

EXPERIÊNCIAS CONSCIENTES

FORA DO CORPO

Uma visão científica

HERMÍNIO REIS

SUMÁRIO

Introdução	03
O Contato	05
A Experiência Consciente fora do corpo.....	09
Projeto Terra	11
Os Enigmas	21
Estrutura Extracorpórea	25
A Consciência	28
Sistema de Memórias	32
A Mente	34
Teoria da Personalidade	37
Imortalidade	38
A Saída do Corpo	47
Palavras da Ciência	49
Finalidades das Técnicas	51
Introdução aos Exercícios da Técnica	66
Exercícios Preliminares	71
O Pensamento	72
Reassumindo o domínio sobre os movimentos do corpo	74
Relaxamento Profundo	77
Energias	79
Exercício Respiratório Básico	90
Técnica Complementar do Exercício Respiratório Básico	107
Ginástica Respiratória Para a Expansão da Caixa Torácica	114
Respiração do Sono	121
Glândulas Endócrinas Superiores	125
A Glândula Pineal	138
Córtex Cerebral	144
Ampliação do Campo de Ação	158

INTRODUÇÃO

Faz parte do inconsciente coletivo da humanidade um sentimento forte e inato de *imortalidade*, tema de antigas controvérsias. Falar da morte é um assunto sagrado, imposto na memória humana como se fosse um processo adverso à sua natureza. Quase tudo que conhecemos sobre ela, nos foi transmitido desde a infância, em um clima de mistério e terror, levando-nos a acreditar que *a morte significa o fim da vida*. Em certos conceitos religiosos ela é um castigo ou uma necessidade para a evolução do *Ser Espiritual*. Todos estes ensinamentos, no entanto, são teóricos e destituídos de qualquer base científica. Estudiosos afirmam não existir provas materiais da existência de um corpo espiritual ou do que acontece depois da morte. No entanto, o ser humano ainda esmorece diante de um fato inevitável: a morte acontece e ela nunca foi aceita como um fato natural.

A crença na sobrevivência após a morte é um dos registros mais remotos da humanidade. Túmulos antigos, encontrados por arqueólogos em escavações por todo o mundo, dão testemunhos sobre a crença da continuidade da vida após a morte. Porém, convivemos com duas informações adversas: *a espiritual*, que é a maioria, que acredita *na sobrevivência da alma após a morte*, e *a científica* que afirma não existir vida depois da morte.

Porém, a ciência convive com fatos impressionantes sobre relatos de pessoas que clinicamente declaradas mortas, voltaram à viver. Apesar das diferenças religiosas, sociais e econômicas, os relatos sobre o que sentiram e vivenciaram fora de seus corpos, são notáveis e obviamente similares as experiências involuntárias da saída do corpo. Nesta experiência, é surpreendente a identificação da existência de uma consciência extrafísica que não necessita do corpo físico para continuar vivendo, que possui o sentido da visão, da audição e da memória que não cessam.

A ausência de pesquisas científicas e específicas sobre estes fenômenos além da crença, são lentos e controvertidos. Por outro lado, estes conhecimentos somente serão possíveis *através da experiência pessoal*, e não apenas pela aceitação teórica ou materialista sobre a continuidade ou não da vida além da morte.

O C O N T A T O

Durante mais de uma década fui um fiel “servo de congregação” das Testemunhas de Jeová e durante todo esse tempo, fui uma pessoa dedicada ao meu trabalho de evangelização.

Disco voador, outros mundos habitados, extraterrestres, nem pensar. Estes fenômenos, fariam parte dos “sinais do céu” mencionados por Jesus, com relação ao fim do mundo, produzidos por Satanás o diabo, para afastar as pessoas das mensagens sobre o reino de Deus.

A elaboração deste trabalho como veremos adiante, está incluído na categoria dos fenômenos que fogem as normas pré estabelecidas pela ciência oficial e pelas religiões. Consiste na divulgação de informações esclarecedoras sobre os *porquês* da perda dos potenciais humanos, comportamentos, origens e destino. Tais informações, foram transmitidas a Hermínio Reis e sua companheira, quando viajavam de carro pela BR 040 do Rio de Janeiro (RJ) para Belo Horizonte (MG), quando foram estranhamente *sugados* para bordo de um estranho objeto de origem extraterrestre (OVNI). Pesquisadores dão a este fenômeno o nome de *abdução*, acontecido em 12 de Janeiro de 1976. Após cumprir as finalidades deste inusitado contato, as informações e conhecimentos adquiridos casualmente, foram após o retorno, desenvolvidos com a continuidade de estudos e pesquisas.

Foi somente a partir de 1978 que esta experiência tornou-se pública, ao ser divulgada pela imprensa e pelos meios de comunicação, especialmente pelo saudoso jornalista e apresentador de televisão Flávio Cavalcanti, através do programa Flávio em Tempo Livre, do dia 30 de Julho à 19 de Setembro de 1978 em horário nobre na TV Tupi, com liderança de audiência.

Esta experiência também é conhecida e citada por vários autores nacionais e internacionais, como o escritor, astrofísico

e matemático francês Maurice Chatelen, responsável na época pelo projeto Apólo, da Nasa. Ela também é semelhante a muitas outras acontecidas e registradas de várias formas através dos séculos por diversos povos.

Dentro do objeto, entramos em contato com seres semelhantes a nós, altos, pele bronzeada, cabelos pretos, olhos verdes amendoados, que não falavam a nossa língua e por esta razão, ficamos por um longo tempo sem respostas sobre o que eles queriam. Foi somente após ser colocado em nossas cabeças um estranho capacete ligados a um outro aparelho é que foi possível uma comunicação entre nós. Eles falavam uma língua estranha, que era ouvida de imediato em português no interior da cabeça, uma saudação de boas vindas, o que nos primeiros instantes foi uma experiência assustadora. Passados estes momentos de medo e assombro, mas ainda muito nervoso, comecei a lhe fazer algumas perguntas:

- Quem são vocês?
- Sou Karran.
- De que nação vocês são?
- De nenhuma nação. Viemos de um ponto distante do Universo e ainda desconhecido do seu povo.

Diante de tal afirmação, disse-lhe que segundo a Bíblia, não existia vida fora da Terra, que ele era Satanás e que eu, não acreditava em suas palavras. Proferí, em alta voz, em nome de Jeová Deus e de Jesus – semelhante a uma sessão de exorcismo –, para que eles desaparecessem. E nada aconteceu.

Simplesmente me ouviu durante todo o tempo sem me interromper, enquanto eu nervosamente o questionava. Quando terminei, ficamos por alguns momentos em silêncio, olhando fixamente um para o outro, quando ouvi novamente sua voz, dentro da minha cabeça, me perguntando porque eu falava tanto em Deus.

Sou um servo de Deus, disse-lhe.

Sua resposta me impressionou, afirmando que, o Criador supremo de todo o Universo não necessita de

escravos e sim de filhos. Ele jamais poderá ser conhecido através de um livro, mas sim pelo solo que você pisa e eu também – batendo com a palma da mão em seu peito –, pelo ar que você respira e eu também, pela visão, pelo alimento e pelo uso de todas as coisas. É por tudo isto e muito mais que nós o conhecemos e o amamos.

– Porque estamos aqui?

– Foram trazidos para cumprir diversas finalidades.

Pela situação e pela observação do local concluí que estava diante de algo que não conhecia e passei a controlar-me, mas minhas indagações continuaram devido a minha forte crença religiosa – um líder evangélico.

Ele parecia querer me ouvir.

Em um momento da conversa surge um tema controverso sobre a morte. *Se eles também morriam como nós.*

Karran me disse que *nós éramos iguais a eles*, o que me surpreendeu pelas nossas enormes diferenças físicas. Me explicou que não se referia a nossa semelhança física e sim ao interior a minha *Real Presença (ou espírito, como conhecemos)*. Minha reação foi imediata, porque minha crença religiosa na época, não aceita a continuação da vida após a morte.

Ele dizia que eu deveria sair de meu corpo para possuir este conhecimento. Após explicou com detalhes, como isso seria possível.

Quando retornamos da viagem, eu e minha companheira passamos ansiosamente a treinar alguns exercícios para sair do corpo. Após um tempo, quando estas experiências começaram a acontecer, para minha surpresa, foram surgindo fatos concretos, como por exemplo, o corpo físico não era importante para que eu continuasse vivendo. Possuía visão, audição, deslocar de um lugar para outro com incrível velocidade e sentindo-me fazendo parte do Universo, e com capacidade para entender que os sentimentos de ódio, raiva, paixão, ciúme e outros não faziam parte de minha Real

Presença e sim do corpo físico. O mais importante desta experiência e de outras, fora *é vivenciar fortes sentimentos de amor pelo corpo físico, pelo planeta e pelo Universo.*

O mais surpreendente ainda é entender que *a saída e o retorno consciente ao corpo, não é uma experiência importante para a Essência que saiu dele, mas sim para o Ser matéria, porque é o corpo físico através do cérebro que necessita da informação.* Todo este trabalho está baseado nestas experiências.

Parte das informações ensinadas neste curso são o resultado de experiências extracorpóreas do autor, querendo com isto afirmar que nem todas as explicações e respostas foram ditadas pelo extraterrestre Karran. Todavia foi ele quem forneceu as bases para que estas técnicas fossem conhecidas e desenvolvidas livre de fantasias e de misticismos. Também não quer dizer que as informações sobre esta complexa e fantástica experiência sejam definitivas. Quanto mais experiências forem realizadas maior será o conhecimento e a clareza das informações.

Por tudo isso, nada é definitivo.

Um livro específico sobre o tema, relatará com riqueza de detalhes todos os fatos acontecidos sobre esta abdução.

A EXPERIÊNCIA CONSCIENTE FORA DO CORPO

É quase impossível transcrever em palavras as sensações, os sentimentos, e principalmente as emoções de êxtase sentidas fora do corpo. Um estado de alegria e de admiração extrema que supera em toda a sua plenitude os sentimentos e as emoções humanas, em especial, quando nos sentimos libertados dos condicionamentos e dos padrões que nos regram. Um silêncio majestoso e um sentimento intenso de amor e paz, indescritíveis e persistentes, como as lembranças que permanecem nos bons sonhos que ficam com a gente, após o despertar. É uma vivência pessoal e por mais que tentamos descrevê-la com palavras, estas se tornam inadequadas e não conseguem descrever a lógica e a certeza da realidade do Ser que realmente somos, da sua estrutura e das suas capacidades além do corpo, o que transcende a todas as formas de conhecimentos, rompendo as barreiras e as prisões psíquicas que nos cercam.

Entre tantas experiências, ela também, nos transmite outras realidades, ainda não conhecidas, como as diferenças entre a consciência real e a consciência física e o acesso a memórias extra físicas, onde o fator *tempo* não existe. Todos estes experimentos que possibilitam estes conhecimentos, talvez sejam os responsáveis pelas novas personalidades do amanhã, as sementes de um futuro ainda não germinado e as revelações daquilo que realmente somos. Para tanto, teremos apenas que eliminar no presente os *monstros e os medos* criados pela imaginação e pelas crenças.

Este trabalho é uma mensagem sutil, difícil de ser transmitida e aceita pelo grande público, pelo fato do assunto em questão ser ensinado e interpretado de muitas formas diferentes. A experiência consciente fora do corpo pode ser

considerada como o *segredo da vida* pela simples razão de nos transmitir a *consciência real da continuidade da vida além do corpo*. É a certeza, pela experiência, da eternidade da vida, onde em um futuro próximo deixaremos de morrer fisicamente transcendendo a morte pela *troca da matéria*, não perdendo jamais a consciência das experiências e dos conhecimentos adquiridos.

Ainda não existem conhecimentos científicos específicos sobre estes fenômenos além da crença. Estes conhecimentos somente serão possíveis através da experiência pessoal e não pela aceitação teórica ou materialista sobre a continuação ou não da vida além do corpo após a morte.

PROJETO TERRA

Assim como a ciência terrestre investiga a possibilidade da existência da vida humana em outros planetas além da Terra, em um passado remoto, seres inteligentes de outros mundos, viajando pelo espaço, encontraram o nosso planeta desabitado, como uma casa vazia, pronta para ser habitada e com todas as condições biológicas para a implantação da vida humana. Notícias sobre esta descoberta, espalharam-se para diversos mundos habitados, para que outros exploradores aqui também chegassem para conhecer, estudar e pesquisar o planeta. Estes estudos e pesquisas certamente não foram realizados da noite para o dia, devido as grandes distâncias.

Estes viajantes do espaço que aqui desembarcaram, desenvolveram um conhecimento avançado sobre o planeta e possuíam todas as características necessárias para se adaptarem as condições terrestres. Foram realizadas, incontáveis expedições espaciais para trazer e transportar materiais para pesquisas, montagem de estações espaciais, sondas para fotografar e mapear o solo, estudo da atmosfera, dos minérios, da água, sementes, construções de acampamentos, ferramentas etc. Era também comum o uso de naves específicas para retirar da Terra diversos tipos de matéria prima, assim como nós também o faríamos. Estes seres, especialmente os que mais se adaptaram às condições terrestres, estabeleceram suas colônias e aqui construíram suas moradas, especialmente nos lugares onde o clima fosse semelhante ao seu mundo de origem. Assim, o planeta Terra, foi ficando gradativamente povoado com diversas raças. Porém, os seres que voluntariamente vieram para ficar, mantinham um perfeito relacionamento entre si e não perderam a comunicação com os seus mundos de origem.

A ciência terrestre também caminha na mesma direção, em relação à exploração espacial, e já enviou naves tripuladas para a Lua e teoricamente conhece bem os planetas do nosso sistema solar.

Se em nosso sistema, houvesse algum planeta semelhante a Terra, com oxigênio e água, quanto tempo seria necessário para criar todas as condições ideais para a implantação da vida vegetal, animal e humana neste planeta?

Quem seriam os seus primeiros habitantes?

O que levaríamos para este novo lar?

Em nossa atual conjuntura, seria economicamente viável a realização deste mega projeto?

Após a descoberta do Brasil e da América, como um exemplo simples, não foram os seus descobridores que tomaram as decisões sobre o que fazer com estas descobertas, mas sim, os seus governantes.

Devido as grandes distâncias estelares, da impossibilidade de transporte e da implantação de toda uma ciência e tecnologia extraterrestre no planeta Terra, decisões importantíssimas foram tomadas por um “*conselho de cientistas extraterrestres*” sobre como deveria ser o desenvolvimento da vida humana na Terra.

Ficou decidido que por um tempo indeterminado, *existiriam três classes de seres humanos coexistindo simultaneamente.*

- *Uma classe dominante, originária do espaço exterior e seus descendentes diretos e indiretos, que voluntariamente estabeleceram moradas na Terra, dotados de conhecimentos e de capacidades científicas e tecnológicas incomuns e possuidores de uma consciência física e extrafísica desenvolvidas.*
- *Uma segunda classe de seres humanos terrestres clonados, uma subraça de machos e fêmeas, criados a imagem e a semelhança de seus criadores, possuindo apenas uma consciência física semi desenvolvida, para executarem diversos tipos de trabalhos pesados.*
- *Um terceiro grupo, sem nenhum compromisso com as finalidades do projeto, visitantes ocasionais, possuindo interesses diversos. Estes exploradores teriam livre*

acesso ao planeta para desenvolver suas pesquisas ou para acompanhar o desenvolvimento destas experiências, *sem interferir em seus resultados*.

De acordo com as finalidades do projeto, a consciência humana terrestre teria de se desenvolver lentamente, através do tempo, seus próprios conhecimentos espirituais, científicos e tecnológicos sem nenhuma intervenção extraterrestre.

Para que as finalidades deste projeto tivessem pleno êxito, medidas drásticas teriam que ser tomadas.

- a) Bloqueio total da consciência física de todos os seres humanos terrestres e extraterrestres que voluntariamente se transportaram para este planeta e seus descendentes.
- b) Bloqueio da identidade sobre origem, o que sou e quem eu sou.
- c) Bloqueio total de todos os registros de conhecimentos científicos, tecnológicos e espirituais.
- d) Através do tempo, toda a humanidade seria observada e pesquisada ininterruptamente, sem qualquer ajuda ou interferência, até o retorno progressivo de sua própria consciência, espiritualidade, ciência e tecnologia desenvolvidas e adaptadas com os recursos naturais do planeta. O acesso inconsciente a esses registros seriam liberados através do tempo, de acordo com a reintegração progressiva dos registros de sua consciência original e necessidades e não de conhecimentos científicos, tecnológicos e espirituais, vindos de fora da Terra.

As diferenças entre a ciência terrestre atual e a ciência daqueles seres que inicialmente habitaram o planeta é incomparável. O ser humano terrestre ainda não conseguiu desenvolver a sua consciência física em toda a sua plenitude e nem recuperou integralmente sua memória de conhecimentos científicos, tecnológicos e espirituais que foram bloqueados.

É bem provável, que em algum lugar do Universo existam planetas com vida humana, animal e vegetal semelhantes à Terra. A ciência terrestre ainda não possui estas informações, mas entende, por pesquisas realizadas, que a vida humana terrestre como a conhecemos, não seria possível em planetas do nosso sistema solar. Cada um possui sua própria atmosfera e até na Lua, verificou-se a necessidade do homem continuar respirando o mesmo ar da Terra, senão morreria. *No entanto, em esculturas, monumentos, construções, escritas, pinturas e em documentos sagrados dos povos antigos, se encontram mensagens e referências sobre a presença de “seres deuses”, semelhantes a nós, com o mesmo tipo de corpo, necessidades, emoções e sentimentos, que aqui viveram.*

Para o sucesso da experiência seria necessário cumprir todos os objetivos do projeto, sem gerar sentimentos de culpa em seus idealizadores, em razão das consequências traumáticas e brutais de sua ação. Estava previsto também uma alteração estrutural e instantânea entre as conexões superiores do cérebro humano, com sua consciência extrafísica. Para produzir este efeito, teria que haver uma alteração física das posições dos planetas do nosso sistema solar para provocar um desequilíbrio energético no cérebro humano, desligando-o de forma instantânea de todos os seus registros de origem, conhecimentos, capacidades e de sentimentos. Toda aquela geração de seres inteligentes, *imortais em seus corpos físicos, originários do espaço exterior*, que aqui permaneceram e seus descendentes, também participariam deste *véu do esquecimento*. Esta foi a única forma encontrada para causar uma amnésia total com relação a consciência original e para o esquecimento de todos os registros de conhecimentos, *da perda da identidade do que na realidade somos, o que somos e de onde viemos*, ficando também, sujeitos ao envelhecimento e a morte, nascendo e morrendo como todos. Porém, a vida para *estes seres* continuaria existindo em outra estrutura após a perda do corpo, para retornarem em um novo corpo físico, enquanto

que, para os *seres humanos terrestres clonados*, não existiria este retorno.

De acordo com as finalidades do projeto, a cada nova geração, o corpo humano além de estar ligado a efeitos hereditários físicos e extrafísicos, estaria também, sob os efeitos de um processo lento de desenvolvimento de sua consciência física e de suas estruturas cerebrais, através do tempo, até a total recuperação de sua extraordinária consciência extrafísica. Observe, que a cada nova geração, espontaneamente, o coeficiente de inteligência humana é bem superior ao da geração anterior, e este processo atualmente, está cada vez, mais acelerado.

De posse destas informações, passamos a entender que os sofrimentos humanos, de qualquer natureza, da violência e da degradação ambiental, seriam *ferramentas* necessárias para que a consciência física através dos erros e dos acertos, das doenças, da dor, das guerras, do ódio, da vingança, da traição, das perdas, e etc, ser capaz para realizar através do conhecimento, do raciocínio, da inteligência, do amor e do perdão, todas as mudanças necessárias para modificar esta atual conjuntura materialista e espiritual, direcionando seus conhecimentos e sentimentos para o exercício amplo do amor em prol do planeta, da natureza e para com seus semelhantes. Este sim, seria o maior ato de louvor e de agradecimento para com o Criador de todo o Universo.

A EXECUÇÃO DO PROJETO TERRA

Milênios de nosso tempo se passaram sem que nada de extraordinário acontecesse. A vida no planeta Terra transcorria normalmente e se multiplicava, até que inesperadamente, sem qualquer aviso prévio, *o processo teve o seu início*. Uma série de turbulências cósmicas, interagiu de forma considerável nos movimentos orbitais dos planetas, tirando-os de suas posições originais. Mudanças bruscas dos movimentos da Terra, provocaram violentos

tsunamis, terremotos, erupções vulcânicas causando destruição e morte, produzindo profundas alterações na crosta terrestre. *O que foi planejado, aconteceu.*

Simultaneamente, os sistemas energéticos protetores do sistema solar, foram danificados pelos efeitos de uma série de violentas explosões solares e pela emissão de raios de grande intensidade. Energias radioativas, magnéticas e de outros tipos, penetrando livremente na atmosfera terrestre, provocou danos irreparáveis no cérebro dos sobreviventes, o ar e a água também foram contaminados em suas estruturas perdendo sua qualidade original. De imediato, houve um repentino bloqueio das conexões cerebrais, responsáveis pela sintonia entre a consciência física e extrafísica, inibindo a memória, o raciocínio, a inteligência, os sentimentos e demais aptidões mentais. Traumas e barreiras psíquicas profundas instalaram-se na mente física, influenciando de forma negativa o comportamento humano. Afundados no abismo do “esquecimento” os sobreviventes traumatizados, perderam a consciência de si mesmos, de suas origens, conhecimentos e se tornaram extremamente violentos e cheios de medo.

O tempo passou e ainda estamos sem saber exatamente quem somos, o que na realidade somos e quais as nossas verdadeiras finalidades. Os bloqueios cerebrais também originaram uma diminuição energética das atividades em outros órgãos e glândulas do corpo humano, diminuindo sua longevidade. Entretanto, com o passar do tempo, resíduos de alguns registros permaneceram de forma intuitiva na consciência humana, superando inconscientemente os efeitos da catástrofe e se apresentam como sentimentos e necessidades abstratas que se tornaram parte do *inconsciente coletivo da humanidade*, isto é, todos buscamos e sentimos de forma inconsciente as mesmas necessidades, por mais intelectuais ou primitivos sejam os povos.

A certeza de um Criador. O homem da Terra, mesmo brutalizado, foi movido por este estranho impulso e procurou de muitas formas conhecer e entender esta necessidade de

algo superior. Inconscientemente obscurecido pelos bloqueios, adorou o sol, a lua, as estrelas, as forças da natureza e tudo o que para ele, desde aquele momento, passou a ser um mistério, iniciando sua busca insaciável de Deus. Criou histórias, lendas, documentos sagrados e organizações religiosas na tentativa de explicar este sentimento comum.

Deus existe.

O que é ?

Onde está ?

A esperança da salvação que vem do céu. Este não é um registro natural e sim, uma seqüela do trauma adquirido em decorrência desta catástrofe. As energias radioativas e magnéticas, emitidas com forte intensidade pelas explosões solares, envolveram todo o nosso sistema solar, formando um escudo magnético em torno do mesmo. Todos os *canais celestes* de entrada e de saída do planeta Terra se fecharam, impedindo qualquer fuga ou esperança de socorro. Quem estava fora do sistema solar não podia entrar e quem aqui vivia não tinha como sair. Imaginem o desespero das pessoas naquela época, elas sabiam que fora do sistema solar aquilo não estava acontecendo e ansiosamente *aguardavam o socorro que viria do céu, o qual não chegou. Esta esperança de salvação que vem do céu* marcou fortemente a consciência humana. Até hoje continuamos na sua busca, de forma mística, Deus está no céu, Jesus veio e voltou para o céu e retornará dele para nos salvar. Ensinam várias religiões que após a morte, vamos para o céu, para um paraíso ou para outros planetas mais evoluídos. A simples contemplação do céu e dos astros, pode despertar em algumas pessoas mais sensíveis, um sentimento inexplicável de nostalgia. Estariam saudosas de uma Pátria distante?

A continuação da vida após a morte. É um outro registro forte que ainda permanece *enevado*, a esperança da continuação da vida após a morte, base de quase todas as

crenças. Ela, nunca foi aceita e nem entendida como um processo natural, *no entanto, todos nós sabemos, não por conhecimento ou experiência própria, que dentro de nós, por uma razão ignorada, existe uma certeza indefinida de que a morte não é o fim da vida.* Seria este sentimento de imortalidade, cultuado desde os tempos remotos, um dos motivos que inspirou os povos antigos para a busca da Fonte da Juventude e para o culto dos antepassados?

REALIDADES CONSEQÜENTES DESTA CATÁSTROFE

- Faz parte de quase todas as culturas antigas, a recordação de uma mesma história, com pequenas variações ou simplesmente com o nome dos personagens trocados, de um desastre ecológico que afetou a Terra, produzido por um dilúvio, causando grandes alterações na crosta terrestre.
- Pesquisadores descobriram sepultados sob toneladas de gelo na Sibéria, entre outros fósseis, animais mortos de forma repentina, com alimentos ainda na boca. Teriam sido apanhados de surpresa por uma grande catástrofe?
- O planeta Terra, de acordo com conhecimentos científicos, está fora de sua posição original, isto é, com seu eixo magnético deslocado. Isto foi descoberto após pesquisas na Fossa das Filipinas, aproximadamente a 10 mil metros de profundidade no Oceano Pacífico, onde constatou-se que o atual Norte-Sul eram na realidade Leste-Oeste.
- Construções, escritas, desenhos e marcas antigas, espalhadas pela superfície e subsolo do planeta, contam a história silenciosa da existência de civilizações altamente desenvolvidas que aqui viveram, possuidoras de conhecimentos e tecnologias avançadas para a época.
- Conhecimentos científicos afirmam que os efeitos energéticos, produzidos pelas explosões solares,

influem no campo magnético da Terra, provocando terremotos, fenômenos oceânicos e interferências nas comunicações.

Nosso planeta, *esconde mais mistérios* além daqueles que imaginamos, o que torna necessário uma revisão de conceitos sobre estes assuntos tão incógnitos e que ainda interpenetram em nossa realidade. Mas de todos os enigmas, o mais intrigante é sem dúvida, esse interesse inconsciente das pessoas pela busca do auto conhecimento, razão de uma série de perguntas ainda sem respostas definidas, tais como:

- *A vida humana teria seu início no ventre materno e terminaria na morte?*
- *Somos apenas uma espécie animal mais desenvolvida?*
- *Porque milhões de pessoas, em todos os tempos, sempre acreditaram firmemente que o ser humano morre para renascer de novo?*
- *A não aceitação da morte como um processo natural faria parte de registros atávicos que nos influenciam de forma inconsciente para uma outra realidade ainda ignorada?*
- *As aparições, fotos de pessoas falecidas, as mensagens e imagens eletrônicas do além, as materializações, as incorporações e as experiências de ressurreição por efeito de acidentes graves, viagens fora do corpo, regressões e tantos outros fenômenos afins, estariam confirmando algo que já conhecemos?*

A humanidade atual nunca experimentou tantos avanços em todos os campos da ciência e da tecnologia em espaços de tempo tão curtos, suprimindo um grande período de dormência mental. Todavia, todos estes avanços científicos e tecnológicos acentuados, não significam uma evolução equilibrada da consciência humana, isto é, *no mesmo nível do desenvolvimento tecnológico e científico*. O homem tem em suas mãos um potencial técnico e científico que ultrapassa seus limites de controle, mas não tem ainda sua consciência espiritual desenvolvida a nível físico o suficiente para evitar o *mau uso* destas tecnologias.

Seria necessário um aprendizado específico para auxiliá-lo na expansão deste estado da consciência física. Isto não quer dizer que o indivíduo deva tornar-se um religioso, mas sim, desenvolver sua capacidade de amar, condição indispensável para manter o equilíbrio de valores.

A saída e o retorno consciente ao corpo é uma experiência que auxilia o desenvolvimento destes resultados. Fora do corpo as faculdades mentais extrafísicas, como o raciocínio, a inteligência, a memória e determinados sentimentos, entram em ressonância com as vibrações cerebrais do ser físico que se sente, após a experiência, transformado e com outra realidade sobre si mesmo e a vida.

OS ENÍGMAS

Desde tempos imemoriais, o ser humano se tem interrogado sobre seus próprios enigmas, como o por quê desta necessidade inerente do culto a divindade, da origem das crenças, do pecado, da vida após a morte, da existência de um mundo espiritual, de lugares paradisíacos, de sofrimentos eternos, dos mundos inferiores, dos processos de evolução espiritual e tantos outros. Estas crenças se espalharam pelo mundo arraigando-se profundamente na mente humana, influenciando fortemente na cultura dos povos, motivando pesquisadores e filósofos, através dos tempos, para a busca de um conhecimento racional que esclarecesse estes sentimentos e necessidades espirituais.

Pelas dificuldades de raciocínio, de inteligência e pela ausência de conhecimentos específicos que tornassem compreensíveis seus enigmas e outros fenômenos incomuns, o misticismo e a imaginação se tornaram tão importantes quanto a própria razão na procura da verdade. Foram desenvolvidos através do tempo, para suprir estas necessidades espirituais, uma infinidade de deuses, religiões e seitas, com cultos e rituais diversos na tentativa de estabelecer uma comunicação com o Criador e com os *espíritos dos mortos*.

Os séculos se passaram e com eles grandes e pequenas civilizações desapareceram. No entanto, o tempo foi incapaz de apagar da memória dos povos modernos e tecnologicamente mais avançados, os registros atávicos destas questões milenares, o homem, este grande desconhecido, ainda continua sem suas respostas.

O que é?

De onde veio?

Para onde vai?

O que termina na morte ou o que sobrevive depois dela?

Vários outros conhecimentos se desenvolveram nesta era moderna, quer no campo das ciências em geral, da

tecnologia e da espiritualidade. Curiosamente, conhecimentos e invenções realizadas a partir do século passado, deram ao ser humano revelações importantíssimas para a confirmação de sua fé. Exemplos:

- ***A invenção da máquina fotográfica e de filmes cada vez mais sensíveis***, contribuíram substancialmente para sustentar, entre outras convicções, a certeza da continuação da vida após a morte. Incontáveis fotografias, por razões desconhecidas, são capazes de revelar com incrível nitidez a presença de pessoas falecidas no ambiente fotografado. ***Máquina fotográfica acredita em espíritos?***

- ***A televisão, os gravadores, os telefones e até mesmo os computadores***, em casos especiais, podem detectar imagens e mensagens do *além*.

- ***O casal Kirlian – cientistas russos – descobriram uma máquina que fotografa um campo energético em torno do corpo humano***, com cores e movimentos variáveis, conhecido e acreditado desde a Antigüidade como sendo a *aura humana*.

- ***A regressão***, conjunto de processos físicos e mentais capaz de conduzir um indivíduo para vivenciar lembranças de *vidas passadas*. O que agora somos seria a soma de tudo o que já fomos. Esta é uma realidade tão forte que alguns psicanalistas e terapeutas usam a terapia da regressão para buscar, no passado dos seus pacientes, respostas para problemas de difícil solução. As pessoas vivenciam experiências de vidas anteriores e descobrem nelas as origens de suas inquietações no tempo presente, revivendo fatos, conhecimentos, traumas, transtornos psicológicos, neuroses e situações diversas, as quais, de forma inconsciente, influenciam o comportamento na vida presente. Seriam estas experiências uma prova de que já vivemos antes?

- ***Na área da ciência médica***, também existem milhares de fatos extraordinários e inexplicáveis de pessoas que ultrapassaram os limites entre a vida e a morte. São inumeráveis os relatórios médicos, que atestam a morte clínica de diversas pessoas e que inexplicavelmente

retornaram à vida, ressuscitando com as lembranças de fatos e experiências vivenciadas fora do corpo, mesmo após o cessar dos batimentos cardíacos, da parada respiratória e da atividade cerebral ser nula. O que de mais marcante, acontece nestes casos é a firme convicção da existência de um corpo extra físico, possuidor de consciência, raciocínio, pensamentos, memória, sentimentos, visão, audição e que sobreviveu à morte do corpo.

Paralelamente a estas experiências de morte clínica, milhares de pessoas, em todo o mundo e em todas as épocas já experimentaram também de forma consciente *as viagens fora do corpo*, repletas de fatos marcantes e experiências únicas.

• ***O ectoplasma*** – substância orgânica sensível ao toque e à luz, que flui do corpo de um médium para reproduzir formas visíveis como a materialização de pessoas falecidas.

• ***As aparições, a vidência, a psicografia, as canalizações telepáticas, as interferências intrusas*** que alteram o comportamento dos seres e tantos outros acontecimentos extraordinários seriam indicações da existência de forças espirituais poderosas, invisíveis à visão física e ainda fora da compreensão humana?

Outro fenômeno preocupante, misterioso e que também escapa à inteligência humana, um passado repleto de evidências, de *registros da presença e da convivência com os “deuses”, seres poderosos que chegavam das estrelas* de uma forma desconhecida e respeitada pelo homem antigo que aqui deixaram suas marcas, ensinamentos, castigos e até mesmo, experiências genéticas. A presença destes seres na Terra, cruzando os céus com seus estranhos veículos, também influenciaram objetivamente na história das nossas crenças, permanecendo ainda no tempo presente, como mais um enigma a desafiar a inteligência humana.

Nestes momentos, devemos refletir sobre estes inúmeros fatos, que compõem a nossa realidade, além do tempo espaço. A posição lógica de cada pessoa deveria ser direcionada para a busca destes conhecimentos para

compreender e estudar tudo que representa objeto de pesquisa, mesmo que tais fatos e fenômenos estejam no mundo do insólito e que fogem às normas estabelecidas pelo nosso cotidiano. Não podemos propositadamente ignorar todos estes fatos que fazem parte da nossa história.

ESTRUTURA EXTRACORPÓREA

Este termo refere-se a palavra *espírito* que em português provém do latim *spirare*, que significa *respirar*. As palavras respiração e expiração são derivações da mesma fonte. O mesmo termo em grego *pneuma* provém de *pnéo*, que significa *respirar* ou *soprar*, do hebraico *rúahh*, que tem o mesmo significado, referindo-se a tudo aquilo que é invisível, poderoso como o vento e que se torna visível pelas suas ações. A palavra *espírito* assim como entendemos, na linguagem de *Karran* é conhecida por *Real Presença*. Refere-se a um *ser dimensional*, em forma de luz, dotado de consciência e com características funcionais extraordinárias, invisível a visão física e não sofre a ação do tempo e da morte. Possuidor de habilidades mentais especiais como sistema telepático de comunicação, memórias, raciocínio, inteligência, vontade, capacidades para criar, aprender e se desenvolver através de experiências, conhecimentos e programações.

Também pode se transformar de acordo com as mais diversas finalidades como assumir a imagem de algo e traspasar materiais densos como se eles não existissem. Possui um sistema de visão com alcance de 360°, isto é, enxerga em todas as direções, ainda como uma poderosa lente e da mesma forma que *traspassa matérias* mais densas, também consegue ver através delas. É dotado ainda de um sistema auditivo superior capaz de captar sons inaudíveis a audição humana, não possui força física, sentimentos e emoções humanas e nem os sentidos do tato e do paladar como os conhecemos e também, não percebe as sensações do frio e do calor. Não tem peso e locomove-se no espaço e fora dele sem o impedimento da gravidade, deslocando-se de um lugar para outro com uma velocidade incalculável, dotado ainda de dispositivos desencadeadores de energias poderosíssimas para realizar diversas ações em planos mais densos e em seu próprio.

O corpo humano foi projetado com uma organização funcional cerebral superior para receber esta estrutura extrafísica, de tal forma que ela se instala nele como uma morada temporária para desenvolvê-lo e para cumprir as tarefas materiais deste plano. Em função dos objetivos do *Projeto Terra*, quando integrada ao corpo físico, tem a sua consciência original bloqueada em quase toda a sua totalidade, isto é, ela perde o acesso aos seus próprios registros de conhecimentos, origem, o que é, quem é, de onde veio e *se confunde com a consciência física, como se fosse apenas o corpo material*. Porém, um corpo físico sem a presença da *Essência, Real Presença ou Espírito*, não possui comandos inteligentes desenvolvidos, mas simplesmente programações, instintos e necessidades naturais da matéria.

O cérebro humano possui ainda, uma estrutura neuronal especial, para produzir entre outros efeitos, uma força magnética poderosa, para atrair e manter a Essência ou Espírito *“preso” ao corpo físico*. Essa estrutura neuronal, dependendo de cada caso, pode iniciar seu desenvolvimento, a partir do feto ou na infância. Quando este sistema magnético se completa, o Ser Espiritual ou a Essência é atraído por esta força poderosíssima, instalando-se na matéria física, *como se fosse um prisioneiro do corpo*. A partir de então, o cérebro é automaticamente estimulado para produzir substâncias químicas específicas, responsáveis por esta *“prisão”* em permanente atividade, até que uma situação inesperada aconteça para alterar este quadro, como a saída do corpo, a morte, acidentes graves, coma, doenças, ou a velhice.

Somente através dos *momentos iniciais da saída do corpo* é que poderemos conhecer a ação desse campo de força, quando percebemos, nestes momentos a presença de uma estranha *sensação de peso* sobre o corpo, como se uma poderosa força o pressionasse, impedindo-o de executar qualquer movimento. Uma outra sensação muito comum é a de balanço, onde o corpo extrafísico, flutua sob a influência deste campo magnético. A existência destas e de outras forças foram criadas para impedir que a Essência, tenha livre acesso

para sair do corpo, sendo uma das razões principais, pelas quais, a saída e o retorno ao corpo físico em estado consciente, não seja uma experiência comum. Todos os experimentos e conhecimentos adquiridos pela *Real Presença* durante sua permanência em um corpo físico, sejam estes, positivos ou negativos, são informações que permanecem impressas e arquivadas em seus sistemas de memórias extra físicas, mesmo depois da perda do corpo na morte e que poderão influenciar inconscientemente o seu desenvolvimento e comportamento em vidas futuras, em um novo corpo.

O cérebro humano terrestre está em contínuo e lento processo de desenvolvimento, em especial, com relação as *funções superiores* de sua consciência física. Possui um tempo de vida curto e por esta razão, o *Ser Real* ainda tem que vivenciar novas experiências do nascer e do renascer para cumprir suas finalidades e para desenvolver, a cada nova geração, as faculdades físicas do Ser matéria, até a reintegração total de sua própria consciência, a nível físico. É por esta razão que a cada nova geração, o Ser matéria tem, em especial, o seu coeficiente de inteligência sempre mais desenvolvido.

Toda vez que renasce integra-se a um novo corpo, com um *cérebro zerado* e desta forma tem os seus registros de experiências anteriores bloqueados. Se a cada nascimento, em um novo corpo, ocorresse o livre acesso aos seus registros de vivências *anteriores*, estas lembranças com toda a certeza, dificultariam prosseguir em novas experiências.

A CONSCIÊNCIA

Além de todas as capacidades mentais ou extra físicas descritas no capítulo anterior, a *Real Presença* é também possuidora de algo muito mais importante que todo o seu conjunto de faculdades, *sua consciência extrafísica*. Ela é um sistema abstrato que comanda todas as suas ações. É a consciência extrafísica que possui o *sentido da vida*, o discernimento, o sentimento de amor, conhecimentos, programas, arquivo de existências anteriores e que possui e utiliza um correspondente ainda limitado no cérebro em processo de desenvolvimento, *sua consciência física*.

O termo consciência é de origem grega e significa o conhecimento de si mesmo, o sentido da vida. Porém, esta definição não honra muito bem os fatos, ainda é relativa. De outro modo não teríamos de fazer até hoje, as mesmas perguntas ou de ter tantas dúvidas quanto aos questionamentos da própria existência.

O que realmente ocorre, é que a partir da *catástrofe cósmica*, toda vez que a *Real Presença* assume um novo corpo, tem a consciência de si mesma e o poder de uso de suas faculdades mentais – como já foi comentado – bloqueadas quase que na sua totalidade. Esta catástrofe, de natureza atômica, que atingiu o plano físico e vibracional do nosso sistema planetário, modificou drasticamente as estruturas genéticas, energéticas e cerebrais dos seres vivos deste planeta.

Um dos principais órgãos do corpo humano o cérebro, responsável pelas conexões superiores com a consciência da Real Presença, sofreu fortes mutações transformando-se numa *estrutura defeituosa* impedindo que a *Essência* ao assumir um corpo físico traga consigo toda sua memória, bagagens de conhecimentos e de capacidades, isto é, sua consciência plena. A precária ligação que permaneceu deuse o nome de *intuição* e aos poucos indivíduos que, por algum motivo de natureza física são capazes de realizar proezas inexplicáveis, o nome de paranormais.

Por esta razão, desde o nascimento, todo indivíduo, convive com registros e reflexos inconscientes e por isto, sente-se perturbado, pois apesar dos bloqueios inerentes, tudo nele é atraído para as diversas questões enigmáticas. E na busca insaciável de respostas sobre si mesmo e o desconhecido, desde a Antigüidade ele vem descobrindo e usando alucinógenos e outros tipos de drogas, para produzir alterações em sua consciência física, sem conseguir resultados satisfatórios, porque estas alterações, não trazem de volta os conhecimentos bloqueados, extrapola a razão e causam dependência.

Com a ação dos bloqueios impostos sobre sua consciência física, as experiências e conhecimentos adquiridos somente se tornam conscientes quando as conexões físicas e extrafísicas entram em ressonância, desbloqueando em parte, essas estruturas. Muitos indivíduos, quando passam por esta experiência sentem-se, após o retorno ao corpo, transformados de forma positiva em seus sentimentos e com um entendimento mais amplo de sua própria realidade.

A nova consciência física que vai se desenvolvendo na infância é frágil, manipulável, impressionável e heterogênea, não se tornando um guia seguro, pois ela se forma partindo sempre de um *ponto zero*, como se não tivéssemos nenhum conhecimento anterior, necessitando ser instruída corretamente para não cometer enganos, contrair traumas, conflitos, medos e para estabelecer relações lógicas entre si mesma e o mundo, moldando seu comportamento e personalidade de acordo com as informações recebidas com relação a conhecimentos, espiritualidade, criação, cultura, necessidades e outros fatores.

Assim, cada vez que a *Real Presença* assume um novo corpo, devido a esta restrita condição da consciência física, ela participa das influências produzidas pelos condicionamentos sociais, hereditários, instintos, sofrimentos e outros bloqueios naturais da matéria. De acordo com o meio em que vive, esta *nova consciência*, além da sua própria

programação de vida é também susceptível para somatizar novos hábitos e sentimentos negativos como medos, ódios, vinganças, paixões, culpas, traumas, tristezas, depressão, angústias e outros sofrimentos, produzindo cicatrizes psíquicas, às vezes tão profundas e duradouras, que nem mesmo a morte é capaz de eliminar.

Todos estes bloqueios, sofrimentos e desequilíbrios são necessários como desafios, para que a consciência humana encontre soluções para continuar *desenvolvendo-se a cada nova geração, e não como resultado de um processo evolutivo do Espírito ou castigo divino*, mas sim por razões técnicas de magnitude cósmica, ainda por nós ignoradas.

Com o passar do tempo e com o desenvolvimento sempre crescente da ciência e da tecnologia, o ser humano tropeçou em fatos e experiências que contribuíram fortemente para alterar de forma imediata e estranha, porém positiva, a sua consciência física. As conquistas espaciais, como um exemplo, produziram nos astronautas estranhas mudanças de comportamento. Homens exclusivamente dedicados à ciência e à tecnologia tiveram suas vidas inteiramente modificadas e direcionadas para os interesses espirituais, o bem estar da humanidade e à segurança do planeta. A partir daquele momento a Terra passou a ser vista por eles como uma coisa só, um só povo, uma unidade indivisível. Vários deles, ao retornarem de suas missões espaciais, dedicaram-se a causas religiosas, outros se voltaram para o estudo da parapsicologia e ainda outros ao isolamento.

Esta façanha espacial expandiu também a consciência física de toda a população terrestre através das imagens obtidas do espaço e transmitidas pelos meios de comunicações. Estas surpreendentes revelações nos fizeram entender e ver nosso planeta, também como um todo, como ele é visto do espaço e não apenas como regiões ou nações. É como se fatos como estes trouxessem à tona algo que estava embotado em nosso inconsciente.

Todavia, estas exapansões da consciência física, quando ocorrem de forma inesperada e em pessoas sem nenhum preparo ou conhecimento sobre estes fenômenos, podem desencadear graves transtornos de comportamento.

Experiências de regressões, as saídas espontâneas do corpo, mortes clicas e outros fenômenos semelhantes também podem produzir alterações semelhantes na consciência. Por isso é importante a obtenção de conhecimentos apropriados para não sermos surpreendidos por tais situações.

O mais sensato é fazer uma seleção criteriosa de todas as informações que nos chegam, permitindo *que os valores espirituais adquiridos por experiências*, assumam maior importância em nossa vida, trazendo benefícios a nós, aos nossos semelhantes e ao planeta.

Atualmente, o restabelecimento crescente do equilíbrio energético em nosso sistema, já está se fazendo sentir com um pouco mais de clareza. O ser humano atual, nunca esteve tão ansioso e curioso de suas necessidades espirituais e de autoconhecimento. Intuitivamente é impulsionado para a busca sempre crescente de novas informações e de respostas mais coerentes sobre suas origens e seu destino. É nesta busca, que ele se defronta com suas barreiras pessoais conscientes e inconscientes, que para superá-las, é necessário adquirir conhecimentos pelas suas próprias experiências. Elas são necessárias para acontecer o desenvolvimento.

SISTEMA DE MEMÓRIAS

Neste trabalho dividimos a memória humana em 3 estados especiais de atividades.

Consciente

Subconsciente

Inconsciente

1. **Consciente:** *sistema de memória física imediata receptiva e atuante*, que funciona quando o indivíduo está desperto e *ligado* em suas necessidades.
2. **Subconsciente:** *sistema de memória física não imediata*, semelhante a um arquivo que guarda todos os registros de conhecimentos, medos, fantasias, sentimentos, bloqueios e condicionamentos adquiridos desde a infância até a idade atual e que a consciência física usa, quando da necessidade de utilizá-las para alguma finalidade. A ela recorremos quando queremos informações sobre quaisquer assuntos já conhecidos ou estudados.

Exemplo: quem descobriu o Brasil?

A resposta vem de imediato e assim por diante.

Impressões falsas também podem ficar gravadas no subconsciente e espontaneamente como qualquer outro registro, passar para o estado consciente durante o sono em forma de sonhos, aflorando o prazer, projeções de fantasias, pesadelos, avisos, medos, bloqueios, produzindo traumas, somatizando doenças, etc.

3. **Inconsciente:** é o sistema de memória psíquica da Real Presença, assim chamado devido às dificuldades e inconstância com que conseguimos acessá-los, como se fosse um arquivo morto. Nele estão todos os registros de conhecimentos, programações e necessidades da Real Presença mais as memórias das experiências adquiridas em outras existências aqui na Terra ou fora dela. Mas por seu acesso ser precário, tais informações são repassadas

à vida presente de forma intuitiva ou incompleta podendo também ser responsáveis por diversos tipos de desvios comportamentais, dificuldades de relacionamentos, medos e outros transtornos de natureza física e psíquica.

É através da experiência da *saída e do retorno consciente ao corpo e das regressões à vidas passadas* é que conseguiremos conhecer e desenvolver um estudo mais exato sobre como funcionam estas estruturas mentais, independentemente dos conhecimentos e interpretações já existentes.

A MENTE

Ela é para a Essência, assim como o cérebro é para o corpo

A mente é a associação de todas as faculdades abstratas do Ser extrafísico, como o pensamento, o raciocínio, a inteligência, a memória, o sentimento incondicional de amor, a força de vontade e outras capacidades excepcionais inexplicáveis em sua essência e que encontram, de forma ainda limitada, dispositivos correspondentes no cérebro humano. São estas características singulares que diferenciam o ser humano das outras formas de vida. Porém, as faculdades mentais físicas necessitam ser continuamente exercitadas para se desenvolverem, através de experiências, conhecimentos e de exercícios apropriados. Para realizar trabalhos mentais e físicos, todo este conjunto de estruturas extrafísicas e físicas funcionam integrados, de acordo com as mais diversas necessidades.

O cérebro humano, por sua vez, para produzir qualquer tipo de ação, ele necessita da *sugestão*. Ela é que estimula o cérebro, pela ação da vontade, através dos sentidos. Durante o nosso dia a dia ela está sempre presente, quer no trabalho ou nas exigências daquilo que estamos realizando e não fazemos absolutamente nada, sem a sua atuação. Um pequeno exemplo, quando sentimos fome e nos alimentamos é porque somos sugestionados pela visão do alimento, pelo cheiro da comida, pelo relógio etc.

Também, podemos ser sugestionados pelas nossas fantasias e nos realizamos quando estas fisicamente acontecem. São inúmeras as situações em todos os setores da nossa existência, que sem percebermos, somos a cada momento, impulsionados pelos efeitos da sugestão.

Os sistemas mentais físicos quando recebem estímulos através dos sentidos, processam estas informações em frações de segundos e através da razão aceita ou rejeita

determinada ação. No caso de uma mentalização, como exemplo, se a *consciência extrafísica*, entende que determinada situação não é verdadeira, mas é importante para se atingir um resultado, *ela* pode torná-la intuitivamente real para o cérebro, esta ou aquela situação, para que o cérebro aceite a sugestão mentalizada como verdadeira.

Veja, como naturalmente já sabemos fazer isso. Quando a pessoa se masturba, ela simplesmente, cria a sua fantasia, e o poder da sugestão a transforma em realidade para o cérebro que, por sua vez, aceita a mentalização como real produzindo o orgasmo. Quando ingerimos muito líquido e dormimos em seguida, o cérebro dependendo das frequências cerebrais geradas nestes momentos, desliga-se automaticamente de algumas funções fisiológicas. No entanto, os rins continuam funcionando normalmente, enviando líquidos para a bexiga. Por sua vez, os sistemas cerebrais responsáveis para acordar a pessoa, nesta emergência estão desligados, em razão de estar em sono profundo. Para evitar maiores riscos, os sistemas mentais extrafísicos responsáveis pelas defesas do corpo, projetam automaticamente para o cérebro uma fantasia em *sonho*, com imagens da pessoa urinando em um estranho banheiro, atrás de um objeto qualquer, etc. O cérebro, nestes momentos do *sonho*, entende e aceita que a situação projetada é real e reage fisicamente religando o sistema que comanda a bexiga e a pessoa passa a urinar na cama que pode acordar assustada pelo ato inusitado ou continuar dormindo.

- A medicina, em casos especiais, utiliza-se dos Placebos, para a cura das doenças psicossomáticas.
- Outros profissionais, através das terapias de *vidas passadas* ou por outros processos, utilizam estes recursos para a solução de traumas e outros transtornos da personalidade.
- A Imprensa, o Rádio e a Televisão usam estes meios sugestivos de comunicações através da propaganda para vender os produtos dos diversos mercados.
- As religiões, através das sugestões da crença e da fé.

Exercício prático

O domínio da mente extrafísica sobre o cérebro

Finalidades

Tornar conhecidos os processos abstratos da relação mente-cérebro.

- a) Deitado, mantenha os olhos fechados e ordene mentalmente ao cérebro para relaxar todas as tensões musculares do corpo, desde a cabeça aos pés. Uma vez dada esta ordem para o cérebro, o corpo não mexe mais.
- b) Como produzir este efeito de forma imediata?

Simplesmente, *desligue a ação da vontade* para não querer movimentar o corpo ou levantá-lo e ele não conseguirá mexer-se.

- c) Para reassumir novamente, os movimentos do corpo, simplesmente *relique a ação da vontade* para querer movimentar-se e isto, com toda a certeza, irá acontecer. Viu, como é fácil?

Com o desenvolvimento deste exercício, entende-se facilmente que poderíamos mentalmente atuar sobre o cérebro para realizar ou solucionar vários tipos de situações. O sucesso seria o uso correto do entendimento para compreender e usar esta habilidade, seja para realizar programações ou rejeitar determinados tipos de efeitos negativos.

Exemplo: Uma pessoa quando hipnotizada, é sugestionada para beber um suco de maracujá e aceita bebê-lo, porém, a bebida que recebe é outra, suco de limão o qual é alérgica ao seu efeito. Ela toma o suco de limão e o cérebro sugestionado, transmuta o paladar para receber e metabolizar o suco de limão em maracujá e os efeitos alérgicos, não acontecem. Não poderíamos com estes resultados, criarmos também, sugestões positivas em benefício do bem estar e da saúde física do corpo?

TEORIA DA PERSONALIDADE

Não existe ainda, nenhuma conclusão decisiva sobre o que é realmente a personalidade humana. Algo que prove as teorias já existentes, que originaram este conceito. Os estudos com relação aos fenômenos produzidos pela personalidade humana, são muito complexos e por serem entendidos em partes, é necessário sempre uma abordagem diferente. Um conjunto de vários fenômenos causadores de transtornos fundamentais, poderão ser analisados, tanto pela observação como pela experiência e as conclusões resultantes serão com certeza analisadas pelas diversas teorias existentes.

Por mais que os meios científicos, queiram elaborar explicações mais racionais para analisar corretamente diferentes características de uma personalidade, mais se defrontam com as complexidades que a envolvem. Ora, se ainda não existe, até o presente, nenhuma definição concreta sobre o que é na realidade a personalidade humana, também não seria injusto exigir-se provas materiais e conclusivas sobre a existência da continuação da vida após a morte?

Há milênios, este conceito de imortalidade sempre esteve presente na consciência humana. Os argumentos históricos são por si mesmos uma forte evidência de que esta crença, sempre esteve profundamente arraigada na natureza humana. E isto é tão verdadeiro que até, nesta era moderna, elas ainda persistem quer os povos sejam intelectualmente desenvolvidos ou não.

IMORTALIDADE

A princípio, o corpo humano terrestre não foi criado para ser fisicamente imortal, e sim para desenvolver progressivamente, através do tempo, todos os conhecimentos fundamentais para atingir este objetivo. Para que esta finalidade fosse alcançada, foi instalado em sua consciência física, de forma inconsciente, um *programa* para impulsioná-lo para esta busca. Para que este projeto tivesse sucesso, foi necessário criar, na mente humana, um forte sentimento de culpa, *o pecado original*, para que através desse sentimento fossemos impulsionados para o perdão de Deus, para que fossemos merecedores da salvação eterna.

Como os nossos criadores no passado distante, desciam e voltavam facilmente para o céu em seus veículos espaciais, certamente, *esta esperança de salvação*, estabeleceu na consciência humana uma forte ligação com o céu. Deus está no céu, Jesus veio e voltou para o céu, ao morrermos também temos a promessa do céu e assim, não importa a religião, *esta forte ligação com o céu*, faz parte desde a mais remota Antiguidade, do inconsciente coletivo da humanidade.

No entanto, enquanto a religião busca a *salvação espiritual*, a ciência através da medicina prolongou a longevidade física. Os antibióticos derrotam as bactérias, laser e computadores auxiliam nas cirurgias, os diagnósticos e os exames médicos tornam o corpo transparente e as descobertas da Física ajudam a medicina a desvendar os segredos do organismo. É através desta forma de desenvolvimento que a ciência vai conhecendo os intrínsecos segredos do corpo humano para prolongar, cada vez mais, a sua juventude.

Estaria o Criador Universal, através da ciência e não da religião, fornecendo todos os conhecimentos fundamentais para alcançarmos a longevidade física?

Nas últimas décadas, superando um grande tempo de *dormência mental*, a Ciência Médica, a Tecnologia e a Física, avançando em outras áreas científicas, contribuíram em grande parte para o aumento da longevidade humana. Para tanto, vejamos alguns exemplos:

- A ciência médica deu um passo gigantesco, pela descoberta da anestesia.
- Tornou possíveis as transfusões de sangue pela descoberta dos tipos sanguíneos.
- Descobriu uma variedade de vacinas para proteger o corpo de várias patologias fatais.
- Adquiriu conhecimentos vitais de que o corpo humano necessita nutrir-se de substâncias complementares, como de alimentos ricos em vitaminas e proteínas.
- A descoberta da penicilina originou o primeiro antibiótico usado com grande eficácia no combate a infecções bacterianas e outros medicamentos e vacinas que possibilitaram:

A cura da tuberculose

- A cura da sífilis.
- A erradicação da paralisia infantil.
- A cura da lepra.
- A descoberta de novas drogas com propriedades antialérgicas.
- O controle no tratamento da diabetes, através da insulina.
- O controle da natalidade pelo uso da pílula anticoncepcional.
- Os transplantes de órgãos.
- A descoberta do genoma e do uso das células tronco e embrionárias para a cura de diversas patologias, entre tantas outras descobertas.

Por sua vez, a Tecnologia e a Física, também contribuíram com grandes descobertas mecânicas, para auxiliar no diagnóstico das doenças, como:

- A descoberta do raio X.
- Máquinas com funções cardíacas.
- Para assumir as funções renais.
- Para realizar tomografias computadorizadas.
- Robôs cirurgiões.
- Órgãos artificiais, etc...

Certamente, ainda existem grandes desafios para serem vencidos, como a cura total do câncer, da Aids, do mal de Parkinson e do Alzheimer, entre tantas outras patologias fatais.

Porém, com toda a certeza, novas doenças surgirão, até que a Medicina, a Tecnologia, a Física e outras ciências, obtenham todo um conhecimento mais amplo, para continuar prolongando, por muito mais tempo, a juventude física.

No entanto, um corpo físico para se tornar “imortal” teria que possuir além de conhecimentos de auto-proteção, locais apropriados para regenerar-se em caso de acidentes graves, perda de membros do corpo, criar todas as condições para tornar o sistema imunológico mais resistente para se proteger das doenças, e da velhice e com toda a certeza, tendo como apoio, modernos laboratórios com pessoas e máquinas especializadas para exercer uma *medicina regenerativa*.

Quando ocorresse a perda total do corpo produzida por acidente grave ou outras situações, a consciência extrafísica desse corpo, estaria sob o efeito de programas para retornar normalmente, em um novo corpo material, com plena consciência de si mesmo e sem a perda dos conhecimentos adquiridos. A longevidade física será, em um futuro não muito distante, uma das grandes conquistas da humanidade.

Desde épocas imemoriais, ela sempre fez parte da cultura e do inconsciente coletivo de todos os povos. Arqueólogos encontraram manuscritos de antigas civilizações altamente desenvolvidas, que referem-se a *seres deuses* que colonizaram esse planeta, como possuindo corpos físicos “imortais” e que estavam sempre se rejuvenescendo porque também comiam e bebiam *alimentos divinos importados do*

céu. Os seres humanos terrestres não tinham acesso a esses *alimentos e bebidas divinos* e como estes seres imortais estavam sempre descendo e voltando para o céu, é bem provável que estas imagens e a convivência com estes seres também, contribuíram para desenvolver este forte anseio terrestre de imortalidade, cujos registros estão gravados para sempre na memória humana, fazendo parte de uma herança genética hereditária.

PARALELO MODERNO COM O PASSADO DISTANTE

Por ocasião da 2ª Guerra Mundial, os americanos construíram várias bases militares nas selvas de algumas ilhas do sul do Oceano Pacífico. Os nativos daquelas ilhas assistiam deslumbrados a chegada dos pára-quadistas com armas e máquinas para a construção de pistas de pouso para seus aviões de guerra. Quando a guerra terminou, os militares entraram em seus aviões e foram embora *para o céu*, deixando atrás de si aqueles nativos sob forte impacto psicológico.

Eles passaram a construir com palhas e madeira, réplicas dos aviões. Orações e diversos rituais, foram desenvolvidos na expectativa do retorno daqueles *poderosos deuses*, que vieram e retornaram para o céu. Estes acontecimentos modernos, não seriam nada mais, nada menos, que uma repetição do que já aconteceu no passado da Terra?

Quando os *seres deuses* do passado, resolveram abandonar a humanidade terrestre entregue ao seu próprio desenvolvimento, também, deixaram atrás de si os vestígios de sua presença que foram retratados em diversas formas nos registros mais antigos da humanidade, pelas construções de monumentos enigmáticos, pelo uso de tecnologias avançadas para a época, usada em suas construções, leis, conhecimentos e muitas outras informações deixadas por eles e que mais tarde foram destruídas, pelos poderosos e os mais espertos, para

que o povo comum não tivesse acesso a outros conhecimentos que ferissem os interesses de governantes e de religiões.

A busca eterna dos seres humanos terrestres pela imortalidade física não tem limites. Alguns cientistas pertencentes a engenharia genética, desenvolveram toda uma tecnologia para criar medicamentos e máquinas especiais para congelar um corpo humano vítima de uma doença incurável, para ser ressuscitado após a descoberta da cura daquela patologia.

Após um tempo da criação por *clonagem* de seres humanos terrestres á imagem e a semelhança de seus criadores, a imortalidade seria inicialmente, uma dádiva dos *deuses*, somente para alguns *escolhidos*, para cumprirem finalidades específicas e não de imediato para todos. A impressão deixada pelos escritores da Bíblia dá a entender que aconteceu uma espécie de rebelião popular contra a idéia de imortalizar apenas alguns escolhidos.

No capítulo 104 do livro espúrio de Enoque, existe uma discussão sobre Noé. Após o seu nascimento, seu pai Lameque foi procurar Matusalém, que era filho de Enoque.

... pois Noé não se parecia em nada com as outras crianças da Terra. Sua pele era extremamente branca, como também seus cabelos e os olhos apresentavam um brilho incomum.

Segundo o que está escrito, Lameque disse a Matusalém que Noé não era um homem e sim um anjo do céu, *com certeza não é da nossa espécie*. Concluiu.

Depois, Matusalém, preocupado foi procurar Enoque, que vivia com os anjos, para esclarecer a verdadeira origem de seu neto. Seria Noé o resultado de uma experiência genética extraterrestre?

“Quando as pessoas começaram a se espalhar pela Terra e tiveram filhas, os filhos de Deus viram que essas mulheres eram muito bonitas. Então escolheram as que eles quiseram e casaram com elas. Aí o Senhor Deus disse: não deixarei que

os seres humanos vivam para sempre, pois são mortais.”
Gênesis 6:1-3

“Havia gigantes na Terra naquele tempo e também depois, quando os filhos de Deus tiveram relações com as filhas dos homens e estas lhes deram filhos.” *Genesis 6:4*

No livro de Genesis, capítulo 18, existe de forma bem clara, evidências que mostram contatos físicos entre “anjos” e homens da Terra, neste caso com Abraão.

...apareceu o Senhor a Abraão nos carvalhos de Manré, quando ele estava assentado à entrada da Tenda, no maior calor do dia. Levantou Abraão os seus olhos e eis que três homens estavam de pé em sua frente. Vendo-os, correu da porta da Tenda ao encontro deles, prostou-se em Terra e disse: Meus senhores se estou a mercê de vossa presença rogo-te que não passes de teu servo. Traga-se agora um pouco de água e lavai os vossos pés e recostai-vos debaixo desta árvore. Abraão por sua vez, correu ao gado, tomou um novilho, tenro e bom, e deu-o ao seu criado, que se apressou a prepará-lo. Tomou também, manteiga e leite e a vitela que tinha preparado e pôs tudo diante deles, e comeram.

PONTOS SIGNIFICATIVOS

1. Abrão identifica três homens.
2. Está claro no texto, a semelhança do homem terreno com os seres em questão.
3. Ele reconhece entre os três visitantes o “*Senhor*” e prosta-se com o rosto em terra em posição de submissão, como se este Ser desfrutasse de uma posição hierarquica superior.
4. Abraão percebeu que eles estavam com fome, e cansados e pediu um vasilhame com agua para que eles lavassem os pés e recostassem a sombra da árvore.
5. A comida é convencional, carne, leite e manteiga.

6. Tudo indica que eram como nós humanos, condicionados ao mundo material e possuindo as mesmas necessidades.
7. *No entanto, este contato do Senhor com Abraão, não foi a primeira vez, já era familiar, porque Abraão entre os três homens, sabia exatamente quem era o Senhor Jeová. Vide Gênesis 12: 1, 7. Gênesis 17: 1, 8, 21, 22. Gênesis 18: 1-8.*

É bem provável que os extraterrestres vêm, através dos tempos, interferindo progressivamente no desenvolvimento genético da humanidade.

8. *“Então disse o Senhor Deus: Eis que o homem é como um de nós, sabendo o bem e o mal; ora, pois, para que não estenda a sua mão, e coma da fruta da árvore da vida, e viva eternamente; o Senhor Deus, pois, o lançou fora do jardim do Éden, para lavrar a terra de que fora tomado. E havendo lançado fora o homem, pôs querubins ao oriente do jardim do Éden, e uma espada de fogo que andava ao redor, para guardar o caminho da árvore da vida”. Gênesis 3: 22-24.*

Mesmo sob os efeitos da velhice e da morte, os primeiros seres humanos terrestres, viviam muito tempo. A Bíblia Sagrada relata a genealogia e a idade com que viveram e morreram alguns destes patriarcas:

- *“E foram todos os dias que Adão viveu, novecentos e trinta anos e morreu”. Gênesis 5: 5.*
- *“E foram todos os dias de Set, novecentos e doze anos e morreu”. Gênesis 5: 8.*
- *“E foram todos os dias de Enós, novecentos e cinco anos e morreu”. Gênesis 5: 11*

Todos os patriarcas citados na Bíblia, anteriores ao dilúvio, tiveram uma vida longa, uma excelente saúde e foram pais de muitos filhos e filhas.

Existe uma falsa teoria com referência a idade das pessoas que viveram naquela época, de que os meses eram mais curtos e que os anos não tinham 12 meses.

Em Gênesis capítulo 7: 6, afirma: “*E era Noé da idade de 600 anos, quando o dilúvio das águas veio sobre a Terra*”.

Em Gênesis 8: 4 continua o relato: “*E a Arca repousou, **no sétimo mês**, no dia 17 do mês sobre os montes do Ararat. E foram as águas indo e minguando até ao **décimo mês**: no décimo mês, no primeiro dia do mês apareceram os cumes dos montes. E aconteceu que ao cabo de mais quarenta dias Noé abriu a janela da Arca que tinha feito*”.

“*E aconteceu que no ano 601, no **mês primeiro**, no primeiro dia do mês, as águas secaram de sobre a Terra... e, no segundo mês, aos **vinte e sete dias do mês**, a Terra estava seca*”. Gênesis 8: 13-14.

- Alguns não experimentaram a morte física.

“*E andou Enoque com Deus; e não se viu mais, porquanto Deus para si o tomou*”. Gênesis 5: 23.

O profeta Elias, também, segundo o relato bíblico foi arrebatado para o céu, para bordo de um veículo espacial e também, não experimentou a morte física. No livro de II Reis, capítulo 2, encontra-se esta importante narrativa, *uma abdução planejada e narrada com todos os detalhes, com testemunhas, local, dia e hora comunicados com antecedência, por Deus, para Elias. As escrituras sagradas afirmam que o profeta Elias não morreu na Terra, pois “subiu para o céu em um redemoinho*”. Séculos depois, Elias e Moisés, estiveram presentes, perante Jesus e alguns apóstolos, Pedro, João e Tiago, no topo de uma montanha. Lucas 9: 28-36.

O próprio Jesus, após a sua *ressurreição*, na presença de muitas testemunhas também, foi elevado para o céu, de forma fantástica.

“*E quando dizia isto, vendo-o, ele foi elevado às alturas, e uma nuvem o recebeu, ocultando-o aos seus olhos. E estando com os olhos fitos no céu, enquanto ele subia, eis que junto deles se puseram dois varões, vestidos de branco, os quais lhes disseram: Varões galileus, porque estais olhando para o*

céu? Esse Jesus que dentre vós foi recebido em cima no céu, há de vir assim como para o céu o vistes ir”. Atos 1: 9-11.

Existem em nossa história registros de nomes famosos de reis, sábios, aventureiros, navegadores, alquimistas, etc, que se lançaram em grandes jornadas, por lugares longínquos, em busca da *Fonte da Eterna Juventude* cujas águas tornariam os velhos novamente jovens. Entre estes, citamos, o rei sumério Gilgamesh, Alexandre o Grande, Ponce de Leon, os Faraós do Egito, entre muitos outros famosos, um longo caminho percorrido pelos povos antigos, em nossos dias e certamente, também no futuro.

Porém, não existe ainda, nenhuma prova científica ou material que justifique a existência de *algo* que sobrevive a morte do corpo, *além da crença e da fé*. No entanto, esta *prova é evidente*, para aqueles que retornaram da morte, após serem *cl clinicamente declarados mortos*. São inúmeras as pessoas, através do tempo, que permaneceram mortos por horas, dias, outros escaparam quando estavam sendo velados ou carregados para o sepultamento e muitos *despertaram quando já estavam enterrados*, fatos comprovados, após a exumação do corpo.

A prova também existe para aqueles que já vivenciaram a experiência consciente fora do corpo, ela *não é um fenômeno religioso é físico e comum a todos os seres humanos*. Pode acontecer espontaneamente, pela prática de exercícios específicos, relaxamento profundo, acidente grave, coma, durante o sono, etc... Porém é necessária a vivência consciente da experiência, para que as atividades acontecidas fora do corpo permaneçam, após o retorno, registradas na memória física.

Quando nos sentimos projetados para fora do corpo, temos absoluta certeza de que não necessitamos do corpo físico para viver e que a vida continua, porque possuímos visão, audição, pensamento, memórias, conhecimentos, sentimento, inteligência, raciocínio e outras faculdades indescritíveis. Não possuímos tato e nem a força física e que os interesses e os sentimentos físicos são exclusivos da matéria física.

A experiência fora do corpo quando vivenciada, é a única prova, que nenhuma teoria materialista ou científica é capaz

A SAÍDA DO CORPO

Esta experiência não é um fenômeno religioso, é físico e comum aos seres humanos.

O que somos sem a presença do corpo?

Uma estrutura de natureza não física diferenciada do corpo material, possuidor de capacidades mentais extraordinárias e superiores a mente física. Pela ciência, teoricamente somos apenas um corpo em processo de desenvolvimento, limitado em seus sentimentos, inteligência, memória e demais capacidades. Pelas mais diversas religiões, um corpo espiritual em desenvolvimento. Assim sendo, não é possível adquirir este conhecimento através da ciência e nem das religiões, pela simples razão de ser esta estrutura espiritual ainda incompreensível a razão humana. Pelas mais diversas teorias acadêmicas, a existência deste corpo espiritual é discutível, no entanto, desde as mais remotas civilizações, inclusive em nossa era moderna, a consciência humana, sempre conviveu com este sentimento inexplicável de imortalidade, como se nós humanos não fôssemos criados e nem preparados para a morte.

A saída e o retorno ao corpo em estado consciente é a única experiência capaz de produzir este conhecimento, além da crença e da ciência, porque é uma experiência individual.

Pode acontecer de forma involuntária, esporadicamente durante o sono, pela ação de medicamentos, acidentes graves, pela prática de exercícios apropriados ou espontaneamente sem nenhum aviso prévio. É semelhante a uma *metamorfose*, onde o indivíduo sente-se, quando em estado consciente, *saindo de seu corpo*, experimentando as mais estranhas sensações, até sentir-se flutuando no espaço do seu ambiente ou fora dele, capaz de analisar sua própria realidade e com capacidades para perceber as diferenças entre si mesmo e o físico. Não se trata de uma projeção, imaginação ou alucinação, porque foi a Essência, – o nome não importa –, que saiu, *que se afastou* do corpo material. Nesses instantes, entendemos que não somos

apenas um corpo físico e sim uma presença real que saiu dele. Se houver sintonia, a consciência extrafísica pode transmitir para o cérebro outras realidades, se estiver vivenciando-as como, forte emoção de sentir-se fazendo parte do universo, a identificação do lugar, a visão do corpo físico, diálogos através da telepatia e diversas outras atividades. Entre estas experiências fantásticas fora do corpo, descobriremos, – afirmando mais uma vez – que os sentimentos humanos, como o ódio, a vingança, a raiva, o ciúme, os desejos, a posse, o poder, a traição, as emoções, e muitos outros sentimentos, não fazem parte da estrutura espiritual, e sim do corpo material.

Todos esses sentimentos quer sejam positivos ou negativos são *ferramentas* necessárias e usadas pela consciência extrafísica, para desenvolver a consciência física e para cumprir seus programas de vida. Para aqueles que já acreditam na continuação da vida após a morte, a experiência é tranqüilizante e uma prova de suas convicções. Para os céticos e para outros que possuem uma opinião materialista e radical, a experiência representa um choque, um abalo em velhas teorias.

Porém, mais do que sentir-se fora do corpo, são os conhecimentos adquiridos através desta experiência, como as sensações, ações e sentimentos por vezes indescritíveis. São resultados estimulantes e transformadores que produzem mudanças profundas e significativas na consciência física, além do ponto de vista humano a respeito do *pós-morte*, afasta o medo e o trauma da morte, tornando conhecido o que antes era desconhecido, evidenciando a certeza da sobrevida, como se o morrer fosse um novo renascer.

O cérebro humano não possui, desde o nascimento, nenhum tipo de registro do que realmente somos. Somente pela experiência e não pelas teorias ou crença é que passaremos este registro para o cérebro.

No entanto, a saída do corpo não é importante para a Essência e sim, para atender as necessidades de conhecimentos da consciência física.

PALAVRAS DA CIÊNCIA

Descobertas científicas recentes, afirmam que certa substância química produzida naturalmente pelo cérebro, seria a responsável pelos estados alterados da consciência, dos poderes paranormais, das viagens fora do corpo, dos sonhos, das visões e tantas outras atividades não físicas, a substância NN dimetiltriptamina (DMT).

Segundo o resultado do estudo, acredita-se que a Glândula Pineal, seja a responsável por uma reação em cadeia que determina a produção de várias substâncias alucinógenas derivadas da triptamina que desencadeiam, na opinião dos especialistas, as imagens produzidas nos sonhos e em outros *estados incommuns da consciência*.

Esta substância, a DMT, também está presente como um componente químico em algumas plantas utilizadas pelos índios em seus rituais, para estimular as percepções extrasensoriais, experiências fora do corpo e como veículo para comunicação e aprendizagem com os seus *deuses* e antepassados.

Por esta e por muitas outras razões, entendo que é bem provável que a triptamina, por ser um componente químico produzido naturalmente pelo cérebro, foi criada para ser o *elo de ligação*, entre as conexões superiores da consciência física com a consciência extrafísica, *como o fator que nos mantém consciente destas realidades não físicas*.

Talvez esta seja a resposta sobre a existência das crenças, da necessidade inerente do ser humano para cultuar a Divindade e de sua ansiedade pela busca do autoconhecimento.

Sem dúvida, o extraterrestre Karran, ao nos transmitir estas informações, estaria tão somente nos ensinando como estimular o cérebro para produzir todos os efeitos físicos e extrafísicos necessários para desencadear estes processos de forma natural.

Esta descoberta também, torna-se compreensível na questão do porque de certas plantas, produzirem estas

mesmas substâncias químicas e de sua utilização no passado, para a busca de experiências espirituais, por diversos povos.

Esta substância natural, produzida pelo cérebro, ainda bastante enigmática, seria um poderoso estimulador natural para o desenvolvimento das percepções extrasensoriais?

A presença desta substância química em nosso organismo, teria realmente essa função estimuladora para auxiliar a busca e o desenvolvimento da espiritualidade?

FINALIDADES DAS TÉCNICAS

A busca por novos conhecimentos para a sobrevivência da vida biológica do ser humano, está cada vez mais próxima, porém ainda esbarra nas etnias, crenças e dogmas que limitam estas pesquisas. Tecnicamente, pela ação de medicamentos as pessoas estão vivendo mais, porém, *o cérebro não acompanha esta longevidade*. Nesta busca, pesquisas científicas também descobriram que exercitar o cérebro com atividades diferenciadas, como o caminhar por percursos diferentes para ir a padaria, ao clube, ao trabalho, usar a outra mão que não a dominante e outras atividades semelhantes, obriga o cérebro a desenvolver novas áreas cerebrais para evitar a perda precoce da memória e outras patologias graves que degeneram as atividades do corpo diminuindo sua longevidade. Por estas razões o ser humano necessita de um período de férias para descansar as áreas cerebrais usadas de forma repetitiva no seu dia-a-dia e viajar para estimular outras áreas, como a visão de lugares e pessoas diferentes, prazer, alegria, cheiros e sabores variados.

Benefícios para a saúde: Através da prática de um conjunto de exercícios físicos mentais e energéticos, além de disponibilizar meios eficazes para alcançar estes objetivos, oferece também, algo precioso: uma excelente saúde para uma melhor qualidade de vida. Diversos órgãos do corpo serão exercitados de forma direta e indireta como os pulmões, o sangue, o coração, o metabolismo celular, as glândulas endócrinas superiores, em especial o hipotálamo, a hipófise e a pineal, além de exercícios físicos com os olhos, nervo óptico e o córtex cerebral.

Os exercícios respiratórios trazem com toda certeza, benefícios incalculáveis ao corpo, intensificam a oxigenação do sangue, melhoram a drenagem dos líquidos do organismo, permitindo que as células executem de forma eficiente suas diversas funções metabólicas, auxiliando de forma objetiva na eliminação das toxinas produzidas durante seus processos. Células bem oxigenadas conseguem metabolizar melhor

todos os nutrientes que ingerimos e conseqüentemente realizar com mais eficiência quaisquer trabalhos a que esteja destinada, em especial às células do fígado, supra-renais, ovários, pele e demais órgãos.

A estimulação energética das células do hipotálamo, da hipófise e da pineal auxilia a regularização da produção hormonal, estimulam com mais vigor o funcionamento de outras glândulas e órgãos do corpo que dependem de ordens e contra ordens químicas, vindas do sistema endócrino superior.

O trabalho energético que se desencadeia durante estas práticas promovem um trânsito de energias mais intenso em todo o corpo, o que também, influirá na saúde em geral. Cada grupo de células é como um *ser independente*, que além de produtor é influenciado por campos energéticos. A partir do momento em que este trânsito de energias se normaliza, as células passarão, com toda a certeza, a vibrarem com mais intensidade.

O estímulo bioenergético produzido pela prática sistemática dos exercícios, auxilia a *estimulação dos neurônios cerebrais*, obrigando o cérebro a ficar ativo até a idade avançada, auxiliando inclusive na expansão da consciência física.

Nota: Pesquisas recentes por imagens de tomografia sensorial, atestam que a atividade cerebral em pessoas que sofrem de depressão, torna-se bastante diminuída na região frontal do cérebro. A prática dos exercícios de interiorização celular nesta área poderão auxiliar a diminuir esta limitação fisiológica do cérebro e outros resultados.

A saída do corpo é um fenômeno comum a todos os seres humanos, ocorre de diferentes formas e em situações diversas, dependendo exclusivamente da causa que a produziu e da capacidade ou não da memória física em fixar a experiência. Além da expressão saída do corpo, são conhecidas outras terminologias para identificar este

fenômeno como desdobramento, viagem astral, viagem da alma, projeção da consciência, projeciologia e outras.

QUANTO ÀS FORMAS, ELA PODE SER:

- 1. Voluntária** - quando acontece pelos efeitos da prática de exercícios.
- 2. Involuntária** - quando ocorre de forma natural e espontânea durante o sono, relaxamento profundo, acidentes graves, etc. Pode acontecer com qualquer pessoa, independente da crença, de forma espontânea surpreendendo os indivíduos desavisados e sem nenhum conhecimento sobre o fenômeno, podendo ser responsável por diversos tipos de transtornos de natureza psíquica. Quando ocorre durante o sono é muito comum confundí-la com os sonhos. Este tipo de experiência quando acontece com os céticos e outros desprovidos de conhecimentos, não produz nenhum resultado positivo e nem desperta a consciência. É quase impossível atingir estes objetivos sem uma compreensão da necessidade do autoconhecimento pela saída do corpo. O essencial não é simplesmente sair do corpo, por curiosidade ou prazer da viagem astral, mas sim, para a busca do autoconhecimento sobre o tipo de ser que realmente somos, e outros resultados na área da saúde.

Quanto a capacidade de fixar a experiência na memória, ela pode ser:

- 1. Consciente** - quando as atividades fora do corpo são assimiladas pela memória física, quer a experiência tenha sido voluntária ou não.
- 2. Semiconsciente** - quando os registros da experiência não são totalmente fixados pela memória.

A SAÍDA SEMICONSCIENTE SUBDIVIDE-SE EM:

a) Semiconsciente Externo – consciência das atividades realizadas fora do corpo, sem os registros das sensações indicativas da saída e do retorno ao corpo.

b) Semiconsciência do Retorno - consciência apenas do retorno ao corpo. Estes momentos podem ser sentidos pelo indivíduo como um forte e assustador choque ou simplesmente sentir-se entrando no corpo.

c) Semiconsciente Sonâmbulo - experiência de estar fora do corpo durante o sono, onde a ação real das atividades do corpo extrafísico mistura-se com os sonhos.

3. Inconsciente - quando o fenômeno não é percebido pelo cérebro e conseqüentemente não é assimilado pelos sistemas da memória física ou quando acontece sem qualquer significado para a pessoa. Este fenômeno é muito comum durante o sono e a maioria das pessoas são inconscientes destes fatos ou acaba confundindo-os com os sonhos.

Vale a pena lembrar, certas situações que também podem provocar a saída do corpo em estado total de consciência como: em acidentes graves, cirurgias, ação de medicamentos, estado de coma, morte clínica, ataque cardíaco e outras situações inesperadas.

SENSAÇÕES ESTRANHAS PRODUZIDAS PELA SAÍDA DO CORPO

A prática dos exercícios desta técnica em ocasiões especiais, estimula com facilidade, diversos tipos de alterações eletroquímicas, magnéticas e energéticas no córtex cerebral, dando origem às reações e sensações estranhas, próprias do fenômeno, que são características normais deste processo. Variações intensas produzidas pelos sistemas eletroquímico, magnético e energéticos, é que tornam ideais todas as condições que favorecem as experiências extracorpóreas em plena consciência. A intensidade do efeito produzido por cada sistema é que indica

qual deles será o responsável pelo tipo da reação ou das sensações estranhas, percebidas durante o momento da própria saída. Estas podem surgir em cadeia, isto é, em todos os sistemas ao mesmo tempo com igualdade ou variação de intensidade, produzindo a experiência de forma fantástica, ou ocorrer com menor intensidade dando origem parcial à saída do corpo, isto é, a pessoa sente uma série de efeitos, mas não sai do corpo.

Todas estas reações e sensações estranhas devem ser primeiramente conhecidas para serem entendidas e aceitas como efeitos normais, para que o medo seja vencido, principalmente pelas pessoas que nunca tiveram experiências desta natureza, e jamais consideradas como motivo para preocupações como se algo de errado ou patológico estivesse acontecendo.

Existem também, outros fatores externos ainda não comentados que em alguns casos, podem interferir, quer contribuindo para o sucesso da experiência ou para bloqueá-la, que devem ser levados em consideração, como mudanças bruscas de altitude, ambiente, alimentação, vibração cósmica do momento, determinada fase lunar e outras forças do gênero.

1. Falsa catalepsia – reação física caracterizada pelo enrijecimento total ou parcial dos músculos que ocorre com mais freqüência após o retorno ao corpo. É um efeito normal e não causa conseqüências danosas, porque a pessoa está consciente da situação, mantendo a tranqüilidade, dele saímos com facilidade reassumindo os movimentos corporais (técnica ensinada no próximo capítulo: “Reassumindo o controle sobre os movimentos do corpo”). Ela é diferente da *catalepsia patológica*, decorrente de doenças nervosas, histeria, intoxicações e alcoolismo, onde o indivíduo entra no processo cataléptico e perde a consciência por tempo indeterminado.

2. Formigamento – reação física produzida pela alteração dos potenciais elétricos dos neurônios cerebrais em razão dos efeitos produzidos pela prática dos exercícios. O

desencadeamento espontâneo destas energias é sentido através da superfície da pele, como se fossem milhares de formiguinhas movimentando-se sobre ela. Quem desconhece este efeito pode confundí-lo como uma incômoda coceira ou problemas de circulação. Também, pode ocorrer de forma espontânea em todo o corpo ou em partes dele e se torna agradável a partir do momento em que aprendemos a vivenciá-lo.

3. Vibração – reação física produzida pela modificação do ritmo das ondas cerebrais que alteradas, podem fazer vibrar os músculos. Pode ocorrer em todo o corpo, em partes e algumas vezes, conjuntamente à sensação de falsa catalepsia, onde os músculos enrijecidos vibram. Pode também acontecer em casos raros, a perda momentânea do controle das cordas vocais, impedindo o indivíduo de falar de forma imediata. O conhecimento para manter a tranqüilidade, para não produzir o pânico durante estes efeitos, é que dará condições para a continuidade do processo da saída e do retorno ao corpo em estado consciente.

4. Zumbido nos ouvidos – ruído especial de variada intensidade. Toda vez que houver uma estimulação energética mais forte no cérebro, os neurônios e os centros de força da cabeça intensificam suas atividades produzindo estranhos ruídos e outros tipos de sons facilmente captados pelo sistema auditivo em forma de zumbido. Ele pode acontecer ainda, acompanhado de uma forte sensação de giro, indicando o processo inicial da saída do corpo. Este estranho ruído pode permanecer por um tempo mais prolongado, dependendo da intensidade do estímulo que o produziu, mesmo após o término dos exercícios.

O zumbido no ouvido, também pode ocorrer durante estas outras situações:

- excesso de preocupações -

- exposição prolongada da cabeça ao sol -

- audição exposta a ruídos que ultrapassam os limites aconselháveis -

- em pessoas que pela sua própria natureza possuem um

sons normais dos neurônios cerebrais em suas atividades constantes.

- 5. Sensação de peso** – impressão que o corpo todo, ou partes dele, pesam algumas centenas de quilos, como se uma força estranha pressionasse o corpo impedindo-o de executar qualquer movimento muscular, por mínimo que seja. Esta estranha e incômoda sensação é produzida pela alteração do campo magnético no momento da saída, quando ficamos por algum tempo flutuando sobre o corpo, como se estivéssemos ligados a ele por um poderoso imã, sentindo o *seu peso*, como se o arrastássemos conosco. Este efeito pode ocorrer também de modo inverso, isto é, *sentir-se sugado* ou pressionado para baixo, como se a pessoa fosse puxada para o interior do solo por uma *poderosa ventosa*. Após o retorno ao corpo ou da quebra deste efeito pelo medo, a pessoa poderá sentir-se pesada e com dificuldade de movimentos por algum tempo, o que é normal.
- 6. Sensação de alongamento do corpo** – efeito provocado pela *passagem* do corpo extrafísico pelo centro de força dos pés ou da cabeça. Tem-se aqui a impressão real de que todo o corpo físico *se espicha* ou *se agiganta* no sentido da cabeça, para baixo no sentido dos pés ou simultaneamente para ambos os lados.
- 7. Sensação de inflar** – efeito comum durante a prática dos exercícios causado pela ativação momentânea de determinadas substâncias químicas cerebrais, responsáveis pela saída do corpo. Tem-se aqui a impressão de que todo o corpo ou partes dele está inflando, expandindo-se em todas as direções, transmitindo ao cérebro a impressão de que *ocupamos todo o espaço do ambiente*.
- 8. Sensação de balanço** – o corpo extrafísico, em seu processo de saída também, pode permanecer por algum tempo flutuando sob a ação dos impulsos de seu campo magnético, transmitindo para o cérebro uma sensação de balanço, como se estivéssemos boiando. É uma sensação muito agradável e que evidencia a *duplicidade*

entre o corpo físico e o corpo extrafísico que flutua. Quando o campo magnético do corpo físico diminui a sua intensidade, o corpo extrafísico se afasta do corpo material e começa a flutuar. De repente esta situação se inverte, isto é, o campo magnético aumenta a sua intensidade e puxa de volta o corpo extrafísico. Esta variação alternada do campo magnético é que gera esta estranha e agradável sensação de balanço.

9. Sensação de asfixia ou de sufocamento – dentre todas as reações e sensações experimentadas na fase inicial do processo da saída do corpo em estado consciente, esta é a sensação mais desagradável e talvez, insuportável para muitas pessoas, a sensação da ausência da respiração. É uma sensação rara. Costuma acontecer quando permanecemos por alguns instantes flutuando sobre o corpo e ainda ligado às necessidades físicas da matéria, como a do respirar. Neste momento, a consciência física sob a ação do medo, entra em pânico produzindo a sensação de asfixia, bloqueando a experiência. A necessária calma e conhecimentos para superar esta falsa impressão de asfixia é que dará continuidade ao processo da saída do corpo. Devemos lembrar que a respiração é um sistema involuntário, isto é, não depende da nossa vontade para acontecer, necessária para a manutenção da vida do corpo, assim como os batimentos cardíacos, a digestão e outras funções orgânicas autônomas. A *Essência*, pelo contrário, não depende destas funções para viver. Assim, no ato da saída do corpo, tornamo-nos *duas pessoas*: uma que respira, independentemente da sua vontade, e outra que não respira, porque não necessita do ar para viver.

10. Sensação de tontura – Alterações energéticas, atuando fortemente sobre o centro de força da cabeça. Quando estimulado pela prática dos exercícios, tem seus movimentos bastante acelerados, produzindo fortes sensações de giro, ou tontura, que antecedem a saída do corpo. Dependendo da intensidade e da velocidade destes movimentos, esta

reação energética, pode produzir além da tontura, outros efeitos associados, tais como:

- zumbido forte no ouvido e outros sons agudos;
- ruídos estranhos no interior da cabeça;
- efeito fortíssimo do som de uma explosão;
- sensação forte de ruptura dos ossos do crânio, como se dele abrisse uma tampa;
- visão variada das cores das energias em movimentos e outros efeitos semelhantes.

Como sempre, é bom lembrar de não confundir estas sensações com outros problemas de natureza patológica, onde quase sempre são acompanhados de náuseas, vômitos e desmaios.

11. Sensação de queda – efeito comum durante a fase preparatória da saída do corpo. Quando o corpo extrafísico é impulsionado para fora, através da ação dos centros de força, a intensidade e os movimentos destas estruturas podem transmitir ao cérebro, uma estranha sensação de *queda livre* como se a pessoa estivesse caindo ou sendo sugada para dentro de um túnel escuro ou na direção de um foco de luz.

12. Sensação de Peso ou de pressão na região do estômago – significa que o processo da saída do corpo está iniciando sua atividade, através de fortes efeitos energéticos do centro de força localizado nesta área. Estes movimentos energéticos produzidos nesta região, quando intensos, transmitem esta estranha sensação de compressão. Em consequência, a pessoa pode vivenciar simultaneamente a experiência descrita no item anterior.

13. Sensação de pressão e de ruídos no peito – ocorre, quando a saída do corpo se processa por esta central de força: o plexo solar. Seus movimentos podem produzir, quando associados ao medo, uma estranha sensação de pressão sobre o peito, como se uma força poderosa esmagasse os ossos desta região. De imediato, o cérebro

quando por falta de informação, recebe um *aviso de perigo* e produz estranhos ruídos de ossos se quebrando, como se o tórax estivesse se partindo ao meio, bloqueando a experiência.

14. Projeção de imagens – reação energética produzida pela intensidade dos movimentos das energias captadas e emitidas pelos centros de forças da cabeça, que projetam imagens nítidas de rostos e de outras formas, fortemente iluminadas e indefinidas. Estas afloram espontaneamente na *tela escura* que observamos com os olhos fechados com intervalos, permanecendo por algum tempo ou entrando em um processo de aceleração, transformando-se em um rodaminho de luz. O correto a fazer nestes momentos é evitar o uso do raciocínio para querer identificar estas imagens para não bloquear a experiência.

Durante a prática dos exercícios, sejam quais forem as sensações ou reações experimentadas, o procedimento correto é o de *deixar acontecer*, sem fazer qualquer tipo de análise ou pensamento, deixando-se levar por estas forças. Assim agindo, evitará sobressaltos e reações que podem despertar medos ou bloqueios, que anulam os resultados positivos dos exercícios.

REAÇÕES DO SUBCONSCIENTE DURANTE O PROCESSO DA SAÍDA DO CORPO

Os sistemas da memória física ou subconsciente e os sentidos, funcionam como uma vasta rede de circuitos integrados, enviando continuamente mensagens à consciência física sobre o que acontece, para serem interpretados durante a fase inicial do processo da saída do corpo. De acordo com as informações recebidas ela escolhe a titude a tomar, se permite ou bloqueia a experiência.

Certos efeitos normais e determinados registros de medos, podem também transmitir a consciência um aviso de perigo como se a matéria estivesse correndo risco de vida e num instante de autodefesa, bloqueia os efeitos do exercício.

Exemplo: O centro de força coronário, situado na cabeça, quando estimulado, aumenta sua velocidade de giros causando forte pressão energética no interior da cabeça. Neste momento, o subconsciente, de acordo com seus registros de medos envia de imediato sinais de defesa para a consciência física, produzindo ruído forte dos ossos da cabeça partindo-se, como se isso na realidade estivesse acontecendo. Se a consciência estiver desinformada sobre este efeito, ela se assusta, bloqueando a experiência. Em outra situação, quando ela está devidamente informada, irá certamente contribuir de forma eficiente para a realização da experiência.

Convivemos diariamente com uma variedade enorme de situações em nosso dia a dia, com objetos, pessoas, animais, lugares e inúmeras outras informações que a consciência física armazena em seu subconsciente para uso futuro.

Exemplo: O indivíduo, após a prática dos exercícios deitado em sua cama, ficou envolvido pelos efeitos indicadores da saída do corpo. De repente, defronta-se com uma situação inesperada: via e sentia-se segurando a gaveta da sua geladeira sobre seu peito, repleta de legumes em cima da cama. Imediatamente foi movido por um forte impulso para levantar-se e sair daquele local para levar a gaveta de volta ao seu lugar, antes que alguém chegasse. Deu um impulso para levantar-se e para sua surpresa flutuou no espaço do ambiente: a gaveta desapareceu de suas mãos e a pessoa estava fora de seu corpo, vivenciando cada detalhe da experiência. Este é apenas um pequeno exemplo do que se quer dizer por consciência bem informada, ela simplesmente, em vez de bloquear a experiência contribuiu, através desta projeção mental, para o sucesso da mesma.

Projeção mental da saída do corpo: Estes exercícios exercitam a consciência física para manter-se desperta, para vivenciar e registrar o momento da saída do corpo e tornar seus intrínsecos processos conhecidos. Isto é importante, pois elimina qualquer distorção referente às atividades reais fora do corpo, como confundi-la com fantasias, projeções mentais

de saída ou impulsos do desejo, muito comuns quando a pessoa antecipadamente programa-se para sair e ir a lugares, realizar viagens, projetar-se em naves espaciais, visitar e curar doentes em hospitais, na família e outros desejos. Uma coisa é a pessoa viajar mentalmente, imaginando, desejando estar em um determinado lugar, outra completamente diferente é a consciência física sentir-se passando por todo um processo real da saída do corpo, sem quaisquer interesses ou fantasias. O objetivo maior é deixar a experiência simplesmente acontecer.

- Se saímos do corpo todas as noites durante o sono, conforme ensinamentos esotéricos, porque então, não temos lembranças nítidas destas atividades, para não confundi-las com os sonhos?
- Muitas vezes, pela prática dos exercícios, sabemos, após o retorno, que estávamos fora do corpo pelos efeitos sentidos. Porque não temos recordações do que aconteceu naqueles instantes?

Por que estes registros não foram fixados pela memória?

Sintonia: A consciência de sentir-se fora do corpo e as lembranças das atividades realizadas dependem exclusivamente da sintonia. Faz-se necessário que durante esses momentos, as regiões cerebrais responsáveis pelas funções de recepção das atividades do corpo extrafísico estejam em estado de ressonância para gravar nos circuitos da memória cerebral todas as atividades acontecidas fora do corpo, para não serem esquecidas. Somente esta ressonância de vibrações entre um corpo e outro é que tornará possível este tipo de lembrança. É muito semelhante ao que acontece com os transmissores e receptores das ondas de rádio, o transmissor pode estar emitindo mensagens, mais elas somente serão recebidas se o receptor estiver ligado e exatamente na mesma frequência. As ondas cerebrais funcionam de forma similar, se houver sintonia de frequência naturalmente haverá a recepção e fixação das experiências ou a inconsciência total ou parcial se houver falhas na recepção. A prática sistemática dos exercícios é que manterá estimulado este sistema de

transmissão, recepção e fixação pela memória cerebral.

Situações de perigo: Não existe qualquer tipo de perigo durante as experiências fora do corpo, tais como: o rompimento de um suposto cordão de prata que prende o espírito ao corpo, de sermos presos no astral por entidades malignas, de esquecermos o caminho de volta, do perigo de entrarmos numa outra dimensão, de encontrarmos monstros, entidades do baixo astral, etc. Ignorando estes avisos através do conhecimento e das experiências a pessoa verá por si mesma que estes avisos, nada mais são do que medos infundados, baseados em conhecimentos errôneos e em suposições teóricas sobre o *desconhecido* e outros mitos. O que nos tira do corpo são os efeitos físicos produzidos pelos exercícios. Quando cessam estes efeitos que provocaram a experiência, ou por outros motivos de ordem física, a Essência (Real Presença) é automaticamente atraída de volta ao seu corpo físico pela atração do campo magnético.

Durante os momentos da experiência consciente fora do corpo, podemos *sentir a presença de outros seres* no ambiente, mas qualquer tipo de visualização ou de comunicação, só será estabelecida se houver sintonia.

Impulsos da vontade: A saída e o retorno consciente ao corpo físico não depende de impulsos da vontade. Como já foi esclarecido, *esta experiência somente acontece por efeitos produzidos por causas físicas*, quando estas terminam somos involuntariamente atraídos de volta pelos, efeitos do campo magnético do corpo. Também não existe *nenhuma vontade consciente de não querer retornar para o corpo*, como uma espécie de abandono. O ser extrafísico tem um profundo amor, responsabilidade e respeito por seu veículo físico.

Medos: São vibrações súbitas que se manifestam durante a fase inicial desta experiência, independentemente da nossa vontade, sem nenhum aviso prévio ou razões lógicas. Este sentimento pode desencadear projeções de imagens de terror baseadas em registros de informações falsas sobre o

que está acontecendo.

Classificamos os medos em dois tipos:

- 1. Medos conscientes** - são os medos adquiridos dos quais conhecemos as suas causas e em que situações eles acontecem. No decorrer de nossa existência desenvolvemos, por várias causas, diversos tipos de medos, fobias e traumas psicológicos que se instalam na memória subconsciente afetando a consciência física.
- 2. Medos inconscientes** - são informações de medos armazenados inconscientemente pela consciência física. Estes anulam de imediato a experiência da saída do corpo a partir de informações falsas existentes no subconsciente ou no inconsciente dos quais não possuímos conhecimento da sua existência. Surgem de forma inesperada, atuando como verdadeiros processos inconscientes de autodefesa.

Vencendo os medos: Entendemos que a simples vontade não é suficiente para suplantar estes registros. É importante que certos bloqueios sejam revividos para serem substituídos por novas informações, onde o indivíduo passa a enfrentar cada obstáculo com conhecimento, otimismo, persistência e segurança. Somente a pessoa que se esforça para continuar aprendendo, conhecendo e enfrentando os seus próprios *fantasmas* é que consegue vencê-los. No entanto, cada experiência perdida pela ação do medo, produz dois resultados diferentes, o *positivo* e o *negativo*.

Positivo: quando o medo torna-se conhecido, mas não interfere na continuação da prática dos exercícios.

Negativo: quando o medo e outros bloqueios fazem com que a pessoa abandone a prática dos exercícios, isto quer dizer que ela foi vencida pelos seus medos que continuarão, com toda a certeza, seus companheiros durante toda a sua existência.

Vidas passadas: A saída do corpo em estado consciente pode produzir ocasionalmente um outro fenômeno bastante interessante, a *recapitulação instantânea das experiências da vida presente*. É como se todos os fatos marcantes de nossa

existência atual, desde a infância até o momento da experiência, se tornam presentes na forma de imagens. Com incrível rapidez, a pessoa assiste e analisa com absoluta nitidez, todas as experiências marcantes de sua atual existência, quer tenham sido boas ou ruins, em um só momento, tudo de uma só vez, como se não houvesse o tempo.

Nestes instantes de regressão espontânea fora do corpo, a pessoa é capaz de analisar, em especial, as ocasiões marcantes onde demonstrou crueldade, ódio, egoísmo e outros sentimentos negativos que permaneciam *arquivados* em seus sistemas de memória. Após a experiência, ela se torna suficientemente capaz para realizar uma série de transformações em sua vida, especialmente no que diz respeito ao desenvolvimento da sua capacidade de amar e de perdoar. Também é muito comum a vivência das experiências da recapitulação de *vidas passadas*, são processos idênticos. A projeção de imagens pode ocorrer também, de forma instantânea e de uma só vez, como se o tempo não existisse. As diferenças entre um processo e outro estão relacionadas apenas ao tempo e a determinados fatos especiais como: identidade, sexo, local onde viveu, hábitos, costumes da época, profissão, etc.

Esta experiência, também produz excelentes resultados no auxílio para eliminar o medo da morte, para o entendimento e a superação progressiva de outros tipos de medos e traumas inconscientes. A revelação destas ocorrências e de muitas outras, se aceitas com naturalidade e tranqüilidade, nos darão estímulos para prosseguir neste trabalho de conscientização e para a descoberta de conhecimentos embotados no âmago do Ser.

INTRODUÇÃO AOS EXERCÍCIOS DA TÉCNICA

Existem pessoas que procuram estes exercícios por mera curiosidade, outros esperando obter resultados imediatos e desanimam facilmente diante das primeiras dificuldades. Alguns conseguem resultados excelentes em um tempo relativamente curto face à sua propensão natural para desprender-se do corpo, enquanto outros se assustam com as primeiras experiências e logo abandonam suas práticas. Finalmente existem aqueles que cientes do que querem, exercitam-se com regularidade vencendo cada barreira para obter todos os resultados esperados sem se importarem com o tempo.

Os resultados e as experiências positivas deste trabalho não dependem exclusivamente das técnicas, mas em grande parte da própria pessoa. Cada indivíduo traz consigo sua própria bagagem particular de bloqueios, como medos, ansiedades, crenças e outros tipos de barreiras que impedem o sucesso imediato destes resultados. Como já foi dito, estes obstáculos precisam ser primeiramente conhecidos para serem superados, e isso não se consegue da noite para o dia. Assim sendo, a permanência na prática dos exercícios é espontânea e o aprendizado é infinito, isto é, não está restrito apenas à execução das técnicas básicas, continua seu avanço no desenvolvimento e no aperfeiçoamento das mesmas, na busca pelos verdadeiros valores humanos.

A finalidade principal da saída consciente do corpo, lembrando mais uma vez, é fazer com que a consciência física se conscientize pela experiência e não pela crença ou teorias *sobre o tipo do ser que realmente somos*.

Todo este trabalho e seus resultados quer sejam objetivos ou subjetivos, são conquistados palmo a palmo, através da prática de exercícios regulares com metas definidas onde a pessoa se torna o próprio objeto de estudo. Propiciam ainda, a otimização do normal e a regularização

do nosso estado mental deficiente, pois o objetivo é o de sermos normais no sentido correto da palavra, seres humanos dotados de uma consciência equilibrada, com capacidades desenvolvidas para conhecer e sentir as diferenças entre *o ser matéria e a Essência*, isto é, capaz de sentir o que por natureza é próprio do corpo físico e o que é próprio do *Ser Real*. *A consciência física não nasceu com este registro, por esta razão é que sentimos esta necessidade inerente da busca deste conhecimento.*

Todo resultado adquirido, tornar-se-á de grande importância também, para a terapia dos desbloqueios, e um grande salto para uma melhor qualidade de vida, na área do autoconhecimento e do comportamento humano.

CONSIDERAÇÕES GERAIS

Todos os seres humanos em geral, sentem uma grande necessidade de ter conhecimentos sobre o *mundo espiritual* e até mesmo sair do corpo para viajar e conhecer o que para todos é o desconhecido. No entanto, um fato curioso acontece, *quando estamos fora do corpo esta necessidade deixa de existir porque percebemos que já possuímos este conhecimento e que a experiência maior não é a espiritual, mas sim, a vivência na matéria, a experiência humana.*

Somos seres dimensionais, extrafísicos ou espirituais vivenciando experiências em um corpo físico para desenvolvê-lo, propiciando-lhe uma vida longa, conhecer suas necessidades, sentimentos, emoções e não para uma evolução espiritual. Isso explica também, porque quando estamos fora do corpo sentimos-nos como se fossemos *uma outra pessoa*, com interesses totalmente diferentes das necessidades do Ser matéria. Isto acontece, como já foi dito, porque quando a *Essência* integra-se ao corpo físico, ela perde o contato com a sua consciência real tendo suas capacidades extrafísicas diminuídas ao extremo.

INSTRUÇÕES GERAIS

- Este trabalho foi elaborado para divulgar, orientar e ensinar corretamente a prática dos exercícios da técnica, dispensando a presença de um instrutor.
 - Use como norma consultar este livro sempre que houver dúvidas, pois muitas, das dificuldades surgidas são causadas por uma leitura deficiente ou superficial.
 - Cada exercício é específico e produz seus próprios resultados de forma perceptível e imediata. O conhecimento sobre seus efeitos, reações e sensações, também são importantes para se saber exatamente se os exercícios estão sendo praticados corretamente.
 - O horário ideal para a sua prática seria pela manhã bem cedo. É neste período que o corpo e a mente encontram-se descansados, relaxados e revigorados. Quando exercitados à noite, após um dia exaustivo, os exercícios revigoram e energizam o corpo, porém os resultados podem não ser tão compensadores porque as energias adquiridas serão usadas em grande parte para refazer os desgastes energéticos produzidos pelo trabalho do dia a dia.
 - Outro motivo pelo qual recomendamos fazer alguns exercícios pela manhã é que à noite geralmente temos outros compromissos ou simplesmente estamos cansados. Além disso, a simples dúvida entre fazer um programa, assistir TV ou os exercícios poderá gerar conflitos impedindo a plena concentração. Pela manhã, estas mesmas energias serão corretamente utilizadas, não para a recuperação das energias perdidas mas sim em benefício das finalidades dos exercícios.
 - Mas que fique bem claro, esta é uma sugestão e não uma norma a ser seguida. Cada pessoa deve escolher seu próprio tempo, segundo suas necessidades e objetivos. Assim, escolha um momento e um local em que tenha certeza de não ser incomodado.

- Também podem ser praticados individualmente de acordo com o horário disponível de cada pessoa. O aprendizado de novos exercícios não dispensa a prática dos outros anteriormente praticados. Não antecipar a prática de novos exercícios, pois alguns deles necessitam de mais tempo do que outros até seu aperfeiçoamento e assimilação pelo organismo.
- O uso da música: Ela é uma fórmula mágica da combinação dos sons, capaz de interagir e alterar o comportamento e as emoções humanas. Como exemplo, citamos as vibrações sonoras de uma marcha militar, ela estimula os soldados para a luta, neutraliza os medos e desperta o sentimento patriótico. A música romântica, por sua vez, desperta sentimentos de amor e de nostalgia, estimulando a memória e o passado.
- Na prática dos exercícios, recomenda-se de preferência os sons da natureza sem o acompanhamento de instrumentos musicais para auxiliar no relaxamento das tensões nervosas, tornando os ritmos cerebrais mais lentos para gerar sensações agradáveis de paz e de bem estar. No entanto, o uso ou não de músicas New Age fica a critério de cada um.
- Antes de iniciar qualquer exercício, retire do corpo coisas que incomodam e até prejudicam o resultado dos mesmos, como sapatos, relógio, pulseiras, correntinhas, cristais, talismãs, etc. para evitar bloqueios e dispersões energéticas.
- Regras alimentares: Não existe nenhuma regra alimentar, como um fator essencial para que estes objetivos sejam alcançados como, a não ingestão de carnes, jejuns, orações, abstinência sexual, porque estes hábitos não constituem nenhum impedimento para o sucesso da experiência. Cada um decide por si mesmo se deve ou não mudar de hábitos.
- Evite fazer uso de raciocínios para não aflorar medos ou pré-análises, anulando as experiências. Se os ruídos

ao redor não puderem ser afastados, entre em sua sintonia, pois quanto mais não quisermos ouvi-los mais eles estarão presentes e nos incomodarão.

- Deixe acontecer, lembrando mais uma vez, o que tiver que acontecer.
- Como já foi dito, estas experiências geram vários tipos de reações e sensações muito estranhas aos iniciantes. Mas passando a fase inicial, com naturalidade, o processo ganha dimensões extraordinárias, produzindo resultados satisfatórios.
- Após a conclusão do estudo dos ensinamentos transmitidos, a permanência nestas práticas torna-se indefinida dependendo, no entanto, das necessidades e objetivos de cada um.

EXERCÍCIOS PRELIMINARES

CONCENTRAÇÃO

Dá-se este nome à reunião de várias forças, mentais, físicas e energéticas, para a realização de qualquer ação. É uma capacidade inerente a todo ser humano, sem a qual nenhum objetivo ou trabalho poderia ser realizado com sucesso. Quando o indivíduo resolve, pelo uso da vontade e da razão realizar qualquer tipo de trabalho, o exercício da concentração para ligar ou desligar estas e outras forças é imediato. Assim sendo, a concentração nada mais é do que o agrupamento destas faculdades mentais, físicas e energéticas.

Notar-se-á durante este aprendizado, que o conhecimento, a utilização correta e o desenvolvimento da ação destas forças serão da maior importância para a realização de todos os objetivos da técnica.

Observação: Nada, absolutamente nada do que fazemos, poderá ter pleno êxito se estas duas principais forças, que compõem a concentração, não estiverem presentes, *a força de vontade e a atenção.*

Exemplo de alguns tipos de forças:

- Força de Vontade.
- Atenção.
- Forças Físicas.
- Forças Mentais.
- Forças Energéticas.
- Força Magnética.
- Forças Positivas.
- Forças Negativas.
- Os Sentidos.
- Sentimentos.
- Pensamentos.
- Emoções e etc...

O PENSAMENTO

São vibrações *audíveis* e instantâneas, integradas em ligação permanente, com os registros da memória, da inteligência, do raciocínio, dos sentimentos, da emoção, dos sentidos e da razão, responsáveis por uma *voz interior* que conversa mentalmente conosco durante todo o tempo em que estamos conscientes. É uma faculdade que necessita ser bloqueada, durante a prática de exercícios que requerem relaxamento profundo. Primeiramente, precisamos conhecer e entender o seu funcionamento, para depois praticar o exercício.

Faça esta experiência, como exemplo:

- Deitado, mantenha os olhos fechados e relaxe o corpo.
- Formule mentalmente uma pergunta qualquer a si mesmo e ouça a resposta, em pensamento.
- Exemplo: Quem descobriu o Brasil?
- A resposta é imediata.

Nota-se perfeitamente o som de uma *voz interior* falando conosco dentro da cabeça.

- Agora, faça outra pergunta e mesmo que você saiba a resposta utilize a ação da vontade para não querer *ouvir mentalmente a resposta e sintá-se no vazio*.
- *Durante estes exercícios*, a ausência temporária de pensamentos provoca uma agradável sensação de bem estar e todos os sons exteriores, se tornam de imediato audíveis, envolventes e que não devem ser *analisados* para não religar os pensamentos. Lembre-se que o bom resultado deste exercício não se consegue a *curto prazo, mas requer treino, tempo, persistência e disciplina*.
- Mantenha a consciência física neutra, porém, em estado de alerta, isto é, permanecendo apenas o *sentido da vida*, não devendo existir nestes momentos preocupações de qualquer natureza.

- Neutralizar as sensações da presença do corpo e do ambiente, como se não existissem.
- Após o término do exercício, cujo tempo fica a critério de cada pessoa, reassuma lentamente o controle de seu corpo sem fazer movimentos bruscos de início, (*vide instruções a seguir*), retorne as suas atividades normais ou passe para outro exercício.

REASSUMINDO O DOMÍNIO SOBRE OS MOVIMENTOS DO CORPO

Após a prática de exercícios específicos tendo como objetivo a saída do corpo, se ocorrer dificuldades para se movimentar, para não causar o pânico, siga as regras a seguir.

Convém segui-las mesmo que sinta, que pode movimentar o corpo com facilidade após a conclusão do exercício. Habitue-se, seguindo uma regra padrão, especialmente quando ocorrer a presença de reações físicas de *falsa catalepsia ou de forte sensação de peso*, para não gerar medo, porque de qualquer forma, não convém nem é prudente retomar de imediato os movimentos do corpo após sair de um estado de relaxamento profundo.

Primeiramente, religue-se mentalmente à presença do corpo em toda a sua extensão após a conclusão do exercício. Permaneça por alguns instantes concentrado nele, sem fazer movimentos para que a consciência tenha tempo suficiente para reintegrar-se plenamente, sentindo-o como um todo.

- A seguir, faça respirações profundas e lentas para oxigená-lo com maior intensidade e para movimentar os músculos do tórax.
- Mantenha sempre a tranqüilidade e continue respirando profundo e pausadamente, durante um tempo, até conseguir os movimentos respiratórios desejados.
- Qualquer dificuldade para sentir os membros do corpo e até mesmo para movimentá-los, entenda que estes efeitos são perfeitamente comuns e alguns necessitam de mais tempo, para obedecer aos comandos. Nunca, jamais se deixe levar pelo pânico.
- Após reassumir o controle sobre a respiração, faça movimentos com os lábios, a língua e demais músculos do rosto. Nesta etapa não tente ainda abrir os olhos, pois qualquer dificuldade percebida pode ocasionar o medo. Os músculos das

pálpebras reagem de forma diferente e precisam de mais tempo para obedecer aos comandos.

- Concentre-se a seguir, nos dedos das mãos, apenas nos dedos, experimentando movê-los, um por vez. Se houver bloqueios, continue esforçando-se, por um tempo, para movimentá-los e para senti-los, sem pressa ou retorne a respiração profunda. Caso houver ainda dificuldades, passe para a etapa seguinte.
- Experimente a seguir fazer os mesmos movimentos com os dedos dos pés, apenas com os dedos, seguindo as mesmas instruções acima.
- Retorne a concentrar-se nas mãos. Experimente o movimento de abrir e fechá-las, alterando lentamente a posição dos braços. Mais uma vez digo, qualquer dificuldade parcial ou total de movimentos com o corpo, não deve ser motivo para medos, *eles são naturais*.
- Concentre-se em cada parte por vez retornando a ela depois se necessário e nunca esquecendo de manter o processo respiratório profundo. Vale recordar que todos nós, às vezes ao acordarmos pela manhã, podemos sentir momentaneamente estas mesmas dificuldades e nem por isso nos amedrontamos.
- Transfira novamente a concentração para os pés, movimentando-os agora, de um lado para o outro.
- Sinta as pernas com movimentos suaves, preguiçosos.
- Gire a cabeça de um lado para outro, devagar.
- Finalmente, experimente abrir os olhos. Se as pálpebras ainda apresentarem sensação de peso, não as esfregue com as mãos. Mantenha-se calmo, mentalize uma sensação de leveza sobre elas para em seguida abri-las facilmente.
- Antes de levantar-se para retomar às atividades normais pode-se fazer um último exercício para finalizar e despertar melhor o corpo, espreguiçar, alongar os músculos, como quando o fazemos pela manhã ao acordarmos.
- Todavia, se mesmo após ter reassumido o controle sobre os movimentos do corpo, ainda persistirem quaisquer efeitos

secundários, como sensações de peso em partes do corpo, dificuldades de movimentos, sensações de frio, de calor e outros efeitos residuais, faça o seguinte exercício:

- Deitado ou sentado, feche os olhos, relaxe e em seguida respire profundamente até seu limite máximo e prenda a respiração. Após alguns segundos, ainda com o ar preso solte-o com força soprando de uma só vez pela boca. Repita este exercício, por três ou quatro vezes seguidas, mentalizando simultaneamente o desaparecimento destas sensações.

As regras para, reassumir o controle sobre os movimentos do corpo, devem ser sempre seguidas para encerrar qualquer exercício que inclua relaxamento profundo.

RELAXAMENTO PROFUNDO

AÇÃO DA VONTADE SOBRE

O CÉREBRO

Finalidades:

É um exercício de mais alta importância porque a saída do corpo depende, em grande parte do desligamento mental e total da presença do corpo, dos pensamentos e das tensões musculares pela ação da vontade. Durante este processo, o corpo físico e o ambiente são como se não existissem e os pensamentos nulos, somente o sentido da vida permanece e todas as tensões musculares afrouxam-se de imediato, dos pés a cabeça. Ele é um exercício muito simples de fazer, porém, seus resultados, são bem mais complexos do que imaginamos.

Praticando o exercício:

- Deite-se em uma posição confortável e em seguida, ordene mentalmente ao cérebro para relaxar todas as tensões musculares do corpo desde os pés a cabeça e desligue a ação da vontade para não querer movimentá-lo e ele ficará imobilizado a não ser que a pessoa necessite ligar-se momentaneamente para se acomodar.
- Não é recomendado cruzar os braços sobre o peito ou as pernas, mantenha-os ligeiramente afastados do corpo para não bloquear o fluxo das energias.
- A postura do corpo não deve ser semelhante àquela que adotamos para dormir, pois sempre que assim o fazemos, o cérebro já sabe que é para dormir e corremos o risco de adormecer.
- Se houver sons da natureza ou de música suave no ambiente entre mentalmente em sua sintonia, como se fizesse parte dos sons.
- Dê uma ordem mental ao cérebro para relaxar todos os músculos do corpo, desde a cabeça aos pés.

- Deixe os lábios entreabertos, para não tencionar os músculos do maxilar.
- Mentalize sensações de bem estar, produzindo uma suave expressão de alegria e de serenidade para auxiliar no relaxamento dos músculos mais profundos do rosto, concentrando-se na respiração, controlando seu ritmo profundo e lento.
- Permaneça neste exercício, sem limite de tempo.
- Mantenha-se mentalmente desligado da presença do corpo e do ambiente. Se nada acontecer inicie a retomada dos movimentos do corpo seguindo todas as instruções do capítulo anterior Reassumindo os movimentos do corpo. Este é um pequeno exemplo, do domínio da mente sobre o cérebro em relação ao relaxamento profundo.

ENERGIAS

No Universo existem incontáveis *fontes de forças e de energias* as quais mantêm o equilíbrio entre os astros, geram luz, eletricidade, calor, frio e que entre outras tantas finalidades, auxiliam a manutenção da vida em geral. Conclui-se portanto, que vivemos imersos em um mar de energias e de forças.

Estamos continuamente expostos aos efeitos de um constante bombardeio de partículas e raios vindos do espaço exterior e o conhecimento que possuímos sobre estas energias é ainda muito pouco e com certeza, toda a matéria física está exposta a estas radiações, com conseqüências graves e até mesmo fatais. Desde os tempos mais primitivos, muitas foram às gerações que existiram sem ao menos suspeitar da existência de tais fatos, até que estudiosos e curiosos foram descobrindo a existência da presença destas energias e de suas origens. De posse destes conhecimentos abriram-se perspectivas para novas conquistas, criaram-se formas e tecnologias para dominá-las, transformando estes conhecimentos em fontes alternativas para restaurar o ser humano, auxiliar no tratamento dos diversos tipos de patologias e conhecimentos para criar novas fontes de energias para contribuir no desenvolvimento da ciência e da tecnologia.

Wilhelm Conrad Roentgen, físico alemão, experimentava em seu laboratório, em 1895 a condução da eletricidade através dos gases em um tubo de ar rarefeito. Em dado momento, notou que uma placa com sal de bário colocada perto do tubo tornou-se fluorescente. Abandonou de imediato as pesquisas sobre a condução da eletricidade e passou a pesquisar aquela luminescência para ele, inexplicável. Descobriu que a misteriosa radiação era capaz de atravessar várias substâncias opacas e que também podia sensibilizar chapas fotográficas. Ainda cheio de dúvidas, denominou a sua descoberta com o tradicional símbolo matemático da incógnita, *Raio X*.

Descobriu-se também, que a energia pode se propagar através do transporte ou pelo movimento da matéria física. Uma pedra que rola, possui energia. A bola de bilhar, por exemplo, quando

rola na mesa, choca-se com a outra e a movimentada. No entanto, a energia também pode ser transmitida sem a movimentação ou pelo transporte da matéria. Quando a extremidade de uma barra metálica é aquecida, em poucos instantes a outra extremidade também, estará aquecida. Aqui não aconteceu o transporte da matéria, mas apenas da energia. Existem outros inúmeros processos de propagação de energias que independem do meio material para a sua condução, como as radiações eletromagnéticas que se propagam através do vácuo, etc...

*Os corpos físicos dos seres vivos em geral foram projetados com dispositivos celulares especiais para captar e processar determinados tipos de energias vitais para manter a sua sobrevivência. Desde a Antigüidade observadores dotados de capacidades visuais mais avançadas, perceberam um campo de luz em torno do ser humano com cores e movimentos variáveis, ao qual foi dado o nome de *aura* e aos pontos de maior concentração destas luzes, de *chacras*, palavra de origem sânscrita que significa rodas que giram, porque nestes pontos as forças energéticas entram e saem do corpo em forma de rodamosinhos. Em português, os chacras são conhecidos como *centros de forças ou vórtices*.*

Estes centros de forças, localizam-se em áreas específicas do corpo, onde existe uma maior concentração de células captadoras e processadoras destas energias, onde a quantidade de sinapses é elevada. Sua função principal é a de captar para alimentar, metabolizar e manter as transferências entre energias externas e internas do corpo físico. Cada tipo de energia possui características e vibrações próprias, assim sendo, elas são atraídas pela ressonância das vibrações específicas de cada vórtice, que opera apenas com a energia que lhe é peculiar, produzindo conversões, alterações elétricas, transformações químicas e magnéticas para cumprir as mais variadas funções. *O bom funcionamento destas centrais de forças e o equilíbrio entre estas energias externas e internas, é que dará ao corpo físico, vigor e um estado de saúde equilibrado, estabilizando-o em sua forma biológica e psicológica.*

Com o desenvolvimento destes conhecimentos, *videntes* e estudiosos do assunto reconheceram ser *sete os principais centros de forças em nosso corpo*, isto é, pontos onde a concentração da energia é mais forte.

1. Coronárioalto da cabeça
2. Frontal centro da testa
3. Laríngeopescoço
4. Cardíacoregião do coração
5. Plexo Solarregião do ventre
6. Esplênicoregião do baço
7. Básico baixo ventre

EXERCÍCIOS PARA CAPTAÇÃO E MENTALIZAÇÃO DE ENERGIAS

TELA MENTAL

Sempre que fechamos as pálpebras forma-se de imediato uma tela escura que errôneamente podemos entender como sendo a *tela mental*. Na prática dos exercícios de mentalização, muitas são as pessoas que não conseguem visualizar nesta tela escura o que está sendo mentalizado, sentem-se no escuro, não conseguindo ver absolutamente nada. Estas ficam concentradas nesta tela escura esperando ver imagens nela projetadas, como se assistisse a um filme.

A *verdadeira tela mental* está sempre presente em tudo o que fazemos, uma faculdade sem limites, que projeta *imagens invisíveis*, de tudo o que pensamos, com os olhos abertos ou fechados semelhante a um sistema de televisão, com imagens que expressam sentimentos, saudade, tristeza, alegria, ódio, emoções, etc, e que independem, muitas vezes, da ação da vontade.

Ao ouvirmos o som de uma música, leitura, se expressamos um desejo, sentimento, se ouvimos algo, se estamos em algum lugar, quando mantemos uma comunicação

verbal, se usamos os sentidos, em qualquer situação estas imagens abstratas estarão sempre presentes, influenciando o cérebro a tomar decisões.

A *tela mental* quando estamos com os olhos fechados ou abertos, não importa, estas projeções mentais acontecem, próximas ou ao redor da cabeça. São frequências cerebrais emitidas pelos sistemas de memórias do subconsciente, situações do presente ou do inconsciente, quando nos transportamos mentalmente para o passado. Nunca espere ver imagens na tela escura. Esta tela simplesmente contribui para auxiliar o relaxamento e necessária para produzir o sono. Nela visualizamos apenas as cores das energias, que podem fluir com movimentos rotativos, sem a presença de imagens. Apenas a *tela mental* projeta imagens abstratas independentemente dos olhos estarem abertos ou fechados.

Noções:

Antes de tudo convém esclarecer uma dúvida que com frequência surge no início deste aprendizado, quais as diferenças entre, *imaginação* e *mentalização*. São processos diferentes?

- *Imaginar ou visualizar* é ver mentalmente, projetar uma imagem qualquer na tela mental, sem nenhum objetivo concreto.

Exemplo: visualizar uma floresta.

A imagem surge de imediato sem nenhum esforço, porque já possuímos em nossos registros da memória ou do subconsciente, todas as informações sobre o que é uma floresta.

- *Mentalizar* é um processo de alta concentração onde são envolvidas várias faculdades mentais, inclusive a visualização para produzir efeitos objetivos. Um exemplo simples é imaginar uma floresta, outro é *sentir-se mentalmente na floresta, aflorando os sentidos e os sentimentos, que a nível físico, o cérebro pode aceitar como uma situação verdadeira.*

Exemplo: Coloque no seu áudio, um CD com os sons de uma floresta. De pé ou deitado, com os olhos fechados, entre na sintonia dos sons, mentalize uma floresta e exercite os sentidos,

concentrando-se no canto dos pássaros, no ruído do vento e outros sons naturais da floresta. Estes sons, captados pelos sentidos, estimulam a memória, que de imediato projeta imagens do lugar, de como ele é.

Mentalmente, sinta-se caminhando nesse lugar, percebendo o toque dos pés no chão, a visão da vegetação, a altura das árvores. Observe, como elas são altas! Pássaros pousados em seus galhos, a luz do sol que passa por entre eles, iluminando o chão. Aproxime-se de uma delas, toque em seu tronco com as palmas das mãos. Após um tempo, continue a caminhada, observando o colorido das flores e das borboletas, sinta a umidade do lugar, o cheiro do mato e observe o lindo riacho de águas cristalinas. Entre no riacho, não tenha medo, é raso. Sinta a água que toca seus pés. Agache-se, pegue água com as mãos, jogue-a pelo rosto para sentir o frescor da água, beba, você tem sede. Após brincar dentro do riacho, saia e procure um lugar para deitar-se e após, mentalize uma luz, que vem do espaço, projetando-se sobre seu corpo. Em pensamento, diga ao seu cérebro, que a luz, penetra através das células da sua pele, da sua carne, dos ossos, alimentando, revigorando e fortalecendo cada órgão do corpo, tornando-os resistentes às doenças e retardando os processos do envelhecimento do corpo. Repita para o cérebro, em pensamento, não há pressa para envelhecer, não há pressa para envelhecer, não há pressa para envelhecer. A mentalização, quando aceita como real pelo cérebro, além de realizar estas e outras finalidades, poderá também ser uma sugestão importante para auxiliar na solução dos diversos tipos de transtornos psicofísicos.

No entanto, estes resultados não se conseguem da noite para o dia, mas, através de exercícios mentais sistemáticos, dependendo do interesse e disciplina de cada pessoa.

Quando alguém deseja ardentemente transformar determinados desejos mentais, em algo objetivo dependendo das forças mentais utilizadas, o cérebro poderá aceitar esta ou aquela projeção, seja positiva ou negativa, sem contestação, porque ele,

em algumas situações, não consegue distinguir o que é bom ou ruim para o corpo, especialmente, quando as sugestões mentalizadas são produzidas conjuntamente, sob a ação do medo, sentimentos negativos e outros distúrbios.

Finalidades:

As faculdades mentais, as centrais de forças e os sentidos são estruturas vitais importantes que necessitam ser exercitadas para manterem-se em perfeito equilíbrio para a *saúde do corpo*. O exercício de mentalização, estimula as células destas diversas estruturas a conectarem-se com as fontes energéticas mentalizadas. É como se atraíssemos fortemente para nós estas energias, provenientes do espaço cósmico, do sol, da lua, das estrelas, da natureza, da terra, das árvores, do vento, das águas, dos alimentos e etc... Todas estas energias cósmicas e terrestres são vitais para a vida do corpo para mantê-lo em equilíbrio e para o perfeito funcionamento dos seus organismos.

Postura:

É praticado de preferência de pé, em local que ofereça um espaço livre, e quando exercitado em casa procure um lugar com pouca mobília para não atrapalhar os movimentos ou provocar ferimentos, em caso de queda. Os pés devem estar descalços, no máximo com meias de algodão.

Convém que o piso não seja isolante, isto é, de borracha ou derivados sintéticos. Em pessoas mais sensíveis, o exercício pode produzir fortes movimentos corpóreos involuntários, por isso é prudente colocar em volta de si, espalhadas pelo chão, algumas almofadas ou colchonetes para que, em caso de queda, não se machucar.

Quando praticado pela manhã, é interessante fazê-lo de frente para o nascer do sol, para o leste. A tarde, para o pôr do sol, o oeste. À noite para o sul, mentalizando o espaço, as forças cósmicas, os astros, etc.. Pode também ser exercitado, voltado para o norte independente de qualquer horário, quando preferir entrar em sintonia com as forças da natureza.

Transfira-se mentalmente para um lugar energeticamente favorável, em íntimo contato com a natureza, como em uma floresta, rio, montanha, campo, praia, cachoeira, sem a interferência de sons estranhos ao ambiente mentalizado.

Procure reconstituir mentalmente o lugar, sentindo e visualizando cada detalhe: sons, animais, odores, cores, o tato dos pés com o chão, a temperatura, a brisa e as plantas.

Sinta-se fazendo o exercício neste lugar. A transferência mental para um destes locais, faz com que o cérebro aceite as imagens mentalizadas como reais, produzindo todos os efeitos desejados. O importante é que a consciência extrafísica ou a Essência, transfira para o cérebro que tudo isto, realmente está acontecendo e que as energias captadas, estão interagindo no corpo produzindo efeitos energéticos, para curar, vitalizar, fortalecer, rejuvenescer, regenerar células e outras necessidades. *A energia, não possui inteligência, por isso ela necessita ser conduzida mentalmente para realizar esta ou aquela finalidade.*

Tempo:

Livre.

Assim que perceber que os efeitos produzidos diminuíram consideravelmente de intensidade, mentalmente retorne a sentir o lugar onde fisicamente está. Após, sente-se, deite-se ou retome suas atividades normais ou passe para o exercício seguinte, se já houver aprendido sua prática.

PRATICANDO O EXERCÍCIO

- 1- De pé, pernas afastadas o suficiente para manter o equilíbrio, braços caídos ao longo do corpo com as palmas das mãos abertas, voltadas para a frente.
- 2- Olhos fechados, fixando a visão interior para o centro da tela escura que se forma assim que fechamos os olhos.
- 3- Nesta posição relaxe os músculos do corpo.

- 4- Dê uma ordem mental para os pés se prenderem ao chão, mentalizando as pernas dos joelhos para baixo pesadas, de tal forma, que mesmo que o corpo balance ou faça movimentos involuntários, ele não cairá.
- 5- Simultaneamente, deixe o corpo livre dos joelhos para cima, até sentir-se leve para ficar mais sensível aos impulsos das energias que atuarão fortemente sobre o corpo.

Observação: Quando a consciência física transmite uma sugestão para o cérebro para *prender os pés no chão*, neste momento, isto tem que acontecer para que os objetivos deste trabalho sejam alcançados. É necessário acreditar nesta ordem, sem contestação, para não gerar dúvidas. A consciência, temporariamente pela ação da vontade, sente-se desligar-se de todos os comandos de movimento dos pés, e eles só retornam a se movimentarem, após receber um comando inverso da consciência para religar-se. Se ela, a consciência transmitir dúvidas para o cérebro, experimentando mexer os pés, para saber se eles realmente estão *presos no chão*, o efeito não acontece.

Toda ordem sobre o cérebro durante os exercícios de mentalização, para captação de energias, para curar, regenerar, vitalizar, sentimentos positivos e outros efeitos, em momento algum podem gerar dúvidas. Uma vez dada a ordem para a realização de determinado efeito, isto mentalmente tem que ser aceito.

- 6- Mentalize todo o corpo envolvido por uma luz dourada (cor da aura). Em pessoas mais sensíveis, estas energias captadas, através desta prática, podem produzir, diversos efeitos, como fortes impulsos sobre o corpo, embalando-o para a frente, para trás, ou para os lados, fazendo-o vibrar, curvar-se, movimentar os braços e outros efeitos involuntários, sem qualquer ação da vontade.

Todos estes movimentos são surpreendentes, especialmente para os iniciantes que podem sentir seu corpo movimentando-se de forma involuntária e consciente. As sensações experimentadas nestes momentos são gratificantes e geram um prazer intenso. São momentos onde a pessoa sensibiliza-se para sentir a energização de seu próprio corpo. Todavia, mesmo diante destes estranhos movimentos, o corpo não cairá, porquê no início deste

trabalho houve um comando mental para que os pés se mantivessem *presos ao chão*. Quaisquer outros resultados devem ser entendidos como perfeitamente normais. Convém lembrar mais uma vez, de fazer este exercício em local seguro, pois algumas energias mais fortes podem fazê-lo cair e se cair, deixe-se cair, e não faça esforços para levantar-se de imediato. Concentre-se nas energias e nas reações produzidas, sem medo, pois seus efeitos podem provocar também, nestes momentos, em casos especiais e em pessoas mais sensíveis, *a saída consciente do corpo*.

- 7- Este exercício pode provocar reações do tipo: ficar com o corpo ou partes dele, mais freqüentemente as extremidades frias ou quentes, suor ou ambas as reações.
- 8- Quando praticar o exercício sob os efeitos dos sons do mar, mentalmente sinta-se de pé na praia com os pés na areia, de frente para o nascer do sol com os olhos fechados. Visualize o mar, o movimento das águas, o azul do céu, as nuvens, o sol, sinta o vento que toca o seu corpo, o cheiro do mar. Em pessoas mais sensíveis, os braços podem involuntariamente erguerem-se na direção do sol para receber nas palmas das mãos as energias produzidas pelo sol. Se após um tempo de preparação não acontecer nada, levante os braços lentamente para o alto, com as palmas das mãos direcionadas para o sol, mentalizando-as recebendo energias, iluminadas por um raio de luz, proveniente do sol.
- 9- Quando os braços estiverem erguidos para o alto, vagarosamente experimente, com movimentos lentos, aproximar e afastar várias vezes as palmas das mãos uma da outra, sem tocá-las, até perceber a presença de uma pressão energética entre elas, em forma de *bola de luz*.
- 10- Após, desça os braços lentamente na direção do rosto ou do corpo, mentalizando as palmas das mãos iluminadas, direcionando-as para o rosto ou para os olhos ou em lugares que achar necessário energizar. Não encoste as mãos diretamente no corpo, somente aproxime-as o necessário para sentir o encontro das energias captadas pelas mãos, com o campo energético físico, orientando as energias

mentalmente e sempre afirmando para o cérebro, que esta energia é vitalizadora, ou renovadora, ou fortalecedora, ou curativa, que penetra através das células dos olhos, fortalecendo os sistemas visuais, a pele ou outros órgãos do corpo, tornando-os resistentes e saudáveis.

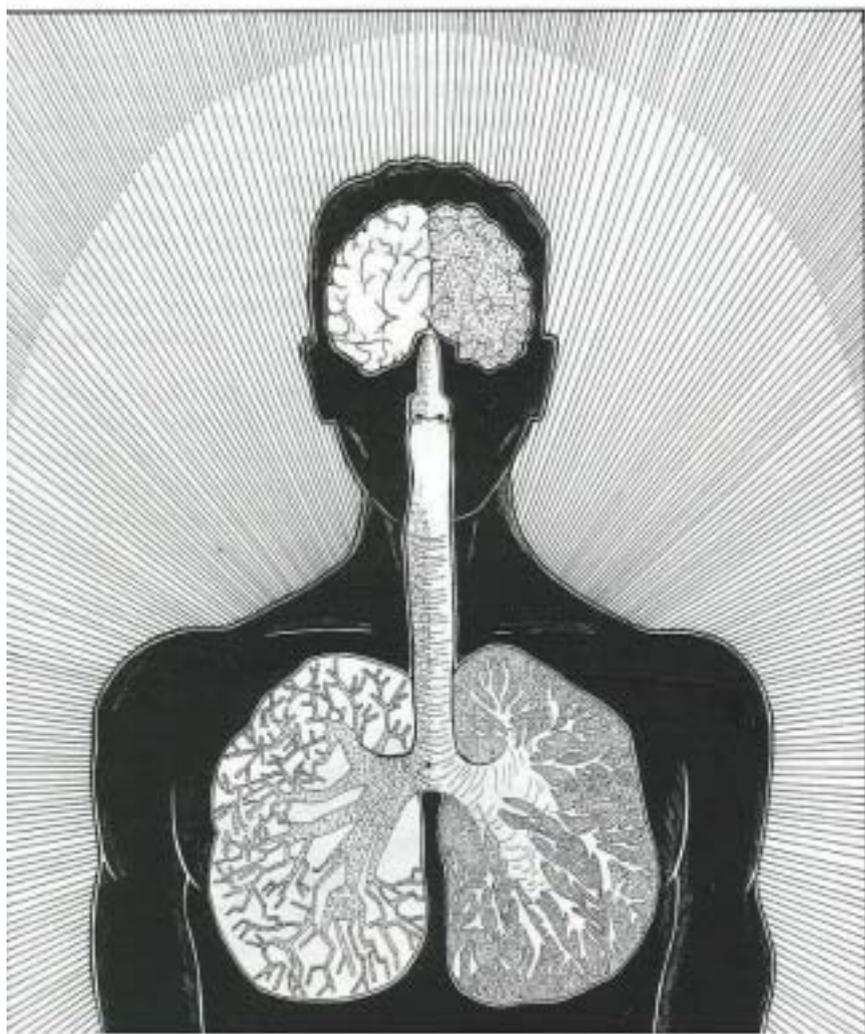
Enfatizando mais uma vez, utilize sons da natureza, *compatível com o lugar mentalizado*, para assim aumentar a sensação real para o cérebro de estar ali, mentalizando os sons originais do lugar para onde se transportou.

- 11- Após um tempo de prática do exercício ao sentir que os efeitos cumpriram suas finalidades, respire profundamente quantas vezes for necessário, para relaxar.
- 12- Retorne a atenção para o lugar em que fisicamente está.
- 13- Retome o controle sobre o corpo, buscando seu ponto de equilíbrio.
- 14- Dê a *contra ordem mental* para que os pés se *soltem do chão* e mentalize as pernas normais, leves e livres.
- 15- Abra os olhos.
- 16- Sente-se ou deite-se até terminar totalmente os efeitos do exercício ou passe para o seguinte se já estiver praticando-o.

Esta é a seqüência básica a ser seguida em seu primeiro treino de mentalização energética. A prática continuada destes exercícios é que irá cada vez mais aperfeiçoá-lo.

Todo este cenário mentalizado mais a finalidade da mentalização deve ser primeiramente desejada e mentalizada, para que o cérebro de forma antecipada fique ansioso pelos resultados.

A RESPIRAÇÃO DO CÉREBRO



EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO BÁSICO

A respiração é fundamental para todos os seres vivos, sendo condição indispensável para sua sobrevivência. Sem ela a vida seria impossível. Em documentos antigos da humanidade, encontramos inúmeras referências à respiração como sendo a síntese da própria existência. Para a ciência ocidental o ato do respirar é tão somente um processo fisiológico e mecânico no qual o organismo utiliza-se do oxigênio para realizar as transformações químicas do corpo. Já nas filosofias orientais existe uma preocupação maior pelo ato respiratório, o qual abrange um campo bem mais amplo, envolvendo várias finalidades.

Toda a vida deste planeta necessita do principal elemento que compõe o ar, o oxigênio, que atua nas células dos tecidos queimando os carboidratos e as gorduras. Assim sendo, ele fornece energia ao processo que chamamos de metabolismo, que é um conjunto de fenômenos físico-químicos, os quais processam as assimilações e desassimilações das substâncias nutritivas necessárias a vida.

O oxigênio é levado dos pulmões para os tecidos do corpo pelas hemoglobinas, que recebem este nome devido ao pigmento que lhes confere a cor avermelhada. Elas são as responsáveis pelo transporte e pelas trocas gasosas das células.

No momento que inspiramos, a pressão do oxigênio no interior dos alvéolos pulmonares é bem mais forte. A hemoglobina ali de passagem, deixa o gás carbônico e abastece-se de oxigênio até o ponto de saturação para em seguida transportar sua carga através da corrente sanguínea até as células. Por sua vez, como as células estão sempre consumindo oxigênio, a pressão deste é bem menor dentro delas, o que atrai a hemoglobina para fazer a troca gasosa, deixando o oxigênio e carregando consigo o gás carbônico. Após a troca, a hemoglobina retorna aos pulmões através da corrente sanguínea e desfaz-se da carga nociva que

será expelida pela expiração. O sistema respiratório é regulado pelo sistema neurovegetativo ou autônomo, sistema nervoso que não obedece à nossa vontade. Além da respiração, o sistema neurovegetativo regula a atividade de todas as vísceras, como as que compõem o sistema digestivo, linfático e o coração. No máximo pela ação da vontade podemos controlar a respiração e os batimentos cardíacos aumentando ou diminuindo seus ritmos, mas nunca conseguir pará-los. Ao aprendermos a controlá-los seremos capazes também de alterar outras funções importantes do corpo, como as ondas cerebrais, as secreções e o metabolismo.

Fisiologicamente, a capacidade pulmonar (volume do ar inspirado) apresenta normalmente variações em função de vários fatores como, idade, sexo, superfície corporal, compleição torácica e problemas de natureza patológica como asma, enfisema, tuberculose e demais causas, como também, o alto teor de poluentes existentes no ar das grandes cidades e do fumo.

A capacidade respiratória no decorrer do tempo vai se tornando deficiente em conseqüência de diversos bloqueios de natureza física, psíquica e até mesmo cultural, com perda aproximada de 40% na idade avançada. A pessoa, mesmo ciente dos cuidados com a respiração, não sente necessidade de fazer exercícios respiratórios regularmente e vê este processo deficitário do respirar como sendo normal e natural.

Como resultado destas deficiências, resíduos, impurezas e outros poluentes vão se depositando nas vias respiratórias, dificultando o fluxo normal do ar respirado e a oxigenação plena dos tecidos, causando graves transtornos de saúde como a morte prematura das células, envelhecimento precoce, dificuldades de memória, reflexos, dores, pressões constantes na cabeça, perdas momentâneas da consciência, sensações de tontura sem razões aparentes e outras desordens físicas, nervosas e psíquicas.

Finalidades:

- a) Tem como principal objetivo a limpeza de todo o sistema respiratório e a eliminação progressiva das

impurezas depositadas nos condutores do ar, desde as fossas nasais até o sistema alveolar. Quando tal exercício é praticado onde o ar é mais puro que nas grandes cidades, a captação do oxigênio, torna-se mais efetiva.

b) Produzir alterações de pressão a nível alveolar e na corrente sangüínea, para permitir *maior saturação do gás carbônico em um momento* especial do exercício, para estimular com mais intensidade os centros de forças cerebrais e em especial *as células da hipófise posterior e das supra-renais*.

c) Reposição das energias cerebrais, especialmente após um dia de trabalho exaustivo.

d) Tornar o sono profundo.

e) Fortalecer o campo energético do corpo.

f) Manter os neurônios cerebrais estimulados por um tempo mais prolongado, para permitir maior clareza dos registros da experiência extracorpórea.

g) Prolongar a juventude das células impedindo sua degeneração precoce.

h) Promover a vasodilatação para melhor oxigenação do sangue, melhor drenagem dos líquidos do organismo e para diminuição das toxinas.

i) Manter o cérebro ativo até a idade avançada.

Tempo:

Livre.

REAÇÕES E SENSações NORMAIS DURANTE A PRÁTICA DO EXERCÍCIO

Variando de pessoa para pessoa, estas são algumas das sensações e reações físicas mais comuns que acontecem durante a prática deste exercício:

- Reações de calor em todo o corpo.

- Transpiração excessiva.
- Pés e mãos frios.
- Formigamento geral ou parcial.
- Enjôo, ânsia ou aflição.
- Movimentos de giro na cabeça.
- Sensações de prazer e bem estar.
- Reações provocadas de asfixia.

Estas reações e sensações produzidas durante esta prática respiratória são efeitos normais. Se não sentir absolutamente nada, nenhum tipo de reação física ou sensações próprias do exercício descritas acima, pode-se concluir que o exercício está sendo praticado de forma incorreta e convém reler sobre sua prática.

Quantidade do ar inspirado: Fator principal, *utilizar somente a metade da capacidade pulmonar*. Para ilustrar:

De pé, com as pernas ligeiramente afastadas, braços caídos ao longo do corpo, com as palmas das mãos voltadas para as laterais. Erga os braços até atingir mais ou menos um ângulo de 45° e a partir deste ponto, não é necessário parar, comece a inspirar lentamente, continuando a levantar os braços até o plano horizontal. Ao atingir esta postura, prenda a respiração. O volume do ar inspirado deverá conter apenas a metade da capacidade respiratória. Vide figura 2.

Retenção do ar nos pulmões: Torna-se lógico que durante o tempo da retenção, o oxigênio será consumido mais rapidamente e o teor do gás carbônico elevar-se-á na corrente sanguínea. Este controle sobre a ação do gás carbônico é que proporcionará todos os efeitos anteriormente citados, estimulando os sistemas responsáveis pela experiência extracorpórea. O ar retido nos pulmões, o contato deste com a temperatura interna, mais os movimentos musculares da caixa torácica, limpará também, de forma progressiva todos os canais do sistema respiratório. As impurezas serão eliminadas pela expiração ou de outras formas naturais pelo organismo.

Técnica de expiração do ar: O ar deve ser inspirado pelo nariz e expirado pela boca, bem devagar, contraindo os lábios em

forma de bico, como se fosse uma válvula reguladora de saída, até o completo esvaziamento dos pulmões. A expiração feita desta forma é acompanhada do ruído característico do ar saindo sob pressão. Simultaneamente a expiração, faça a contagem mental do tempo em segundos, exatamente com o *dobro do tempo que foi retido*. Ao concluir a expiração, respire normalmente, inspirando e expirando pelo nariz, até sentir-se relaxado. Exemplo: Se a contagem mental para retenção do ar nos pulmões for feita em 5 segundos, a liberação do mesmo será feita pelo dobro do tempo, isto é, soltando bem devagar pela boca, em 10 segundos e assim por diante.

Retenção do ar nos pulmões em segundos:

Retenção	Expiração
5 segundos	10 segundos
6 segundos	12 segundos
7 segundos	14 segundos
8 segundos	16 segundos
9 segundos	18 segundos
10 segundos	20 segundos

Reação física de asfixia: Para alcançar plenamente todos os resultados do exercício respiratório básico, será *necessário produzir uma reação física não muito agradável de asfixia controlada*, sem ultrapassar os limites de segurança de cada pessoa. Ela é produzida no final do estágio da retenção do ar nos pulmões, quando o nível do oxigênio se esgota. Porém, esta reação física de asfixia somente deverá ser sentida no momento da expiração *e não durante a retenção do ar*. Por

isto, antes de iniciar a prática do exercício devemos fazer um teste para medir o tempo e o limite exato da retenção e da expiração do ar.

Este tempo para prender o ar em 5 segundos e soltá-lo em dez segundos é o mínimo para quem inicia a prática deste exercício. Se este tempo for suficiente para provocar a já explicada *reação de asfixia*, permaneça nele durante algumas semanas e aos poucos, muito lentamente, aumente este tempo, sempre de um em um segundo na retenção e o dobro na expiração. *Vide tabela*. Mas se logo no início do exercício a contagem de cinco por dez segundos for insuficiente, isto é, não provocou a *reação de asfixia*, aumente o tempo de um em um segundo, até encontrar seu limite.

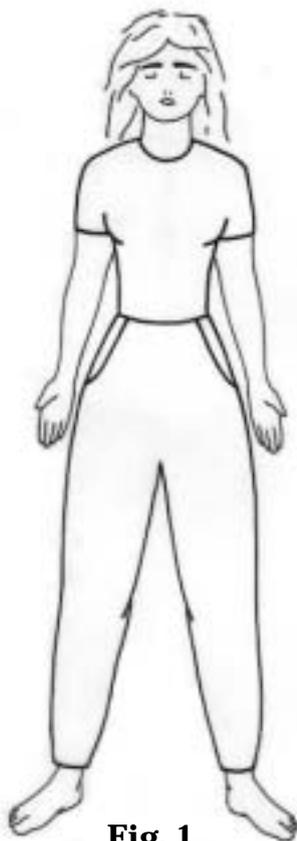


Fig. 1

- De pé, posicione o corpo, se preferir para um dos pontos cardeais.
- Afaste as pernas o suficiente para distribuir o peso do corpo, para manter um perfeito equilíbrio.
- Feche os olhos, mantendo a visão interior direcionada para um ponto central da tela escura, durante a prática do exercício.
- Dê uma ordem mental para que os pés *se prendam ao chão*.
- Os braços soltos ao longo do corpo, com as palmas das mãos voltadas para frente. Fig. 1

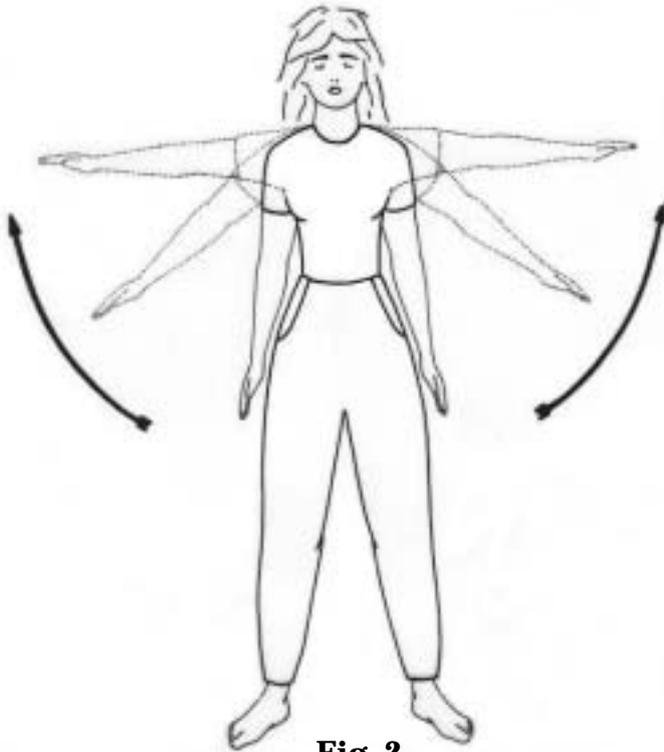


Fig. 2

- A postura deve ser natural, descontraída, com a atenção voltada para si mesmo.
- Neutralize pensamentos e raciocínios.
- Faça a transferência mental se preferir, para um outro lugar, como ensinado no *Exercício de mentalização*.
- Ao iniciar o exercício, desvire as palmas das mãos, direcionando-as para as laterais do corpo.
- Lentamente, comece a levantar os braços.
- Quando os braços atingirem mais ou menos o ângulo de 45° , não é preciso parar este movimento, inicie o processo respiratório até os braços ficarem na posição horizontal, na linha dos ombros, formando um T com o corpo e prenda a respiração. Os pulmões devem conter apenas a metade da capacidade pulmonar. Fig. 2.

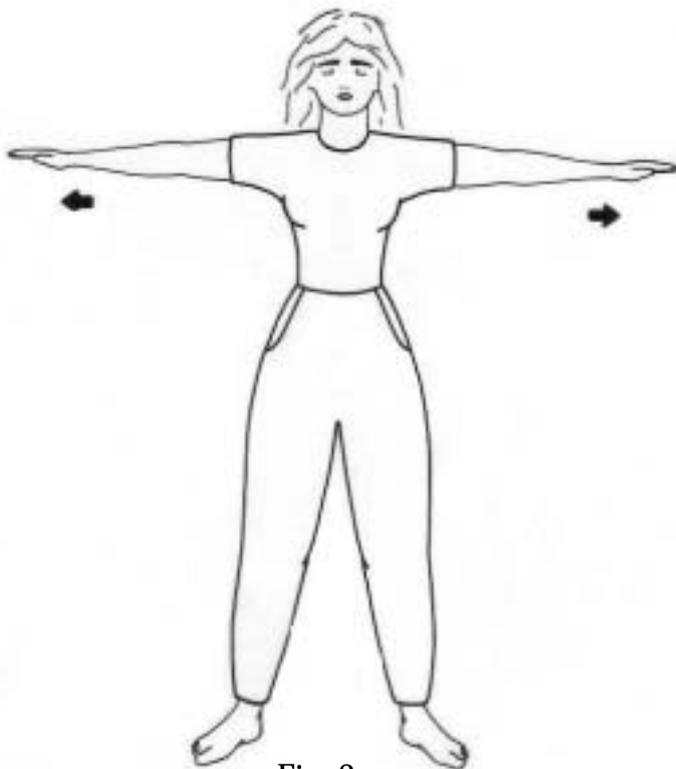


Fig. 3

- Em seguida, ainda com o ar retido, estique os braços, alongando-os, como se quisesse alcançar a parede com as pontas dos dedos. Fig. 3.

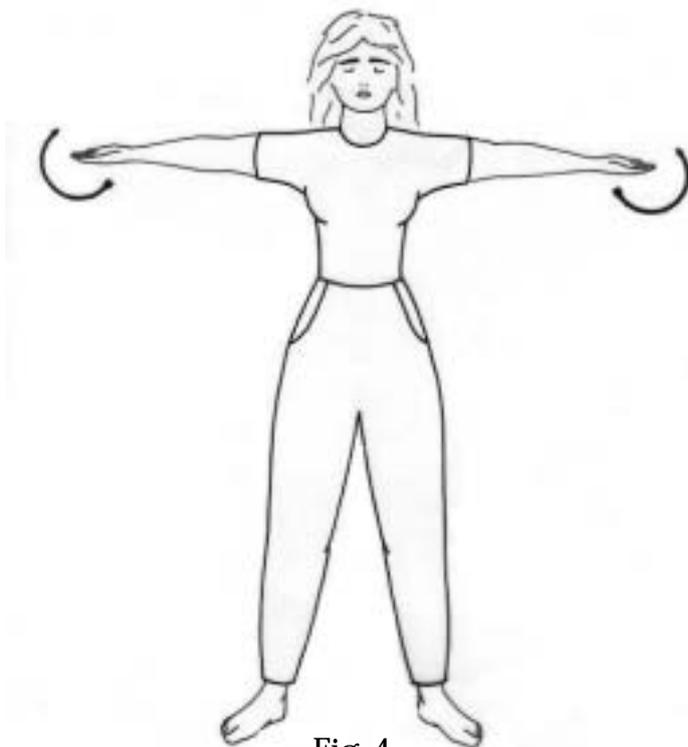


Fig. 4

- Mantenha os braços esticados e gire as palmas das mãos para cima. O ar continua retido. Fig. 4.

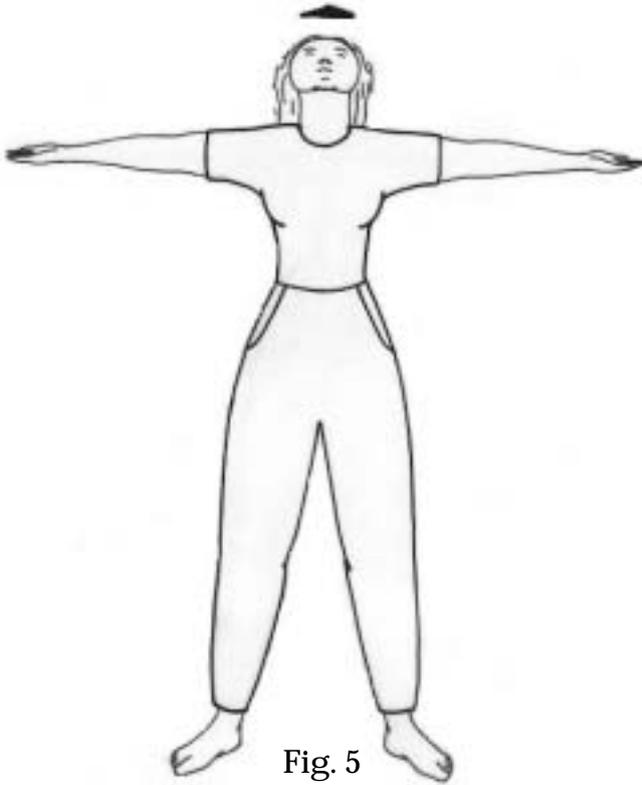


Fig. 5

- Após girar as palmas das mãos para cima, pressione suavemente a cabeça sobre a nuca, sem jogar o corpo para trás, para não forçar a coluna. Fig. 5.

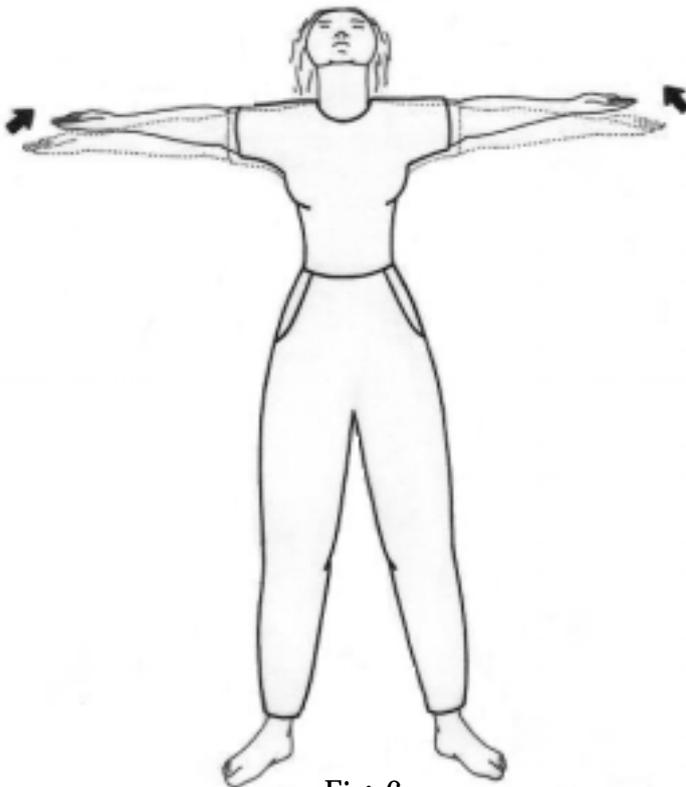


Fig. 6

- Continuando com a respiração presa, force suavemente os braços para trás, como se quisesse encostar os ossos da omoplata.
- Tome o cuidado de manter os braços na posição horizontal não direcionando-os nem para cima e nem para baixo. Fig. 6.

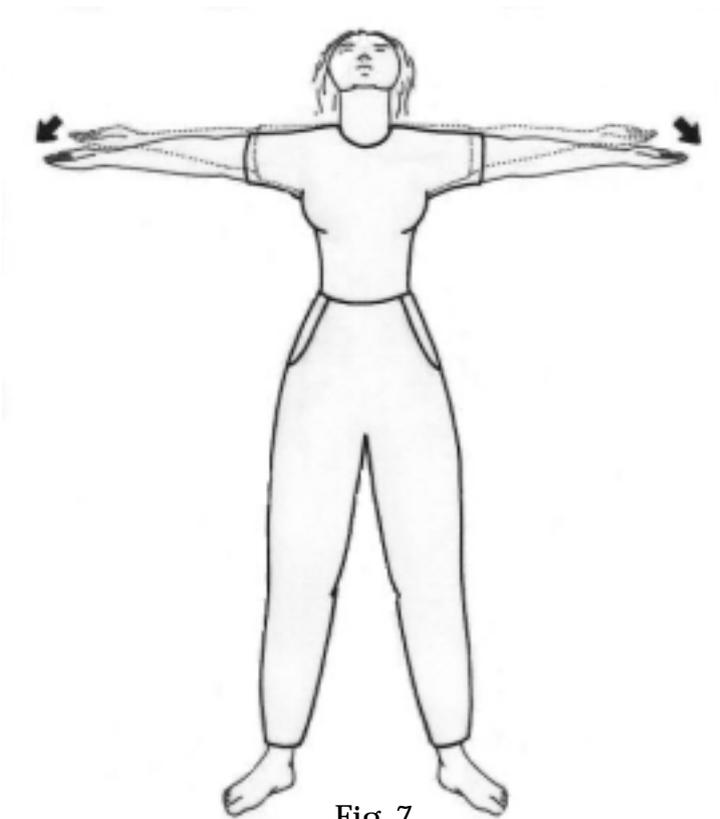


Fig. 7

- Somente após este último movimento dos braços, é que se inicia a contagem mental da retenção do ar, em segundos.
- Ao término da contagem, permaneça ainda com o ar preso, enquanto são feitos os movimentos de volta, retornando primeiro os braços para a frente, para a posição anterior. Fig. 7.

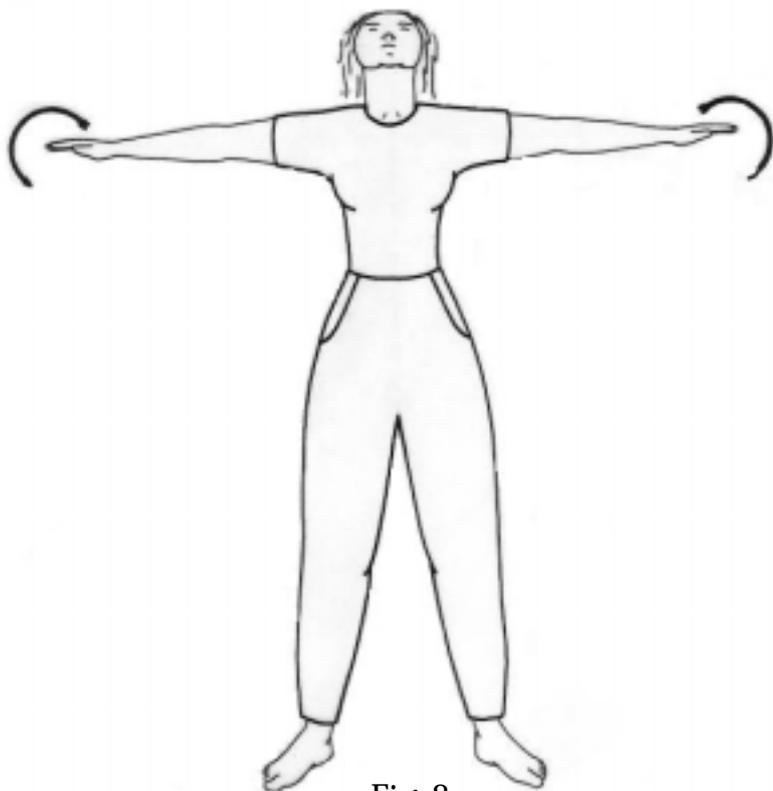


Fig. 8

- Com o ar retido e os braços esticados na posição horizontal, desvire as palmas das mãos para baixo. Fig. 8.

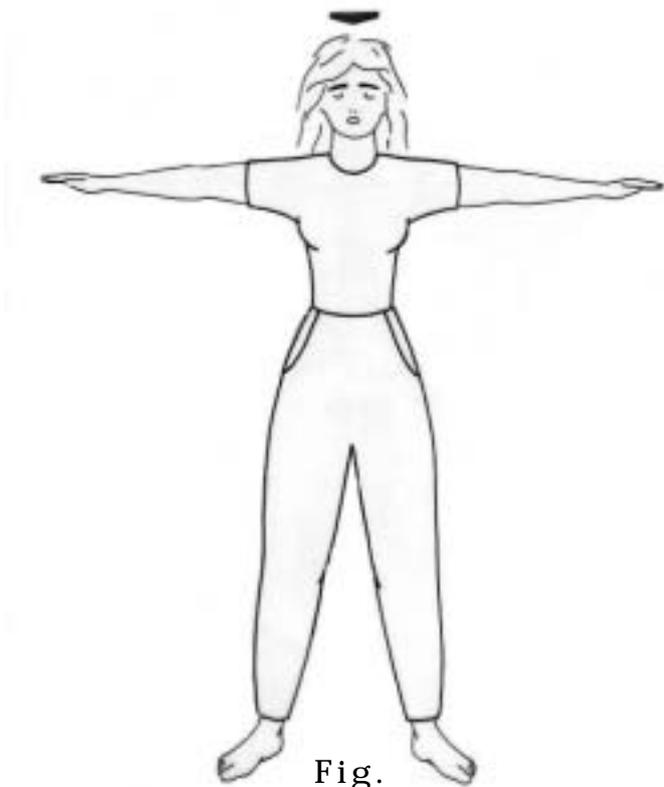


Fig.

- Ainda com o ar preso, volte a cabeça para a posição normal. Fig. 9.

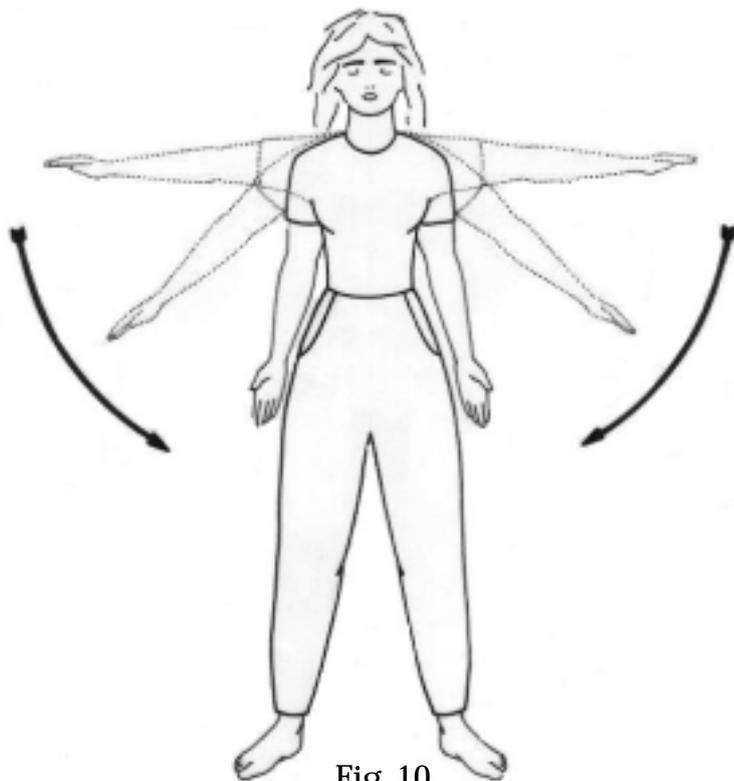


Fig. 10

- Na última etapa, comece a descer lentamente os braços. Simultaneamente, inicie a expiração pela boca, com os lábios contraídos, em forma de bico, para regular a saída do ar, contando mentalmente o dobro do tempo da retenção, em segundos. Fig. 10.

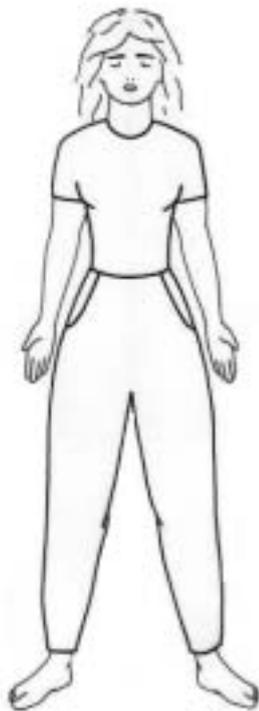


Fig. 11

- O fim do ar expirado deve coincidir com a chegada dos braços na posição inicial.
- Volte as palmas das mãos para frente, respirando pelo nariz, tranqüilamente. Relaxe e após um pequeno tempo de descanso, reinicie novamente o mesmo exercício. Mantenha sempre os olhos fechados para não interferir nos processos de concentração e de mentalização.
- Repita este exercício sete vezes consecutivas.

Observação: Esta técnica provoca uma movimentação intensa de energias, mesmo com a fixação mental dos *pés no chão*, convém que as pessoas sensíveis coloquem algumas almofadas ao redor de si, pelo chão, para se proteger em caso de queda.

Importante: Ao terminar as sete seqüências, dar a contra ordem mental para os pés ***se soltarem do chão*** e encerrar o exercício.

TÉCNICA COMPLEMENTAR DO EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO BÁSICO

Finalidades:

- Excelente auxiliar para complementar a limpeza dos condutores de ar de todo o sistema respiratório, com atuação forte sobre as musculaturas elásticas das vias respiratórias, *especialmente dos brônquios e bronquíolos.*
- Produzir sucessivas alterações de pressão dos gases no interior dos alvéolos e na corrente sangüínea para intensificar a oxigenação dos neurônios cerebrais.
- Relaxar os músculos dos braços, do tórax e do pescoço que podem estar tensos, devido ao posicionamento e aos movimentos musculares realizados durante a prática do exercício respiratório básico.
- Oferecer resultados de bem estar, leveza, manter o equilíbrio das centrais captadoras de energias, para resultar em uma *melhor qualidade de vida* e outros resultados individuais.

Observação: *Não iniciar esta prática sem o completo domínio dos movimentos do exercício respiratório básico, este será seu complemento.*

Tempo:

Sem qualquer necessidade de contagem.

Instruções gerais:

Por ser um complemento do primeiro, ele segue as mesmas instruções iniciais do exercício anterior.

A série, também de sete exercícios, terá seu início no final do último movimento do exercício respiratório básico.

Durante esta prática, cruzar os pulsos na altura do peito, quando o corpo estiver dobrado para frente e depois sobre

a cabeça, quando o corpo estiver ereto, com a única finalidade de reter por mais tempo as energias produzidas durante o exercício.

Sempre que os punhos estiverem cruzados na altura do peito, as mãos não deverão tocar o corpo, mais sim, ficarem apenas em contato com seu campo energético. (Ver figuras a seguir).

SEQÜÊNCIA DO EXERCÍCIO

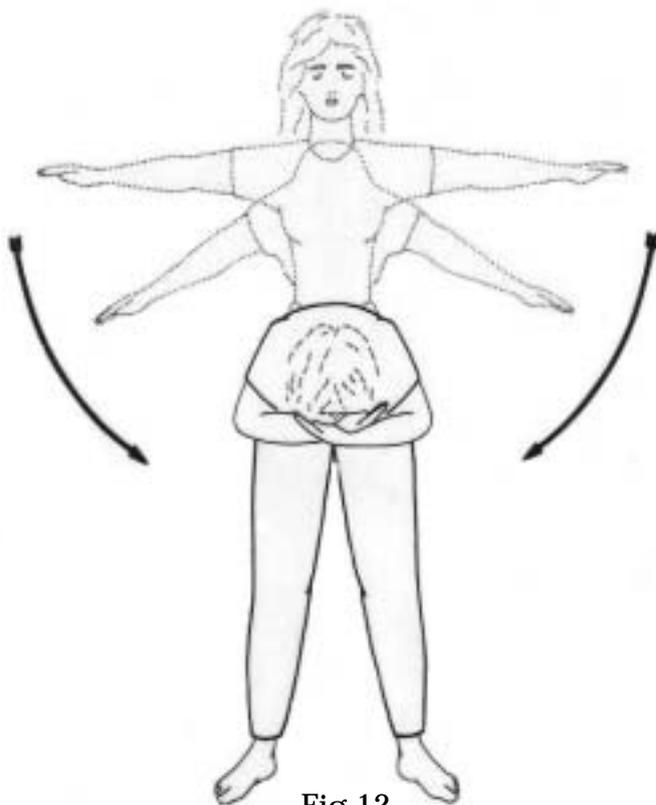


Fig.12

- Os movimentos deste exercício sofrem uma modificação na inspiração, na expiração e nos movimentos do corpo. Inicie o movimento dos braços, elevando-os até a posição horizontal e simultaneamente, respire profundo enchendo os pulmões e prenda o ar, sem a contagem mental do tempo. Após, com o ar preso, fazer os movimentos musculares de retorno com os braços, dobrando simultaneamente o tronco para a frente, sem flexionar os joelhos, até cruzar os pulsos na altura do peito, sem encostar as mãos no corpo, relaxe a cabeça e solte todo o ar pela boca, com um sopro forte.

Mantenha-se nesta postura, forçando ainda mais, *a saída do ar residual dos pulmões*, com a boca aberta, até sentir os pulmões completamente vazios. Não tenha pressa para reiniciar a seqüência do exercício, *fique por alguns segundos sem ar e relaxado*. Sentirá, nestes instantes que os brônquios e bronquíolos são exercitados, o que poderá ser de grande importância para algumas pessoas também, na área da saúde.

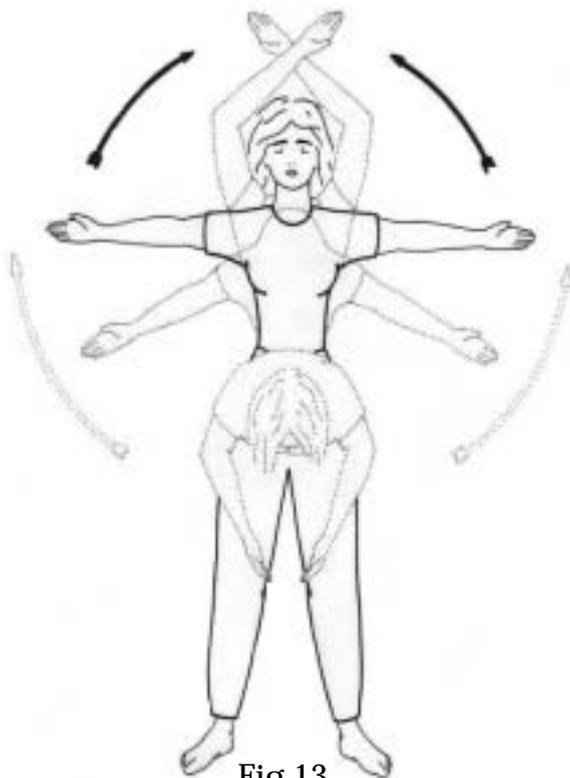


Fig.13

- Após alguns momentos sem ar, com movimentos simultâneos, descruze os pulsos, abrindo os braços lateralmente elevando o corpo, com as palmas das mãos voltadas para frente. No momento em que as mãos estiverem passando próximas aos joelhos, inicie uma inspiração forte e contínua pelo nariz, enchendo totalmente os pulmões e prenda o ar.
- Continue agora, erguendo os braços, com o ar preso, até chegar acima da altura da cabeça e cruze os pulsos, mantendo as palmas das mãos voltadas para frente. Continue com o ar preso durante um tempo sem fazer nenhuma contagem mental. Alguns segundos com o ar preso, bastarão para notar os efeitos das energias sobre o corpo.

- Continuando com o ar preso, faça os movimentos de retorno dos braços, abrindo-os lateralmente, sempre com as palmas das mãos voltadas para a frente, até o corpo retornar a postura inicial do exercício.
- Quando os pulsos se cruzarem novamente na altura do peito, solte todo o ar pela boca, de uma só vez, com um único sopro forte e continue forçando a saída do ar residual, com a boca aberta até sentir o esvaziamento total dos pulmões e vias respiratórias.
- Permaneça sem inspirar, por alguns instantes, mantendo os pulmões vazios, com os braços cruzados na altura do peito, a cabeça relaxada. Na sequência reinicie o mesmo exercício, repetindo-o por sete vezes seguidas. Fig. 13



Fig. 14

- Ao completar a série de sete seqüências, retorne o corpo para a posição vertical, respirando normalmente.
- Simultaneamente, cruze os braços sobre o peito, encostando agora as palmas das mãos sobre ele.
- Permaneça nesta postura com os olhos ainda fechados, com a visão interior focalizada no centro da tela escura, por um tempo, concentrando-se nos efeitos do exercício.
- Não esqueça, após perceber que os efeitos dos exercícios terminaram, dar a contra ordem mental para os pés se soltarem do chão.
- Em seguida, inicie o exercício seguinte ou retorne as suas atividades rotineiras. Fig. 14

GINÁSTICA RESPIRATÓRIA PARA EXPANSÃO DA CAIXA TORÁCICA

Quando deitamos para exercitá-la, ao retermos o ar nos pulmões, nas suas diversas etapas, temos a estranha sensação que o corpo está inflado. Inclui exercícios de inspiração, retenção e expiração do ar sob controle, relaxamento e exercícios com a caixa torácica e o diafragma.

Finalidades:

Foi criado para *exercitar os músculos, os ossos do tórax e o diafragma* para aumentar progressivamente a capacidade respiratória. Quando atingimos a idade adulta e até mesmo na adolescência, se não praticarmos ginástica ou esportes, *a compleição da caixa torácica tende a contrair-se diminuindo a capacidade respiratória e a longevidade cerebral*. Esta deficiência dificulta o trabalho de oxigenação do corpo, em especial dos neurônios, produzindo graves transtornos de saúde. O ar que respiramos contém aproximadamente, entre outros gases, apenas 20% do oxigênio. Se a capacidade respiratória fica reduzida, quer pela falta de exercícios ou por outras razões, menor será a captação do volume do ar respirado que, com toda a certeza, diminuirá a resistência do organismo as doenças, os tecidos musculares ficarão flácidos, sem vigor, além de causar outros tantos transtornos já comentados. Quando exercitada com regularidade, além de produzir resultados físicos surpreendentes, facilita o relaxamento profundo e o equilíbrio das energias.

Postura:

Este exercício, tanto quanto os outros, deve ser feito em local protegido de agitação, isolado de ruídos fortes, fontes de poluição e da observação de curiosos, para evitar possíveis sobressaltos. A postura deve ser deitada, em decúbito dorsal,

sobre tapete ou colchonete, sem apoio para a cabeça, para que esta fique no mesmo nível do restante do corpo.

Tempo:

Aproximadamente 30 minutos.

Instruções gerais:

Evite praticá-la com o uso de aparelhos de ar condicionado ou ventiladores ligados, pois a temperatura do corpo diminui durante a sua prática. Se o tempo estiver frio, cubra-se.

- Programe-se para manter-se tranqüilo diante de quaisquer reações ou sensações estranhas produzidas durante a prática deste exercício, controlando-se para evitar o uso do raciocínio e de análises sobre o que estiver acontecendo. *Simplesmente, aguarde os resultados* e deixe acontecer.
- Manter relaxados os músculos dos ombros, pescoço e do rosto, estes facilmente tendem a ficarem tensos, devido aos fortes movimentos respiratórios.
- Quando inspirar encher completamente os pulmões, quando prender a respiração, pressione o diafragma, para forçar o ar para a parte superior dos pulmões.
- A expiração deverá ser feita contraindo os lábios em forma de bico para regular a saída do ar e para que o esvaziamento completo dos pulmões coincida com a contagem mental e final do tempo.
- Durante a expiração, mantenha a pressão do ar nos pulmões.
- Não fazer paradas para descanso entre uma etapa e outra, a não ser em casos de extrema necessidade, como engasgos com saliva e outras secreções.
- Se sua capacidade respiratória não se ajustar aos limites do tempo fornecidos pela técnica, *não force o organismo, faça uma contagem de tempo que seja seu limite seguro*. Com o tempo desta prática, a capacidade respiratória aos poucos irá aumentando, até adaptar-se a sua contagem máxima.

A contagem mental do tempo da retenção do ar é feita de forma progressiva, aumentando de cinco em cinco segundos, até alcançar o tempo máximo de quarenta segundos com o ar preso nos pulmões para logo em seguida, de forma regressiva, diminuir a contagem do tempo de cinco em cinco segundos, a cada etapa, até a conclusão do exercício.

- Para auxiliar o relaxamento será feito, entre uma etapa e outra, uma inspiração com os pulmões cheios, sem a contagem mental do tempo, soltando-o após, em 20 segundos.

A PRÁTICA DO EXERCÍCIO

- Deite-se em lugar confortável, com os braços esticados ao longo do corpo, afastados do tórax ou para trás na direção da cabeça.
- Assuma uma postura definitiva e relaxe os músculos do corpo.
- Olhos fechados com a visão interior direcionada para o centro da tela escura.
- Inspire profundamente pelas narinas, enchendo completamente os pulmões e prenda o ar por 5 segundos, soltando-o pela boca, contraindo os lábios em forma de bico em 20 segundos.
- Inspire novamente para encher os pulmões, relaxe e sem contagem do tempo para retenção, solte o ar em 20 segundos.
- Inspire novamente pelo nariz, enchendo os pulmões e prenda o ar por 10 segundos, soltando-o pela boca em 20 segundos.
- Inspire, relaxe, e solte o ar em 20 segundos.
- Inspire, prenda o ar por 15 segundos e solte em 20 segundos.
- Inspire, relaxe, e solte o ar em 20 segundos.
- Inspire, prenda o ar por 20 segundos e solte em 20 segundos.
- Inspire, relaxe e solte o ar em 20 segundos.
- Inspire, prenda o ar por 25 segundos e solte em 20 segundos.
- Inspire, relaxe e solte o ar em 20 segundos.
- Inspire, prenda o ar por 30 segundos e solte em 20 segundos.
- Inspire, relaxe e solte o ar em 20 segundos.

- Inspire, prenda o ar por 35 segundos e solte em 20 segundos.
- Inspire, relaxe e solte o ar em 20 segundos.
- Inspire, prenda o ar por 40 segundos e solte em 20 segundos.
- Inspire, relaxe e solte o ar em 20 segundos.
- *Neste ponto iniciamos de imediato, sem intervalo, a contagem regressiva.*
- Inspire, prenda o ar por 35 segundos e solte em 20 segundos.
- Inspire, relaxe e solte o ar em 20 segundos.
- Inspire, prenda o ar por 30 segundos e solte em 20 segundos.
- Inspire, relaxe e solte o ar em 20 segundos.
- Inspire, prenda o ar por 25 segundos e solte em 20 segundos.
- Inspire, relaxe e solte ar em 20 segundos.
- Inspire, prenda o ar por 20 segundos e solte em 20 segundos.
- Inspire, relaxe e solte o ar em 20 segundos.
- Inspire, prenda o ar por 15 segundos e solte em 20 segundos.
- Inspire, relaxe e solte o ar em 20 segundos.
- Inspire, prenda o ar por 10 segundos e solte em 20 segundos.
- Inspire, relaxe e solte o ar em 20 segundos.
- Inspire, prenda o ar por 5 segundos e solte em 20 segundos.
- Inspire, relaxe e solte o ar em 20 segundos.
- Ao concluir esta última expiração, continue em estado de relaxamento, com a visão interior concentrada em um ponto central da tela escura dos olhos, evitando qualquer

tipo de raciocínio e de movimentos, concentrando toda a sua atenção nos efeitos produzidos pela ação do exercício.

- Se estiver sob os efeitos de reações ou de sensações indicativas da saída do corpo, simplesmente, concentre-se nelas e deixe acontecer.
- Se nada ocorrer, após alguns minutos, inicie a retomada dos movimentos corporais ou prossiga com a prática do exercício seguinte.
- Se durante esta prática, entre uma etapa e outra, ocorrerem sensações típicas da saída do corpo, não continue, pare o exercício e deixe-se levar pelas reações e sensações que estão sendo desencadeadas.

Atenção:

Esta técnica respiratória é muito forte. Por esta razão, pessoas hipertensas, com problemas cardíacos e outras patologias não devem forçar sua respiração, além dos seus próprios limites de segurança.

Exercício Respiratório para Expansão da Caixa Torácica

Figura 1: Posição de Relaxamento

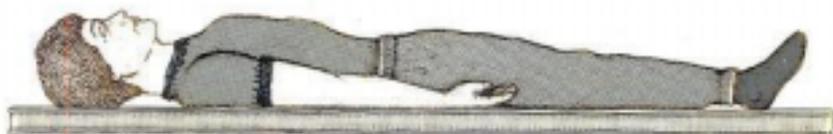


Figura 2: Técnica de Inspiração

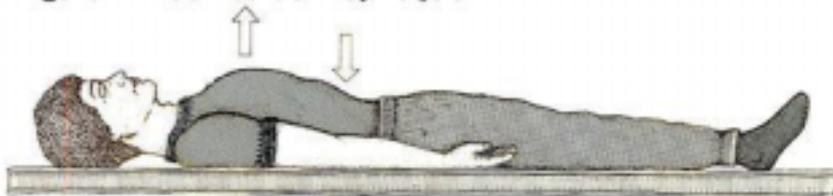
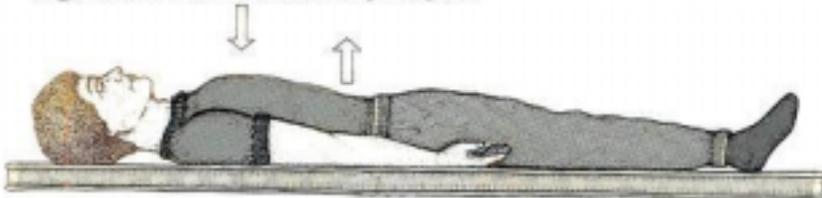


Figura 3: Técnica de Expiração



RESPIRAÇÃO DO SONO

Esta técnica exercita a consciência física para manter-se em estado de alerta, por muito mais tempo, enquanto o cérebro permanece em estado alfa, É semelhante ao exercício de relaxamento profundo, com algumas variantes, muito embora os resultados sejam parecidos, os objetivos são diferentes.

Finalidades:

Aprender a conhecer, sentir e a controlar as nossas forças físicas e mentais, concentrando-as ou desligando-as para produzir este ou aquele resultado.

Postura:

Deitado, sem cruzar os braços ou as pernas, tomando as mesmas precauções do exercício anterior.

Tempo:

Livre.

- Deite-se em local confortável, assumindo uma postura definitiva.
- Se desejar, utilize músicas relaxantes.
- Relaxe os músculos de todo o corpo.
- Deixe os lábios ligeiramente entreabertos para relaxar as tensões musculares do maxilar.
- Olhos fechados, com a visão interior direcionada para o centro da tela escura.
- Inicie o exercício, *concentrando-se no ritmo respiratório*, tornando-o profundo e lento, semelhante ao ritmo respiratório de uma pessoa dormindo.
- *Concentre-se nos pulmões*, para sentir apenas sua presença, permanecendo durante um tempo concentrado em seus

movimentos, como se no momento, fôssemos somente consciência e pulmões.

- Após alguns momentos, direcione toda a sua atenção para sentir o *esforço que os pulmões fazem para respirar*.
- Segundos depois, concentre-se nos movimentos de *expansão dos músculos do tórax*, apenas para sentir seus movimentos, evitando qualquer tipo de raciocínio.
- Enquanto esta seqüência é praticada, passo a passo, sem pressa para passar adiante a *consciência física estará, com toda a certeza, em estado de alerta*, evitando que a pessoa se desligue.
- Em seguida, sinta o *volume do ar inspirado*.
- Após um tempo, concentre-se nas narinas, para perceber o ar frio que passa por elas e do ar aquecido que sai dos pulmões.
- Transfira após alguns instantes, toda a sua atenção concentrada agora, na *região do coração, para perceber seus movimentos de pulsação, mantendo por um tempo, toda a sua atenção sobre o coração*.
- Após, faça uma expansão da concentração, isto é, transferindo-a em parte, para o cérebro, para desenvolver a capacidade de sentir simultaneamente, *as pulsações do coração e da corrente sanguínea atuando no cérebro no mesmo ritmo*.
- Mantenha a concentração sobre essas pulsações, que *deverão estar no mesmo ritmo*, sentindo-as pulsarem, como se fossem, um só órgão.
- Mantenha por um tempo, a concentração sobre o coração e o cérebro, conjuntamente, *expandindo-a após, para todo o corpo*, para senti-lo pulsando no mesmo ritmo, da cabeça aos pés.
- Enquanto cada seqüência está sendo praticada, *a consciência física estará em estado de alerta*, durante todo este tempo, sem desligar-se.

- Como último exercício, ainda com os olhos fechados, faça uma suave *convergência com os olhos na direção do centro da testa*, transferindo toda a sua concentração para este ponto.
- Aguarde os resultados, esforçando-se para permanecer consciente, anulando pensamentos e raciocínios.
- Se após um tempo, verificar que nada acontece, ou após o desaparecimento dos efeitos, encerre o exercício e reassuma os movimentos do corpo. Passe para outro ou simplesmente, entregue-se ao sono.

Observação: Esta técnica também, exercita os sistemas físicos da memória para manter-se em sintonia com os registros das experiências extra-corpóreas, que ocorrerem durante o sono, para não serem facilmente esquecidas sendo *um excelente auxiliar no combate a insônia*.

A Respiração do Sono

Figura 1: Posição de Relaxamento

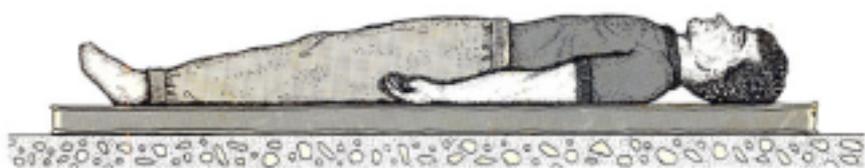


Figura 2: Técnica de Inspiração



Figura 3: Técnica de Expiração



GLÂNDULAS ENDÓCRINAS SUPERIORES

HIPÓFISE, PINEAL E HIPOTÁLAMO

A partir da década de 80, a ciência iniciou pesquisas avançadas em busca de maiores informações sobre o cérebro, simultaneamente com o desenvolvimento de novas tecnologias. Muitas descobertas foram realizadas, mas a ciência ainda esbarra em sua complexa estrutura, pois nenhuma de suas partes, trabalha isoladamente, mas sim como um todo, um sistema unificado.

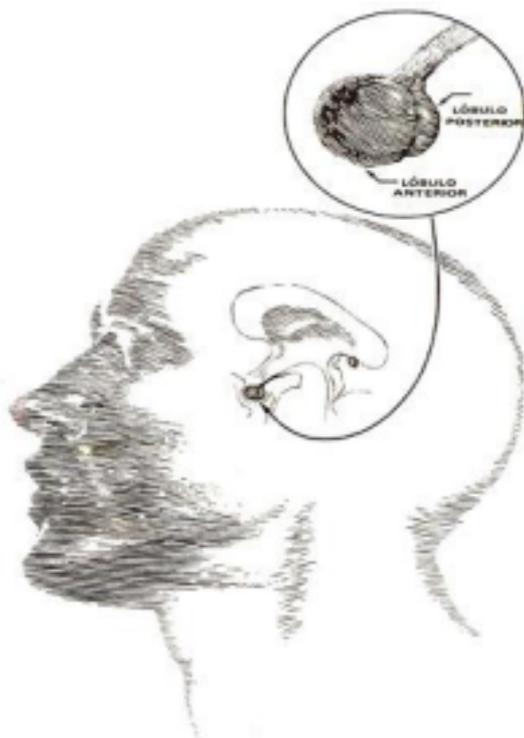
Neste trabalho, sem a preocupação de muitos detalhes complexos, são dadas algumas *informações superficiais, sobre este fascinante órgão*, apesar da falta de alguns conhecimentos definitivos, que com toda a certeza e em um futuro próximo, poderão ser esclarecidos e incorporados a este.

No corpo humano existem bilhões de células reunidas em diversas regiões, possuindo funções e necessidades específicas, cada grupo produzindo seus próprios hormônios. *Células do mesmo tipo se unem*, formando as glândulas endócrinas que atuam de forma independente, porém, nem todas são auto-suficientes, pois necessitam de estímulos da hipófise para produzir seus próprios hormônios que lançados na circulação estimulam órgãos correspondentes. Estes, entre outras funções, mantêm a vitalidade do corpo, influenciam o comportamento, estimulam a memória, desenvolvem a inteligência, o raciocínio, despertam a fertilidade, estimulam a potência sexual, além de serem também, quando em desequilíbrio, responsáveis por diversos transtornos patológicos.

A hipófise e a pineal, além de cumprir suas funções físicas e energéticas, participam também, de outras habilidades de caráter extrafísico, conforme ensinamentos esotéricos milenares de outros povos, como a manipulação de capacidades paranormais neste plano. Os efeitos produzidos pela *catástrofe cósmica*, já descrita, produziu o bloqueio *destas*

capacidades. Isto é, algumas substâncias químicas e energéticas de suas células tiveram sua produção alterada, passando assim, a não mais atingir todo o seu potencial de trabalho.

A hipófise possui o tamanho e a forma aproximada de um grão de bico ligada diretamente ao hipotálamo por meio de uma haste e está muito bem protegida em um arcabouço ósseo, conhecido como sela túrcica, situada no centro da base frontal do cérebro, logo abaixo do quiasma óptico. Ela é a glândula mestra que coordena praticamente todo o metabolismo do corpo e que comanda quimicamente todas as outras glândulas, como a tireóide, as paratireóides, as supra-renais, o pâncreas e as gônadas.



Divide-se em duas partes principais,
adenoipófise ou lobo anterior,
neuroipófise ou lobo posterior.

As funções da adenoipófise são vitais para o desenvolvimento do corpo. Seus hormônios atuam de forma direta, quando são remetidos as células consumidoras ou indiretamente, quando são enviados a outras glândulas estimulando-as para produzirem seus próprios hormônios.

A adenoipófise produz seis hormônios:

STH – hormônio somatotrófico: responsável pelo crescimento.

LTH – hormônio luteotrófico ou prolactina: ativa os ovários e estimula a produção do leite.

ACTH – hormônio adrenocorticotrófico: estimula as supra-renais.

FSH – hormônio folículo estimulante: estimula os ovários.

LH ou **ISCH** – hormônio luteinizante: ativador das glândulas sexuais masculinas e femininas.

TSH – hormônio tireotrófico: ativador da tireóide.

Os hormônios sexuais, FSH, LH e LTH, denominam-se gonadotróficos por agirem nas gônadas (glândulas sexuais).

A adenoipófise não é independente, pois atua sob os efeitos estimulantes do hipotálamo transmitidos pela neuroipófise. Por esta razão, torna-se fácil compreender porque *o estado psíquico, influencia as ações comandadas pelos hormônios*. A extração, traumas, tumores ou qualquer tipo de anormalidade na constituição da hipófise, acarreta sérias disfunções físicas, hormonais ou até mesmo a morte. Casos como o nanismo, o gigantismo, pressão alta, alguns tipos de obesidade, magreza, transtornos sexuais como a não ovulação e o não amadurecimento dos espermatozoides, são conseqüências de distúrbios desta glândula. Ela ainda seria a responsável, pela captação e pela transformação das energias, através de sua central de força (chakra). Estas energias metabolizadas pelas células da hipófise, também seriam ainda, responsáveis pelo desenvolvimento das percepções extrasensoriais e outras aptidões.

- **A Neuroipófise**, não produz hormônios, mas armazena aqueles produzidos pelo hipotálamo:

- **Vasopressina**, substância que interfere na produção da urina e sobre os vasos sanguíneos.
- **Ocitocina**: estimula o útero.

Esses dois hormônios ficam armazenados até que o organismo necessite deles.

O hipotálamo é o responsável pelo *equilíbrio hormonal no organismo*. Ele pode *medir* as taxas dos hormônios na corrente sanguínea. Exemplo: Se existe falta do hormônio tireoidiano, que *regula a velocidade das reações de todas as células no organismo*, ele envia um estímulo para a hipófise que lança de imediato na corrente sanguínea, o hormônio tireotrófico, estimulando a tireóide para produzir seu próprio hormônio, que percorre todo o corpo. Quando ele recebe uma quantidade suficiente do hormônio tireotrófico liberado pela hipófise, ele emite uma nova ordem para que a hipófise bloqueie o hormônio, paralisando o processo. Neste trabalho foram transmitidos sem muitos detalhes complexos, uma idéia geral sobre este fascinante órgão.

Finalidades:

Produzir estímulos sobre as células da hipófise, da pineal e do hipotálamo através da *interiorização celular*, obrigando-as, especialmente durante a prática do exercício a pulsarem mais intensamente, estimulando ou normalizando a produção das suas substâncias químicas, *com excelentes resultados na área da saúde*.

Tempo:

Aproximadamente 20 minutos.

Postura:

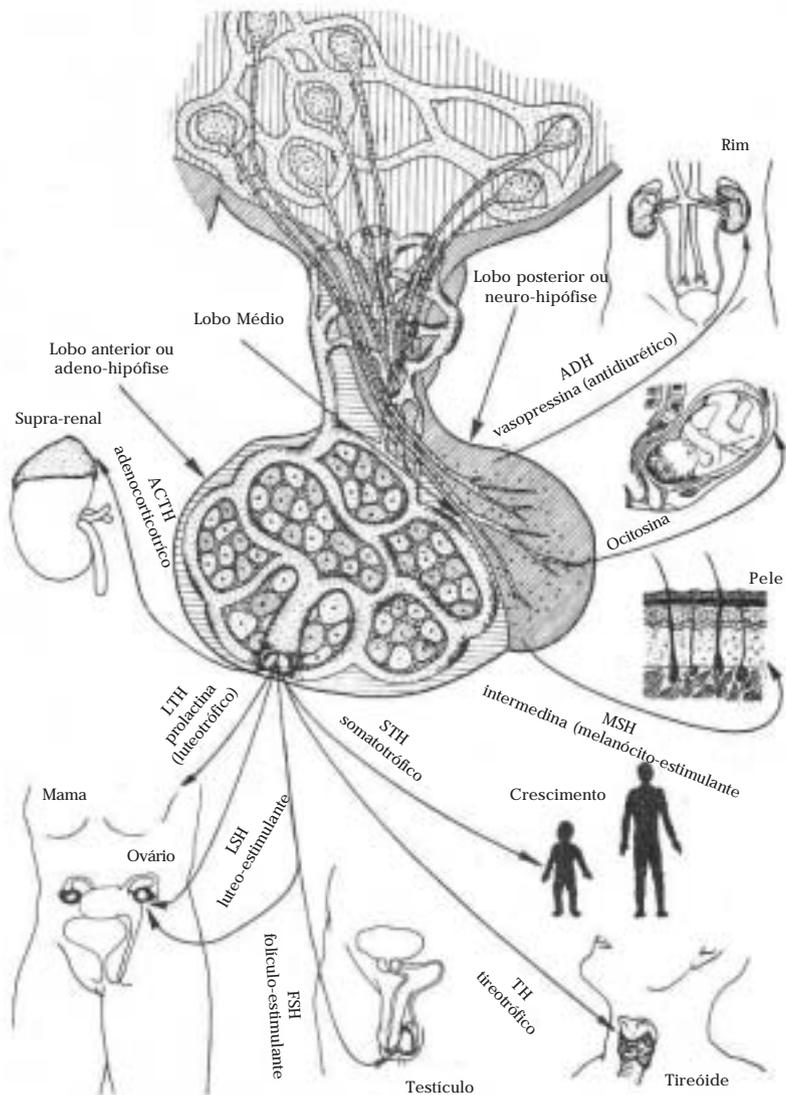
Praticado de preferência sentado, de forma que a coluna e a cabeça permaneçam eretas durante todo o tempo. Recomenda-se sentar sobre um colchonete dobrado, para evitar o contato direto do corpo com a parede.

INSTRUÇÕES GERAIS

Convergência dos olhos:

GLÂNDULA HIPÓFISE

Hormônios e Funções



Consiste em convergir os olhos na direção do centro da testa para produzir, através deste movimento, *estímulos energéticos* para potencializar, nestes momentos, os pulsos das células da hipófise. Por estar localizada abaixo do *quiasma óptico*, ela será automaticamente estimulada, liberando energias, com predominância das cores, azul, violeta e o roxo, que podem se tornar visíveis por um tempo, durante e após a prática do exercício. Estas energias estarão interagindo ainda sobre as células da glândula pineal e do hipotálamo que estimulados, passarão a pulsarem mais intensamente liberando energias, com predominância da cor verde.

Por causa deste estímulo produzido pela convergência dos olhos, a hipófise terá progressivamente suas atividades energéticas e físicas intensificadas durante esta prática, assim como a irrigação sangüínea local. Todo este trabalho promoverá um melhor desempenho hormonal, a reativação gradual do despertar de capacidades adormecidas e um poderoso auxiliar para *uma melhor qualidade de vida*.

Local ideal para a sua prática:

É da maior importância a escolha do local, pois exigirá especialmente privacidade e tranqüilidade. Qualquer desvio dos olhos, interromperá os efeitos estimulantes sobre a hipófise, provocando fuga de concentração, interferindo no resultado final. Deve ainda, *se possível*, apresentar as seguintes condições: paredes lisas e sem distrativos, como quadros e outros adornos, dê preferência a cores neutras, como o branco, creme ou variações, iluminação tênue e indireta, tendendo à penumbra. A *aura* será mais visível se praticado em ambiente nestas condições.

Relação entre exercícios:

Para um melhor aproveitamento das energias geradas pela hipófise é recomendável praticar este exercício em seqüência ao exercício respiratório básico, quando todo o corpo físico estará melhor oxigenado e revigorado pela ação do exercício respiratório e suas centrais de forças estimuladas

as quais estarão também, atuando com maior intensidade sobre as células. destas glândulas. Os resultados serão bem mais eficazes porque o exercício irá atuar também, com maior dinamismo, sobre o córtex cerebral preparando-o para o trabalho que nele se efetuará a seguir. No entanto, não é uma regra geral, é apenas uma sugestão, segundo o tempo disponível de cada um, ele poderá ser feito a parte.

A mulher na realização deste exercício:

As mulheres que apresentam pequenos e inconvenientes distúrbios hormonais como, cólicas, alterações do ciclo menstrual, acúmulo de líquidos nos tecidos, distúrbios de humor, dores, enjôos, etc., com a prática regular deste exercício poderá perceber a normalização progressiva destes incômodos.

O deficiente visual na prática do exercício:

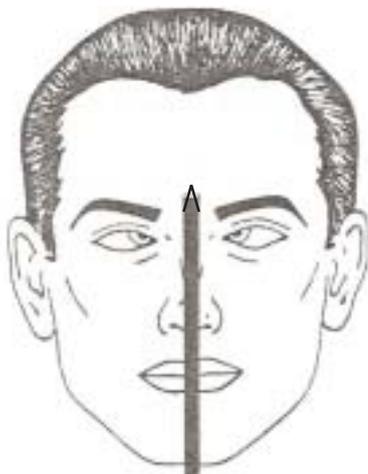
Praticá-lo com as pálpebras fechadas, direcionando o globo ocular se possível, em direção ao centro da testa estimulando as glândulas para desenvolver percepções extra-sensoriais e outras sensibilidades. Alguns já possuem estas capacidades desenvolvidas podendo ser capazes de descrever com detalhes uma pessoa postada diante dele. Ele deverá ser instruído na prática dos movimentos dos exercícios preliminares, respiratórios e do córtex cerebral.

Estrabismo:

A pessoa que apresentar problemas de estrabismo deverá permanecer por mais tempo nesta prática, até conseguir fazer corretamente a convergência dos olhos. Pode e deve pedir ajuda a alguém que lhe observe durante o treino deste, auxiliando-o para corrigir qualquer possível desvio. O portador de estrabismo seja qual for o grau, precisará primeiramente fazer um treino, geralmente indicado pelos especialistas, para correção deste problema. Este treino deverá ser feito de pé ou sentado.

Exercício Para Estrabismo:

Com o braço esticado e com o dedo indicador na posição vertical fixar o olhar na ponta do dedo ou na ponta de um lápis, aproximando-o lentamente na direção do centro da testa, até encostá-lo no nariz. No início deste treino o estrábico verá o dedo ou o lápis em duplicata, isto é, duas imagens ao mesmo tempo. O objetivo é que ele se esforce, até conseguir ver um só dedo ou um só lápis entre os olhos. Somente depois de ter conseguido este resultado, que poderá levar algum tempo, é que a pessoa ficará apta para iniciar corretamente o exercício da hipófise e da glândula pineal. É aconselhável fazer este treino, pois algumas pessoas sem saber, podem ter certo grau de estrabismo. Vide fig. 01



A SEQÜÊNCIA DOS EXERCÍCIOS

Durante a prática desta técnica, respeite seus limites, aumentando progressivamente um exercício por semana ou por mais tempo, até alcançar o limite total de sete exercícios consecutivos.

Pode acontecer, após o início deste aprendizado que a pessoa perceba as pulsações da hipófise espontaneamente enquanto estiver concentrada em outras atividades. Este efeito é absolutamente normal, deixe que pulse e se no momento não estiver fazendo nada que exija sua atenção, feche os olhos e concentre-se nestas pulsações.

As pessoas que conseguem resultados mais efetivos pela prática regular destes exercícios, poderão notar, com o tempo de prática, uma mudança em suas características físicas. A fisionomia da pessoa muda para melhor e as pessoas com quem se relacionam percebem. A partir destas práticas, podemos sentir também, de forma distinta, outros ritmos diferenciados de pulsações na cabeça especialmente durante ou após a prática do exercício, *um pulsar energético semelhante a um latejar, o que é normal*. Por exemplo:

- a) O pulsar da circulação sangüínea.
- b) As pulsações dos neurônios, pulsando em ritmo diferente da pulsação sangüínea.
- c) As pulsações das células da glândula hipófise que pulsam em ritmo diferente das pulsações dos neurônios e da circulação.
- d) As pulsações das células da glândula pineal que estimuladas pulsam também, em ritmo diferente.

Este exercício deverá ser praticado com o máximo de concentração, direcionado para o centro da ponta do dedo indicador, sem desviar o olhar para outras direções.

Quando o dedo indicador, tocar o centro da testa, não feche as pálpebras para descansar.

Não esfregue os olhos e nem se movimente para enxugar alguma lágrima que escorra, para não interferir no resultado energético deste trabalho. Quanto menos piscar os olhos, melhor será o efeito da concentração.

Observação: Alguns exercícios são repetidos em série de sete. O número sete aqui, não possui absolutamente nenhum sentido místico, apenas uma quantidade de exercícios considerada eficaz. Mais tarde, após um melhor conhecimento dos efeitos destes exercícios, este número poderá e deverá ser maior, de acordo é claro, com as necessidades de cada praticante.

Praticando o exercício:

- Sente-se em local pré-estabelecido, postura ereta e definitiva da coluna e da cabeça.
- Flexione uma das pernas de forma que o joelho fique na mesma altura da região do estômago.
- Apoie o cotovelo de um dos braços sobre o joelho. É importante que o cotovelo fique bem apoiado sobre o joelho para não escorregar durante a execução do exercício e estique o braço.
- Feche os dedos da mão, menos o indicador, que deverá ficar na posição vertical dobrando ligeiramente o pulso.
- Faça primeiramente um teste para verificar se a posição assumida está correta. Com o braço afastado e sem desencostar o cotovelo do joelho, traga o *dedo indicador*, dobrando o braço, na direção do centro da testa, pouco acima da linha das sobrancelhas, sem desviá-lo, numa só trajetória. Fig. 01



Fig. 02

- Acertada a posição e os movimentos, retorne o braço a posição anterior e inicie o exercício. Fig. 02
- Com o braço esticado na posição correta, fixe o olhar no centro da ponta do dedo indicador. Inicie o movimento do braço, na direção do centro da testa, em 90 segundos. Quando o braço estiver na metade do percurso, formando um ângulo de 90° , a contagem do tempo, deverá estar em 45 segundos. Continue flexionando o antebraço contando mentalmente, até o total de 90 segundos. Somente os olhos e o antebraço devem mover-se, o corpo permanece imóvel. Fig. 03



Fig. 03

- Ao término dos 90 segundos, a ponta do dedo indicador terá tocado o centro da testa. Nesta etapa, *os olhos deverão estar completamente* convergidos para o centro da testa, como se quiséssemos ver a ponta do dedo. Apenas um dedo. Fig. 04



Fig. 04

- Tendo tocado o centro da testa, faça uma pressão suave com a ponta do dedo, mantendo os olhos convergidos e abertos.
- Em seguida, sem desencostar o dedo, faça movimentos circulares com a ponta do dedo indicador, massageando a região do centro da testa por aproximadamente cinco segundos, mantendo sempre os olhos abertos com a visão fixa para o centro da ponta do dedo indicador.
- Nesta etapa algumas pessoas mais sensíveis, poderão perceber a visão da aura e as pulsações celulares da glândula hipófise. Fig. 05



Fig. 05

- Ao término da massagem, inicie o retorno lento do braço a posição anterior, mantendo sempre a visão fixa na ponta do dedo indicador, fazendo mentalmente a mesma contagem para o retorno, de segundo em segundo até 90 segundos. Fig. 06



Fig. 06

- Chegando à posição inicial, conclua o exercício. Se não estiver no início desta prática reinicie de imediato outra seqüência.

Permaneça na prática de cada etapa por aproximadamente uma semana. Porém, a cada semana, acrescente um exercício, até totalizar sete exercícios consecutivos (em sete semanas). Se durante esta prática sentir mal estar, enjôo, amargo na boca ou outras disfunções de natureza hormonal, continue praticando-o diariamente, sem aumentar a seqüência, até solucionar o problema.

Se mesmo assim esses efeitos continuarem, pare esta prática e procure tratamento, porque o que este exercício fez, neste caso, foi detectar e alertar a pessoa para um desequilíbrio hormonal, que já existia. Esta técnica, além das finalidades propostas, ajudará também, para quem a pratica, conhecer a localização exata das glândulas hipófise e pineal para perceber a *ação da concentração* interagindo e fazendo pulsar as células destas glândulas.

A GLÂNDULA PINEAL

Pineal ou epífise é uma pequenina glândula de cor cinza-avermelhada semelhante a uma semente de pinha, situada na base do cérebro humano, bem no alto da coluna vertebral, por baixo da parte posterior do corpo caloso do cérebro. É conectada por um pedúnculo que possui fibras nervosas. No entanto, já sabemos que na pineal existem células semelhantes às encontradas na retina do olho, estas recebem o nome de *olho pineal*. Segundo os estudiosos, a pineal começa a involuir e a calcificar-se após a puberdade.

Quando se desenvolvem tumores nesta glândula, observa-se o desenvolvimento precoce de órgãos e do sistema sexual. Ela tem sido também, *considerada como um órgão controlador da ação da luz* sobre a pigmentação da pele, atuando em conjunto com as glândulas supra-renais nesta pigmentação, seu efeito abrange as glândulas sexuais e o cérebro.

Ainda não existe um estudo científico definitivo sobre suas funções no corpo humano. Entretanto, pesquisas mais recentes afirmam que o *corpo pineal* é uma espécie de olho, altamente sensível à luz e ao calor e que desempenha um papel importante na regulação da temperatura corpórea.

Mas, qual seria sua função no cérebro humano?

Acreditam os hindús que a pineal proporciona a base de todo o esclarecimento espiritual e as percepções de um mundo espiritual através da terceira visão. Descartes afirmava que a pineal é a *sede da alma*. Cientificamente, ela é considerada como:

- um órgão em declínio de desenvolvimento e uso, provavelmente análogo ao terceiro olho encontrado nos répteis.
- a origem do fator inibidor do crescimento.
- a fonte de uma substância que cura a esquizofrenia.
- a origem do hormônio que antagoniza a secreção ou os efeitos do ACTH.
- a fonte da substância que inibe o estabelecimento da puberdade.

- a origem do fator que regula a secreção de aldosterona pela adrenal.
- produtora da melatonina, substância que causa o clareamento da pele e indutora do sono.

Há tempos atrás foram efetuadas numerosas tentativas para se descobrir outros hormônios secretados pela pineal, mas todas frustradas. Por isto, muitos cientistas se recusavam a aceitá-la como glândula, e se referiam a ela como se fosse apenas um corpo pineal, absolutamente sem função, tal e qual o apêndice. Recentemente, experiências científicas realizadas com a extração do corpo pineal dos lagartos demonstraram que eles eram facilmente capturados e que suas reações tornavam-se diminutas. Tal fato veio provar que a pineal não era e nem podia ser considerada como um *corpo rudimentar*, até que estudos mais apurados descobriram o hormônio pineal: a melatonina. Este hormônio é produzido nesta glândula por uma outra substância química, a *seratonina*, que, por sua vez, é transformada em hormônio pela ação de uma determinada enzima. A *seratonina* existente no corpo humano desempenha importantes funções na sedimentação do sangue, na contração dos músculos e no equilíbrio da pressão sanguínea.

ENERGIA DA GLÂNDULA PINEAL

A posição científica e seus conhecimentos, especialmente neste campo das glândulas hipófise e pineal, não é de grande importância dentro dos exercícios da Técnica. Importante é o trabalho físico para exercitar suas células para desenvolver suas capacidades e suas atividades físicas, no corpo humano, também para uma melhor atuação e equilíbrio do sistema glandular, eliminando certas deficiências orgânicas, trazendo-nos a recompensa de uma saúde completa.

Com relação à *energia desprendida pela glândula pineal*, podemos dizer que ela seria a responsável pelo desenvolvimento de nossas capacidades de percepção, a vidência e a clarividência nos seus diversos graus e outras sensibilidades, são desenvolvidas pela hipófise e pineal num trabalho conjunto.

EXERCÍCIO - PRÁTICA

- a) Para um melhor aproveitamento, o local e o ambiente deveria ser definitivo para a prática deste exercício. A respiração poderá ser feita dentro de casa ou fora no quintal ou na varanda. O exercício da hipófise, pode ser praticado em outros locais, mas o exercício da pineal merece maior atenção, um local, de preferência fechado, escuro e sem ruídos, para auxiliar no trabalho de concentração.

Deitado em decúbito dorsal sobre uma cama ou tapete macio, relaxamos primeiramente todos os músculos do corpo, desde os pés até a cabeça. O relaxamento é importantíssimo para o êxito de todo o trabalho.

- b) Este exercício é semelhante ao da hipófise, porém é feito deitado ou sentado, com os olhos fechados e sem o auxílio do braço. Apenas a convergência é que é igual. Com os olhos fechados e completamente concentrado em seus movimentos, fazemos a convergência dos globos oculares para cima e na direção do centro da testa, mantendo-o nesta posição por uns dez segundos ou um pouco mais.
- c) Dez segundos ou um pouco mais, é o tempo ideal de permanência com os olhos convergidos para o centro da testa. Quem sentir, inicialmente, alguma dificuldade ou incômodo físico para a sua realização, poderá fazê-lo de acordo com as suas possibilidades, mas tentando sempre manter o tempo estabelecido de seus movimentos. Concluído este prazo, voltar os globos oculares para a sua posição normal, relaxando os olhos e o nervo ótico. Procure manter sempre relaxados os músculos do rosto e da testa, durante todo o exercício, pois este é realizado apenas pelo movimento dos olhos.

Duração do exercício

Este movimento para estimulação da glândula pineal deve ser repetido por sete vezes seguidas. Mais tarde, este número pode e deve variar, de acordo com as necessidades.

Efeitos do exercício da glândula pineal

Pode acontecer, no transcorrer dos exercícios, ao atingir-se o ponto culminante da convergência dos olhos, que algumas pessoas mais sensíveis ouçam um chiado ou um zumbido dentro da cabeça. Tal zumbido não é patológico ou doentio, como talvez possamos pensar, mas sim efeitos de descargas energéticas produzidas também pela estimulação da hipófise emitida à pineal. É uma descarga energética que pode ser sentida e ouvida, durante a prática do exercício e mesmo após, por algum tempo.

Pode-se perceber, também, uma luminosidade com cores variáveis, no interior da testa. Isto ocorre quando as descargas de energias são muito fortes, o cérebro também se estimula e expande também energias com maior intensidade, causando esta luminosidade. Ela é visível e percebida com os olhos fechados. Tal efeito é provocado pelo desprendimento de energias aliadas ao fato de que toda a atenção e concentração estão nestes momentos voltadas para o interior do cérebro. A concentração ajuda a ouvir e ver estas luminosidades energéticas desprendidas e perceber todo o resultado do trabalho que está sendo realizado.

As energias emitidas pelas glândulas hipófise e pineal e pelo cérebro têm seus pontos certos de entrada e de saída do corpo: são os canais energéticos, vórtices ou chacras. É por eles que as glândulas em questão captam e emitem energias do mundo circundante. Estas energias se diferenciam entre si e tanto podem ser geradas no espaço cósmico como na Terra. São alimentos para o corpo físico, sendo os vórtices captadores, separadores e distribuidores ativos destas energias existentes no Universo. Cada uma de nossas glândulas e demais órgãos necessitam de um tipo de energia específica para seu perfeito funcionamento e para o desenvolvimento de uma melhor saúde.

Em certas circunstâncias, pessoas atuantes e bem consigo mesmas, que possuem a hipófise e a pineal em perfeito funcionamento, deixarão entrever, no seu campo

energético ou *aura*, uma mistura da energia da sua *aura* com o brilho das energias desprendidas pelas duas glândulas, o que ocasiona uma coloração dourada como ouro resplandescente. Contrariamente, quando estas glândulas não estão atuando com todo o seu potencial energético – pois não é a todo momento que elas funcionam totalmente –, seu campo energético terá uma aura clara e resplandescente, porém branca.

Concluindo, podemos dizer que existe uma alteração no campo energético em função do bom desempenho destas glândulas hipófise e pineal, com conseqüente diferença na coloração da aura humana.

INFLUÊNCIA DA LUZ NA HIPÓFISE E NA PINEAL

A luminosidade exerce grande influência sobre o funcionamento destas glândulas. Em ambientes claros, a hipófise tem seu funcionamento normal, o mesmo não acontecendo com a pineal, que prefere os locais escuros para atuar com toda a sua capacidade. O exercício com a glândula hipófise, se praticado em um ambiente sem muita luminosidade, possibilitará seu desenvolvimento bem mais rápido, já o exercício com a pineal exige um ambiente escuro, para ser exercitado, tanto que fechamos os olhos para provocar esta indispensável escuridão e para auferir melhores resultados.

EMIÇÃO DE ENERGIAS

Além de atuarem em nosso próprio benefício, estas energias produzidas por estas glândulas, quando em bom funcionamento, poderão ser usadas em auxílio a outras pessoas, utilizando as mãos, não através de massagens, mas com impulsos energéticos. É produzindo impulsos fortes no cérebro, especialmente na região parietal do hemisfério esquerdo, é que concentramos e canalizamos a energia para emití-la com uma das mãos, direcionando-a para o local desejado. É importante, que a finalidade mental a que nos propomos esteja presente, seja para auxiliar a cura de uma doença ou para aliviar uma dor, através

da imposição da mão, sobre o seu campo energético, direcionada para o local afetado, sem tocá-la no corpo da pessoa. A outra mão, deverá estar levantada para o alto, utilizando-a como captadora de energia mentalizando, neste momento a energia passando pelo braço até o cérebro, para ser transformada de acordo com a necessidade da pessoa, para de imediato ser repassada com a outra mão, para o local a ser energizado.

RELAXAMENTO APÓS A ATIVAÇÃO DA PINEAL

Terminado o exercício de estimulação celular da glândula pineal, iniciamos de imediato um relaxamento muscular e cerebral, que é uma preparação para o trabalho seguinte de energização cerebral.

Para tanto, o ambiente deve ser tranquilo, silencioso e de preferência, privativo. É importante que não sejamos importunados por absolutamente nada que nos distraia a atenção, como pessoas entrando e saindo do local, batidas de porta, campainhas, telefone, etc. As pessoas que conosco convivem e não fazem a Técnica devem ser avisadas e convidadas a respeitar nossos interesses. Afastemos todas as formas de pensamento e também a pressa de sentir reações, à espera de resultados ou na expectativa ansiosa da manifestação dos efeitos físicos. É bom lembrar que a saída do corpo é automática e independente de nossa vontade, principalmente nas primeiras fases da Técnica.

CÓRTEX CEREBRAL

INTERIORIZAÇÃO CELULAR

TÉCNICAS

Ele é o mais importante órgão do corpo humano, o mais completo, o mais protegido, o mais frágil e altamente impressionável - o cérebro humano.

Devido a bloqueios inerentes, já descritos, *determinadas substâncias químicas cerebrais responsáveis pelo desenvolvimento das conexões superiores, entre o cérebro e a consciência extrafísica, tiveram sua produção diminuída e em alguns casos, eliminadas por completo.*

Desde a Antiguidade, o ser humano sentiu-se provavelmente devido a esta deficiência inconsciente, *intuitivamente impulsionado* para a busca de meios que o conduzissem ao encontro de si mesmo, experimentando sem outros recursos, métodos contrários a sua própria natureza, provocando alterações invasivas em sua consciência física, através de alucinógenos e outros tipos de drogas. O uso destas substâncias, no entanto, criou-lhe o hábito da dependência, uma via de escape, de fugas, produzindo alucinações que extrapolam a razão, estados extremos de loucura e vários outros tipos de transtornos psicofisiológicos.

O corpo humano não é simplesmente uma máquina que se desenvolve e luta por sua sobrevivência, como alguns estudiosos e céticos afirmam. Em sua extraordinária complexidade ele é apenas parte de toda uma estrutura universal.

Disse-nos Karran: *Eu não falo com você, matéria, ela não tem capacidade para me responder absolutamente nada sem sua Real Presença.*

Naqueles momentos do *contato*, ele confirmou, aquilo que teoricamente já conhecemos, que não somos somente esta matéria física e que todos nós, inclusive eles, ocupamos um corpo temporariamente. Ao abandonar a matéria por algum motivo, o que para nós significa a morte, *nunca perdemos a*

vida e nem deixamos de existir, continuamos vivendo em outra forma. Explicou-nos também que os registros das experiências e de conhecimentos adquiridos durante a permanência na matéria, não se extinguem com a destruição do cérebro, na perda do corpo, mas permanecem registradas na memória extrafísica da Essência ou Real Presença e retornam integralmente em um novo corpo.

O cérebro humano terrestre ainda está em contínuo e lento processo de desenvolvimento de suas faculdades, porém, a cada nova geração, o coeficiente da inteligência humana é bem mais elevado.

Karran disse-nos ainda mais: *Entre nós e vocês não existem diferenças extrafísicas fundamentais, porque todos fomos criados iguais pelo mesmo Criador e com as mesmas capacidades.*

Esta desigualdade foi produzida intencionalmente pelos efeitos da catástrofe cósmica que atingiu o planeta. Todos os sistemas energéticos protetores do sistema solar, foram fortemente danificados em suas estruturas, permitindo a livre entrada na atmosfera terrestre de vários tipos de energias, raios e de ondas magnéticas que em desequilíbrio afetaram o cérebro de todo o ser vivente. A ação destes efeitos diminuiu consideravelmente as atividades cerebrais em regiões específicas, bloqueando o acesso da consciência física aos registros de conhecimentos científicos, técnicos e espirituais, com a sua consciência extrafísica.

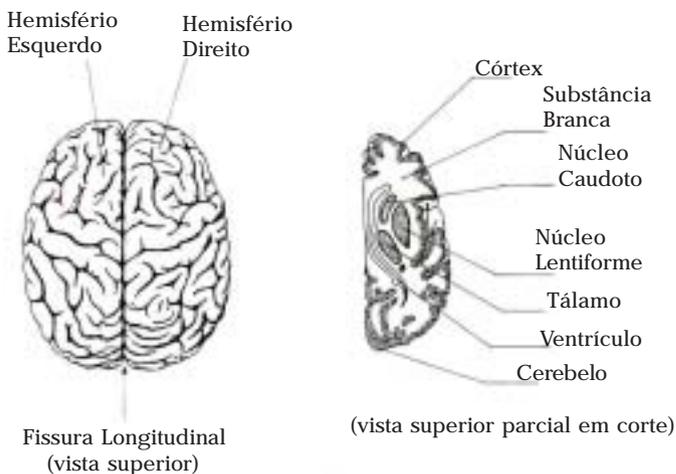
Imaginemos as funções cerebrais como se fossem uma grande orquestra sinfônica. Cada grupo celular representando um instrumento musical da orquestra, que emite harmoniosamente diversos tipos de sons. No momento, toda a orquestra está realizando um concerto. O seu grande condutor o *maestro*, sofre um acesso de amnésia e esquece a sua finalidade. O resultado deste comando torna-se em uma degeneração musical, pois os músicos não conseguem, sem a regência correta do maestro manterem-se em perfeita harmonia musical. As frequências dos impulsos das notas musicais tornam-se desarticuladas e tudo vira uma confusão geral.

Semelhantemente, a parte importante do nosso sistema nervoso encarregada do comando das funções racionais da consciência física, estão na mesma situação da orquestra, fora de ritmo. As células deste sistema na sua grande maioria estão energeticamente enfraquecidas e em outros grupos desativadas ou adormecidas o que resulta nos diversos tipos de bloqueios cerebrais. O grande maestro, a consciência extrafísica, ficou impossibilitada de reger com plena capacidade sua consciência física. O excesso destas radiações cósmicas em desequilíbrio, interferiram ainda, no desenvolvimento na produção na captação, na metabolização e na distribuição de energias específicas à diferentes áreas cerebrais e demais órgãos do corpo.

Felizmente, a intensidade destas radiações, através do tempo, vem diminuindo sua ação, especialmente na época atual de forma acelerada, fazendo com que o ser humano desenvolva uma consciência física mais avançada, em especial na área científica e tecnológica. Porém, continuamos ainda limitados a diversos padrões que nos regem e dos resultados daquilo que semeamos no passado, como os efeitos das guerras e das disputas. Somos ainda bastante egoístas, conquistadores, possessivos e temos dificuldades para praticar atos de amor e perdão, devido ao baixo rendimento da *consciência espiritual*. Estes exercícios nos tornarão mais capazes para agilizar estes processos de conscientização. Daí, a importância deste aprendizado, para estimular estas regiões cerebrais, responsáveis pelo intercâmbio de informações, entre estes dois tipos de consciência, a física e a espiritual.

A partir deste capítulo, serão ensinados exercícios específicos de *interiorização celular* para estimular e ativar atividades de importantes estruturas do córtex cerebral e de outros sistemas que a ele se integram. Cada indivíduo se sentirá passar por uma transformação positiva e progressiva de sua consciência física, da intuição, da inteligência, da memória e dos sentimentos.

O Córtex Cerebral

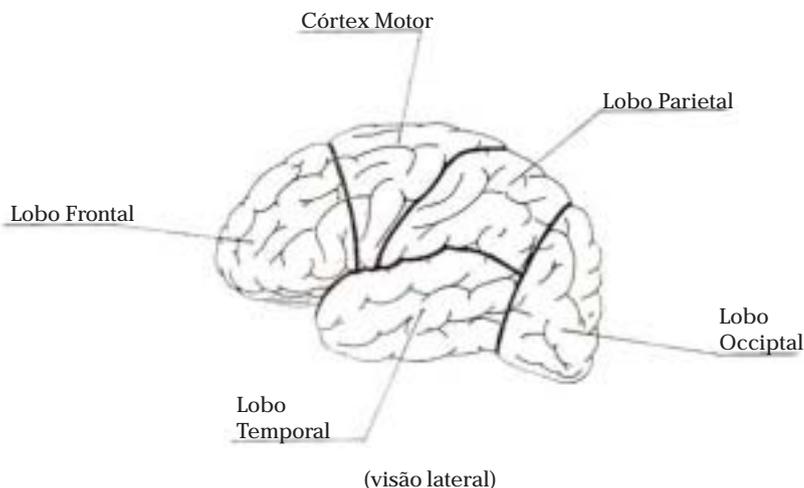


Noções: O cérebro humano tem forma oval e divide-se em dois hemisférios simétricos direito e esquerdo, ligados por fibras nervosas ou corpo caloso, incompletamente separados por uma fissura longitudinal. É no córtex cerebral, camada externa parecida com uma noz, medindo aproximadamente, oito milímetros de espessura, é que estão sediados a maioria dos neurônios produtores de impulsos nervosos, que caminham pelo corpo através de seus prolongamentos de vários comprimentos, conhecidos por axônios. O córtex, assim como os núcleos de base são formados pelos corpos dos neurônios, por isso sua cor acinzentada. Já os axônios formam junto a uma camada gordurosa chamada mielina, a substância branca do cérebro.

O córtex cerebral registra aproximadamente, segundo cálculo dos especialistas, mais de cem milhões de sensações por segundo enviadas pelos órgãos dos sentidos e no estado de vigília, são capazes de produzir pelo menos três bilhões de impulsos nervosos por segundo. Estes dados nos permitem compreender por que motivo o funcionamento do cérebro ainda é tão obscuro e sujeito a hipóteses, isto talvez, porque não estaríamos usando nem a metade do seu potencial, por falta de solicitação ou treino. A ciência avalia que determinadas regiões do cérebro ainda

permanecem inativas, desconhecidas e inexplicáveis, conhecidas em neurologia, como zonas de silêncio.

- No córtex cerebral, os neurônios dividem-se em vários grupos especializados para cada função.
- **Lobo Frontal** - onde a razão e a emoção se encontram. No cérebro estes dois conceitos são inseparáveis, pois toda atitude ou decisão estimula moléculas produtoras de sentimentos. Nesta região também fica o controle da fala.
- **Córtex Motor** - comanda os movimentos do corpo, sendo mais de 60% dedicada à face e as mãos.
- **Lobo Temporal** - região envolvida com o aprendizado, especialmente sonoro como a música e a linguagem.
- **Lobo Parietal** - interpreta as informações táteis, como as sensações de frio e de calor. Cada região é um arquivo em potencial que guarda e remete informações para que se formem os comandos.
- **Lobo Occipital** - processa as imagens percebidas pelos olhos.



No córtex, a *memória* é formada por grupos de células nervosas diferenciadas que formam circuitos fechados, como uma fita. Na infância, a quantidade destas *fitas virgens* é de 100%, por isso o alto grau de memorização nesta faixa etária,

em condições normais. Já na idade adulta, o indivíduo seleciona mais o que quer memorizar, para evitar desperdícios de *fitas virgens* restantes. Portanto, para lembrar de algo é só rodar o *vídeo tape*. Algumas informações são mais difíceis para encontrar, a consciência sabe que existem, mas tem dificuldades para achar o caminho certo, é o famoso *está na ponta da língua*. Quem tem os arquivos cerebrais em ordem e possui condições químicas ideais para colocar em atividade o circuito certo é uma pessoa de boa memória.

O cérebro inteiro participa ativamente de todas as atividades desenvolvidas, o que caracteriza sua função de unificação. É por isso, que uma música ou qualquer outro estímulo, pode despertar lembranças ou realizar outros tipos de associações

Substâncias químicas celulares: O cérebro é uma autêntica fábrica de substâncias químicas naturais. Cada grupo de células produz substâncias químicas específicas, capazes além de suas funções físicas produzir estados alterados da consciência, influenciar o comportamento, aguçar a memória, despertar a fertilidade, além de serem responsáveis quando em desequilíbrio, por diversos tipos de transtornos psicológicos e patológicos do ser humano.

Hoje em dia, com a diminuição dos efeitos radioativos sobre o cérebro e o retorno gradual do equilíbrio energético do sistema solar, uma parte da humanidade já vem desenvolvendo hábitos positivos que estariam contribuindo para um desenvolvimento mais elevado de sua consciência física, especialmente com relação ao cuidado com a auto-estima, a prática de exercícios físicos e outros para manter a beleza e a saúde do corpo. Desenvolveu também, hábitos positivos para evitar o stress, a rotina, a violência e a manifestação de virtudes, como o exercício do amor que são características de uma consciência espiritual desenvolvida.

Frequência cerebral: No sono, assim que fechamos os olhos, devido ao comum relaxamento, iniciamos um processo automático de desligamento das áreas cerebrais encarregadas das funções motoras e do recebimento dos estímulos externos e internos. O desligamento profundo das tensões musculares e mentais nos

conduz a um estado geral de relaxamento com baixa atividade de alguns grupos celulares, descansando o cérebro de suas funções rotineiras com a matéria. O cérebro altera automaticamente suas frequências, diminuindo inicialmente seus ciclos para o estado alfa, (baixa frequência) passando a produzir substâncias ativadoras de outros centros, que podem nos conduzir a projeções do cotidiano, sonhos, medos, pesadelos, terror, situações agradáveis, experiências extracorpóreas, regressões espontâneas e outras situações diversas. Ao acordarmos, estas experiências tanto podem ser lembradas ou não dependendo da ressonância destas frequências. A missão do cérebro, nestes momentos, consiste em deslocar através dos neuro-transmissores, sob a forma de impulsos eletroquímicos, as informações e imagens produzidas pela experiência para serem fixadas em determinadas áreas especiais da memória física. A frequência e a ressonância produzida por estes impulsos e o sincronismo com os neurônios da memória física é que irá fixar o que está sendo vivenciado. Assim, quanto maior o número de neurônios inativos ou bloqueados, maior será o número de informações que não chegarão de forma integral a seu destino.

Finalidades:

- Estimular regiões cerebrais específicas, para produzir e distribuir energias responsáveis por diversas funções físicas, capacidades, geração de frequências e também, para uma melhor expectativa de vida.
- Estimular áreas inativas.
- Estimular regiões do córtex cerebral responsáveis pela interpretação imediata das sensações captadas pelos sentidos ao cérebro.
- Auxiliar o desenvolvimento de novas conexões cerebrais.
- Estimular áreas cerebrais específicas correspondentes as faculdades mentais, como: da inteligência, da memória, do raciocínio, da intuição, dos sentimentos, etc.
- Promover o desbloqueio energético gradativo sobre os padrões genéticos de cada indivíduo.

- Estimular regiões produtoras de substâncias químicas responsáveis pelas reações e sensações físicas indutoras da saída e do retorno consciente ao corpo.
- Os exercícios são mais atuantes nas áreas que governam as atividades superiores do cérebro, em especial a consciência, a memória, a inteligência e o raciocínio.
- Quando praticados de forma sistemática, após um tempo, programa o cérebro, para automaticamente se auto-estimular, no mesmo período em que a técnica é exercitada. Com o tempo desta prática, se por algum motivo, a pessoa não praticá-lo, o cérebro espontaneamente fará o exercício.

Estes exercícios também são, com toda a certeza, além de suas finalidades específicas, uma técnica auxiliar preventiva contra determinados tipos de patologias cerebrais degenerativas.

Tempo: Não deve haver preocupação em demasia com o tempo e sim com a concentração e a qualidade.

Postura, local: Sentado ou deitado. O local deve ser calmo, suave penumbra e de preferência isolado.

Observação: Estes exercícios são de extrema simplicidade e não exigem qualquer tipo de conhecimento técnico a respeito do cérebro e de suas funções.

FASES DO EXERCÍCIO

Esta técnica, por requerer maior sensibilidade e maior ação da concentração sobre o cérebro, *apresenta um exercício preparatório antes do definitivo, apenas para treinamento, ambos compostos de duas fases:*

- a) demarcação abstrata do córtex em seis regiões de trabalho.
- b) desenvolvimento da ação voluntária da concentração sobre o córtex cerebral e de um impulso físico localizado para estimular, dominar e tornar as pulsações e impulsos cerebrais de cada área demarcada mais intensas.

AÇÃO DA CONCENTRAÇÃO SOBRE O CÓRTEX CEREBRAL, ATRAVÉS DA INTERIORIZAÇÃO CELULAR

Interiorização celular: significa direcionar e manter a ação da concentração sobre uma determinada área cerebral para senti-la e para fazê-la pulsar mais intensamente.

A concentração quando direcionada durante um tempo para um ponto central de determinada área cerebral, tende a aumentar consideravelmente a força de seus pulsos, atuando como um forte estimulante dos neurônios, amplificando suas atividades durante o exercício da concentração. A energia produzida pelas células, quando estimuladas nestes momentos, atingirá também outras áreas de associação, inclusive outros grupos de células cerebrais *adormecidas*, estimulando-as e ativando-as.

PULSAÇÃO CEREBRAL

Pulsões são frequências que se caracterizam pela emissão de ondas a intervalos regulares. Na cabeça humana, durante a prática dos exercícios, passamos a perceber também, a existência de diversas fontes de ondas produtoras de energias de diversos tipos as quais, teremos que localizar, conhecer, memorizar e estimular, para interagir em seu pulsar, *através da ação da concentração e de um impulso físico localizado.* São pulsações energéticas diferenciadas das pulsações cardíacas, produzidas por diversos grupos de neurônios. *A concentração usará, a força de vontade, atenção, sensibilidade e percepção, que serão as suas ferramentas para desenvolver estas atividades.*

Inicialmente, verificaremos que já conhecemos, em parte esta técnica, quando praticamos o exercício da respiração do sono associado a percepção cerebral. Perceberemos que o ritmo da pulsação sanguínea é diferente da pulsação energética dos neurônios, *as quais agora, iremos estimular, através deste exercício.* Por sua vez, em outras etapas desta técnica, poderemos constatar que as pulsações energéticas das células da glândula hipófise,

pineal e hipotálamo, pulsam em ritmos diferentes. Conhecidos todos estes ritmos diferenciados, iremos atuar sobre cada um deles, para exercitá-los, em outros exercícios.

Percepção cerebral: Esta é talvez a etapa mais difícil deste exercício e por isto maior a importância do uso da atenção durante a ação da concentração. Ela consiste inicialmente em localizar, para distinguir as pulsações das células cerebrais da pulsação cardíaca na superfície do córtex, para posteriormente intensificar e controlar o pulsar das células de determinadas áreas cerebrais, demarcadas abstratamente. Esta fase exige tempo, paciência e persistência. No decorrer deste treino, desenvolve-se sensibilidade suficiente para notar que ambas as pulsações *estão em ritmos diferentes*.

Quando sentir que já adquiriu o domínio sobre estas pulsações cerebrais, poderá fazer a seguinte experiência para tirar dúvidas. Enquanto mantém a concentração atuando sobre as pulsações de determinada área cerebral estimulada, comprima suavemente a artéria carótida do pescoço com o dedo indicador e o polegar, apenas para *sentir a diferença entre a pulsação da circulação do sangue ou cardíaca das pulsações cerebrais*.

DEMARCAÇÃO ABSTRATA DO CÓRTEX:

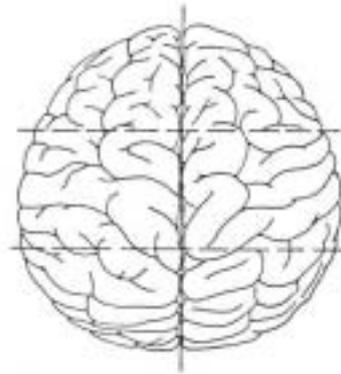
No córtex cerebral distinguimos, além dos hemisférios, três pólos:

- 1) Área frontal – hemisférios esquerdo e direito.
- 2) Área parietal – hemisférios esquerdo e direito.
- 3) Área occipital – hemisférios esquerdo e direito.

A demarcação abstrata do córtex consiste em dividi-lo mentalmente através da visualização, ou com o auxílio da ponta do dedo indicador, em seis áreas de trabalho, para após direcionar toda a atenção e concentração para o centro de uma destas áreas. A total compreensão e assimilação desta técnica para algumas pessoas, pode requerer um treino mais prolongado.

Algumas áreas cerebrais de um dos hemisférios, podem pulsar com maior ou menor intensidade do que outras, o que é normal.

- 1- Frontal
- 2- Parietal
- 3- Occipital

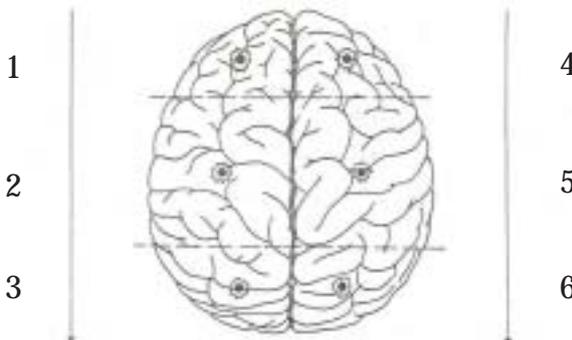


Esta técnica é a única, dentro deste aprendizado, *que necessita inicialmente ser exercitada todos os dias, sem alteração do período*, pela manhã ou à tarde ou à noite, isto é importante para que o cérebro adquira o hábito do exercício. Fazendo assim, a pessoa notará um dia que, por algum motivo, não fizer o exercício o cérebro o fará espontaneamente.

EXERCÍCIO PREPARATÓRIO

Este exercício é apenas um treino para adquirir o domínio das pulsações. Após este aprendizado, esta preparação não será mais necessária, deverá ser substituída pelo exercício definitivo.

- Sentado ou deitado em decúbito dorsal, feche os olhos.
- Direcione toda a atenção para o cérebro, fazendo a demarcação abstrata do córtex, conforme ilustração, uma área de cada vez.



Concentre-se no centro da 1ª área frontal do hemisfério esquerdo, um pouco acima do centro do olho esquerdo, para iniciar o trabalho de interiorização celular apenas neste ponto, sem desviar a concentração para outras áreas. Isto é, *permaneça concentrado neste local por um tempo até perceber que as células cerebrais desta área pulsam mais forte.*

Se no início deste trabalho sentir dificuldades para localizar ou manter a concentração fixa no ponto central de uma área, utilize a ponta do dedo indicador apoiada no centro da área demarcada para auxiliar a manter a localização correta da concentração.

Ao perceber a pulsação, exerça sobre ela com o auxílio da concentração, um esforço físico localizado mais forte, para *intensificar os pulsos somente desta região* e após alguns segundos, *experimente acelerar estas pulsações.*

Repita este acelerar e desacelerar das pulsações por algumas vezes.

Permaneça nesse exercício durante algum tempo.

Agora, mantenha a concentração sobre esse ponto e deixe que esse pulsar continue pulsando livre, sem interferir.

Após alguns segundos, faça parar ou diminua a intensidade das pulsações.

Transfira após, a atenção concentrada para outra área e faça o mesmo exercício em cada uma das outras áreas, na seguinte ordem:

Primeiro o centro da área frontal dos hemisférios esquerdo e direito. Em seguida as parietais, hemisférios esquerdo e direito. E finalmente as áreas occipitais, hemisférios esquerdo e direito.

Este exercício preparatório deve continuar *por algumas semanas*, até a pessoa adquirir o domínio total sobre as pulsações cerebrais.

PRATICANDO O EXERCÍCIO

Após adquirir o domínio das pulsações cerebrais, (o tempo para o domínio destas pulsações é variável de pessoa para pessoa), sentado ou deitado em decúbito dorsal, feche os olhos e direcione toda *a sua atenção* para o cérebro.

Concentre-se no centro da área frontal do hemisfério esquerdo para iniciar o trabalho de interiorização celular para potencializar *a pulsação cerebral da área demarcada*. Ao adquirir o domínio mais forte das pulsações, não será mais necessária a prática de fazê-las acelerar, como no treinamento anterior.

Conte mentalmente 30 pulsações fortes e pare, transfira a concentração para o centro da área frontal do hemisfério direito, sinta e intensifique também as pulsações desta área e conte mentalmente 30 pulsações fortes e pare.

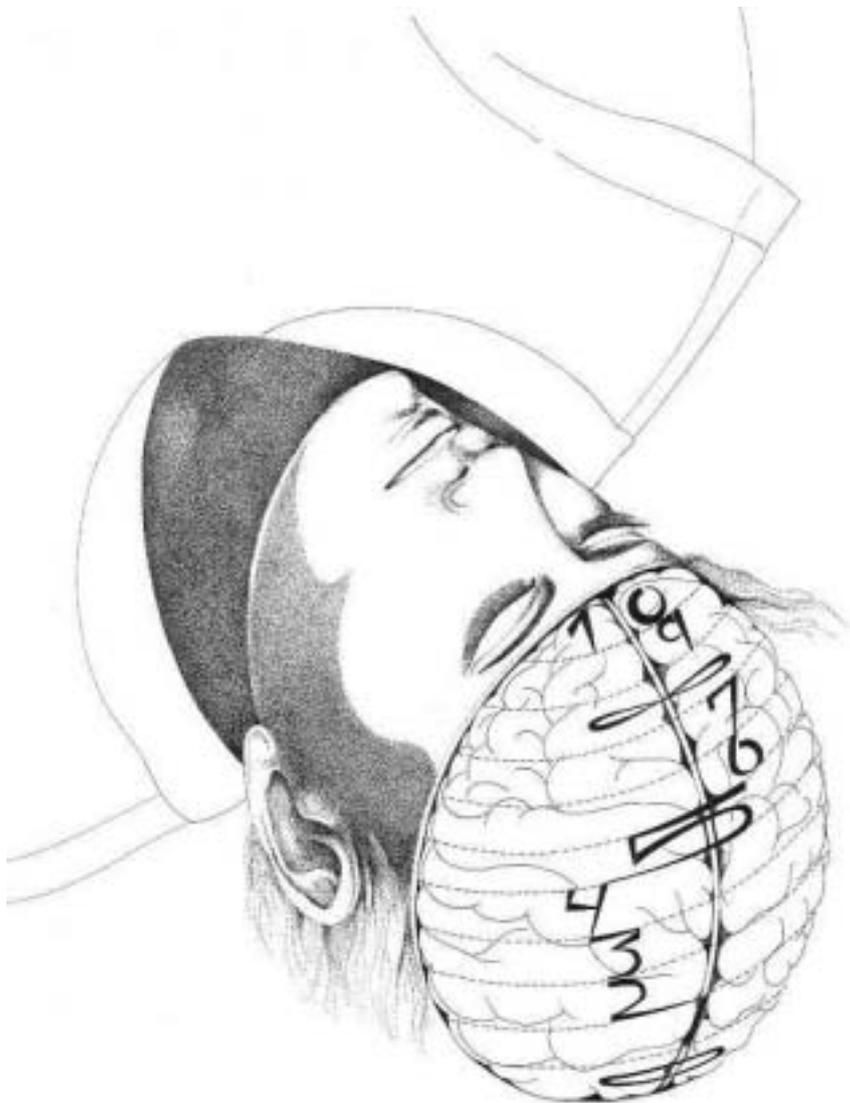
Continuando ainda concentrado na parte frontal, faça agora *30 pulsações alternadas*, começando sempre pelo hemisfério esquerdo, isto é, uma pulsação em cada área, até totalizar 30 pulsações (15 em cada hemisfério) e pare.

Em seguida, para concluir o exercício na parte frontal, concentre-se nas duas áreas ao mesmo tempo e *faça pulsá-las simultaneamente*, contando mentalmente 30 pulsações.

Repita esta mesma seqüência nas áreas parietais e occipitais.

Observação: Não praticar este exercício mais de uma vez por dia.

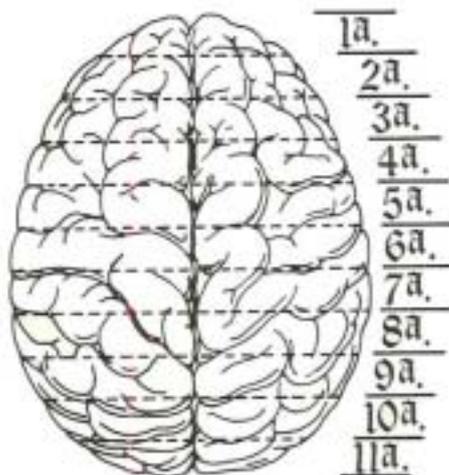
ESTIMULAÇÃO CEREBRAL PÉLA CONSTRUÇÃO ENERGÉTICA DE NÚMEROS NO CÉREBRO



AMPLIAÇÃO DO CAMPO DE AÇÃO

Este processo de pulsação cerebral não deve ficar restrito às seis áreas anteriormente definidas. Após adquirir o controle e o domínio das pulsações cerebrais nestas áreas, vamos em busca de outros caminhos no cérebro para nos proporcionar novas condições de trabalho.

Conforme ilustrado na figura abaixo vemos o cérebro dividido em 11 faixas abstratas, cada uma das quais atravessando, os dois hemisférios para abranger agora, um campo de ação bem maior de circuitos energéticos. É bom lembrar, mais uma vez, que todas essas divisões cerebrais, são imaginárias, apenas figuradas e calculadas aproximadamente para indicar simplesmente um espaço adequado no cérebro, para o trabalho que ali se efetuará.



ESTIMULAÇÃO ENERGÉTICA PELA CONSTRUÇÃO DE NÚMEROS NO CÉREBRO

Pelo exercício anterior, verificamos que a ação da concentração sobre determinadas áreas do cérebro durante um tempo, provoca um sensível aumento dos pulsos celulares a ponto de serem percebidos. Este aumento da intensidade da atividade celular certamente estimulará a região focalizada através desta interiorização celular.

Agora, iremos atuar em outras regiões cerebrais, além das seis áreas já preparadas, elas serviram apenas como uma experiência, onde aprendemos a conhecer, sentir e a estimular, talvez pela primeira vez, os pulsos cerebrais. Este mesmo processo de pulsação neuronal continua, só que em outras regiões. Vamos deslocar estas energias revigoradas pelas pulsações de tal modo, que sejam traçados, através de impulsos cerebrais, linhas em forma de números, para estimular novas regiões cerebrais, sempre dentro dos limites de cada faixa.

Da mesma forma que as faixas, também estes números não serão imaginados, nem projetados e nem visualizados prontos. Serão *simplesmente sentidos*, isto é, a pessoa sente e percebe todo um esforço físico para esta *construção numérica* que é feita com fortes deslocamentos de energias em forma do número requerido. Cada número é feito no exato momento em que se percebe o aumento da pulsação celular da região concentrada. É neste instante que obrigamos a energia a se deslocar, repetindo a construção do mesmo número por dez vezes, aproximadamente.

Os números construídos através de impulsos energéticos no cérebro são feitos da mesma forma com que os escrevemos, mas com uma diferença: no papel, eles são visíveis, no cérebro eles não são visíveis, nem projetados já prontos, simplesmente são sentidos.

- Porque não construímos formas geométricas em lugar de números?

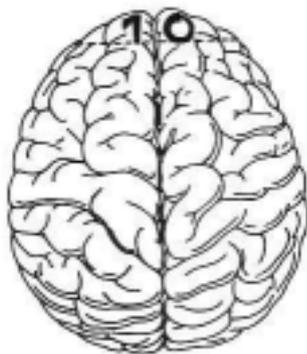
Porque, no momento o traçado dos números é a maneira mais prática e aceitável para se exercitar o cérebro.

IMPULSOS CEREBRAIS

Inicie o processo de estímulos cerebrais produzidos por impulsos através de duas importantes forças - *a interiorização celular e a concentração* - dentro de cada faixa calculada mentalmente, visando como meta final a experiência fora do corpo. Estas duas forças, a concentração e a interiorização celular são indispensáveis para provocar esta estimulação em diversas áreas cerebrais.

Os neurônios estimulados intensificam a força dos pulsos cerebrais gerando mais energias, que por sua vez, serão deslocadas em forma de impulsos para traçar os números no cérebro, desde a parte frontal até a occipital. Esses efeitos, além de contribuir para a finalidade proposta, serão também, com toda a certeza, da mais alta importância, para manter o cérebro ativo e com plena saúde até a idade avançada.

Construção do número dez: - Primeira faixa - Este número será feito na primeira faixa, abrangendo os dois hemisférios cerebrais. O número um é construído na parte frontal e central do hemisfério esquerdo e o número zero no hemisfério direito. Direcione a concentração para a parte frontal, no lado esquerdo e aguarde por alguns segundos o aumento da pulsação cerebral neste local. Em seguida desloque a energia desprendida, através de um forte impulso, iniciando nesta área, a construção do número um. Ele é construído com dois impulsos, um impulso curto e inclinado para a frente e outro mais longo, no sentido horizontal. Todos os impulsos no sentido horizontal a serem construídos para completar a forma do número



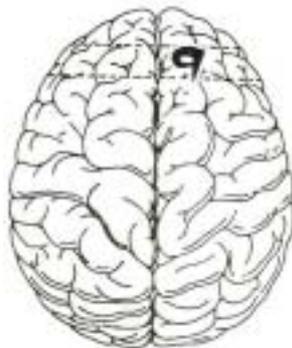
devem ser aprofundados em direção a região occipital. Fique atento para que estes impulsos não sejam muito longos para não ultrapassar os limites de cada faixa. Repita a construção do número um, por dez vezes consecutivas.

Seguindo o mesmo processo desloque a concentração para o lado frontal e central do hemisfério direito ainda na primeira faixa. Nesta área inicie a construção do número zero com um forte impulso circular por dez vezes seguidas.

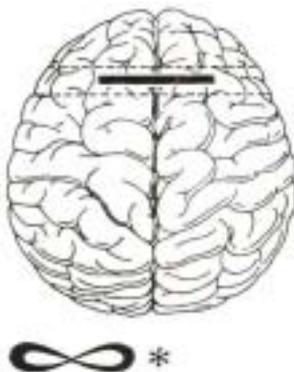
Nota: Nosso cérebro é formado por dois hemisférios, esquerdo e direito, que se interligam por uma *fissura longitudinal*. Os impulsos produzidos para a formação dos números não devem aproximarem-se desta fissura, devido a maior concentração de fibras e células nervosas existentes neste local. Estas células quando fortemente excitadas, podem causar irritações nervosas ou sono. No entanto, alguns números terão seus impulsos ultrapassando fracamente este local, sem maiores problemas, como o número oito, o número cinco e o número zero.

Na construção energética do número dez, não faremos esta ultrapassagem, a ligação energética destes Algarismos formaria uma ponte de energia, estimulando mais fortemente esta área frontal que é bastante sensível, apenas um número de cada vez, em cada hemisfério.

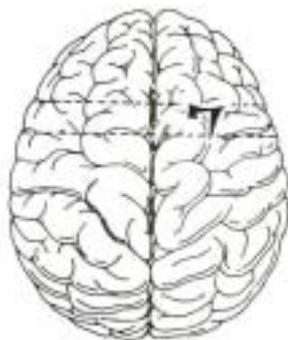
Número nove: - Segunda faixa - Construído no hemisfério direito. Ao finalizar o último impulso do zero, aproveite este movimento circular e aprofunde um pouco mais, na área seguinte, atrás do zero, construindo neste local o número nove, no sentido horizontal, dez vezes seguidas. Evite fazer este exercício muito próximo do centro da cabeça, para evitar a já comentada, irritação nervosa ou o sono, desligando-o do exercício.



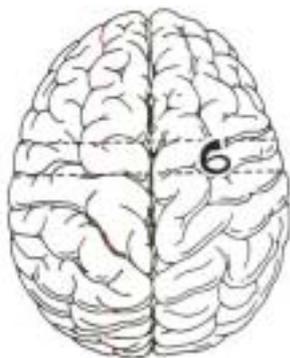
Número oito: - Terceira faixa - Nesta faixa cerebral estimularemos simultâneamente ambos os hemisférios. Tendo em vista esta necessidade, o número oito, deverá ser construído alongado e no sentido vertical, alcançando os dois hemisférios para estimular estas duas áreas. É construído com dois impulsos energéticos fortes e circulares, no desenho do número oito, produzido nas laterais de cada hemisfério interligados com dois movimentos contínuos. Como o impulso forte é iniciado na lateral de cada hemisfério, certamente este mesmo impulso passará fracamente pela fissura cerebral, sem maiores problemas.



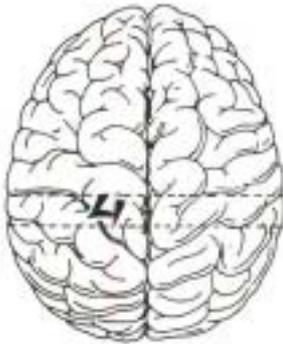
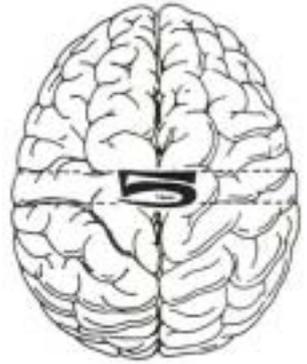
Número sete: - Quarta faixa - O número sete, será construído com três impulsos omitindo-se, o sinal de corte central que caracteriza sua escrita. O primeiro impulso é curto e voltado para a frente da cabeça, o segundo, um pouco mais longo, no sentido horizontal da esquerda para a direita e o terceiro um impulso um pouco maior, para trás, no sentido da região occipital do cérebro.



Número seis: - Quinta faixa - Aproveite o último impulso, do término da construção do número sete e faça um impulso prolongado no formato do número seis, na área seguinte.

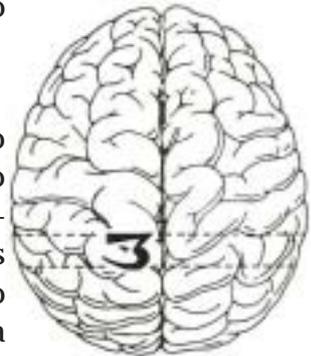


Número cinco: - Sexta faixa - A construção deste número, também abrange os dois hemisférios, construído com três impulsos fortes. O primeiro impulso é iniciado no hemisfério direito no sentido horizontal, transpassando a fissura cerebral até o hemisfério esquerdo. De imediato faça outro impulso para trás, e o terceiro semi-circular, começando no hemisfério esquerdo, ultrapassando novamente a fissura cerebral até o hemisfério direito, terminando sua curvatura, retornando para o hemisfério esquerdo, completando sua construção. Não haverá maiores preocupações, ao passarmos estes impulsos através da fissura cerebral, porque a concentração de fibras e de células nervosas a partir desta região até a parte occipital é bem menor.



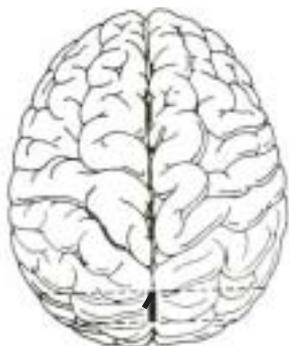
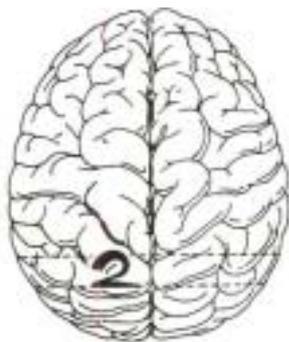
Número quatro: - Sétima faixa - Este número é formado com apenas três impulsos, estimulando agora o hemisfério esquerdo. Um impulso forte para trás, na direção da área occipital, o segundo horizontal e o terceiro para trás concluindo a construção do número quatro.

Número três: - Oitava faixa - Este número também é construído no hemisfério esquerdo, com dois impulsos semi-circulares sobrepostos ou com três impulsos, o primeiro horizontal, o segundo inclinado e o terceiro semi-circular. Fica à escolha de cada pessoa qual das duas formas adotar.



Nota: O número das faixas mencionadas não deve ser motivo de preocupações em demasia. Suas demarcações abstratas são apenas um ponto de partida para a esquematização deste trabalho.

Número dois: - Nona faixa - O número dois é construído abaixo do número três no hemisfério esquerdo com dois impulsos cerebrais.



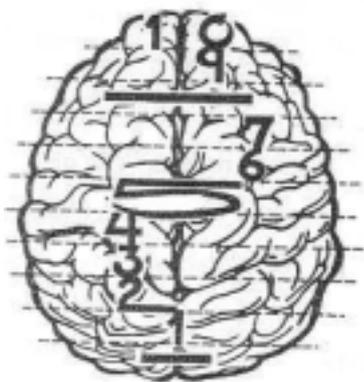
Número um: - Décima faixa - A construção deste número segue as mesmas regras anteriores, mas com uma diferença de localização. Ele deve ser feito sobre a fissura longitudinal no centro da região occipital, com dois impulsos para a formação deste número.

Número zero: - Décima primeira faixa - Nesta fase do exercício todas as regiões exercitadas estarão com seus sistemas energéticos bem mais estimulados. Porém, é nesta área cerebral que toda a nossa atenção e concentração se intensificam, até o final deste trabalho. O deslocamento dos impulsos para a construção do número zero pode ser iniciado em qualquer dos hemisférios. O que é de maior importância é a posição do número zero, que é feito deitado, abrangendo os dois



hemisférios. Durante um tempo faremos vários impulsos circulares nesta área, formando este número, até percebermos que este movimento giratório ficou automatizado. Neste exato momento deixamos de fazer o esforço físico para auxiliar a produzir este movimento e mantemos a atenção e a concentração para percebermos se o número ficou automatizado. Se durante alguns segundos, notarmos que o movimento giratório não se estabilizou, retorne a impulsionar o movimento giratório, mais uma vez durante um tempo mais prolongado. Quando notarmos que o movimento do número zero se automatizou, continue este movimento subindo-o pelas regiões cerebrais em forma de uma espiral energética, abrangendo os dois hemisférios, em direção a região frontal e para fora da cabeça.

Este movimento espiralado, quando automatizado, certamente, irá facilitar a experiência extracorpórea, desde que continuemos desligados mentalmente da presença do corpo e de raciocínios, deixando acontecer. Este é um trabalho que requer dedicação e interesse, podendo ser fácil para uns e difícil para outros.



Observação: Nos desenhos sobre a construção dos números no cérebro vimos que cada número tem uma posição já definida dentro do cérebro. Este posicionamento não é arbitrário, mas obedece a um esquema que nos foi sugerido, indicando as regiões cerebrais mais congestionadas pelos bloqueios e carentes de estimulação.

Na figura acima, os números oito e zero são vistos de cima, como se estivéssemos assistindo à sua construção no cérebro de uma pessoa, olhando por sobre a sua cabeça, razão pela qual eles nos são mostrados apenas, como um traço horizontal.

Observações:

- A memorização do posicionamento destes números é necessária para evitar o esquecimento, para não perder a concentração.
- A prática regular destes exercícios num horário específico produz resultados bem mais rápidos e positivos.
- Quando nos concentramos em determinadas áreas cerebrais, a estimulação daí decorrente não atuará sobre uma única célula ou neurônio, mas sim em um grande grupo celular. A concentração é uma força ampla atingindo de uma só vez um bloco de células nervosas, originando pulsações mais intensas. O pulso de uma única e microscópica célula nervosa, não é perceptível.
- Estes exercícios são mais atuantes nas áreas que governam as atividades superiores da consciência física, da memória, da inteligência e do raciocínio.
- Os exercícios atuam no cérebro de forma pacífica e progressiva, através de um trabalho físico cerebral pela concentração, interiorização celular, estimulação e impulsos energéticos.
- A interiorização celular e a concentração são os grandes elementos estimulantes que intensificam os pulsos cerebrais, para estimular maior produção de componentes químicos naturais. Através deste processo de transferência de energias, os impulsos cerebrais bombardeiam, com toda a certeza, outros grupos de células nervosas estimulando-as. A distribuição destas energias abastecem energicamente estas regiões demarcadas e outras regiões com minúsculos impulsos elétricos que, percorrendo estas áreas desperta-as para uma maior e melhor atividade.

- Nada nos prende ao corpo físico, a não ser seu próprio campo magnético. Não existe o tão comentado *cordão umbilical* ou *fió de prata* prendendo a Essência à matéria. Tal ligação, teoricamente ensinada por diversos autores, nada mais é que uma fantasia, uma projeção criada para dar maior segurança ou para não realizar a experiência pelo medo da morte em caso do rompimento deste cordão. Estando fora da matéria em estado consciente, ou mesmo nas saídas durante o sono, não vemos este *cordão de prata* prendendo-nos ao corpo. Porém, se você acredita na sua existência, certamente seu subconsciente poderá projetá-lo.
- É muito comum pensar-se que fora do corpo atravessamos paredes e outros objetos. Na realidade, quando vivenciamos esta experiência em estado consciente somos um outro tipo de ser, um ser dimensional em um espaço também dimensional, os objetos sólidos são apenas visualizados e traspassados, como se não existissem.
- Fora do corpo, mantemos a visão do mundo físico e das coisas que nele existem, como pessoas, árvores, animais, o mar, florestas, passamos pelo fogo sem nos queimar e pelo frio sem senti-lo.

Embora exista a crença geral de um mundo espiritual envolto em trevas, isto também é teórico, pois nesta dimensão não existe a visão da escuridão. No meu entendimento, através de experiências vivenciadas, é como se estivéssemos, quando fora do corpo, em um outro mundo. Um mundo dentro do outro, invisível a visão física, dentro do nosso próprio espaço.

- Algumas pessoas, conseguem resultados da saída do corpo, em estado consciente em um tempo relativamente curto e se sentem afastando-se do corpo físico em uma fantástica viagem astral, enquanto outros, devido ao excesso de bloqueios de diversos tipos, necessitam de mais tempo. Outros, conseguem desprender-se do corpo e sentem-se subindo até o teto do seu ambiente. Porém,

quando a mente física percebe que a Essência saiu do corpo, ela projeta para o cérebro a visão do próprio corpo físico no alto. De acordo com as informações de medos, arquivadas em seu subconsciente, a experiência pode continuar com tranquilidade ou a Essência é puxada de volta para o corpo, pela ação do medo.

- Pode acontecer também, que em outras experiências percebemos que soltamos algumas partes do corpo, como por exemplo, uma sensação estranha de que possuímos quatro braços, dois inertes, apoiados no chão, na cama ou onde estivermos e os outros dois da matéria astral erguidos, em movimentos ou em repouso. Tal situação pode acontecer também com as pernas, sentimos nitidamente duas pernas suspensas e outras duas da matéria física, neutralizadas no chão. As vezes, desprendemos todo o corpo extra físico, menos a cabeça, analisando a experiência através dos pensamentos e pela razão, ficamos presos ao corpo.
- Todos estes *resultados* podem acontecer durante algum tempo, até a pessoa libertar-se do medo e da ansiedade. O fato, também, de cada indivíduo possuir reações e sensações próprias, faz desta Técnica um instrumento de trabalho individual.

É importante fazer anotações das experiências ocorridas durante a prática dos exercícios e das saídas do corpo e em especial, aquelas acontecidas durante o sono. Estas devem ser anotadas imediatamente após o despertar porque, são nestes momentos que mantemos nítidas as lembranças destes acontecimentos.

INSTRUÇÕES ESPECIAIS PARA GESTANTES

Estes exercícios proporcionam à gestante e ao bebê em formação melhor qualidade de saúde e disposição, além de auxiliar em todas as etapas do parto e pós-parto, como na dilatação, contrações e amamentação. Será preciso porém, tomar algumas precauções na forma de executar os exercícios, pois a mulher neste estado, torna-se frágil e instável devido as grandes alterações hormonais, além das mudanças físicas e natural proteção dispensada ao bebê.

São dadas abaixo orientações especiais para serem seguidas durante a prática normal destas técnicas adaptando os exercícios para a mulher gestante e não existe nenhuma restrição quanto as experiências fora do corpo, neste estado.

Exercício de Relaxamento Profundo: Com o avanço da gravidez, será difícil permanecer em decúbito dorsal. Assim, logo que chegar a este estado, se o desejar e sentir-se bem poderá fazer este exercício deitando-se de lado até encontrar uma posição mais confortável ou sentada em uma cômoda poltrona.

Exercício de Mentalização: A gestante deve fazer este exercício sentada em uma cadeira adequada para manter os braços livres durante a execução de qualquer movimento involuntário.

Exercício Respiratório Básico: Segue a mesma orientação do exercício de mentalização. Poderá surgir a necessidade de diminuir o tempo da retenção do ar, principalmente nos últimos meses.

Exercício Respiratório de Relaxamento: Não é recomendável praticá-lo depois do terceiro mês de gestação. Poderá ser substituído por algumas respirações mais profundas para relaxamento da musculatura.

Exercício Respiratório Para Expansão da Caixa Torácica: Por ser um exercício que exige maior esforço físico

para respirar e reações muito fortes, *não é recomendável praticá-lo durante a gestação.*

Exercício da Respiração do Sono: Sem restrições.

Exercício de Estimulação Celular da Glândula Hipófise: Neste exercício poderá surgir a necessidade de reduzir o tempo da sua prática, inclusive o número de seqüências, podendo e devendo muitas vezes ser de apenas um exercício. A gestante deverá sempre observar e respeitar seus limites. Se durante esta prática *sentir mal estar, enjôo ou dor de cabeça*, é sinal que da próxima vez deverá diminuir o número de seqüências ou parar o exercício.

Estimulação Celular do Córtex Cerebral: **Deverá ser exercitado normalmente. Caso sinta enjôo ou dores de cabeça, diminua o número de seqüências, ou pare de fazer este exercício.**

Repetimos aqui: a mulher gestante, deverá respeitar seus limites. Caso sintá-se desconfortável na execução de qualquer exercício, pare de praticá-lo durante a gestação. Após o parto curta o bebê, não tenha pressa em recomeçar. Caso apresente problemas na produção de leite, experimente retornar a prática do exercício para estimulação das células da hipófise, mas sempre lembrando de não ultrapassar os atuais limites de seu corpo.

Parte das informações ensinadas neste livro são o resultado de experiências extracorpóreas do autor, querendo com isto afirmar que nem todas as explicações e respostas foram ditadas pelo extraterrestre Karran. Todavia foi *ele* quem forneceu as bases para que estas técnicas fossem conhecidas e desenvolvidas livre de fantasias e de misticismos. Também não quer dizer que as informações sobre esta complexa e fantástica experiência sejam definitivas. Quanto mais experiências forem realizadas maior a clareza das informações.

Por tudo isso, nada ainda é definitivo.

Afirmou Karran:

“Esses conhecimentos são um direito de todo ser humano”.

Perguntaram-lhe Hermínio e Bianca:

“Mas como faremos para transmitir estes conhecimentos?”

Respondeu Karran:

“Use os meios de seu sistema”.

Bibliografia

Enciclopédia Medicina e Saúde – 1980 – Ed. Abril.

Revista Super Interessante – Out. 1991 e Jan. 1996 – Ed.
Abril.

Maiores informações sobre os trabalhos, cursos e palestras realizados pelo Terapeuta Hermínio Reis, ou esclarecimentos sobre qualquer dúvida durante o aprendizado da Técnica, poderá entrar em contato:

E-mail: saidadocorpo@gmail.com

www.desdobramento.com.br/contato.html

São Paulo, 10 de março de 2009.

DIREITOS AUTORAIS

EXPERIÊNCIAS CONSCIENTES FORA DO CORPO

Um fato científico?

Não poderá ser reproduzido, na totalidade ou partes, através de qualquer forma de comunicação, gráfica ou audiovisual sem a devida autorização reconhecida pelo autor. Os infratores poderão ser punidos através da Lei 5.988, de 14/12/73, art. 122 e 130.

ADVERTÊNCIA

Os exercícios são estritamente individuais, não devendo ser ensinados ou transmitidos, sob qualquer forma, por pessoa inabilitada e não autorizada, em razão de que cada indivíduo possui suas próprias bagagens de vivências, sensações e reações físicas, durante a prática dos exercícios. É assim, com a mais alta responsabilidade que os praticantes sejam acompanhados ou orientados por pessoa especializada ou literatura específica para esta finalidade