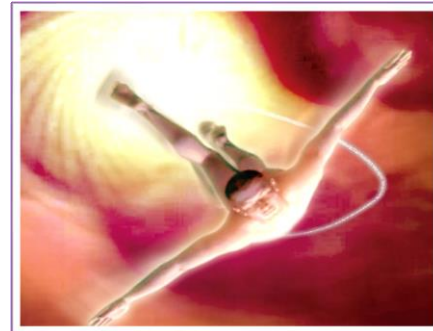


# BOLETIM VIAGEM ASTRAL

## GRUPO "AVENTURAS ALÉM DO CORPO"

Ano 1 – Número 1

Dezembro / 2017



*Quando meu corpo dorme  
aqui, eu acordo lá...*

Caro leitor,

Tem este boletim o principal objetivo a divulgação das temáticas relacionadas com viagem astral (ou projeção astral, experiências fora do corpo etc.) Com publicação mensal e tendo como principais leitores os amigos do Facebook, do grupo "Viagem Astral - Aventuras Além do Corpo"

### ARTIGO EM DESTAQUE

#### Almas Gêmeas nos Olhos de um Anjo

*Prof. Guilherme Fauque*



Recentemente fiz a leitura de um livro chamado Eyes of Angel (Olhos de um Anjo), de Paul Elder, um instrutor no Monroe Institute. Aliás, confesso que a referência ao Monroe Institute, por si só, já me animou para adquirir o livro, pois Robert Monroe é um ícone na pesquisa das experiências fora do corpo. Por outro lado, na capa do livro dizia que os assuntos abordados eram: Viagem Astral, Guias Espirituais e Almas Gêmeas... Espera aí... Almas Gêmeas? Senti um desconforto imediato. Este tema sempre me deixou desconfortável. Afinal, foi um tema "modinha" na onda new age e trouxe muitas teorias de um romantismo superficial e ridículo. Além do mais, sempre aprendi, na Doutrina Espírita, que cada um de nós é uma individualidade e não existem metades que precisem se completar para chegar à felicidade.

De qualquer forma, como diz o velho adágio popular,

### Veja nesta edição

- Artigo: Almas Gêmeas nos Olhos de um Anjo
- Entrevista com Guilherme Fauque
- Perguntas e respostas
- Livro em foco
- Personalidade do mês
- Dicas da Web

### Deseja colaborar?

Entre em contato pelo e-mail:  
**buenoalexei@gmail.com**

Dica de site:

[mestresanakhan.com.br](http://mestresanakhan.com.br)

Criado por Alexei Bueno

### Colaboradores deste boletim:

Guilherme Fauque

Emerson Martins

não podemos julgar um livro pela capa, não é mesmo? Foi assim que comecei a leitura e me surpreendi. E agora, pretendo surpreender vocês.

Paul Elder sofreu três EQMs (Experiências de Quase Morte). Isso mesmo, vocês não leram errado... Foram três EQMs, algo bastante incomum para uma única pessoa. Uma EQM é o suficiente para mudar a concepção de mundo de uma pessoa, três realmente é incrível. Aos 12 anos, Elder sofreu um afogamento. Aos 17, um acidente de carro e aos 41, um ataque cardíaco. Isso tudo influenciou muito a vida psíquica de Elder, levando-o a buscar o desenvolvimento das viagens astrais, encontrar um guia espiritual chamado Meldor, além de realizar os cursos no Monroe Institute e desenvolver ainda mais suas capacidades psíquicas.

As experiências de Paul Elder, junto ao seu Guia Espiritual Meldor, são fantásticas. Contudo, a parte do livro que me incomodava estava chegando. Como alguém com todo o discernimento de Elder, com acompanhamento de um Guia Espiritual e todo o apoio do Monroe Institute, podia acreditar em tal temática? Logo compreendi que estava com o “copo cheio”, como diz a lenda Zen budista. Ou seja, puro preconceito. Aliás, para minha surpresa, não estava sozinho nesta opinião. Paul Elder questiona seu Guia Espiritual se isso realmente existia. A explicação de Meldor é lógica e muito interessante.

Vamos a ela:

“Para melhor compreender a realidade de sua existência, é importante para você conhecer o contexto de sua criação e da sua origem. Meus professores me disseram que quando o Criador primeiramente manifestou os aspectos particulares do Todo, eles foram criados como pensamentos puros, na forma de energia, luz e vibração. Cada unidade de energia, sendo parte do Criador, traz consigo um aspecto da consciência da Deidade.

Estes aspectos individuais de Deus formaram parte dos Seus desejos de experimentar a Si mesmo. O design e intenção dos intrincados seres-de-luz, então criados, foi e é uma manifestação do perfeito amor. Desta forma, todos nós fomos criados da energia e bondade de Deus.

A fim de incutir um anseio interno de reunião e completude, assim como diversidade de experiências; cada uma destas manifestações de energia foram, posteriormente, dividida em dois seres individuais. Algo semelhante ao núcleo de um ovo fertilizado começando sua experiência de vida primeiramente crescendo em duas células individuais, assim são estes aspectos idênticos de Deus começando sua existência consciente. Embora idênticos na sua origem e vibração, eles desenvolvem suas próprias realidades através de diferentes experiências”. (ELDER, p.155)

Meldor é muito esclarecedor nessa passagem, deixando claro que somos criados seres individuais, com nossas próprias experiências particulares. Não somos “bipartidos”, não existe “dois de nós”. Contudo, existe uma alma vibratóriamente gêmeas, que também terá suas próprias experiências pessoais, seus próprios erros e

acertos, contudo que servirá como um impulso, um anseio interno a nos alfinetar continuamente a consciência, nos fazendo buscar de volta a completude inicial do Todo.

Paul Elder, então, questiona quem seria e onde estaria esta sua parte gêmea vibratória. Naturalmente, está curioso para saber quem é esta alma gêmea. Meldor, no entanto, rapidamente esclarece, cortando as asinhas de Paul, de que seria ingenuidade imaginar que esta alma gêmea seria alguém do sexo oposto, como a romântica ideia do par ideal, fruto de nossa falta de amadurecimento espiritual. Ora, sabemos que a alma está além da sexualidade física. A alma, na sua essência, é energia! Vibração amorfa. Portanto, não tem sexo. Além do mais, está claro que o objetivo não foi criar uma Eva para agradar o Adão. Ou seja, não tem nada dessa coisa de “almas que precisam se completar”.

Meldor esclarece ainda que o encontro físico das almas gêmeas é muito mais incomum, restringindo-se ao plano espiritual. O encontro físico, embora possa acontecer, é algo não desejável do ponto de vista evolutivo, visto que estamos neste plano para aprender com as diferentes vibrações com as quais interagimos e uma relação com a alma gêmea aqui, não traria aprendizado. Seria uma convivência muito fácil. Já no plano espiritual, as coisas mudam de figura, pois lá as relações são pautadas pelo nível vibratório.

Após estas explicações (e muitas outras durante o capítulo que, infelizmente, ficaria muito extenso discuti-las todas aqui), meu inicial desconforto passou para uma saudável curiosidade de compreender melhor o assunto e perceber o quanto ainda precisamos aprender sobre a espiritualidade. Somos seres ainda engatinhando neste campo e as certezas que adquirimos com nossos estudos, normalmente ainda calcados em uma linha de pensamento que nos agrada, mostra-se frágil diante da imensidão que ainda temos que explorar espiritualmente.

Prof. Guilherme Fauque



*Não poderia deixar de na primeira edição entrevistar meu amigo de longa data e um dos idealizadores de nosso grupo do Facebook (que migrou do desencarnado Orkut 😊)*

Nome completo: **Guilherme Fauque**

Idade: 44 anos

Profissão: Professor de Filosofia

**Alexei:** *Em sua opinião em geral qual é o maior medo das pessoas relacionado com a prática da viagem astral? Como trabalhar esta questão?*

**Guilherme:** Quando converso com as pessoas, a maioria fala do “medo de espíritos”. Contudo, vejo que o medo real é do desconhecido, assim como, quando crianças, tememos o escuro, ou na verdade, do que não podemos ver no escuro. Isso é natural, vem do nosso sentido de preservação, que é básico e instintivo. O medo não é algo de todo mal. Na verdade, é necessário! No entanto, quando nos paralisa, nos impede de evoluir, aí se torna patológico e deve ser trabalhado.



Penso que na projeção astral o medo se esvai naturalmente. Nas primeiras saídas no astral, será natural sermos puxados de volta ao físico devido ao medo e a ansiedade. Para fazer uma analogia, imagine que você entra, à noite, em uma casa antiga e abandonada. A cada passo que dá, sua atenção se redobra... Então, repentinamente você ouve um barulho de uma lata caindo. O susto vai ser grande e se você estivesse no astral, seria puxado imediatamente para o corpo. No caso desta casa abandonada, o barulho poderia facilmente ser de um rato procurando comida. Nada de mais, mas o medo do desconhecido transformou este rato num assustador fantasma diabólico. Nossa mente nos prega estas peças e nas práticas de viagem astral não é diferente, afinal, estamos adentrando um terreno conscientemente ainda desconhecido (embora já o tenhamos adentrado tantas vezes sem ter consciência física disso).

Portanto, como gosto de dizer sempre, o medo não passa de um fantasma feito de fumaça, que basta um assopro e ele se desvanece. Neste caso, o assopro é o conhecimento. E aí adentramos a segunda parte de sua pergunta, como trabalhar esta questão. Bem, de duas formas: Conhecimento e Experiência.

Conhecimento é imprescindível. Temos que estudar o assunto para não criarmos traumas psicológicos que atrapalhem nosso crescimento. Confesso que, às vezes, fico um pouco preocupado em ver pessoas buscando experimentar a projeção da consciência sem nenhum conhecimento básico. Isso pode levar as pessoas a tomarem alguns sustos por não saberem lidar com o que viram. Além de que podem levar a opiniões mal formadas, invencionices, misturas de onirismos com projeção. Enfim, um total desserviço à prática, fazendo, muitas vezes, com que pesquisadores sérios sejam vistos como lunáticos ou esquizofrênicos. Por isso, sempre recomento: primeiro de tudo, vamos estudar! Vamos ler! Tem muitos livros bons sobre o assunto e procuro falar deles no meu canal do YouTube.

O segundo aspecto é a Experiência. A verdade é que com a prática real, as coisas vão se esclarecendo e os “monstros de fumaça” vão se dissipando. Certamente, que a prática aliada ao conhecimento, pois senão, os primeiros “monstros de fumaça” encontrados, como o estado vibracional, catalepsia projetiva, imagens hipnagógicas, contato com as consciências extrafísicas, levarão a desistência e até a demonização da prática. Contudo, se temos o conhecimento através dos estudos, durante a prática entenderemos o que estamos presenciando e será muito fácil dissipar nossos medos.

**Alexei:** *Em seu modo de ver o que nos impede de melhorarmos nossa (por falta de uma palavra melhor) "lucidez extrafísica" ou capacidade projetiva?*

**Guilherme:** Pois é... aí está um tema complexo. Não que seja difícil, mas é multifacetado. Veja bem, não existe uma coisa que possamos fazer, mas “coisas”. Além do mais, também depende do quanto desejamos aprofundar a experiência e, ainda, é preciso ter em conta que a lucidez vai variar de tempos em tempos, de acordo com as interações sociais que você terá, que, aliás, é um dos principais motivos de estarmos aqui reencarnados. A não ser que você seja um asceta vivendo no topo de uma montanha, será impossível não ter interações das mais variadas. Se mora em uma cidade grande, mais ainda. Essas interações energéticas/vibratórias nos atingem de diversas formas, inclusive nos vampirizando. Portanto, é básico um estudo e prática do processo energético. Isso deveria vir antes de qualquer prática de projeção astral. O trabalho com a recepção, transmissão e circulação de energias ajudará muito na qualidade de nossa vibração e conseqüente autoconsciência. Mas, não basta. Precisamos treinar a consciência. Buscar estar conscientes das energias que nos circundam o máximo possível. O que nos afeta e como nos afeta. Nossas reações ao meio em que estamos, nosso humor, acessos de raiva, necessidade de fofocas, ansiedade, enfim, tudo isso deve ser observado e trabalhado energeticamente. Além disso, é importante, sempre que nos dermos conta, fazer uma breve análise do ambiente onde estamos, nos perguntarmos sobre sua veracidade e a possibilidade de ser ou não um sonho. Mas, além desse trabalho com a consciência, que é básico e deve ser feito por todos nós, ainda temos as questões alimentares,

exercícios físicos, convivência física entre muitas outras coisas que poderíamos abordar. Mas, não vivemos num mundo ideal e sim no real. Não dá para ter controle de tudo e, portanto, o importante é fazermos o possível sem criar estresse. Antes de tudo, temos que buscar uma vida equilibrada e mais consciente.

Mas, resumindo a resposta para a tua pergunta diria: trabalhar as energias, trabalhar a consciência e ter uma vida equilibrada.

**Alexei:** Poderia comentar sobre sua primeira experiência fora do corpo? Quais foram suas emoções iniciais e atuais relacionadas a sua vivência neste tema?

**Guilherme:** Tive experiências espontâneas muito novo. Tenho lembranças de experiência na infância, na adolescência... Mas, experiência fora do corpo induzida e consciente, vieram somente lá pelos 16 anos, quando li o primeiro livro do **Robert Monroe** e comecei a fazer a prática ensinada por ele no final do livro. Ali foi algo fantástico, pois pude experimentar todo o processo da projeção da consciência passo a passo, sem perda de lucidez, como nas projeções espontâneas, onde já acordava fora do corpo.

Minhas experiências induzidas foram bem graduais e sistemáticas. Na primeira experiência, com a técnica do Monroe, estava deitado num colchão, na sala da casa da minha mãe, em decúbito dorsal. Fiz toda a prática como ensinada por Monroe e entrei no estado hipnagógico, mas logo adormeci. Comecei a acostumar com esse estado hipnagógico e a controlá-lo. Conseguia permanecer muito tempo nesse estado, observando as imagens que surgiam na minha consciência. Passado algum tempo, já com o domínio do estado hipnagógico, veio a próxima e inesperada fase... tive um intenso, mas muito intenso, estado vibracional em conjunto com uma catalepsia... Pensa numa pessoa assustada... Esse era eu. Sentia meu corpo vibrar como uma britadeira! Era como se estivesse sendo eletrocutado. O corpo saltava na cama, para cima e para baixo, de forma muito intensa e meu primeiro pensamento foi que estava tendo um ataque cardíaco. Pensei em parar tudo imediatamente, é claro... Mas, não tinha controle do meu corpo, não consegui mexer nada. Logo as vibrações passaram e tudo voltou ao normal. Já de pleno controle do meu corpo e com o raciocínio mais vivido, me dei conta que havia perdido uma oportunidade, pois sabia, lendo Monroe, que havia passado por uma catalepsia projetiva e um estado vibracional.

Depois deste dia, comecei a ter, quase que diariamente, experiências onde eu soltava um braço. Depois, aprendi a esticar as pernas de forma que tocassem na

parede da casa. Depois, aprendi a sentar na cama e, gradualmente, a sair, atravessar a parede, voitar, etc. Tudo gradual, sem pressa, curtindo cada momento. Foi incrível.

Hoje em dia minhas experiências são mais espaçadas e espontâneas. Afinal, não tenho mais a mesma rotina tranquila e sem compromissos que tinha na minha adolescência. Tenho focado mais no estudo da espiritualidade, nos seus diversos aspectos, e procuro meditar diariamente. Contudo, quando estou mais tranquilo, faço práticas de indução da projeção da consciência e tenho bons resultados.

## PERGUNTAS E RESPOSTAS

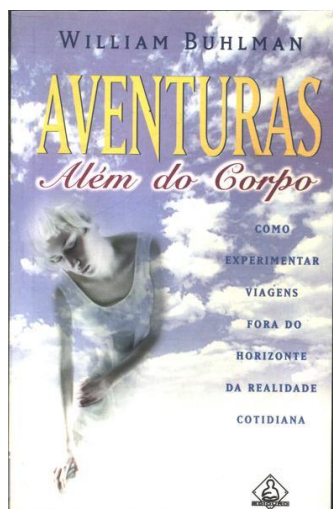
### **Sou cristão, consigo realizar projeções astrais?** (Emerson Martins)

Lembro de um vídeo que assisti de Wagner Borges no qual ele recordava sua adolescência e na ocasião participava de muitos grupos espiritualistas, uns diziam que para que ele se projetasse deveria ler tal livro, outro dizia que deveria pertencer a tal religião, cada um impondo sua verdade ou pré-requisito.

Pois bem, certa noite Wagner Borges se projetou e para seu espanto curiosamente viu seu animal de estimação (um gato que dormia próximo) também projetado. Olhando o animal Wagner obteve o insight da conclusão lógica: o gato não tinha lido nenhum livro, não tinha participado de nenhuma linha doutrinária, porém estava fora do corpo (e ciente da presença do dono). Conclusão: o gato havia saído de seu corpo simplesmente por ser um princípio espiritual.

Portanto, respondendo à pergunta de Emerson diria que sim, você consegue realizar projeções astrais, sendo que o único pré-requisito para realizar é estar dentro de um corpo físico 😊

Alexei Bueno



Em nosso primeiro boletim não poderia deixar de recomendar o livro que nos inspirou a criar nosso grupo no Facebook: Aventuras Além do Corpo, escrito pelo norte-americano William Buhlman. O livro está esgotado no Brasil mas pode ser facilmente encontrado em sebos.

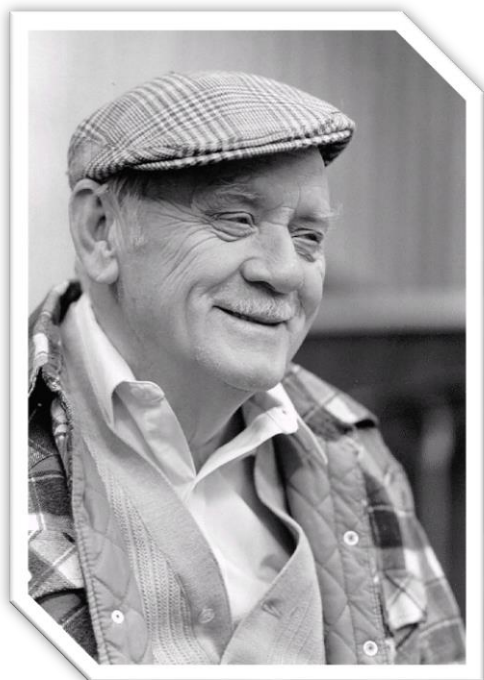
O autor é referência mundial no estudo das experiências fora do corpo, este é seu primeiro livro. A princípio Buhlman era cético sobre projeção astral e para verificar a veracidade realizou por vontade própria uma projeção, criou técnicas, relatando neste livro diversas experiências extrafísicas, escrevendo também diversos outros livros. A partir do seu conhecimento de física e mecânica quântica, certamente de sua formação acadêmica, e em um estilo muito didático Buhlman descreve sua teoria a respeito das experiências fora do corpo, das energias e dimensões extrafísicas, provando que a projeção astral também é vivenciada e seriamente estudada por cientistas e não apenas por espiritualistas, esotéricos ou místicos 😊

É um livro muito gostoso de ler e que não pode faltar na prateleira de qualquer pesquisador! De fácil leitura e ao mesmo tempo muito instrutivo foi um dos primeiros livros que li sobre o tema e que muito me auxiliou em minhas vivências projetivas iniciais.

Atualmente Buhlman é um dos principais pesquisadores de projeção astral e realizou uma pesquisa internacional que inclui mais de 16 mil participantes de quarenta e dois países. Para saber mais sobre o livro veja também o ótimo vídeo que Guilherme Fauque realizou em seu canal (que é também o canal de nosso grupo do Facebook). Acesso em: <https://www.youtube.com/watch?v=UlxVQyYB1z4&t=6s>

Alexei Bueno





Monroe (1915 – 1995) foi um pesquisador e escritor norte-americano que consideramos como um dos clássicos da projeção astral. Foi também empresário, engenheiro de som, jornalista e parapsicólogo. Sua principal obra chama-se “Viagens fora do corpo”, popularizando nela a conhecida expressão “experiências fora do corpo”. Também escreveu “Viagens além do universo” e “A última jornada”.

Iniciou suas experiências extra-corpóreas na década de 1950 e percebeu que naquela época quase nada havia sido escrito a respeito.

Monroe fundou o “Instituto Monroe”, que é uma organização de pesquisa e educação sem fins lucrativos que estuda a Consciência a mais de 30 anos e tem membros espalhados pelo mundo todo, inclusive o Brasil. Qualquer semelhança com o Instituto de Waldo Vieira é mera coincidência 😊 na realidade o próprio Waldo Vieira pesquisou Monroe para compor Projeciologia.

O trabalho de Monroe, ao contrário do que muitos que não tem conhecimento julgam do tema, tem respaldo científico e vem sendo testado e comprovado não apenas em seu próprio Laboratório, mas (diferentemente de outros Institutos 😊 ) em Escolas, Universidade, Centro de Pesquisa, Hospitais, Clínicas Médicas e Psicológicas.

Como Engenheiro de Som incluiu em suas pesquisas a técnica de provocar estados alterados de consciências a partir de alguns tipos de sons, tudo testado em laboratório e patenteado. Este sistema chama-se “Hemi-Sync”.

*Para saber mais acesse: <http://www.portalmonroebrasil.com/instituto.html>*

## DICAS DA WEB



Canal do Guilherme Fauque “Aventuras Além do Corpo”:

[www.youtube.com/channel/UCBkQxQPte7hdsIIPXOre0JA](http://www.youtube.com/channel/UCBkQxQPte7hdsIIPXOre0JA)



Site do IIPB (Instituto Internacional de Projeciologicas e Bioenergética):

[www.ippb.org.br](http://www.ippb.org.br)