

## Entrevista introdutória sobre **Viagem Astral** com **Flávio Amaral**, por *Alexei Bueno*



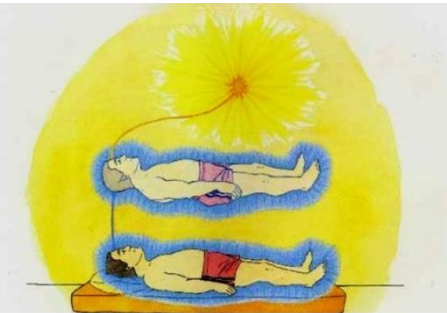
Flávio Amaral é graduado em Economia, mestre em Administração de Empresas, profissional do setor financeiro. É atualmente estudioso e professor de Parapsicologia, e também autor do site [www.autopesquisas.com](http://www.autopesquisas.com) que conta com diversos vídeos, artigos, livros e do grupo "O que penso da Conscienciologia" do Facebook, cujo endereço é:

<https://www.facebook.com/groups/conscienciologialivre>

Com relação à Conscienciologia (ou Projeciologia), concebida pelo Dr. Waldo Vieira, Flávio foi voluntário, professor, fundador e administrador de instituições conscienciológicas, no período de 1999 a 2012.

Autor dos livros *Inversão Existencial* (Editares, 2011, em coautoria), *Teáticas da Invexologia* (edição pessoal, 2012) e *O que penso da Conscienciologia* (e-book). Seu e-mail para contato é [famaral@inbox.com](mailto:famaral@inbox.com).

### Alexei - O que é e como acontece uma projeção da consciência ou viagem astral?



**Flávio** - Se trata de uma experiência em que a pessoa sente estar em um local diferente do próprio corpo físico.

Na maioria das vezes ela ocorre durante o sono, podendo a pessoa sentir-se saindo do corpo ou então acordar em outro lugar, e em todos os casos sabendo que seu corpo ficou no

quarto, dormindo.

Em casos mais raros, há relatos de sair do corpo enquanto se estava acordado, correndo, durante um acidente ou na mesa de cirurgia. Outra característica importante dessa experiência é que a pessoa sente-se tão consciente como quando ela está acordada. Não há aquela "surpresa" típica que sentimos quando acordamos após um sonho ou uma alucinação.

**Alexei** - Podemos chamar esta experiência de "viagem astral" ou existe algum outro nome ou termo que seria mais correto ou preciso para nos referirmos a este fenômeno?

**Flávio** - Viagem astral, projeção extracorpórea, saída do corpo, desdobramento são algumas das expressões usadas para designar basicamente a mesma coisa. Prefiro o termo "experiência fora do corpo", pois é um termo mais neutro. O termo "projeção" da ideia de que algo, um

ente, alguma “coisa” está de fato saindo do corpo. Se eu não tenho como provar, prefiro não afirmar que seja assim.

O termo “astral” também dá ideia de que a pessoa está viajando para “outro mundo”. Não sei dizer se é outro mundo. Será? Então também deixo esse tipo de conclusão para o futuro.

Tudo o que sei é o que a pessoa me relatou, ou seja, ela teve a sensação de estar fora do corpo. É isso que a palavra “experiência” quer dizer.

**Alexei** - Observo que há atualmente muitos jovens na internet buscando informações sobre experiências fora do corpo, realizando cursos e lendo sites que tratam do assunto. No seu entendimento qual seria o principal objetivo que devemos buscar ao tentarmos realizar uma experiência destas?



**Flávio** - A viagem astral é um estado diferente de consciência. Assim como o sonho, a alucinação ou estados induzidos por substâncias.

É um momento onde é possível perceber o mundo e a si mesmo de forma diferente. É o que fazemos quando crianças, girando até ficarmos tontos, só para sentir as coisas de um jeito diferente. Em síntese, a viagem astral pode ser buscada como um objetivo em si mesma.

No mais, eu evito estabelecer objetivos muito distantes da minha capacidade. Se você está começando a tocar piano e já quiser aprender os Estudos de Chopin você vai se frustrar e possivelmente bloquear seu próprio desenvolvimento. Não importa o quanto você goste dessa obra. Veja que os projetores astrais mais conhecidos publicamente não estabelecem muitos objetivos. O objetivo deles é sair do corpo, mas o que vem depois eles deixam rolar.

Por fim, eu gosto de um objetivo recomendado por Michael Raduga. Logo que se perceber saindo do corpo, vá para o banheiro e se olhe no espelho. Isso é algo que fazemos normalmente, então parece mais natural para nossa mente do que sair pela janela ou “aparecer” na Grécia. Ao distanciar-se, você pensa menos no seu corpo e no seu quarto. Ao se olhar no espelho, você coloca um foco na sua atenção, mantendo a lucidez. Isso ajuda a não cair no sono novamente.

**Alexei** - Existe algum perigo ao praticante da viagem astral, tal como não conseguir voltar ao corpo ou que outra consciência ou espírito se apossa de seu corpo?

**Flávio** - Eu acho que não. Pessoas que relatam várias saídas fora do corpo provavelmente já teriam se perdido por aí ou teriam seu corpo tomado por



outros espíritos. Não é isso que vemos acontecer. Então, eu acho que não tem perigo não. Se eu disser que não há perigo em sairmos de casa estou mentindo, certo? Mas saímos de casa mesmo assim, todos os dias. Se a pessoa tem medo de sair de casa, é melhor não sair. Melhor ficar em casa e deixar para sair o dia que estiver

disposta a enfrentar esse medo.

No mais, a projeção fora do corpo é um espelho. A tendência é você se deparar com algum estado emocional que esteja ocupando a sua vida naquele momento. O estado emocional das minhas experiências sempre teve relação com o contexto da minha vida naquele momento. Seja um estado agradável ou desagradável, sempre é bom pois me ajuda a me compreender, refletir e resolver situações.

**Alexei** - Vejo que atualmente há muitas pessoas querendo em uma semana realizar uma experiência consciente fora do corpo. Costumo chamar esta pressa em obter vivências espirituais de "fast food projetivo", talvez pelas características de nossa própria sociedade consumista e imediatista. O que você teria para nos dizer com relação a esta questão?

**Flávio** - Olha, acho que uma semana ou um ano fazem pouca diferença para quem quer ter a experiência. Ela depende mais de alcançar um estado intermediário entre a vigília e o sono, do que propriamente desenvolver uma habilidade.

Se você fizer "direito", pode sair do corpo hoje. Se não fizer direito, pode ficar anos tentando e não ter resultado. O problema é que ninguém sabe exatamente o que é esse "fazer direito", pois para cada pessoa vai funcionar de maneira diferente. Em matéria de sair do corpo, estamos todos na base da tentativa-e-erro.

**Alexei** - Atualmente muito se fala em técnica projetiva. Existe realmente uma "receita" para se realizar uma viagem astral? Você utiliza de alguma técnica?

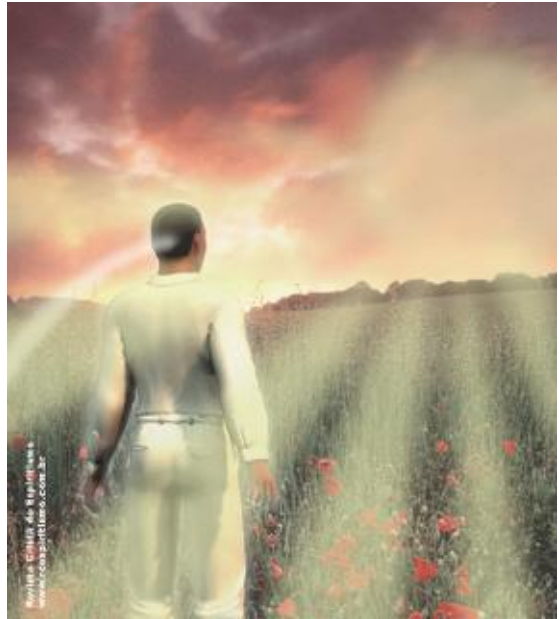
**Flávio** - Não uso técnicas, no sentido mais estrito da palavra. Técnica é um procedimento que usamos para objetos inanimados. Um computador, um instrumento musical, em alguma medida o nosso corpo físico também, aplicando um procedimento você obtém uma resposta mais ou menos padronizada. A mente é diferente. Se você fizer o mesmo procedimento mil vezes, vai obter mil respostas diferentes. O que eu aplico para tentar produzir uma viagem astral são princípios.

O primeiro princípio é que minha mente precisa estar absorvida por aquele assunto. Se estou preocupado com outras coisas, por mais que eu tente, minha mente vai fugir para estes assuntos. Saber encaminhar as



dificuldades da vida é importante para poder se concentrar na viagem astral sem grandes preocupações que vão dispersar a atenção. Se eu leio um livro interessante sobre a saída do corpo, isso vai absorver minha mente hoje e me ajudar hoje. Amanhã, o livro não vai surtir o mesmo efeito, pois não é mais novidade. Não adianta ler novamente. Não há coisa mais cansativa para a mente humana do que a repetição. Nossa mente naturalmente afasta o foco de tudo que começa a ser repetitivo.

O segundo princípio é aproveitar o final da madrugada. É um momento em que não estamos tão cansados e nem tão alertas. É quando conseguimos tirar pequenos cochilos, sem cair na inconsciência do sono profundo nem ficarmos inteiramente acordados olhando para o teto. O período de “semi” consciência é mais prolongado nessas horas, e é durante esse período que precisamos “nos lembrar” de sair do corpo.



Alexei - Para concluir esta entrevista, segue uma pergunta que nunca se cala: se todos nós saímos do corpo por que a maioria não se lembra? Como nos aperfeiçoarmos nesta questão?



**Flávio** - Esta ideia de que todos saímos do corpo ao dormir é muito popular, mas não tenho como defendê-la nem refutá-la. Se não consigo nem provar que eu mesmo saí do corpo quando estava consciente, como poderei provar que todo mundo sai do corpo inconsciente?

Mas independente disso, pode acontecer que você se lembre de vestígios de alguma viagem astral depois de acordar. Mais ou menos como acontece no sonho. Às vezes você está no meio do café da manhã e lembra de um sonho, sem querer. Às vezes você tenta se lembrar de sonhos logo que acorda e não consegue. Não sabemos ao certo o motivo, mas nossa mente e nossa memória não são tão obedientes como gostaríamos. Mas de qualquer maneira, não custa tentar aproveitar os primeiros minutos depois de acordar para tentar se lembrar do que aconteceu durante a noite.

Mas o que tenho observado e lido é que as experiências conscientes você dificilmente esquece. O que normalmente esquecemos são as experiências parecidas com sonhos, que podem ser hipoteticamente sonhos sobre viagens astrais ou viagens astrais pouco conscientes.

**A** guardem, em breve publicarei novas entrevistas com Flávio Amaral abordando suas vivências positivas e não tão positivas nos grupos da Conscienciologia e Projeciologia.

Fonte das ilustrações:

- Livro *Viagem Astral II* de Wagner Borges. [www.ippb.org.br](http://www.ippb.org.br) (ilustração de Glória C. Costa).
- Site [www.viagemastral.com.br](http://www.viagemastral.com.br)
- <http://somostodosum.ig.com.br/clube/artigos.asp?id=40610>