seu método mais afim, dedique-se a este mais plenamente e aos outros mais compassadamente.

Acredito que em algum momento, com o decorrer das práticas, haverá o instante no qual você saberá, pois é inconfundível, que realmente acontecerá o "ACORDAR", o saber indescritível em seu íntimo de algo que diz: — Está acontecendo!! É possível!!!...

MADRAS® Editora

CADASTRO/MALA DIRETA

Envie este cadastro preenchido e passará receber informações dos nossos lançamentos, nas áreas que determinar.

Nome _____

Endereço Residencial _____

Bairro _____ Cidade _____

Estado _____ CEP _____ Fone _____

E-mail _____

Sexo ☐ Fem. ☐ Masc. Nascimento _____

Profissão _____ Escolaridade (Nível/curso) _____

Você compra livros:

☐ livrarias ☐ feiras ☐ telefone ☐ reembolso postal

☐ outros: _____

Quais os tipos de literatura que você LÊ:

☐ jurídicos ☐ pedagogia ☐ romances ☐ espíritas

☐ esotéricos ☐ psicologia ☐ saúde ☐ religiosos

☐ outros: _____

Qual sua opinião a respeito desta obra? _____

_____

Indique amigos que gostariam de receber a MALA DIRETA:

Nome _____

Endereço Residencial _____

Bairro _____ CEP _____ Cidade _____

Nome do LIVRO adquirido: Atravessando o Portal

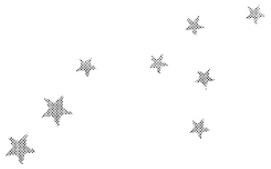
MADRAS Editora Ltda.

Rua Paulo Gonçalves, 88 - Santana - 02403-020 - São Paulo - SP

Caixa Postal 12299 - 02098-970 - S.P.

Tel.: (0_ _11) 6959.1127 - Fax: (0_ _11) 6959.3090

www.madras.com.br



Para receber catálogos, lista de preços
e outras informações escreva para:

MADRAS Editora

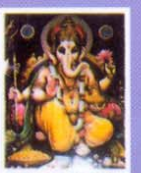
Rua Paulo Gonçalves, 88 — Santana
02403-020 — São Paulo — SP
Tel.: (0_ _11) 6959.1127 — Fax: (0_ _11) 6959.3090
www.madras.com.br

Impressão: Gráfica Palas Athena

brindados com ele, se o quisermos chamar assim. E se uns têm mais e outros menos facilidade em projetar-se astralmente, isso é devido às barreiras que nós mesmos nos impomos com questionamentos do tipo:

- O que encontrarei no outro plano?
- Que tipo de seres ou coisas existirão por lá?
- Como farei para voltar?
- Quais tipos de perigos enfrentarei?

Para vencer estas barreiras é necessário ter um objetivo claro e trabalhar na arte de visualizar, na capacidade de concentrar-se e de colocar a atenção nos detalhes, dedicando-se e exercitando a sensibilidade dos sentidos por meio de cores e formas.



MADRAS

Desenvolvimento Pessoal/Esoterismo

Atravessando o Portal

Técnicas para o Desenvolvimento da Projeção Astral

Aqui, o leitor encontrará as técnicas, exercícios e procedimentos para desenvolver a capacidade do deslocamento astral, ou seja, a habilidade de sair do seu corpo físico para o astral.

As técnicas que o autor nos apresenta baseiam-se na doutrinação da mente de modo a tornar-nos despertos para outra realidade — o Plano Astral.

Toda e qualquer pessoa possui capacidade de projetar-se astralmente, e isso pode acontecer, como realmente acontece, de forma inconsciente, semiconsciente e consciente. Para aqueles que têm o ardente desejo de realizar projeção astral em plena consciência, este livro constitui um guia seguro uma vez que utiliza métodos objetivos e definidos. Mas é preciso deixar bem claro: as técnicas apresentadas nesta obra visam auxiliar os que têm como meta o aprimoramento pessoal evolutivo. Se a pessoa estiver movida por interesses mesquinhos, egoístas, certamente atrairá para o seu lado uma qualidade de seres com interesses semelhantes, o que poderá provocar sérios entraves energéticos.

Se você está no Caminho da Luz, da busca sincera da sua própria evolução, não hesite em colocar em prática os ensinamentos de *Atravessando o Portal* — seus caminhos no plano astral se abrirão!



MADRAS

ISBN 85-7374-367-0

9 788573 743678