

# Experiências Fora do Corpo

**Perguntas & Respostas**

2ª Edição



CESAR S. MACHADO

## **EFCs – Perguntas e Respostas**

1ª Edição – 2008 – 900 exemplares

2ª Edição: Janeiro de 2010

Essa é uma **obra registrada** e está protegida pela LEI DO DIREITO AUTORAL. Sua distribuição deve dar-se de forma gratuita.

É expressamente proibida a edição ou comercialização dessa obra. Os infratores estarão sujeitos às penalidades previstas na Lei.

Copyright © 2010 by Cesar de Souza Machado

Crédito das imagens: Todas as imagens desse livro estão licenciadas pela *Wikimedia Commons* e são originadas da Wikipédia.

Revisão: Claudia de Souza Machado

Capa: Metaconsciência

# Sumário

**Prefácio ..... 10**

## **Capítulo 1**

**Fundamentos sobre EFCs ..... 11**

- 01 – O que é EFC - Experiência Fora do Corpo?
- 02 – O que é a consciência?
- 03 – O que provoca a EFC?
- 04 – Quem tem experiências fora do corpo?
- 05 – O que é um projetor?
- 06 – O que é o corpo extrafísico?
- 07 – A EFC pode ser involuntária?
- 08 – Como provocar uma experiência fora do corpo?
- 09 – A EFC é conhecida por outros nomes?
- 10 – Que tipo de pessoa é mais propensa a ter EFCs?
- 11 – Em que idade uma pessoa passa a ter EFCs?
- 12 – Por que algumas pessoas têm mais facilidade para promover EFCs?
- 13 – Existem outras explicações para as EFCs?
- 14 – Por que não nascemos capacitados para ter EFCs ?
- 15 – Qual é o objetivo das EFCs?
- 16 – Pode-se provar que as EFCs são reais?
- 17 – A capacidade de ter EFCs pode ser transmitida geneticamente?
- 18 – Como e quando relatar minhas EFCs para outras pessoas?
- 19 – Só ocorrem EFCs na hora de dormir?
- 20 – O que é estado diferenciado de consciência?
- 21 – Quais são as diferenças entre sonho e EFC?
- 22 – Quanto tempo dura uma EFC?
- 23 – Todas as EFCs são iguais?
- 24 – As EFCs ocorrem instantaneamente ou possuem diferentes fases?
- 25 – EFCs foram registradas ao longo da história?
- 26 – Doenças ajudam ou atrapalham a EFC?
- 27 – O que é EQM e qual é a sua relação com EFCs?
- 28 – Um projetor pode ser fisicamente percebido?
- 29 – Existem filmes do cinema que abordam as EFCs?
- 30 – Qual é o maior projetor conhecido?

## **Capítulo 2**

**Utilidades das EFCs ..... 15**

- 31 – Quais são os benefícios das experiências fora do corpo?
- 32 – Como as EFCs podem aumentar meu autoconhecimento?
- 33 – Como as EFCs podem aumentar nossa compreensão acerca da vida?
- 34 – Como podemos vislumbrar nossa origem e destino pelas EFCs?
- 35 – Que tipo de ideias novas podem ser captadas em EFCs?
- 36 – Por meio das EFCs pode-se encontrar pessoas que já morreram?
- 37 – É errado procurar pessoas que já morreram por meio de EFCs?
- 38 – EFCs podem ajudar em nosso trabalho?
- 39 – Podemos investigar o passado distante por meio de EFCs?
- 40 – Como as EFCs podem ser usadas para assistência a outras pessoas?
- 41 – É possível empregar a EFC para rastrear pessoas e objetos?
- 42 – Se é possível fazer rastreamento por meio de EFCs por que certas pessoas e objetos permanecem desaparecidos?

- 43 – Existem técnicas para facilitar esse rastreamento?
- 44 – É possível empregar a EFC para solucionar problemas e mistérios?
- 45 – EFCs podem inspirar livros, músicas, peças teatrais ou filmes do cinema?

### Capítulo 3

#### Riscos Relacionados às EFCs ..... 18

- 46 – Existe risco envolvendo a realização de uma EFC?
- 47 – EFCs fazem mal a saúde do corpo físico?
- 48 – Quais seriam os possíveis malefícios das experiências fora do corpo?
- 49 – É verdade que não devemos tentar provocar EFCs sozinhos sob pena de ficarmos “abertos” e vulneráveis?
- 50 – O que acontecerá se, durante uma EFC, alguém tocar meu corpo físico?
- 51 – EFCs podem deixar a pessoa alienada?
- 52 – Que fazem os amparadores diante de um projetor alienado?
- 53 – Pode-se empregar as EFCs para o mal, para prejudicar outras pessoas?
- 54 – Os projetores extrafísicos podem invadir nossa privacidade ou interferir em nossas vidas?
- 55 – O que é EFC final?
- 56 – Pode-se morrer durante uma EFC?
- 57 – Se o projetor se deslocar para muito longe do corpo pode morrer?
- 58 – Posso ficar perdido e sem saber como voltar ao corpo físico?
- 59 – As EFCs podem ser usadas para a espionagem?
- 60 – Durante uma EFC, alguém pode ocupar meu corpo?
- 61 – O que dizer das EFCs mediúnicas?
- 62 – Durante uma EFC, posso ocupar o corpo de outra pessoa?

### Capítulo 4

#### Técnicas Projetivas ..... 21

- 63 – O que são técnicas projetivas?
- 64 – Para que desenvolver a capacidade de ter EFCs?
- 65 – Quantas técnicas projetivas existem e como se classificam?
- 66 – Qual é a melhor técnica projetiva?
- 67 – Como fazer para descobrir qual é a melhor técnica projetiva para mim?
- 68 – Quanto tempo devo experimentar uma técnica projetiva até obter resultado?
- 69 – É possível criar minha própria técnica projetiva?
- 70 – Existem pessoas que não precisam usar técnicas para ter EFCs?
- 71 – Quais fatores facilitam a obtenção de uma EFC?
- 72 – Quais fatores atrapalham a obtenção de uma EFC?
- 73 – O que é EFC assistida?
- 74 – É preciso estar em estado de relaxamento para se ter uma EFC?
- 75 – Existem fatores fisiológicos no corpo físico que facilitam as EFCs?
- 76 – Uma pessoa pode provocar uma EFC em outra?
- 77 – A posição do corpo físico facilita a obtenção da EFC?
- 78 – Quais são as técnicas projetivas mais fáceis?
- 79 – Quanto tempo é preciso para se dominar as EFCs?
- 80 – O que devo fazer se não consigo obter minha primeira EFC?
- 81 – O lugar onde dormimos ou em que vivemos pode atrapalhar as EFCs?
- 82 – Como saber se as energias do local onde durmo são negativas?
- 83 – O que é recesso projetivo?
- 84 – A ingestão de álcool atrapalha na obtenção de uma EFC?
- 85 – Drogas e remédios facilitam ou atrapalham as EFCs?
- 86 – O que é pineal e qual é a sua relação com as EFCs?

**Capítulo 5**  
**Sensações e EFCs ..... 25**

- 87 – Quais sensações antecedem uma EFC?
- 88 – O que é catalepsia projetiva?
- 89 – Todas as pessoas têm catalepsia projetiva?
- 90 – Corro o risco de alguém pensar que estou morto e assim me enterrar vivo?
- 91 – O que é taquicardia e o que faço se isso acontecer?
- 92 – Durante uma EFC todos os nossos sentidos manifestam-se como no corpo físico?
- 93 – Como é a visão do projetor na dimensão extrafísica?
- 94 – É possível ver a si mesmo durante uma EFC?
- 95 – Que aparência temos na dimensão extrafísica?
- 96 – Cegos podem ver durante uma EFC?
- 97 – O que é autoscopia e qual é a diferença para EFC?
- 98 – O que é volitação?
- 99 – Sonhar que está voando ou caindo é um indício de uma EFC?
- 100 – A sensação da ação da gravidade durante uma EFC é igual a da vigília?
- 101 – Deficientes físicos podem locomover-se em uma EFC?
- 102 – Posso sentir-me mal durante ou após uma EFC?
- 103 – EFCs podem provocar euforia?
- 104 – EFCs podem provocar medo?
- 105 – Como superar o medo que sinto ao pressentir que estou saindo fora do corpo?

**Capítulo 6**  
**Rememoração das EFCs ..... 28**

- 106 – Por que às vezes não lembramos das nossas EFCs?
- 107 – Por que esquecemos facilmente as nossas EFCs?
- 108 – É possível ter uma EFC e não se lembrar disso ao retornar ao corpo?
- 109 – É possível ter uma EFC com alto nível de lucidez e de rememoração?
- 110 – O que é memória integral?
- 111 – Existem procedimentos que facilitam a rememoração das EFCs?
- 112 – Pode-se rememorar uma EFC que foi completamente esquecida?

**Capítulo 7**  
**Tipos de EFCs ..... 30**

- 113 – Podem ocorrer EFCs envolvendo apenas uma parte do corpo?
- 114 – Qual é o nível de lucidez durante uma EFC?
- 115 – O que é uma EFC semiconsciente?
- 116 – Sonho lúcido é o mesmo que EFC?
- 117 – O que é exoprojeção?
- 118 – O que é EFC de corpo mental?
- 119 – O que é paraprojeção?
- 120 – O que é uma EFC lastreada?
- 121 – O que é uma EFC assistida?
- 122 – O que é EFC do adeus?

**Capítulo 8**  
**A Dimensão Extrafísica ..... 32**

- 123 – Qual é o aspecto da dimensão extrafísica?
- 124 – Os locais que encontramos durante uma EFC são uma criação da nossa mente ou também poderão ser percebidos por outros projetores?
- 125 – O que é um amparador?

- 126 – O que é um assediador?
- 127 – O que é um aliado?
- 128 – Com que frequência encontramos outras consciências durante EFCs?
- 129 – Como faço para obter o auxílio de um amparador durante uma EFC?
- 130 – A monitoração das EFCs pelos amparadores é por toda a vida?
- 131 – Existem pessoas que não precisam de amparadores?
- 132 – Quanto tempo é preciso para chegar a esse nível de evolução?
- 133 – O que são serenões?
- 134 – É difícil encontrar-se com serenões?
- 135 – Como explicar os encontros extrafísicos com pessoas que sabemos estarem despertas, em plena vigília física?
- 136 – Existem consciências extrafísicas vampirizadoras?
- 137 – Como consciências vampirizadoras atuam?
- 138 – Um projetor pode vampirizar outro?
- 139 – O que é o umbral?
- 140 – É possível ocultar meus pensamentos e emoções durante uma EFC?
- 141 – Como as consciências extrafísicas se disfarçam?
- 142 – Como avaliar a condição evolutiva de outra consciência durante uma EFC?
- 143 – Plantas e animais também têm EFCs?
- 144 – Existem animais e plantas extrafísicos?
- 145 – Pode-se encontrar extraterrestres durante uma EFC?

## Capítulo 9

### EFCs e Vidas Passadas ..... 35

- 146 – É possível lembrar-se de vidas passadas durante uma EFC?
- 147 – EFCs onde nos vemos com outra aparência têm relação com vidas passadas?
- 148 – A facilidade em se ter EFCs tem relação com vidas passadas?
- 149 – Podemos usar as EFCs para deliberadamente lembrar de vidas passadas?
- 150 – Qual é a melhor postura com relação a EFCs e vidas passadas?
- 151 – A terapia de vidas passadas é prejudicial?
- 152 – Pessoas que encontramos durante EFCs podem ser nossas conhecidas de vidas passadas?

## Capítulo 10

### Programação Existencial ..... 36

- 153 – O que é programação existencial?
- 154 – Ter EFCs seria parte dessa programação?
- 155 – Todas as pessoas têm programação existencial?
- 156 – Como faço para descobrir qual é a minha programação existencial?
- 157 – Como usar a EFC para pesquisar minha programação existencial?
- 158 – Posso fazer um levantamento completo de minha programação existencial?
- 159 – EFCs são a única forma de levantar minha programação existencial?
- 160 – Posso modificar minha programação existencial?
- 161 – O que acontecerá se não cumprir com minha programação?
- 162 – Quais são os itens mais comuns em uma programação existencial?
- 163 – O que é orientador evolutivo?

## Capítulo 11

### EFCs e Paratecnologia ..... 38

- 164 – O que é paratecnologia?
- 165 – Existe paratecnologia para auxiliar as EFCs?
- 166 – O que é transdimensionador?

- 167 – Como esses artefatos são construídos?
- 168 – Pode-se encontrar UFOs durante uma EFC?
- 169 – UFOs e ETs que encontramos em EFCs são intrafísicos ou extrafísicos?

## Capítulo 12

### EFCs, Espaço e Tempo ..... 39

- 170 – Quantas dimensões e corpos extrafísicos existem?
- 171 – Como é possível vários corpos ocuparem um mesmo espaço-tempo?
- 172 – O que mantém cada um desses corpos conectados ao outro?
- 173 – O projetor consciente pode interagir com o mundo físico?
- 174 – O projetor pode ser visto ou sentido?
- 175 – Pode-se levar algo da dimensão extrafísica para a dimensão intrafísica?
- 176 – O que é EFC retrocognitiva?
- 177 – O que é EFC pré-cognitiva?
- 178 – Como pode ser explicada a EFC pré-cognitiva?
- 179 – Por que teria que se ensaiar no extrafísico algo que ocorrerá no físico?
- 180 – EFCs pré-cognitivas não contrariam a questão do tempo?
- 181 – A relação espaço-tempo durante uma EFC é a mesma do mundo intrafísico?
- 182 – O que dizer de livros que relatam projeções que parecem durar horas ou mesmo dias?
- 183 – Barreiras físicas atuam sobre o projetor?
- 184 – Podemos atravessar portas e paredes na dimensão extrafísica?
- 185 – Barreiras energéticas atuam sobre o projetor?
- 186 – Um projetor pode passar de uma dimensão extrafísica para outra?
- 187 – É possível mover objetos físicos quando se está fora do corpo?

## Capítulo 13

### EFCs e Cordão de Prata ..... 42

- 188 – O que é cordão de prata?
- 189 – O cordão de prata pode ser visto pelo projetor?
- 190 – O cordão de prata pode romper-se?
- 191 – Outras consciências podem ver o cordão de prata de um projetor?
- 192 – Uma consciência extrafísica pode cortar o meu cordão de prata?
- 193 – Existe um limite de distância para a EFC a partir do corpo físico ?
- 194 – O que é o cordão de ouro?
- 195 – Existem outros cordões?

## Capítulo 14

### EFCs e Sexo ..... 43

- 196 – Relações sexuais atrapalham as EFCs?
- 197 – Sexo solitário (masturbação) atrapalham as EFCs?
- 198 – Quando o sexo poderia atrapalhar as EFCs?
- 199 – Podem ocorrer relações sexuais durante uma EFC?
- 200 – É prejudicial para um projetor ter relações sexuais na dimensão extrafísica?
- 201 – Existem projetores que vampirizam energias sexuais de outras pessoas?
- 202 – Consciências evoluídas têm relações sexuais?
- 203 – Pode-se conceber (engravidar) extrafísicamente?

## Capítulo 15

### EFCs e Assistencialidade ..... 44

- 204 – Que tipo de consciências podemos assistir por meio das EFCs?

- 205 – Somos amparados quando assistimos outras consciências?
- 206 – A assistência extrafísica ajuda nossa vida ou nossa evolução?
- 207 – Podemos evocar os amparadores para auxiliar numa assistência extrafísica?
- 208 – Dois ou mais projetores podem atuar conjuntamente num trabalho assistencial?
- 209 – Existe algum tipo de assistência extrafísica que se deve evitar?
- 210 – Como proceder para tornar a minha assistência extrafísica melhor, mais efetiva?

## Capítulo 16

### **EFCs e Bioenergias ..... 45**

- 211 – O que são bioenergias?
- 212 – Como as pessoas percebem as bioenergias?
- 213 – É possível controlar nossas próprias bioenergias?
- 214 – Qual é a vantagem de saber controlar as bioenergias durante uma EFC?
- 215 – O que é autodefesa energética?
- 216 – Com que frequência precisamos usar essas defesas?
- 217 – O que é circulação fechada de bioenergias?
- 218 – O que é EV e qual é a sua relação com as EFCs?
- 219 – Como o EV facilita as EFCs?
- 220 – Como exatamente se promove um EV?
- 221 – Qual é a sensação que o EV provoca?
- 222 – Por que algumas pessoas afirmam que não conseguem chegar ao EV?
- 223 – As bioenergias têm o mesmo poder na dimensão intrafísica e extrafísica?
- 224 – O que é ectoplasma?
- 225 – Em que circunstâncias o ectoplasma se manifesta?
- 226 – O que são chacras e quais são suas relações com EFCs?

## Capítulo 17

### **O Estudo das EFCs ..... 48**

- 227 – Quando começou o estudo das EFCs?
- 228 – Quais foram os primeiros livros sobre EFCs?
- 229 – Qual é o melhor livro sobre EFCs?
- 230 – Existem cursos sobre EFCs?
- 231 – Qual é a melhor forma de estudar as EFCs?
- 232 – Por que a sensação de, ao ouvir algo sobre EFCs, sentir que já conheço esse assunto?
- 233 – Pessoas que se interessam por EFCs estão mais lúcidas do que as demais?
- 234 – O simples estudo das EFCs levará uma pessoa a um maior nível de lucidez após a morte do corpo físico?
- 235 – Por que a ciência oficial não tem interesse nas EFCs?
- 236 – A ciência nunca admitirá as EFCs?
- 237 – Projeciologia é a ciência que estuda as EFCs?
- 238 – O que dizer daqueles que se autoapregoam como os melhores ou mais entendidos sobre EFCs?
- 239 – Como estudar minhas EFCs?
- 240 – Como devo tratar as informações que obtenho em minhas EFCs?
- 241 – Posso contar a alguém algo que descobri durante uma EFC?
- 242 – Por que minhas EFCs são tão simples ou limitadas quando comparadas àquelas descritas nos livros sobre o assunto?

## Capítulo 18

### **Diferentes Abordagens ..... 51**

- 243 – Qual é a melhor abordagem acerca das EFCs?

- 244 – A Bíblia aborda as EFCs?
- 245 – Como a Igreja Católica aborda as EFCs?
- 246 – Como as igrejas protestantes abordam as EFCs?
- 247 – Como o Islamismo aborda as EFCs?
- 248 – Como o Budismo aborda as EFCs?
- 249 – Como as EFCs eram abordadas na antiga China?
- 250 – Como as EFCs são abordadas pela Teosofia?
- 251 – Como o Espiritismo aborda as EFCs?
- 252 – Como a Projeciologia aborda as EFCs?
- 253 – Como a Parapsicologia aborda as EFCs?
- 254 – Como a Ciência aborda as EFCs?

**Para Saber Mais .....** 54

## **P r e f á c i o**

### **Prezado Leitor**

Esse livro eletrônico foi criado com objetivo de subsidiar as pessoas que estão no início de seus estudos acerca das EFCs – Experiências Fora do Corpo – empregando o tradicional método de perguntas e respostas.

A Primeira Edição relacionou as 150 perguntas sobre EFCs que, com base na experiência desse autor, pareceram ser as mais comuns, as mais frequentemente formuladas.

Nessa Segunda Edição, ampliamos o número de perguntas para 254, agrupadas em 18 capítulos. Esperamos, com essa disposição, facilitar sua consulta. Também acrescentamos algumas ilustrações com objetivo de tornar a leitura sequencial mais amena e interessante.

Esse livro equivale a um curso sobre EFCs, onde respondemos as diversas questões de forma direta e objetiva. Esperamos, portanto, que o amigo leitor possa esclarecer suas dúvidas aqui. Mas, se isso não acontecer, entre em contato conosco, via e-mail, ou registre sua pergunta no blog do site [metaconsciencia.com](http://metaconsciencia.com), que teremos prazer em responder-lhe.

CESAR S. MACHADO

[contato@metaconsciencia.com](mailto:contato@metaconsciencia.com)

# 1 - Fundamentos sobre EFCs

---

## 01 – O que é EFC - Experiência Fora do Corpo?

EFC ou Experiência Fora do Corpo é um fenômeno parafisiológico, inerente à condição humana, caracterizado pelo afastamento da consciência do corpo físico devido à descoincidência de seus corpos extrafísicos do corpo físico e que pode ocorrer de forma voluntária ou não.

## 02 – O que é a consciência?

Consciência é aquilo que anima o corpo intrafísico e os corpos extrafísicos. Pode ser chamada de alma, espírito, *self*, dentre outras denominações. A consciência não é matéria tampouco energia, pois não apresenta as propriedades nem de uma nem de outra. Não sabemos exatamente como surge a consciência nem qual é o seu destino final. Atribuímos à Divindade, portanto, a origem e o destino, o alfa e o ômega da consciência.

## 03 – O que provoca a EFC?

Em essência, a causa da experiência é uma grande diferença na frequência vibratória dos corpos extrafísicos com o corpo físico. Essa diferença vibratória pode ser causada, dentre outros motivos, pelo relaxamento do sono, pela meditação, por uma debilidade muito grande do corpo físico devido à doença ou privações de água, ar ou comida ou ainda por uma experiência de quase morte – EQM.

## 04 – Quem tem experiências fora do corpo?

As EFCs são uma experiência universal. Qualquer pessoa, independentemente de idade, sexo, de condições físicas, psicológicas, sociais, culturais, políticas ou econômicas pode ter uma ou mais EFCs.

## 05 – O que é um projetor?

É um dos inúmeros termos empregados para designar o praticante de EFCs.

## 06 – O que é o corpo extrafísico?

É um veículo de manifestação da consciência, análogo ao corpo físico, mas composto por matéria extrafísica. A consciência utiliza esse corpo para manifestar-se em outras dimensões. Na realidade existem vários corpos extrafísicos, utilizados conforme a dimensão em que a consciência se manifesta.

### **07 – A EFC pode ser involuntária?**

Sim, com frequência. Fora as EFCs naturais, ela pode ser provocada por algum evento diferente, como trauma, acidente ou debilidade do corpo físico.

### **08 – Como provocar uma experiência fora do corpo?**

Por meio do uso de uma das centenas de técnicas projetivas existentes.

### **09 – A EFC é conhecida por outros nomes?**

Sim. Com o tempo e a cultura, as EFCs receberam diversas denominações. No Brasil são mais usados os termos desdobramento (espiritismo), arrebatamento (igrejas protestantes), viagem astral (exoterismo), projeção (projeociologia) e Experiências Fora do Corpo.

### **10 – Que tipo de pessoa é mais propensa a ter EFCs?**

Em tese, pessoas menos reprimidas no campo das idéias, pessoas com batimentos cardíacos mais lentos, pesquisadores transpessoais e pessoas com grande debilidade física devido a doenças teriam mais facilidade em obter EFCs.

### **11 - Em que idade uma pessoa passa a ter EFCs?**

Não existe uma idade estabelecida. Embora raro, algumas pessoas têm EFCs desde a infância. O mais comum parece ser as projeções surgirem, de forma natural ou induzida, na adolescência.

### **12 – Por que algumas pessoas têm mais facilidade para promover EFCs?**

Provavelmente porque trabalharam essa habilidade noutras vidas. Fatores genéticos e uma programação existencial também podem influenciar como facilitadores das EFCs.

### **13 – Existem outras explicações para as EFCs?**

Sim, existem várias. Para os céticos, seriam delírios, alucinações ou simples histórias inventadas para chamar-se a atenção e ganhar dinheiro. Para a ciência tradicional, seriam distúrbios no sistema nervoso, mais especificamente em certas regiões do cérebro ou de origem psicológica. Essas explicações são postas em xeque pelas EFCs onde dois ou mais projetores se encontram e rememoram a mesma experiência depois. Por esse motivo, essas experiências conjuntas, com rememorações idênticas são rigorosamente ignoradas pela ciência tradicional. Para algumas religiões, EFCs seriam obra de uma figura mítica chamada Diabo.

### **14 – Por que não nascemos capacitados para ter EFCs ?**

Na realidade nascemos com a capacidade de nos projetarmos para fora do corpo físico e todas as pessoas, sem exceção, fazem isso. O que ocorre é que muito poucas pessoas têm lucidez e rememoração quanto a isso.

### **15 – Qual é o objetivo das EFCs?**

Como as EFCs são uma função parafisiológica, elas ocorrem espontaneamente, de tal forma que podem não ter um objetivo maior do que a própria manutenção do equilíbrio da estrutura multicorporal da consciência.

### **16 – Pode-se provar que as EFCs são reais?**

Sim. Existem as EFCs conjuntas onde duas ou mais pessoas se encontram fora do corpo e, ao retornarem, têm as mesmas lembranças da experiência. Para explicar essa prova de outra forma que não pelas EFCs seria preciso apelar-se para alguma teoria transcendente, tal como um “sonho telepático”.

### **17 – A capacidade de ter EFCs pode ser transmitida geneticamente?**

Aparentemente sim, pois é comum encontrar-se projetores lúcidos que são filhos de outros projetores.

### **18 – Como e quando relatar minhas EFCs para outras pessoas?**

O melhor é não relatar nada, a não ser para pessoas com quem o projetor mantenha uma relação de confiança. A tendência da maioria das pessoas, ainda limitadas por uma visão meramente materialista da vida, é de rejeitarem relatos sobre EFCs.

### **19 – Só ocorrem EFCs na hora de dormir?**

Não. O fato é que, via de regra, somente à noite, quando dormimos, temos tempo de relaxar o corpo suficientemente para promover uma EFC.

### **20 – O que é estado diferenciado de consciência?**

Qualquer estado em que a consciência se apresente que não seja a vigília física (o estado consciente), tal como sonho, pesadelo, EFC, transe hipnótico, etc.

### **21 – Quais são as diferenças entre sonho e EFC?**

No sonho predominam imagens simbólicas, não existe uma sequência lógica e cronológica dos eventos, temos pouco ou nenhum controle sobre o que se passa e não sabemos que estamos sonhando. Na EFC predominam as imagens objetivas, existe uma sequência lógica e cronológica dos eventos, temos controle sobre o que se passa e sabemos que estamos tendo uma EFC.

### **22 – Quanto tempo dura uma EFC?**

Não existe um tempo pré-determinado. De um modo geral, a maioria das projeções são muito rápidas. Projeções com horas de duração são raras e dificilmente rememoradas em toda a sua extensão.

### **23 – Todas as EFCs são iguais?**

Não. As EFCs variam muito de pessoa para pessoa e mesmo para o praticante.

### **24 – As EFCs ocorrem instantaneamente ou possuem diferentes fases?**

Raramente ocorrem projeções instantâneas. O mais comum é o seu desenrolar numa sequência de fases que podem chegar a cinco: a vigília física anterior, a decolagem, a fase extrafísica, a reinteriorização e a vigília física posterior.

### **25 – EFCs foram registradas ao longo da história?**

Sim. Existem relatos oriundos da Grécia que remontam há mais de dois mil anos.

### **26 – Doenças ajudam ou atrapalham a EFC?**

Como cada pessoa possui seu próprio padrão de reações, doenças podem, conforme o caso, tanto ajudar como atrapalhar a obtenção de EFCs.

### **27 – O que é EQM e qual é a sua relação com EFCs?**

EQM ou experiência de quase morte é um fenômeno que acomete pessoas que sofrem acidentes ou passam por cirurgias onde sobrevém uma morte clínica com no máximo alguns minutos de duração, após o que, devido a processos de ressuscitação, o corpo é trazido de volta à vida. Nesse meio tempo, a pessoa passa por uma experiência fora do corpo geralmente marcante em que vivencia padrões de eventos e situações já bem conhecidos e mapeados pela ciência, tais como visualizar um túnel com uma luz ao fundo, encontrar-se com parentes ou conhecidos que já morreram e perceber os procedimentos de ressuscitação do seu corpo físico.

### **28 – Um projetor pode ser fisicamente percebido?**

Pode acontecer em casos excepcionais quando seu psicossoma estiver muito denso em virtude de energias do ambiente aglutinadas ao seu redor.

### **29 – Existem filmes do cinema que abordam as EFCs?**

Sim vários, com destaque para: *Linha Mortal*, *A Morte nos Sonhos*, etc.

### **30 – Qual é o maior projetor conhecido?**

Não existem registros que permitam afirmar qual é ou qual foi o maior praticante de EFCs. Considere o seguinte: num determinado estado evolutivo da consciência, ele passa a ter EFCs de alto nível desde a infância e assim prossegue por toda vida. As pessoas que chegam a esse nível, contudo, optam por não divulgar suas experiências pois sabem que a humanidade não estaria pronta para aceitá-las além do que isso geraria uma exposição desnecessária dessas pessoas à mídia, atrapalhando a realização de suas programações existenciais.

## 2 - Utilidades das EFCs

---

### **31 – Quais são os benefícios das experiências fora do corpo?**

Dentre os inúmeros benefícios possíveis pode-se destacar: obtenção de autoconhecimento; aumento da compreensão da vida; vislumbres sobre nossas origens e destinos; possibilidade de captação de idéias novas; rastreamento de pessoas ou objetos cujo paradeiro é desconhecido; reencontro com entes queridos já falecidos e promoção de assistência extrafísica a outras consciências.

### **32 – Como as EFCs podem aumentar meu autoconhecimento?**

As experiências na dimensão extrafísica são muito ricas e revelam aspectos sobre nós mesmos que desconhecemos na dimensão intrafísica.

### **33 – Como as EFCs podem aumentar nossa compreensão acerca da vida?**

Pelo conhecimento que adquirimos na dimensão extrafísica e sobre como essa se relaciona com a dimensão intrafísica, influenciando-a e sendo por ela influenciada, sendo ao mesmo tempo causa e efeito.

### **34 – Como podemos vislumbrar nossa origem e destino pelas EFCs?**

EFCs retrocognitivas nos levam a lembrar de existências anteriores, de experiências que tivemos em vidas passadas. EFCs pré-cognitivas possibilitam a preparação para eventos que ocorrerão no futuro, nessa vida ou em existências futuras.

### **35 – Que tipo de idéias novas podem ser captadas em EFCs?**

A solução de problemas de todos os tipos: fórmulas químicas, equações matemáticas, tradução de textos antigos, roteiros de cinema, obras literárias e composições musicais inéditas, enfim, a lista praticamente não tem fim.

### **36 – Por meio das EFCs pode-se encontrar pessoas que já morreram?**

Sim, é possível. O projetor pode procurar um ente querido movido por sincero sentimento de afetividade ou para exigir satisfações por questões que ficaram pendentes na dimensão intrafísica. Além do mais, a iniciativa de um encontro pode partir das consciências extrafísicas, movidas pelas saudades dos entes que deixaram, ou por questões que deixaram pendentes ao desencarnarem. Deve-se ter em mente, contudo, que a pessoa procurada já pode ter reencarnado, o que torna um reencontro bem mais difícil ou, por algum outro motivo, ela pode estar inabordável.

### **37 – É errado procurar pessoas que já morreram por meio de EFCs?**

Encontros extrafísicos com pessoas que já morreram podem ocorrer de forma premeditada ou não. Quando planejamos um encontro desses, deve-se observar qual é a nossa motivação, se temos uma justificativa para esse encontro ou se estamos motivados por mera curiosidade ou interesses pessoais.

### **38 – EFCs podem ajudar em nosso trabalho?**

Diversas áreas do conhecimento podem ser beneficiadas pelas EFCs, particularmente aquelas que estejam relacionadas com a captação de novas ideias. Assim, escritores podem obter *insights* para livros, cineastas podem obter roteiros para filmes, designers se inspiram para novas criações, arquitetos vislumbram novas formas, e assim por diante. Além disso, podemos obter inspiração para a resolução de problemas que vivenciamos em nosso dia a dia. Existem vários casos registrados nesse sentido.

### **39 – Podemos investigar o passado distante por meio de EFCs?**

É possível, mas, quanto mais famosa for essa pessoa, provavelmente mais difícil será esse encontro.

### **40 – Como as EFCs podem ser usadas para assistência a outras pessoas?**

A assistência extrafísica pode ser feita por um projetor de diversas maneiras, desde uma simples informação ou conversa esclarecedora prestada à outra consciência até a atuação energética do projetor na consciência assistida.

### **41 – É possível empregar a EFC para rastrear pessoas e objetos?**

Sim. Esse procedimento é empregado, por exemplo, para localizar pessoas sequestradas, mas nem sempre tem sucesso. Por exemplo, às vezes, é até possível chegar ao cativo de uma pessoa que foi sequestrada, mas não se consegue determinar qual é a localização geográfica exata do local.

### **42 - Se é possível fazer rastreamento por meio de EFCs por que certas pessoas e objetos permanecem desaparecidos?**

Assim como pode existir a motivação para encontrar-se algo ou alguém, pode existir a motivação em contrário também, ou seja, podem haver interesses em que pessoas e objetos não sejam encontrados partindo de consciências intrafísicas e extrafísicas. Nesse jogo de forças, entram, portanto, inúmeras variáveis que podem levar o rastreamento a um resultado ou outro.

### **43 – Existem técnicas para facilitar esse rastreamento?**

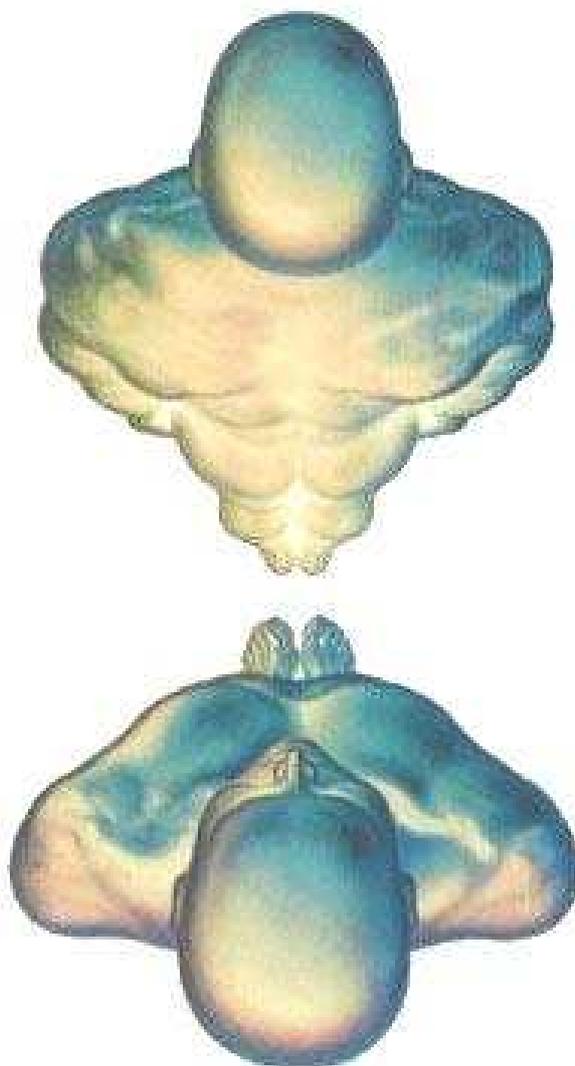
Sim. A técnica fundamental é irradiar energia para a pessoa ou objeto que desejamos encontrar. Isso pode ser feito anteriormente ou durante a EFC.

**44 – É possível empregar a EFC para solucionar problemas e mistérios?**

Nem sempre isso é possível, principalmente se as respostas buscadas afetarem os destinos de outras pessoas. Existem ainda fatos que muitas consciências, intrafísicas e extrafísicas, não querem que sejam divulgados. Nesses casos, pode ocorrer um embate energético promovido por consciências doentes no intuito de manter-se certas situações.

**45 – EFCs podem inspirar livros, músicas, peças teatrais ou filmes do cinema?**

Não só podem como isso ocorre com muito mais frequência do que se imagina.



*Fig. 1: A EFC é a manifestação da consciência por meio de outro corpo*

## 3 - Riscos Relacionados às EFCs

### **46 – Existe risco envolvendo a realização de uma EFC?**

Existem riscos em todas as atividades humanas. O simples ato de acordar e levantar-se da cama envolve alguns riscos. Podemos nos desequilibrar e cair, dar uma topada no pé da cama, bater com a cabeça em algo, e por aí vai. As EFCs, portanto, têm os seus riscos, muito baixos, diga-se de passagem. O risco de perder-se a vida durante uma EFC é tão remoto que não existem registros sobre um fato desse tipo.

### **47 – EFCs fazem mal a saúde do corpo físico?**

Não existe qualquer evidência ou indicação nesse sentido.

### **48 – Quais seriam os possíveis malefícios das experiências fora do corpo?**

A rigor, não existem malefícios diretamente relacionados às EFCs. Contudo, não se pode afirmar que não existam riscos para a vida ou a saúde do praticante, pois todas as atividades humanas envolvem algum tipo de risco. O simples ato de respirar ou beber um copo d'água pode, por exemplo, envolver algum risco de doença por contaminação. Deve-se, portanto, tomar-se certos cuidados: Evitar lugares poluídos e água contaminada. O mesmo se aplica as EFCs: deve-se manter um elevado nível de ética evitando-se prejudicar outras pessoas em benefício próprio.

### **49 – É verdade que não devemos tentar provocar EFCs sozinhos sob pena de ficarmos “abertos” e vulneráveis?**

Como a maioria das pessoas tem EFCs espontâneas, não premeditadas, quando estão dormindo, essa afirmação não faz sentido. Quanto a ficarmos muito “abertos”, realmente, nossa mente pode ficar muito mais aberta com relação aos condicionamentos da dimensão intrafísica, prejudicando aqueles que querem impor-se por meio da mistificação, do medo e das ilusões.

### **50 – O que acontecerá se, durante uma EFC, alguém tocar meu corpo físico?**

É quase certo que isso provocará o retorno imediato do projetor ao corpo físico.

### **51 – EFCs podem deixar a pessoa alienada?**

Certas pessoas podem desenvolver uma projetabilidade lúcida muito intensa sem que o mesmo ocorra com sua maturidade. Nessa situação, ela pode, por exemplo, querer passar a maior parte do tempo projetada por motivos óbvios (a vida extrafísica, nesse caso, é muito melhor do que a vida intrafísica). Ela pode até mesmo não querer mais voltar ao corpo, passando a desejar que esse morra. Isso

caracteriza uma situação de alienação, geralmente não permitida pelos amparadores extrafísicos.

**52 – Que fazem os amparadores diante de um projetor alienado?**

Se o projetor começar a se alienar devido a suas EFCs, provavelmente os amparadores extrafísicos vão restringir sua projetabilidade, fazendo-a diminuir ou mesmo cessar de vez, por algum tempo, ou, conforme o caso, pelo resto da vida.

**53 – Pode-se empregar as EFCs para o mal, para prejudicar outras pessoas?**

Sim e isso certamente traz consequências danosas para o projetor que assim agir.

**54 – Os projetores extrafísicos podem invadir nossa privacidade ou interferir em nossas vidas?**

Sim, isso é possível. Nesse caso, o projetor terá que arcar, invariavelmente, com as consequências de suas ações.

**55 – O que é EFC final?**

É a última e derradeira EFC, aquela que fazemos quando o corpo físico esgota sua capacidade de manter-se vivo. A EFC final geralmente ocorre inconscientemente. Pessoas que praticaram EFCs ao longo da vida são candidatos a fazerem sua EFC final lúcida, um fenômeno ainda muito raro na Terra.

**56 – Pode-se morrer durante uma EFC?**

Se é possível morrer dormindo, por que não seria possível morrer durante uma EFC? O fato é que não existem casos registrados de pessoas que morreram quando, sabidamente, estavam experimentando uma EFC.

**57 – Se o projetor se deslocar para muito longe do corpo pode morrer?**

Não. Quem afirmou ou escreveu isso sequer leu a bibliografia existente sobre EFCs pois existem muitos relatos de exoprojeções (projeções para além do nosso planeta).

**58 – Posso ficar perdido e sem saber como voltar ao corpo físico?**

Embora alguns projetores tenham feito relatos nesse sentido, tais sensações são resultado de uma confusão mental. Geralmente, basta pensar no corpo físico para retornar ao mesmo.

**59 – As EFCs podem ser usadas para a espionagem?**

Sim, podem com grau relativo de sucesso. O emprego de EFCs para espionagem, sabotagem ou outros fins pouco éticos também leva os praticantes a arcarem com as consequências.

**60 – Durante uma EFC, alguém pode ocupar meu corpo?**

Não. A mera proximidade de uma consciência extrafísica do corpo do projetor já é suficiente para chamá-lo de volta à coincidência.

**61 – O que dizer das EFCs mediúnicas?**

Nesse caso, o médium sede voluntariamente seu corpo físico para uma consciência extrafísica se manifestar. A EFC, quando sobrevém, ocorre devido ao transe mediúnico. Ou seja, é a incorporação mediúnica que provoca a EFC e não o contrário.

**62 – Durante uma EFC, posso ocupar o corpo de outra pessoa?**

É possível, conforme descrito na pergunta anterior.



*Fig. 2: Jacó e a escada para o céu – Obra de Michael Lukas Leopold Willmman*

# 4 - Técnicas Projetivas

## **63 – O que são técnicas projetivas?**

São procedimentos psicológicos, fisiológicos ou energéticos que possibilitam obter EFCs com maior frequência do que as experiências normais, rotineiras ou acidentais. Em outras palavras, sem o uso de técnicas projetivas talvez tenhamos umas poucas EFCs ao longo da vida. Com o uso de técnicas podemos elevar esse número para centenas ou milhares de EFCs.

## **64 – Para que desenvolver a capacidade de ter EFCs?**

Praticar EFCs nos permite interagir diretamente com uma parte importante do universo em que vivemos e que compreende o universo intrafísico. Com EFCs temos mais possibilidades de ação, aprendizado e evolução.

## **65 – Quantas técnicas projetivas existem e como se classificam?**

Existem centenas de técnicas projetivas que podem ser divididas em vários tipos, conforme os procedimentos adotados. Temos assim as técnicas fisiológicas, as técnicas psicológicas e as técnicas energéticas, por exemplo.

## **66 – Qual é a melhor técnica projetiva?**

Não existe uma técnica melhor. Cada pessoa tem suas próprias características fisiológicas e psicológicas, sem contar as condições ambientais e físicas que podem variar muito. Cada um desses fatores influencia, ajudando ou atrapalhando na eficiência das técnicas projetivas. O correto é dizer que existem uma ou mais técnicas melhores para cada pessoa, cabendo a ela descobrir quais são.

## **67 – Como fazer para descobrir qual é a melhor técnica projetiva para mim?**

A única forma é experimentando várias delas e tirando suas próprias conclusões.

## **68 – Quanto tempo devo experimentar uma técnica projetiva até obter resultado?**

Não existe um tempo pré-determinado estabelecido. Cada caso é um caso. Num extremo, existem pessoas que conseguem sucesso na primeira tentativa e, no outro extremo, pessoas que precisam tentar durante meses ou até mesmo anos até conseguirem. A maioria das pessoas fica no meio termo, ou seja, é necessário tentar algumas dezenas de vezes ao longo de semanas ou meses até se obter sucesso com uma técnica.

**69 – É possível criar minha própria técnica projetiva?**

Certamente, qualquer pessoa pode pesquisar a forma como reage aos diversos estímulos psico-fisiológicos e criar técnicas projetivas baseadas em suas reações.

**70 – Existem pessoas que não precisam usar técnicas para ter EFCs?**

Sim. São pessoas que, em outras existências, praticaram tanto as EFCs que, na vida atual, a experiência passa a ocorrer com grande frequência e, a partir de certo ponto, sempre que o projetor desejar e com o mínimo de esforço.

**71 – Quais fatores facilitam a obtenção de uma EFC?**

Ler sobre o assunto, dormir na posição de decúbito dorsal (barriga para cima), apresentar um baixo nível de estresse, ter uma alimentação saudável, sem excessos, não ingerir álcool em quantidade ou remédios que afetem o sistema nervoso, ter motivação para obter a experiência, ter boas intenções, satisfazer todas as necessidades fisiológicas antes de realizar o experimento; livrar-se da ansiedade; ler um livro sobre EFCs; meditar em torno do tema EFC; mobilizar as bioenergias.

**72 – Quais fatores atrapalham a obtenção de uma EFC?**

Ansiedade, egocentrismo e estresse, dentre outros.

**73 – O que é EFC assistida?**

É uma EFC onde amparadores extrafísicos auxiliam na realização do experimento, seja em uma das fases, seja ao longo de todo o processo. A EFC assistida ocorre por vários motivos. Os amparadores extrafísicos podem querer ajudar o praticante a dominar suas habilidades projetivas ou podem desejar o seu auxílio para um trabalho de assistência extrafísica.

**74 – É preciso estar em estado de relaxamento para se ter uma EFC?**

Geralmente sim, mas isso não é obrigatório. Existem pessoas que se projetam, rapidamente, dirigindo automóveis e até andando, com todos os riscos que essas situações possam apresentar

**75 – Existem fatores fisiológicos no corpo físico que facilitam as EFCs?**

Sim. Pessoas com frequência mais baixa (atletas, por exemplo) podem ter mais facilidade para ter EFCs. Suspeita-se que existam vários outros fatores fisiológicos menos óbvios e, portanto, ainda pouco estudados que podem facilitar as EFCs e que alguns dos quais poderiam, inclusive, ser transmitidos geneticamente.

**76 – Uma pessoa pode provocar uma EFC em outra?**

Sim, é possível por meio da manipulação das bioenergias ou por meio de indução hipnótica, por exemplo.

### **77 – A posição do corpo físico facilita a obtenção da EFC?**

Aparentemente, a posição de decúbito dorsal (barriga para cima) com braços e pernas separados é a posição que mais facilita uma EFC. Justamente por esse motivo, muitas pessoas evitam dormir nessa posição pois começam a sentir “sensações estranhas”.

### **78 – Quais são as técnicas projetivas mais fáceis?**

Dormir em decúbito dorsal; solicitar mentalmente, antes de dormir, que os amparadores auxiliem na obtenção da experiência; ler sobre EFCs antes de dormir e concentrar-se na ideia de ter uma EFC antes de dormir.

### **79 – Quanto tempo é preciso para se dominar as EFCs?**

Muitas vidas de aprendizado e experimentação.

### **80 – O que devo fazer se não consigo obter minha primeira EFC?**

Não se deve desanimar. Avalie seriamente quais foram os esforços que empregou para obter sua primeira EFC e levante quais fatores teriam impedido o seu sucesso: ansiedade, indisciplina, etc. Depois trabalhe esses pontos e, se for o caso, tente outras técnicas.

### **81 – O lugar onde dormimos ou em que vivemos pode atrapalhar as EFCs**

Sim, pode. As bioenergias do local e as energias das consciências que residem ali podem ajudar quando forem positivas mas podem atrapalhar quando forem negativas.

### **82 – Como saber se as energias do local onde durmo são negativas?**

Se o local for sujo, poluído, mal cuidado, barulhento, quente ou frio demais, as energias dificilmente serão positivas. Se as pessoas que ali residem forem desequilibradas emocionalmente, depressivas, antiéticas, as energias conscienciais do local também serão negativas.

### **83 – O que é recesso projetivo?**

Um período mais ou menos longo durante o qual cessam as EFCs. Pode ocorrer devido ao estresse da vida diária, mudança de residência, problemas de ordem física ou emocional, dentre outros.

### **84 – A ingestão de álcool atrapalha na obtenção de uma EFC?**

Geralmente a ingestão de álcool impede a obtenção de EFCs ou, por outro lado, a obtenção de EFCs lúcidas. Contudo, em certos casos, o relaxamento do corpo devido à ingestão de uma pequena quantidade de bebida alcoólica pode facilitar na obtenção de uma EFC. Enfim, quem deseja obter uma EFC não deve ingerir bebidas alcoólicas antes do experimento.

### **85 – Drogas e remédios facilitam ou atrapalham as EFCs?**

Conforme a atuação de certas drogas nos neurotransmissores do sistema nervoso, tais como o cacto *Peyote* e os chás de *Mariri* e *Chacrona*, podem até facilitar a realização de EFCs, mas, por outro lado, via de regra, proporcionam experiências confusas e com pouca lucidez, motivo pelo qual é desaconselhável seu uso com objetivo de provocar EFCs.

### **86 – O que é pineal e qual é a sua relação com as EFCs?**

Pineal é uma pequena glândula situada próxima ao centro do crânio relacionada a liberação de hormônios responsáveis pela regulação do sono. Algumas técnicas projetivas baseiam-se na estimulação da pineal, sendo esse um dos motivos pelos quais se acredita estar ela relacionada ao parapsiquismo humano.



*Fig 3: O relaxamento do corpo físico facilita a produção das EFCs*

## 5 - Sensações e EFCs

### **87 – Quais sensações antecedem uma EFC?**

São muitas as sensações possíveis. Pode-se inclusive não sentir coisa alguma. São comuns sensações de formigamento, frio, flutuação, alheamento com relação a si mesmo e torpor.

### **88 – O que é catalepsia projetiva?**

Um estado em que a consciência está desperta mas sem estar totalmente coincidente com o corpo físico. Nessa situação, que nada tem a ver com a catalepsia mórbida, a pessoa fica temporariamente sem poder se mexer. Nesse caso ela pode, ou se concentrar para sair fora do corpo de vez e aproveitar a EFC ou em mover uma parte mínima do corpo e voltar à coincidência de vez.

### **89 – Todas as pessoas têm catalepsia projetiva?**

Não. Inclusive existem muitos projetores que nunca tiveram essa experiência, assim como existem pessoas que têm essa experiência mas que não têm EFCs lúcidas e rememoradas.

### **90 – Corro o risco de alguém pensar que estou morto e assim me enterrar vivo?**

Não porque a catalepsia projetiva não produz a redução dos sinais de vida corporais a ponto de se acreditar que a pessoa esteja morta, tal como ocorre na catalepsia mórbida. Além disso, uma pessoa acometida de catalepsia projetiva provavelmente vai reinteriorizar imediatamente assim que seu corpo for tocado por alguém.

### **91 – O que é taquicardia e o que faço se isso acontecer?**

Taquicardia são batimentos acelerados do coração. Pode surgir quando se pratica a circulação fechada de energias com a finalidade de se atingir o EV – Estado Vibracional – e, a partir daí, uma EFC. Se ocorrer taquicardia durante a circulação de energias, deve-se parar a circulação e, quando o coração voltar ao normal, pode-se retomar o exercício, se desejado.

### **92 – Durante uma EFC todos os nossos sentidos manifestam-se como no corpo físico?**

Todos os sentidos podem estar presentes numa EFC, de forma que os sentimos isolada ou conjuntamente, conforme o grau de lucidez e atenção que apresentarmos.

**93 – Como é a visão do projetor na dimensão extrafísica?**

A visão manifesta-se, as vezes, tal qual é no corpo físico, outras vezes, quando estamos com um baixo nível de lucidez, de forma turva e confusa, misturando nossas próprias criações mentais com a realidade extrafísica. Pode ainda manifestar-se, quando estivermos com maior nível de lucidez, de forma ampliada, sob diversos aspectos.

**94 – É possível ver a si mesmo durante uma EFC?**

Sim. Isso é possível porque a paravisão extrafísica não é limitada como a visão intrafísica. Ela pode ser mais abrangente, pode ser omnidirecional e permitir esse tipo de visão aparentemente deslocada do psicossoma.

**95 – Que aparência temos na dimensão extrafísica?**

Geralmente temos a mesma aparência do corpo físico, mas, não raro, podemos apresentar outra aparência devido a sintonia com os pensamentos, sentimentos e energias de existências pregressas. O projetor também pode modificar a forma, tamanho e densidade de seu psicossoma usando sua vontade.

**96 – Cegos podem ver durante uma EFC?**

Pessoas que ficaram cegas em um determinado ponto de sua via podem ter tanto sonhos quanto EFCs onde conseguem empregar novamente o sentido da visão. Comenta-se sobre pessoas que teriam nascido cegas e que teriam a capacidade de ver fora do corpo físico mas ainda não existem registros de experimentos que comprovem isso.

**97 – O que é autoscopia e qual é a diferença para EFC?**

Autoscopia é a visão que uma pessoa pode ter do interior do próprio corpo estando na vigília física. Frequentemente atribuída a distúrbios psiquiátricos, a autoscopia seria causada, na realidade, pela exacerbação momentânea da capacidade da paravisão.

**98 – O que é volitação?**

Volitação ou volição é a capacidade das consciências projetadas e extrafísicas de se deslocarem em alta velocidade como se estivessem flutuando ou voando.

**99 – Sonhar que está voando ou caindo é um indício de uma EFC?**

Muitas vezes sim. A sensação de reinteriorização no corpo físico pode ser traduzida pelo cérebro intrafísico dessa forma.

**100 – A sensação da ação da gravidade durante uma EFC é igual a da vigília?**

Geralmente não é a mesma coisa, pois o projetor quase sempre sente que seu psicossoma é muito leve, podendo dar saltos, flutuar ou voar com grande facilidade.

**101 – Deficientes físicos podem locomover-se em uma EFC?**

Sem dúvida, pois o que impede seus movimentos são restrições do corpo físico.

**102 – Posso sentir-me mal durante ou após uma EFC?**

Sim, é possível. Isso dependerá fundamentalmente do que ocorrer durante a EFC. Por exemplo, o contato com situações de dor e sofrimento pode afetar psicologicamente e mesmo energeticamente o projetor.

**103 – EFCs podem provocar euforia?**

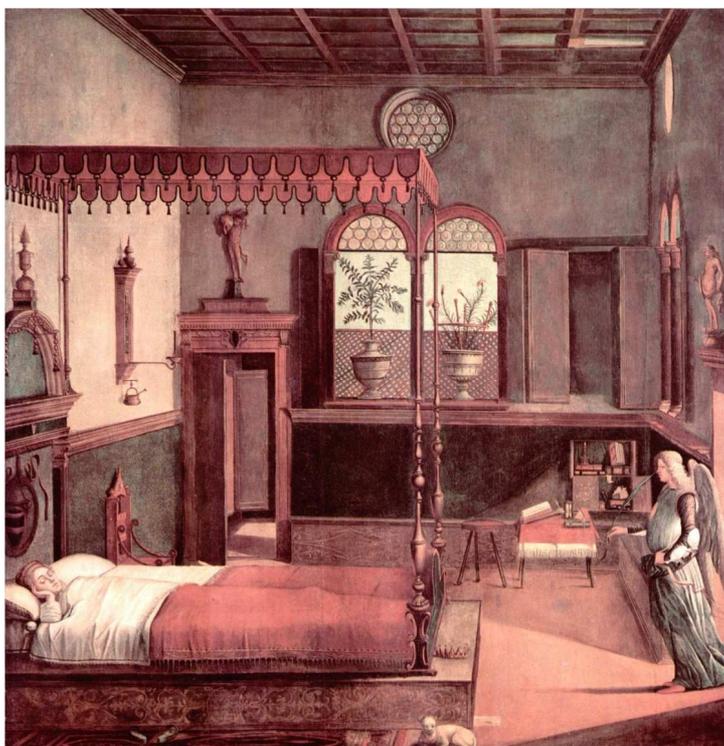
Sim. Todas as sensações são possíveis durante e depois de uma EFC.

**104 – EFCs podem provocar medo?**

Sim podem, dependendo do grau de maturidade do projetor e da natureza das experiências que vivenciar.

**105 – Como superar o medo que sinto ao pressentir que estou saindo fora do corpo?**

Estude e leia o máximo que puder sobre o assunto. Prepare o ambiente antes de realizar seu experimento (iluminação, temperatura, isolamento, etc). Invoque a presença e auxílio de consciência amparadoras antes de realizar seus experimentos ou mesmo antes de dormir.



*Fig. 4: A aparição de um anjo em “O Sonho de Santa Úrsula”  
Amparadores extrafísicos eram visto como aparições angelicais..*

## 6 – Rememoração das EFCs

### **106 – Por que às vezes não lembramos as nossas EFCs?**

A maioria das EFCs não é rememorada. A causa raiz está na não-transposição das informações relacionadas às experiências extrafísicas do paracérebro do psicossoma para o cérebro físico. Vários fatores podem provocar essa não transferência, tais como a falta de “pontos de contato” entre as experiências extrafísicas vivenciadas e a realidade da vida intrafísica do projetor e a utilização de áreas da memória integral durante a EFC não acessadas durante a vigília física.

### **107 – Por que esquecemos facilmente as nossas EFCs?**

Porque as experiências extrafísica são registradas no paracérebro, precisando ser adequadamente passadas para o cérebro físico para que possamos rememorar-las.

### **108 – É possível ter uma EFC e não se lembrar disso ao retornar ao corpo?**

Essa situação é a regra para a maioria das pessoas. Ou seja, a maioria das pessoas têm EFCs e, enquanto estão na dimensão extrafísica, tem perfeita lucidez da condição em que se encontra, mas, ao retornar ao corpo físico, apagam completamente a lembrança da experiência da memória. Quando muito, tem lampejos dessas experiências ou recorda dela como se fosse um sonho. As técnicas projetivas visam, portanto, promover EFCs lúcidas e rememoradas.

### **109 – É possível ter uma EFC com alto nível de lucidez e de rememoração?**

É possível mas, no atual estado evolutivo da humanidade, é relativamente raro. Geralmente, durante uma EFC, ou se tem muita lucidez e pouca rememoração ou se tem pouca lucidez e muita rememoração.

### **110 – O que é memória integral?**

É o somatório de todas as lembranças de todas as existências da consciência.

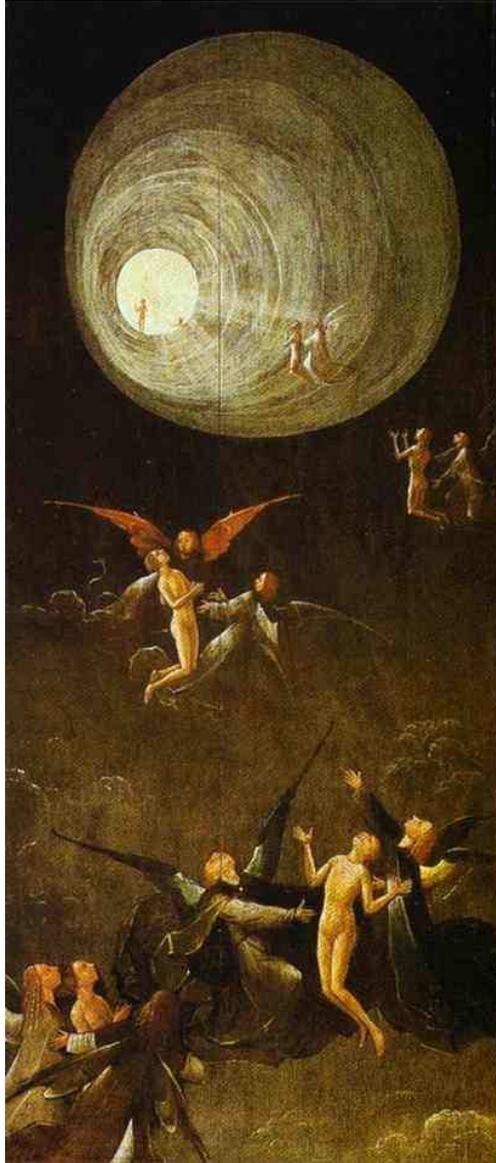
### **111 – Existem procedimentos que facilitam a rememoração das EFCs?**

Sim. Ao despertar e movimentar o corpo, ocorre uma completa reinteriorização da consciência e as experiências extrafísicas tendem a se perder. O mais importante, portanto, é manter-se imóvel ao despertar e, nessa condição, repassar todas as experiências vivenciadas durante o período do experimento ou de sono anterior de forma a trazer as lembranças para a memória intrafísica do cérebro.

### **112 – Pode-se rememorar uma EFC que foi completamente esquecida?**

Sim. Durante uma EFC, livres do restringimento do cérebro físico e acessando mais facilmente a memória integral, pode acontecer de lembrarmos de outras EFCs

ocorridas anteriormente. Outra possibilidade é acontecer alguma experiência durante a vigília física que, por similaridade com a experiência projetiva, acarrete na sua rememoração. Esse tipo de experiência é chamada rememoração retardada.



*Fig 5: Ascensão dos Abençoados – Obra de Hyeronimus Boch.  
Projetores interpretavam outras dimensões que acessavam como  
sendo o céu, o purgatório e o inferno.*

## 7 – Tipos de EFCs

### **113 – Podem ocorrer EFCs envolvendo apenas uma parte do corpo?**

Sim, podem ocorrer descoincidências parciais de braços, pernas, do tronco, etc.

### **114 – Qual é o nível de lucidez durante uma EFC?**

O nível de lucidez varia muito de uma EFC para outra, de um projetor para outro e mesmo durante uma EFC quando podem ocorrer momentos de maior ou menor lucidez. A maioria dos projetores, inclusive aqueles que escreveram livros relatando suas experiências, tem projeções com um nível de lucidez abaixo daquele que possuem durante a vigília física. EFCs onde temos o mesmo nível de lucidez da vigília física são, portanto, raras. Existem ainda as EFCs onde o nível de lucidez fica acima daquele verificado na vigília. Essas experiências são mais raras ainda.

### **115 – O que é uma EFC semiconsciente?**

Também conhecida como sonho lúcido, é um estado diferenciado de consciência que se situa entre o sonho e a EFC onde a consciência tem controle parcial sobre os acontecimentos. Imagens simbólicas de sonhos se misturam a imagens objetivas da EFC de tal forma que não temos certeza se estamos acordados ou se estamos sonhando.

### **116 – Sonho lúcido é o mesmo que EFC?**

Não. O sonho lúcido é aquilo o que denomina-se EFC semiconsciente.

### **117 – O que é exoprojeção?**

Uma EFC para fora do planeta Terra, tal como para outro planeta do nosso sistema solar ou ainda mais distante.

### **118 – O que é EFC de corpo mental?**

É uma experiência onde empregamos um corpo mais sutil do que o psicossoma. Nessa condição, podemos nos manifestar na dimensão intrafísica, na dimensão extrafísica comum ou em dimensões extrafísicas mais elevadas. É comum ocorrer durante essas experiências grande expansão da lucidez, do discernimento e de outras faculdades.

### **119 – O que é paraprojeção?**

Qualquer EFC que empregue um corpo extrafísico mais sutil do que o psicossoma.

### 120 – O que é uma EFC lastreada?

É uma experiência onde a consciência descoincide o psicossoma do corpo físico, carregando consigo uma grande quantidade de energia densa proveniente do energossoma (duplo etérico). Nessa condição, a consciência tende a ter pouca lucidez e a sentir seu corpo extrafísico lento e pesado.

### 121 – O que é uma EFC assistida?

A EFC onde o projetor é assistido por um amparador que o guia, mesmo sem que o projetor perceba. Praticamente todas as EFCs são assistidas pois, em geral, não temos maturidade para manifestarmos-nos na dimensão extrafísica de forma consciente.

### 122 – O que é EFC do adeus?

Muitas pessoas, momentos antes da morte do corpo físico, movidas pelo desejo de se despedirem de algum ente querido, conseguem se projetar, uma vez que os laços energéticos com o corpo já se encontram enfraquecidos. Deslocam-se então até a presença de quem desejam se despedir e, caso carreguem consigo ectoplasma suficiente, podem até ser percebidas.



*Fig 6: O Êxtase de Santa Teresa – Basílica de Santa Maria della Vittoria em Roma. Teresa tinha profundos transe, durante os quais realizava EFCs.*

## 8 – A Dimensão Extrafísica

### **123 – Qual é o aspecto da dimensão extrafísica?**

Existem muitas dimensões extrafísicas. As mais próximas a nossa dimensão são muito parecidas com o que conhecemos, em todos os aspectos. As mais distantes são muito mais evoluídas, também em todos os aspectos. Pode-se dizer que daqui a gerações ou séculos, nosso mundo será como essas dimensões mais evoluídas.

### **124 – Os locais que encontramos durante uma EFC são uma criação da nossa mente ou também poderão ser percebidos por outros projetores?**

Se o projetor estava com alto grau de lucidez, de forma a perceber a realidade extrafísica sem distorções, outros projetores poderão sim perceber os mesmos locais, situações e objetos.

### **125 – O que é um amparador?**

É uma consciência extrafísica ou uma consciência intrafísica projetada que presta algum tipo de auxílio a outras consciências com objetivo de ajudá-las. Os amparadores são verdadeiramente bons e, portanto, jamais prejudicam outras consciências, mesmo para ajudar outras.

### **126 – O que é um assediador?**

É o oposto do amparador. Trata-se de uma consciência extrafísica ou uma consciência intrafísica projetada que, movida por distúrbios psicológicos ou emocionais ou ainda por interesses pessoais, promove algum tipo de interferência ou prejuízo a outras consciências.

### **127 – O que é um aliado?**

Uma consciência extrafísica que simpatiza, toma partido de uma consciência intrafísica, sem contudo ser seu amparador pois o aliado é capaz de prejudicar outras consciências com objetivo de ajudar ou satisfazer seus protegidos intrafísicos.

### **128 – Com que frequência encontramos outras consciências durante EFCs?**

Não existe uma regra ou estatística sobre esse tipo de encontros. Tudo depende da nossa sintonia mental, das nossas ações na dimensão intrafísica. Pessoas que regularmente exploram ou enganam outras dificilmente se encontram com seus amparadores durante uma EFC.

### **129 – Como faço para obter o auxílio de um amparador durante uma EFC?**

Se o projetor estiver imbuído de boas intenções, ou, por outro lado, se não tiver intenção alguma, no caso de uma EFC não premeditada, não precisa fazer nada

pois, no atual nível evolutivo da humanidade, os projetores conscientes, a sua revelia, são monitorados por amparadores. Isso é necessário para que não cometam atos que possam causar prejuízos a outrem ou a si próprios.

**130 – A monitoração das EFCs pelos amparadores é por toda a vida?**

Nem sempre. À medida que o projetor ganha maturidade extrafísica, o que pode ocorrer após centenas de EFCs, ele vai conquistando a confiança dos amparadores e vai ganhando mais autonomia.

**131 – Existem pessoas que não precisam de amparadores?**

Sim, existem uns poucos milhares de pessoas extremamente evoluídas encarnadas no planeta que não carecem de amparo extrafísico dado o extenso domínio que possuem das EFCs, das bioenergias e do seu elevado nível de maturidade.

**132 – Quanto tempo é preciso para chegar a esse nível de evolução?**

Muitas e muitas vidas de trabalho contínuo. As pessoas que têm esse nível já nascem assim.

**133 – O que são serenões?**

Consciências das mais evoluídas do planeta que trabalham anonimamente em benefício de todas a humanidade, atuando em várias dimensões simultaneamente.

**134 – É difícil encontrar-se com serenões?**

Muitos serenões encontram-se encarnados, mas nunca se dão a conhecer. Fora do corpo é possível encontrá-los sim. Para isso é necessário estar em sintonia com seus propósitos que são assistir a humanidade.

**135 – Como explicar os encontros extrafísicos com pessoas que sabemos estarem despertas, em plena vigília física?**

Nesse caso trata-se provavelmente de uma distorção da percepção do projetor que faz com que ele acredite que outra consciência é aquela que está desperta. Isso quando a pessoa percebida pelo projetor não for uma criação mental dele mesmo.

**136 – Existem consciências extrafísicas vampirizadoras?**

Sim, existem e a via sexual é um método comum dessas consciências vampirizarem as energias de projetores descuidados.

**137 – Como consciências vampirizadoras atuam?**

Disfarçadas com aparências sedutoras, elas se oferecem para contato sexual com o projetor e, ao se aproximarem, drenam suas energias. Quando o projetor volta ao corpo, sente-se cansado, frustrado, abalado.

**138 – Um projetor pode vampirizar outro?**

Sim, pode.

**139 – O que é o umbral?**

Uma denominação romantizada de dimensões extrafísicas habitadas por consciências em estado de perturbação mental, doentias e negativas.

**140 – É possível ocultar meus pensamentos e emoções durante uma EFC?**

Na dimensão intrafísica o corpo atua como um escudo que enclausura e limita nossos pensamentos e emoções de tal forma que podemos até falseá-los. Na dimensão extrafísica, isso é muito mais difícil de fazer-se pois nossos pensamentos e emoções se materializam na forma de campos energéticos facilmente perceptíveis.

**141 – Como as consciências extrafísicas se disfarçam?**

Da mesma forma que o projetor, usando a vontade para alterar a aparência do psicossoma, que, por ser bastante sensível ao pensamento, facilmente assume a forma desejada.

**142 – Como avaliar a condição evolutiva de outra consciência durante uma EFC?**

De várias maneiras. Consciências pouco evoluídas apresentam a aparência de pessoas velhas, cansadas, alquebradas, mal vestidas; as energias ou sensações que irradiam não são agradáveis; as idéias ou informações que nos passam denotam perturbação mental, não são éticas, ou não esclarecem nada, pelo contrário, causam perturbação e confusão ao projetor.

**143 – Plantas e animais também têm EFCs?**

Sim. Plantas projetam seu energossoma e animais projetam seu energossoma e também o psicossoma. Em outras palavras, é possível ao projetor, por exemplo, encontrar seu animal de estimação fora do corpo.

**144 – Existem animais e plantas extrafísicos?**

Sim, tal como na Terra.

**145 – Pode-se encontrar extraterrestres durante uma EFC?**

Sim. Isso acontece com frequência. A maioria dos casos de encontros ou abduções de pessoas por extraterrestres pode ser explicada dessa forma, ou seja, tratam-se de experiências vividas fora do corpo físico.

## 9 – EFCs e Vidas Passadas

### **146 – É possível lembrar-se de vidas passadas durante uma EFC?**

Sim, isso ocorre com frequência, mas, historicamente, nem sempre os projetores relacionam essas lembranças com vida passadas.

### **147 – EFCs onde nos vemos com outra aparência têm relação com vidas passadas?**

É comum assumirmos a aparência que tínhamos em outras vidas durante uma EFC. Isso ocorre devido a atividade mental do paracérebro que molda com grande facilidade a forma do psicossoma.

### **148 – A facilidade em se ter EFCs tem relação com vidas passadas?**

Geralmente quem tem facilidade para promover EFCs já desenvolveu essa capacidade em uma ou mais vidas anteriores.

### **149 – Podemos usar as EFCs para deliberadamente lembrar de vidas passadas?**

Sim. É possível programar-se mentalmente para lembrar de uma vida passada, principalmente se o projetor já possuir um foco definido, por exemplo, um local ou período da história no qual ele desconfia ter vivido. Uma vez fora do corpo, livre do restringimento imposto pelo cérebro físico, ele pode deslocar-se até esse local (ou não) e lembrar-se do que vivenciou ali. Deve-se, contudo, ter bastante critério em realizar esse tipo de experiência pois a lembrança de certos episódios do passado pode acarretar perturbações de ordem psicológica e energética.

### **150 – Qual é a melhor postura com relação a EFCs e vidas passadas?**

O melhor a fazer é deixar que as lembranças de vidas passadas surjam espontaneamente. Experimentos deliberados para invocar lembranças de vidas passadas devem ser feitos, de preferência, por projetores veteranos que já possuam boa experiência no trato das questões extrafísicas e energéticas.

### **151 – A terapia de vidas passadas é prejudicial?**

O uso dessa técnica por um terapeuta competente dificilmente prejudicará a pessoa.

### **152 – Pessoas que encontramos durante EFCs podem ser nossas conhecidas de vidas passadas?**

Sim, isso ocorre com frequência.

# 10 – Programação Existencial

## **153 – O que é programação existencial?**

Um planejamento que as consciências mais lúcidas fazem antes de nascer com relação a sua missão na dimensão extrafísica. Geralmente a programação existencial envolve metas de autorealização e assistência a coletividade. Seu objetivo é acelerar a evolução da consciência.

## **154 – Ter EFCs seria parte dessa programação?**

Desenvolver as EFCs poderia ser um dos inúmeros itens de uma programação.

## **155 – Todas as pessoas têm programação existencial?**

Não. A maioria das pessoas em nosso planeta ainda não têm uma programação existencial mas certamente terão em suas próximas vidas.

## **156 – Como faço para descobrir qual é a minha programação existencial?**

Por meio das EFCs podemos começar a levantar qual seria ela. Não é regra, mas é possível lembrar-se de alguns pontos da programação existencial durante uma EFC.

## **157 – Como usar a EFC para pesquisar minha programação existencial?**

Por meio das EFCs o projetor pode lembrar-se de sua programação, acessar o local em que a elaborou e receber orientação dos seus amparadores.

## **158 – Posso fazer um levantamento completo de minha programação existencial?**

Geralmente isso não é possível devido ao nosso grau de maturidade. A antecipação de certos detalhes de nossa programação pode mais atrapalhar do que ajudar.

## **159 – EFCs são a única forma de levantar minha programação existencial?**

Não. Existem técnica para isso. Avalie quais são suas inclinações, do que gosta de fazer, do que sente paixão por fazer e que possa, ao mesmo tempo, auxiliar outras pessoas de algum maneira. Avalie também o que você recebeu da vida e, portanto, para o que você foi capacitado a fazer. Essas coisas estão intimamente relacionadas a sua programação existencial.

## **160 – Posso modificar minha programação existencial?**

Sim, na realidade fazemos isso o tempo todo à medida que vamos tomando decisões ao longo de nosso dia a dia. Geralmente mudamos nossa programação para pior, deixando de fazer o que é mais importante e fazendo coisas erradas,

Poucas pessoas conseguem mudar sua programação para melhor. Pode acontecer ainda de nossa programação mudar para melhor ou para pior em decorrência de outros fatos ou pessoas alheios a nossa vontade.

**161 – O que acontecerá se não cumprir com minha programação?**

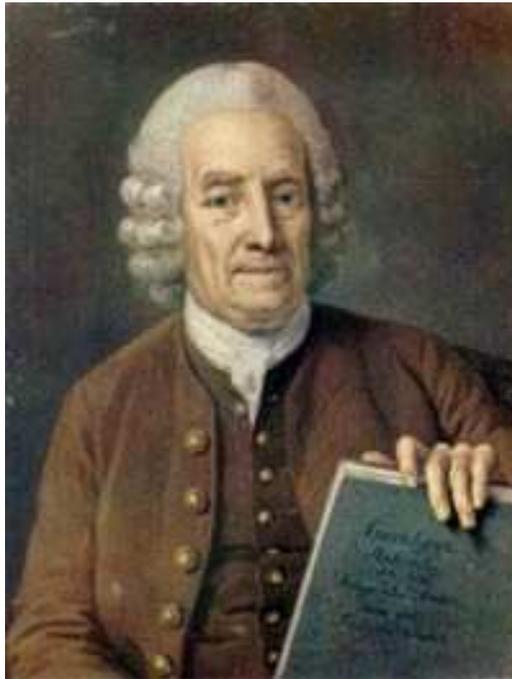
Perderá oportunidades e terá de concluí-la, nem que seja de outra forma, noutra vida.

**162 – Quais são os itens mais comuns em uma programação existencial?**

Eliminar ou pelo menos reduzir significativamente seus próprios defeitos, desenvolver novas competências e capacidades, prestar assistência a outras pessoas.

**163 – O que é orientador evolutivo?**

Uma consciência bem mais evoluída que acompanha a execução das programações existências de um ou mais grupos de consciências intrafísicas.



*Fig 7: Emanuel Swedenborg – Primeiro autor a publicar livros sobre EFCs motivo pelo qual é considerado o “Pai das EFCs”*

# 11 – EFCs e Paratecnologia

## **164 – O que é paratecnologia?**

Qualquer emprego de tecnologia na dimensão extrafísica com objetivo de facilitar o deslocamento, a comunicação a percepção e os desempenhos energéticos das consciências, sejam elas intrafísicas, extrafísicas ou projetores.

## **165 – Existe paratecnologia para auxiliar as EFCs?**

Sim, existe. Muitas vezes os projetores percebem que a assistência extrafísica emprega artefatos semelhantes a nossos equipamentos eletrônicos ou outros, mais avançados, para promover não somente EFCs como para obter outros resultados, como por exemplo criar ou melhorar campos energéticos de pessoas ou locais.

## **166 – O que é transdimensionador?**

Um artefato tecnológico extrafísico que possibilita o deslocamento de uma consciência projetada ou extrafísica de uma dimensão mais densa para outra dimensão mais sutil e vice-versa. Transdimensionadores são criados para facilitar e agilizar o deslocamento extrafísico.

## **167 – Como esses artefatos são construídos?**

De forma análoga aos nossos artefatos intrafísicos, empregando componentes mecânicos, químicos, físicos e eletrônicos.

## **168 – Pode-se encontrar UFOs durante uma EFC?**

Sim, é possível. Considere-se, contudo, que, às vezes, aquilo o que percebemos numa EFC e que julgamos serem Ufos são na realidade veículos das dimensões extrafísicas da Terra empregados para deslocamento. Da mesma forma, consciências extrafísicas que julgamos serem ETs podem ser consciências terrestres com o psicossoma modificado.

## **169 – UFOs e ETs que encontramos em EFCs são intrafísicos ou extrafísicos?**

Aparentemente ocorrem as duas coisas.

Caso você tenha alguma pergunta que não foi respondida aqui, encaminhe-a para [contato@metaconsciencia.com](mailto:contato@metaconsciencia.com) para que possamos encaminhar os esclarecimentos necessários.

# 12 – EFCs, Espaço e Tempo

## **170 – Quantas dimensões e corpos extrafísicos existem?**

Não existe um número definido de dimensões ou mesmo de corpos extrafísicos. Nas culturas orientais encontramos várias referências à existência de 7 corpos (o corpo físico mais seis corpos extrafísicos). Projetores conscientes constatarem com facilidade a existência de pelo menos três corpos além do soma (corpo físico): o energossoma (duplo etérico), o psicossoma (corpo astral) e o mentalsoma (corpo mental).

## **171 – Como é possível vários corpos ocuparem um mesmo espaço-tempo?**

Cada um dos veículos de manifestação da consciência, o corpo físico, o energossoma, o psicossoma e o mentalsoma coexistem em uma frequência vibratória específica, onde o soma é o veículo de menor frequência e o mentalsoma é o de maior frequência vibratória.

## **172 – O que mantém cada um desses corpos conectados ao outro?**

Cada molécula do corpo físico é conectada energeticamente, pelo energossoma, ao psicossoma. O psicossoma, por sua vez, mantém-se conectado ao mentalsoma pelo que se convencionou chamar cordão de ouro, uma ligação energética.

## **173 – O projetor consciente pode interagir com o mundo físico?**

É raro, mas, é possível. Para isso o projetor deve estar com seu psicossoma carregado com uma boa quantidade de energia densa, denominada ectoplasma.

## **174 – O projetor pode ser visto ou sentido?**

Em casos excepcionais sim, quando estiver com o psicossoma muito denso, lastreado com ectoplasma.

## **175 – Pode-se levar algo da dimensão extrafísica para a dimensão intrafísica?**

Até onde sabemos não é possível.

## **176 – O que é EFC retrocognitiva?**

É uma EFC onde ocorre a rememoração de episódios vividos pela consciência em existências passadas.

**177 – O que é EFC pré-cognitiva?**

É uma EFC onde ocorre a captação de episódios que supostamente serão vivenciados pela consciência nessa existência ou em existências futuras.

**178 – Como pode ser explicada a EFC pré-cognitiva?**

Existem várias formas de ocorrer essa experiência. Antes de mais nada é preciso entender que na dimensão extrafísica a sensação do tempo não se passa sempre da mesma forma com relação à dimensão extrafísica. Fora capacidade da consciência em perceber eventos que ocorrerão no futuro, existem duas explicações principais para as pré-cognições que seriam o ensaio extrafísico de eventos que ocorrerão na dimensão intrafísica e meras projeções animadas de futuros prováveis, realizadas com intuito educativo ou para prevenir problemas futuros.

**179 – Por que teria que se ensaiar no extrafísico algo que ocorrerá no físico?**

Para diminuir o impacto de certos eventos traumáticos sobre as consciências ou, para melhorar seu desempenho em situações de crise ou de extenso estresse.

**180 – EFCs pré-cognitivas não contrariam a questão do tempo?**

O tempo é uma dimensão da qual temos necessidade para nos orientar e que deixará de ser necessário num futuro distante. Em antecipação a isso, na dimensão intrafísica, os limites impostos pelo tempo na dimensão intrafísica tendem a desaparecer.

**181 – A relação espaço-tempo durante uma EFC é a mesma do mundo intrafísico?**

Em certas ocasiões pode ser idêntica e noutras não.

**182 – O que dizer de livros que relatam projeções que parecem durar horas ou mesmo dias?**

Quase sempre essas descrições são, na realidade, uma série de projeções espaçadas que os autores de livros condensam como se fosse uma única experiência para dar um senso de continuidade à história que escrevem.

**183 – Barreiras físicas atuam sobre o projetor?**

Isso depende. Se o projetor acreditar que uma porta ou parede intrafísica vão detê-lo, essa crença pode tornar-se verdadeira, pois a contraparte extrafísica da matéria é muito sensível à força da mente. Por outro lado, a densidade da contraparte extrafísica de uma parede ou porta pode ser propositadamente aumentada para impedir a livre passagem de projetores e consciências extrafísicas.

**184 – Podemos atravessar portas e paredes na dimensão extrafísica?**

Geralmente isso é possível, contudo, existem locais energeticamente inabordáveis cujas portas e paredes não podem ser transpostos pelo projetor.

**185 – Barreiras energéticas atuam sobre o projetor?**

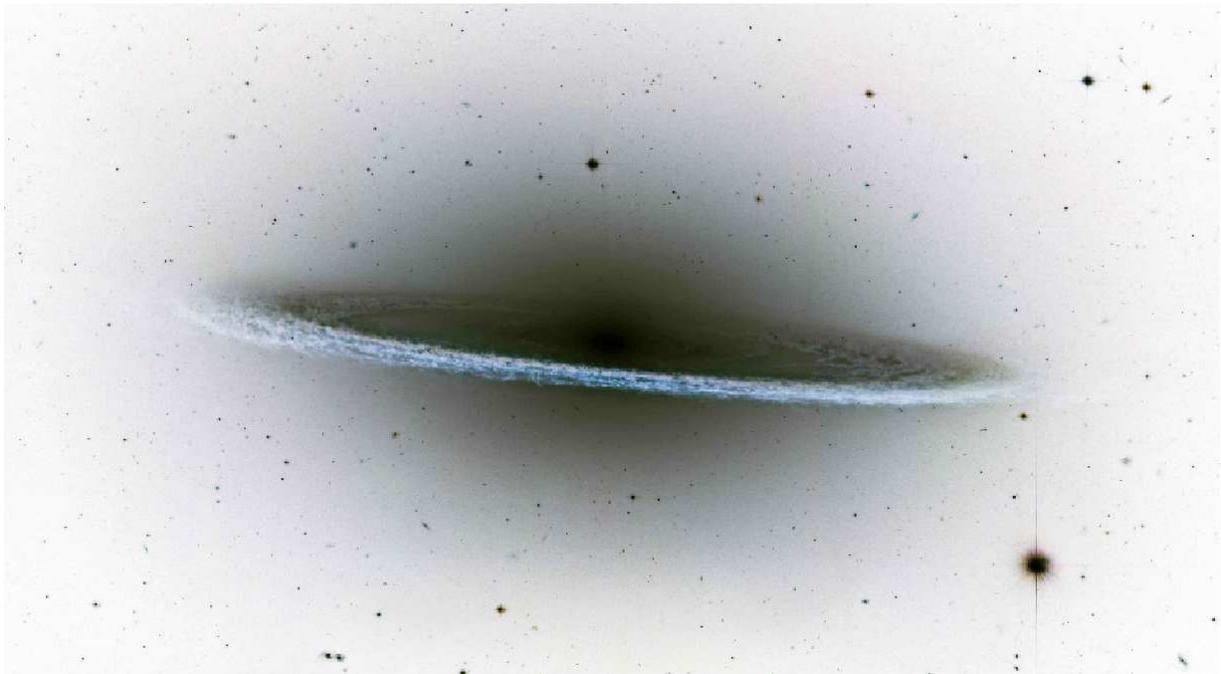
Certas barreiras energéticas são intransponíveis para o projetor.

**186 – Um projetor pode passar de uma dimensão extrafísica para outra?**

Sim, isso é possível pelo emprego da vontade.

**187 – É possível mover objetos físicos quando se está fora do corpo?**

Sim, caso o projetor esteja com o psicossoma suficientemente lastreado com energias ectoplásmicas.



*Fig 9: M104 (NGC 4594) Galáxia do Sombrero  
Não existe limite de distância para o projetor que, por meio das EFCs,  
pode atingir qualquer recanto do universo.*

## 13 – EFCs e o Cordão de Prata

---

### **188 – O que é cordão de prata?**

É uma prolongação do energossoma (duplo etérico) que se distende do corpo físico para o psicossoma. Apesar do nome romântico, o cordão de prata pode não se apresentar como um cordão e não ter a cor prateada. Sua existência explica como pode ocorrer a EFC e como podemos retornar ao corpo físico.

### **189 – O cordão de prata pode ser visto pelo projetor?**

Sim, o projetor pode ver e até tocar o seu cordão de prata, mas isso não é comum. Considere-se que, quanto mais distante o projetor se encontra do corpo físico, mais sutil e imperceptível é o cordão de prata.

### **190 – O cordão de prata pode romper-se?**

O cordão de prata somente se rompe com a morte do corpo físico.

### **191 – Outras consciências podem ver o cordão de prata de um projetor?**

Se para o projetor perceber o próprio cordão de prata já não é algo corriqueiro, para que esse seja visto por outro projetor, torna-se algo realmente difícil. O mesmo não se aplica às consciências extrafísicas lúcidas. Essas sim têm a capacidade perceptiva para poder ver o cordão de prata de um projetor. Mesmo assim, se ele estiver suficientemente tênue, pode passar despercebido por elas.

### **192 – Uma consciência extrafísica pode cortar o meu cordão de prata?**

Isso é um mito. Mesmo com a morte do corpo físico, amparadores extrafísicos têm que trabalhar em equipe, às vezes por horas, para liberar os vestígios de cordão de prata que ainda prendem a consciência ao corpo, para que essa possa afastar-se definitivamente do corpo.

### **193 – Existe um limite de distância para a EFC a partir do corpo físico ?**

Não existe. Projetores já foram com seus psicossoma a planetas de outros sistemas solares. Quando projetados de mentalsoma, é possível chegar-se ao limite do universo físico que conhecemos.

### **194 – O que é o cordão de ouro?**

Uma ligação energética que mantém o psicossoma ligado ao mentalsoma.

### **195 – Existem outros cordões?**

Possivelmente existam outras conexões energéticas análogas ao cordão de prata.

## 14 – EFCs e Sexo

### **196 – Relações sexuais atrapalham as EFCs?**

De forma alguma, pelo contrário. O relaxamento físico que ocorre após uma experiência sexual pode ajudar na obtenção de uma EFC.

### **197 – Sexo solitário (masturbação) atrapalham as EFCs?**

De forma alguma, pelo contrário. Valem, para esse caso, as mesmas considerações sobre as relações sexuais convencionais.

### **198 – Quando o sexo poderia atrapalhar as EFCs?**

Quando praticado com excesso de promiscuidade, com excessos de todos os tipos.

### **199 – Podem ocorrer relações sexuais durante uma EFC?**

Sim, mas na dimensão extrafísica a base das relações sexuais é a troca energética entre as consciências e não os atos físicos que praticamos na dimensão intrafísica.

### **200 – É prejudicial para um projetor ter relações sexuais na dimensão extrafísica?**

Geralmente é prejudicial pois somente consciências doentias ou pouco evoluídas ou mesmo outros projetores carentes de energia sexual estarão dispostos a ter relações com o projetor. O prejuízo no caso será uma possível descompensação energética do projetor que doará sua energia e não receberá nenhuma em troca.

### **201 – Existem projetores que vampirizam energias sexuais de outras pessoas?**

Sim, existem, com todas as consequências e responsabilidades que recairão sobre ele.

### **202 – Consciências evoluídas têm relações sexuais?**

Sim, mas não como a praticamos na dimensão intrafísica. A base dessas relações sexuais é a troca energética num nível, intensidade e compensação que desconhecemos na Terra.

### **203 – Pode-se conceber (engravidar) extrafísicamente?**

Não. A concepção é uma atividade estritamente intrafísica.

# 15 – EFCs e Assistencialidade

## **204 – Que tipo de consciências podemos assistir por meio das EFCs?**

Consciências extrafísicas e intrafísicas, estando essas últimas projetadas ou não.

## **205 – Somos amparados quando assistimos outras consciências?**

Sim, sempre.

## **206 – A assistência extrafísica ajuda nossa vida ou nossa evolução?**

Sem dúvida alguma. Quanto mais ajudamos, mais aprendemos, mais somos amparados e mais evoluímos.

## **207 – Podemos evocar os amparadores para auxiliar numa assistência extrafísica?**

Sim, podemos e eles sempre virão.

## **208 – Dois ou mais projetores podem atuar conjuntamente num trabalho assistencial?**

Sim. Isso acontece com frequência.

## **209 – Existe algum tipo de assistência extrafísica que se deve evitar?**

Aqueles casos que superarem nossa capacidade ou conhecimento. Por exemplo, tomar a iniciativa de assistir a um terrorista ou criminoso notório para que ele mude sua maneira de agir pode estar além da nossa capacidade. É diferente, contudo, quando são os amparadores que nos convoquem para esse tipo de atividade. Nesses casos, todo um esquema foi previamente montado para facultar esse trabalho.

## **210 – Como proceder para tornar a minha assistência extrafísica melhor, mais efetiva?**

Estudar tudo o que existir sobre EFCs, mais especificamente sobre o trato das bioenergias e sobre a assistencialidade. Depois pôr o que aprender em prática. A intencionalidade também é muito importante.

***Você está disposto a assistir a qualquer um que precise ou somente a quem lhe interessa?***

# 16 – EFCs e Bioenergias

## **211 – O que são bioenergias?**

É a energia vital, absorvida do meio ambiente e processada pela consciência. As bioenergias transcendem as quatro forças básicas da natureza admitidas pela ciência tradicional (eletromagnética, gravitacional, nuclear forte e nuclear fraca). Por esse motivo elas não podem ser detectadas com a instrumentação intrafísica mas podem ser percebidas pelas pessoas.

## **212 – Como as pessoas percebem as bioenergias?**

Por meio de sensações em seus corpos. As bioenergias podem ser irradiadas pelas consciências ou podem formar campos ao redor de pessoas, locais e objetos. A interação de nossos corpos com essas bioenergias pode provocar inúmeras reações que variam muito de pessoa para pessoa: arrepios, comichões, pontadas, agulhadas, calor, frio, além de sensações de bem estar ou de mal estar, conforme as bioenergias sejam positivas ou negativas.

## **213 – É possível controlar nossas próprias bioenergias?**

Sim. Por meio de exercícios regulares de absorção, exteriorização e circulação fechada de energias e experimentos de como se empregar essas bioenergias, pode-se obter razoável domínio sobre as mesmas.

## **214 – Qual é a vantagem de saber controlar as bioenergias durante uma EFC?**

As bioenergias podem ser usadas para auxiliar outras consciências ou para promover a autodefesa energética.

## **215 – O que é autodefesa energética?**

São procedimentos empregados tanto na dimensão intrafísica quanto na dimensão extrafísica para impedir que bioenergias de outras consciências nos dominem.

## **216 – Com que frequência precisamos usar essas defesas?**

Não existe regra mas certamente não será preciso empregá-las na maioria das EFCs.

## **217 – O que é circulação fechada de bioenergias?**

É a circulação das próprias bioenergias do alto da cabeça até a ponta dos pés e vice-versa, continuamente e em alta velocidade. Esse procedimento leva ao EV – Estado Vibracional – uma condição capaz de romper com acoplamentos energéticos invasivos e dispersar energias nocivas agregadas ao corpo físico. Além do mais, o EV facilita a obtenção de EFCs.

**218 – O que é EV e qual é a sua relação com as EFCs?**

EV ou estado vibracional é uma condição onde as bioenergias do corpo são ativadas, elevam sua frequência vibratória e provocam, dessa forma, o rompimento com acoplamentos energéticos com energias mais densas e provoca uma sensação de bem estar. Pode ocorrer antes ou depois de um EFC mas pode ser provocado a qualquer hora por meio da circulação da próprias bioenergias.

**219 – Como o EV facilita as EFCs?**

Após um EV intenso, a consciência pode, relaxando, ter uma experiência de EFC. É uma das inúmeras técnicas existentes para promover EFCs.

**220 – Como exatamente se promove um EV?**

Mantendo o corpo relaxado, concentrando suas próprias bioenergias no alto da cabeça por meio da concentração mental da vontade e deslocando o foco da atenção, e por conseguinte, as bioenergias, por dentro do corpo até chegar a ponta dos pés, retornando o foco da atenção daí para o alto da cabeça novamente, repetindo esse deslocamento seguidamente. A princípio o deslocamento deve ser lento, sendo então acelerado progressivamente, até o máximo possível. Ao atingir o EV, para-se com a circulação lentamente. Não se deve sincronizar esse deslocamento com a respiração para evitar taquicardia. O exercício deve ser repetido muitas vezes, ao longo de algumas semanas para que seja possível dominar a técnica.

**221 – Qual é a sensação que o EV provoca?**

Formigamento, agulhadas indolores, calor ou frio intenso, sensação de expansão do corpo, dentre outras. As sensações variam de pessoa para pessoa.

**222 – Por que algumas pessoas afirmam que não conseguem chegar ao EV?**

É necessário praticar certo número de vezes até conseguir o primeiro EV. Daí em diante os demais serão obtidos mais facilmente, pois a pessoa aprende a provocá-lo, ou seja, ela sabe o quanto deve se concentrar e circular energias até chegar lá. Uma boa dica para facilitar o processo é “pôr sentimento, emoção” durante o processo de circulação.

**223 – As bioenergias têm o mesmo poder na dimensão intrafísica e extrafísica?**

Sim, têm mas, na dimensão intrafísica, o corpo mascara as sensações que elas provocam assim como os efeitos de sua manipulação. Na dimensão extrafísica, contudo, é exatamente o contrário.

**224 – O que é ectoplasma?**

Uma forma de energia que tem componentes físicos e extrafísicos oriundas dos seres vivos.

**225 – Em que circunstâncias o ectoplasma se manifesta?**

O ectoplasma origina-se das consciências intrafísicas, dos animais (zooectoplasma) e dos vegetais (fitoectoplasma). Existem dois fatores a serem considerados nesse caso: a capacidade de fornecimento do ectoplasma (o quanto ele está disponível) e a capacidade de aglutiná-lo, focalizá-lo com um determinado propósito, o que depende das consciências, sejam intrafísicas, sejam extrafísicas ou projetadas.

**226 – O que são chacras e quais são suas relações com EFCs?**

Chacras são centro energéticos que existem nos corpos e paracorpos das consciências e animais. Eles absorvem e emitem energia de forma discriminada, ou seja, cada chacra age como um filtro para energias de um certo tipo. Relacionados aos órgãos e paraórgãos do corpo físico e psicossoma, respectivamente, seu equilíbrio em absorver e emitir energias interfere diretamente na saúde e em certos desempenhos da consciência.



*Fig 10: Antiga tapeçaria Tibetana mostrando seis dos principais chacras*

# 17 - Sobre o Estudo das EFCs

## **227 – Quando começou o estudo das EFCs?**

Nos tempos modernos teve início com a publicação dos primeiros livros descrevendo as EFCs no século XIX. Emanuel Swedenborg foi o primeiro autor a escrever sobre o assunto. Posteriormente, Alan Kardec, fundador do espiritismo, também abordou o tema em sua obra “O Livro dos Espíritos”.

## **228 – Quais foram os primeiros livros sobre EFCs?**

Os primeiros livros sobre o assunto surgiram no ocidente, em meados do século XIX. Dentre eles destaca-se, O Livro dos Espíritos, de Alan Kardec, que traz um capítulo inteiro sobre o assunto.

## **229 – Qual é o melhor livro sobre EFCs?**

Não existe um livro melhor ou mais definitivo sobre o tema. São milhares de obras em muitos idiomas e, conforme o gosto do leitor, existem livros de todos os matizes. No final desse livro existe uma bibliografia sugerida com alguns dos melhores livros em língua portuguesa.

## **230 – Existem cursos sobre EFCs?**

Sim, existem vários nas principais capitais brasileiras e em outras cidades de médio porte.

## **231 – Qual é a melhor forma de estudar as EFCs?**

Naturalmente, tendo as próprias EFCs e tirando-se suas próprias conclusões.

## **232 – Por que a sensação de, ao ouvir algo sobre EFCs, sentir que já conheço esse assunto?**

Provavelmente porque esse assunto ressoa na sua memória integral, invocando sensações vivenciadas em outras vidas ou durante seu último curso intermissivo quando foi estabelecida sua programação existencial. Em ambas situações, você deve ter praticado ou pelo menos estudado o assunto.

## **233 – Pessoas que se interessam por EFCs estão mais lúcidas do que as demais?**

Num certo sentido sim.

**234 – O simples estudo das EFCs levará uma pessoa a um maior nível de lucidez após a morte do corpo físico?**

Certamente. O ideal, contudo, é praticar, ter as suas próprias experiências.

**235 – Por que a ciência oficial não tem interesse nas EFCs?**

Porque admitir a existência das EFCs implica pôr em cheque o paradigma cartesiano e materialista no qual toda a sociedade está estruturada, provocando uma revolução que exigirá mudanças políticas, sociais, econômicas e científicas, contrariando os interesses, portanto, daqueles que hoje tiram proveito das deficiências e limitações desse sistema.

**236 – A ciência nunca admitirá as EFCs?**

Com o passar do tempo, o acúmulo de evidências e o próprio avanço do pensamento científico acabarão por demonstrar, de forma irrefutável, que as EFCs são reais. Num futuro um pouco mais distante, os avanços da ciência acabarão por “descobrir” as bioenergias e evidências sobre as dimensões extrafísicas.

**237 – Projeciologia é a ciência que estuda as EFCs?**

Não. Trata-se de mais uma das inúmeras abordagens do fenômeno mas que não preenche os requisitos para ser, de fato, uma ciência. Não obstante, tal como outras abordagens, a projeciologia contribui significativamente para o aumento do conhecimento sobre o tema.

**238 – O que dizer daqueles que se autoapregoam como os melhores ou mais entendidos sobre EFCs?**

Quem se considera o melhor em EFCs automaticamente está demonstrando sua condição evolutiva deficiente, ainda centrada nas necessidades mesquinhas da satisfação do ego. Os maiores entendidos em EFCs são pessoas que jamais se declaram como tal, pelo contrário, evitam demonstrar o profundo conhecimento que possuem sobre o assunto.

**239 – Como estudar minhas EFCs?**

Registre por escrito, detalhadamente, todas as suas experiências, sejam projeções conscientes, semiconscientes e até mesmo os sonhos mais marcantes. Com o passar dos anos, você terá um verdadeiro banco de dados textual sobre si mesmo. As informações poderão ser aglutinadas, ordenadas e separadas de diversas formas, gerando um maior proveito desses registros. A análise posterior dos experimentos projetivos, anos depois de ocorridos, frequentemente nos levam a novas conclusões sobre os mesmos. Muitas experiências que esquecemos com o tempo, podem ser resgatadas, reestudadas e gerar novos conhecimentos sobre o assunto.

#### **240 – Como devo tratar as informações que obtenho em minhas EFCs**

Nem tudo o que percebemos numa EFC pode ser corretamente compreendido, de imediato, pelo projetor. Informações de qualquer tipo transmitidas a nós por meio de EFCs devem ser analisadas sob o crivo de uma crítica lúcida. Consciências pouco evoluídas frequentemente nos passam informações que nos causam confusão ou que têm por objetivo criar obstáculos ao nosso crescimento. Certas informações que recebemos não devem ser comunicadas a mais ninguém, pois nos foram confiadas para nosso processo de aprendizagem, especificamente.

#### **241 – Posso contar a alguém algo que descobri durante uma EFC?**

Se não houver proveito para a pessoa, é melhor que não. Se a descoberta envolver outra pessoa e a informação puder ajudá-la, é algo a se considerar. Deve-se levar em conta também a possibilidade de usar-se outro método para passar a informação que não seja o puro e simples relato da EFC que pode chocar a pessoa envolvida ou, por outro lado, levá-la a desprezar a informação.

#### **242 – Por que minhas EFCs são tão simples ou limitadas quando comparadas àquelas descritas nos livros sobre o assunto?**

Considere que os autores de livros sobre EFCs são, muitas vezes, projetores excepcionais, que se dedicam ao assunto de forma ímpar, muitas vezes impossível para quem tem uma rotina normal de trabalho e estudo. Ainda assim, esses autores relatam apenas as suas melhores experiências, deixando de mencionar muitas outras, mais simples ou fugazes. Alguns autores também relatam diversas experiências como se fossem uma só, resultando numa única, longa, complexa e completa experiência. Por fim, existem aqueles que falseiam com a verdade e inventam experiências que nunca tiveram, mas esses, por vezes, cometem erros, descrevendo situações ou fenômenos incompatíveis com o que realmente ocorre na dimensão extrafísica. Quando seus livros são lidos por projetores veteranos, esses erros saltam aos seus olhos.

Caso você tenha alguma pergunta que não foi respondida aqui, encaminhe-a para [contato@metaconsciencia.com](mailto:contato@metaconsciencia.com) para que possamos encaminhar os esclarecimentos necessários.

# 18 – Diferentes Abordagens

## **243 – Qual é a melhor abordagem acerca das EFCs?**

Existem abordagens exotéricas, místicas, religiosas, pseudocientíficas e científicas. Nenhuma delas é melhor ou pior do que as demais, pois, cada uma delas aborda as EFCs sob determinado ponto de vista, sendo, portanto, limitado.

## **244 – A Bíblia aborda as EFCs?**

Em diversas passagens são descritos fenômenos parapsíquicos, incluindo as EFCs. A mais notória dessas passagens está em 2 Coríntios 12:2-4, quando o apóstolo Paulo diz: “Conheço um homem em Cristo que há catorze anos [se no corpo, não sei, se fora do corpo, não sei; Deus o sabe] foi arrebatado ao terceiro céu. E sei que o tal homem [se no corpo, se fora do corpo, não sei; Deus o sabe] foi arrebatado ao paraíso; e ouviu palavras inefáveis, que ao homem não é lícito falar”.

## **245 – Como a Igreja Católica aborda as EFCs?**

A Igreja Católica não tem posição oficial sobre a EFC assim como sobre qualquer outro fenômeno parapsíquico, embora sejam muitos os casos de religiosos e santos que tinham essas habilidades, consideradas milagres pela Igreja. Alguns religiosos encaram as EFCs como uma experiência mística, profundamente pessoal ao passo que outros são totalmente contrários ao fenômeno.

## **246 – Como as igrejas protestantes abordam as EFCs?**

No Brasil a EFC é frequentemente denominada *arrebatamento*, termo oriundo da crença cristã de que Jesus resgataria os salvos para o reino dos céus. A EFC é aceita nessas igrejas, portanto, desde que colocada como uma intervenção divina.

## **247 – Como o Islamismo aborda as EFCs?**

A lenda islâmica *Miraj* descreve “A viagem noturna até os sete céus” feita pelo profeta Maomé, quando ele foi levado pelo anjo Gabriel para visitar os sete céus, recebendo em cada um deles esclarecimentos sobre várias questões. Ao longo de todo o relato, percebe-se vários elementos comuns às EFCs.

## **248 – Como o Budismo aborda as EFCs?**

São muitas as referências às EFCs no budismo tântrico, uma subdivisão do Budismo Mahayana, existente no Tibete na Mongólia. As EFCs são consideradas como uma marca de devoção ao Buda.

### **249 – Como as EFCs eram abordadas na antiga China?**

Antigas práticas alquímicas Taoístas incluíam a movimentação de energia, meditação e experiências de EFCs. A principal obra chinesa a tratar do assunto é uma compilação de antigos textos, aglutinados num único livro denominado “O Segredo da Flor Dourada”.

### **250 – Como as EFCs são abordadas pela Teosofia?**

Os principais teosofistas, incluindo Charles Webster Leadbeater e Arthur E. Powell abordaram as EFCs em obras escritas entre o final no século XIX e início do século XX. A popularização das EFCs, em grande parte, deve-se aos livros escritos pelos primeiros teosofistas. Muitos termos e informações que hoje circulam sobre o assunto vieram dos livros escritos por esses pioneiros que se fundamentaram em obras oriundas do oriente, principalmente da Índia.

### **251 – Como o Espiritismo aborda as EFCs?**

Alan Kardec, criador do espiritismo, dedicou um capítulo inteiro do Livro dos Espíritos às EFCs que ele denominou “estado de emancipação da alma”. No Brasil, os espíritas empregam o termo desdobramento para descrever as EFCs. Com exceção da apometria, uma das linhas do espiritismo no Brasil, os espíritas dão pouco valor a as EFCs.

### **252 – Como a Projeciologia aborda as EFCs?**

A projeciologia é uma pseudociência proposta com o objetivo de estudar as EFCs. As principais características da abordagem projeciológica são a objetividade na descrição dos fenômenos e o emprego de uma vasta terminologia própria criada para descrever todos os processos relacionados às EFCs. A divulgação da projeciologia da-se fundamentalmente por meio de cursos e palestras realizadas em diversas cidades do Brasil e também do exterior.

### **253 – Como a Parapsicologia aborda as EFCs?**

A parapsicologia foi admitida como ciência nos Estados Unidos da América em 1969 mas seu “registro como ciência foi cassado” dez anos mais tarde pela comunidade científica quando essa mostrou-se incapaz de explicar os fenômenos paranormais a luz do paradigma fisicalista-cartesiano, único aceito pela Ciência. A parapsicologia denomina agente psi qualquer pessoa que produza um fenômeno paranormal tal como a EFC.

### **254 – Como a Ciência aborda as EFCs?**

A ciência não tem como explicar as EFCs pois essas não cabem no paradigma vigente, materialista e cartesiano, logo, a postura comum é simplesmente ignorar o assunto. Quando muito, as EFCs são encaradas como desvios comportamentais, distúrbios neurológicos ou esquizofrenia. Pesquisas laboratoriais são realizadas de tempos em tempos, sempre com o objetivo de demonstrar que o fenômeno não passa de uma alucinação. EFCs conjuntas (dois ou mais projetores que se

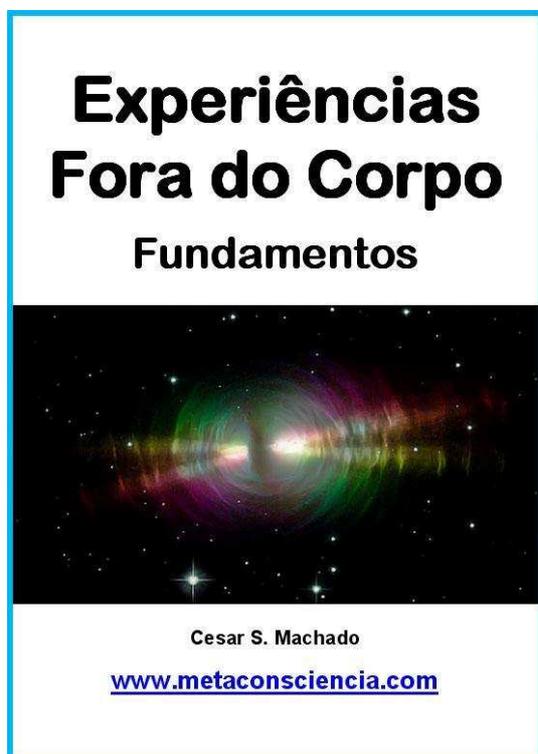
encontram fora do corpo e relatam as mesmas vivências) são fenômenos rigorosamente ignorados pela Ciência pois colocam em xeque o paradigma vigente.



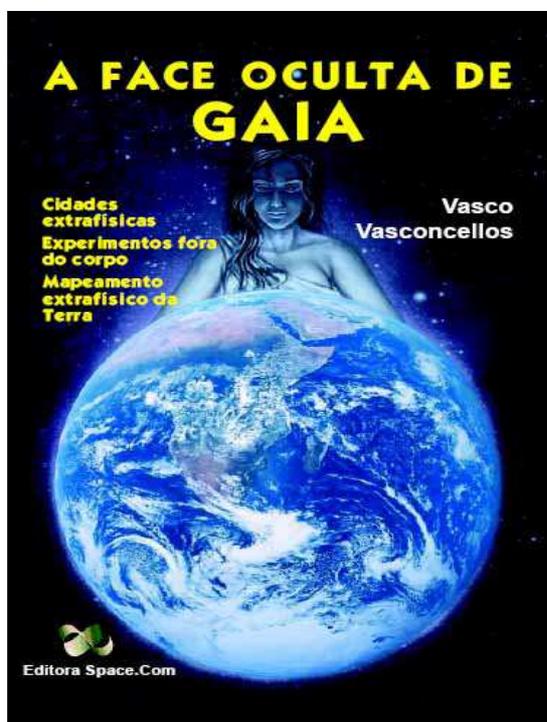
*Fig 11: A separação do espírito do corpo – Uma das ilustrações do livro O Segredo da Flor Dourada*

Caso você tenha alguma pergunta que não foi respondida aqui, encaminhe-a para [contato@metaconsciencia.com](mailto:contato@metaconsciencia.com) para que possamos encaminhar os esclarecimentos necessários.

## Para Saber Mais



Experiências Fora do Corpo – Fundamentos é mais uma obra de Cesar S. Machado, publicada em 2008. É uma obra dedicada a iniciantes no tema, abordando os fundamentos das EFCs de uma forma clara e objetiva. Disponível para free download em: [metaconsciencia.com](http://metaconsciencia.com)



A Face Oculta de Gaia é mais um livro de Vasco Vasconcellos, publicado pela Editora Space em 2008. Neste livro, o autor, um paranormal e projetor veterano, apresenta uma análise dos experimentos anteriormente relatados em seu livro Experimentos Extrafísicos onde descreve a realidade que encontrou no plano extrafísico. Indo além, o autor apresenta uma visão panorâmica do plano, com informações inéditas, focando as grandes correntes energéticas e colônias extrafísicas que se distribuem pelo planeta. Para adquirir acesse: [metaconsciencia.com](http://metaconsciencia.com)