

# ROTINA DE TREINO OT 0

## ATITUDE "ZERO"

A tendência para complicar é inerente ao homo sapiens.

Lao-Tse (filósofo chinês taoista que viveu de 570 a 490 antes de cristo) disse: " Para ganhar conhecimento, adicione coisas todos os dias. Para ganhar sabedoria, elimine coisas todos os dias."

Este exercício destina-se a treinar a pessoa a confrontar o "NADA".

1. SENTADO OU DEITADO, COM OS OLHOS ABERTOS OU FECHADOS, RETIRE A SUA ATENÇÃO DE TUDO O QUE O RODEIA, RETIRE A ATENÇÃO DA SUA MENTE DURANTE DEZ MINUTOS.



A mente está permanentemente a adicionar dados quer sejam aberrativos quer analíticos.

Com a repetição deste exercício, a pessoa vai gradualmente conseguir estar ali e não ter qualquer pensamento, prescindir de qualquer percepção, não ter nenhuma imagem, etc.

É claro que haverá pensamentos mas, quando a pessoa os detecta, retira daí a atenção e "esvazia" a mente voltando a estar unicamente ali confrontando o "nada".

O exercício é SÓ isto. Não lhe introduza mais significados, cognições, descobertas, NADA. Aprenda a estar ali sem FAZER NADA, sem PENSAR NADA.

É claro que quanto mais acima na Ponte estiver, mais fácil será, pois terá menos "material" mental. O exercício é tanto um treino como um processo pois dá um vislumbre do que é o ESTADO DE SER no final da ponte: simplesmente SER ou a Serenidade de SER.

2. QUANDO CONSEGUIR FAZER ISTO ALGUM TEMPO, MANTENHA A SUA MENTE VAZIA MAS AMPLIE A SUA CONSCIÊNCIA ABRANGENDO CADA VEZ MAIS "ESPAÇO".

ALGUNS MINUTOS DESTES EXERCÍCIOS POR DIA MELHORARÃO A SUA CAPACIDADE DE SER E DE ESTAR EM TEMPO PRESENTE.

# ROTINA DE TREINO OT 1

## CONTROLE DO ESPAÇO

Trata-se de uma versão especializada do primeiro passo. Tem duas partes:

a) O primeiro passo é:

FECHE OS OLHOS E ENCONTRE OS DOIS CANTOS SUPERIORES DA SALA ATRÁS DE SI, FICAR INTERESSADO NELES E NÃO PENSE.

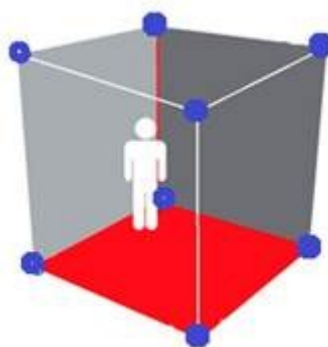
Isto vai pô-lo em tempo presente pois, como os "circuitos" nunca estão em tempo presente, vão-se desligar.

Isto pode ser feito durante horas. Por pior que se sinta, qualquer que seja a razão, vai sempre melhorar com isto. Mas neste conjunto é usado só por alguns minutos junto com os restantes processos.



b) O segundo passo é o espaçamento total:

É FEITO CRIANDO OITO PONTOS DE ANCORAGEM, (LIMITES DO SEU ESPAÇO) IGNORANDO O MEST, CONSTRUINDO E USANDO O SEU PRÓPRIO ESPAÇO.



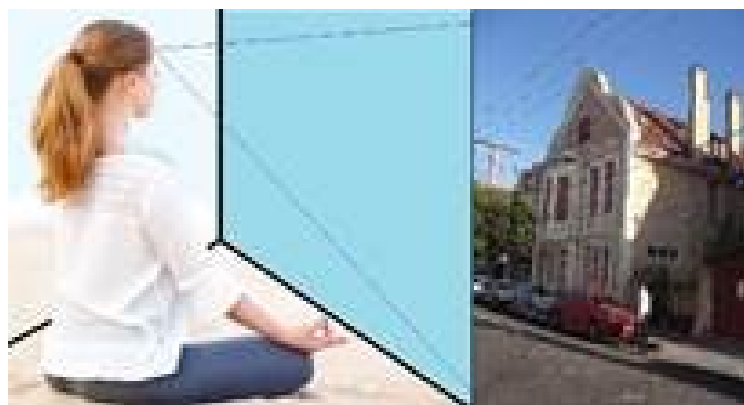
## ROTINA DE TREINO OT 3

### CONTROLE DA PERCEPÇÃO

1. COM OS OLHOS FECHADOS VEJA, SINTA OU PERCEPCIONE DE ALGUM MODO OBJETOS DA SALA, ALCANCE-OS COMO ESPÍRITO E AFASTE-SE DELES.
2. DEPOIS, QUANDO SE SENTIR MAIS SEGURO, PERCEPCIONE OBJECTOS FORA DA SALA, NA RUA, ETC..



3. NAS SESSÕES SEGUINTE, PERCEPCIONE A CASA AO LADO.



4. ALARGUE O ÂMBITO DA SUA PERCEPÇÃO DE CADA VEZ QUE FIZER O PROCESSO.
5. SE SENTIR INSEGURANÇA SOBRE SE ESTÁ A PERCEPCIONAR OU NÃO, FAÇA O EXERCÍCIO COMO SENDO "IMAGINAÇÃO".

Faça o exercício como uma rotina diária, tal como faz ginástica para manter o corpo em forma..

# ROTINA DE TREINO OT 4

## EXERCÍCIOS DE TELEPATIA

(Baseado no «Seminário de telepatia» de CBR)

### 1. EXERCÍCIO 1 – RECONHECIMENTO DOS TIPOS DE TELEPATIA

#### 1. Telepatia Gama 1 (emoções)

1. Junto com outra pessoa, apanhe a escala de tons.
2. Apanhe uma emoção abaixo de 2.0 e assuma essa emoção.
3. Envie essa emoção através da sala.
4. A outra pessoa deve reconhecê-la.
5. Agora inverta as posições e reconheça a emoção que a outra pessoa está a emitir.
6. Faça isto várias vezes alternando entre receber e emitir.
7. Apanhe outros tons da parte inferior da escala e faça o exercício acima.
8. Depois mude para as emoções acima de 2.0 e faça o exercício como acima.
9. Faça-o até uma vitória.

#### 2. Telepatia Gama 2 (fluxos)

1. Junto com outra pessoa, apanhe a escala de tons.
2. Apanhe uma emoção abaixo de 2.0 e envie-a como um fluxo para a outra pessoa.
3. A outra pessoa deve perceber a-la.
4. Inverta os papéis quer tenha sucesso ou não.
5. Faça-o até uma vitória.
6. Depois apanhe uma emoção mais elevada e faça o exercício até uma vitória.

#### 3. Telepatia Gama 3 (percepção theta)

1. Sente-se com outra pessoa numa sala e amplie a sua área de consciência até sentir a outra pessoa nela.
2. Diga-lhe se o conseguiu.
3. A seguir inverta os papéis.
4. Quando o conseguir, faça o mesmo mas com os olhos fechados.
5. Continue com este exercício com uma das pessoas andando pela sala e a outra a perceber a-la e apontando para ela com as mãos.
6. Inverta sempre os papéis após cada tentativa.
7. Faça até uma vitória.

## **2. EXERCÍCIO 2 – EXPANSÃO DO ESPAÇO**

### **1. Telepatia a curta distância**

1. Sente-se em frente a outra pessoa uma de cada lado de uma mesa onde haja vários objectos pequenos.
2. Pense num dos objectos e a outra pessoa tem de dizer rapidamente em qual você pensou.
3. Se ele acertar diga “Sim”, se não acertar diga “Não”. Não há mais qualquer conversa.
4. Depois de cada vez inverte as posições: agora é ele que vai pensar num objecto e você vai dizer o que é.
5. Faça isto até uma vitória.

### **2. Telepatia a média distância**

6. Agora fique na sala com alguns dos objectos sobre a mesa e o seu parceiro vai para outra sala com outros objectos.
7. Faça o mesmo exercício comunicando entre si através da porta entre os dois compartimentos.
8. Faça isto até uma vitória.

### **3. Telepatia a grande distância**

9. Pode agora fazer o mesmo exercício a uma distância cada vez maior usando um telefone para se comunicar.

## **3. EXERCÍCIO 3 – RECONHECIMENTO DA TELEPATIA**

### **1. Telepatia com palavras**

1. Feito com duas pessoas em casas separadas. Para este exercício tem de haver um acordo sobre a hora em que se transmite a mensagem. Também tem de haver acordo sobre quem transmite primeiro.
2. Sente-se numa sala sossegada e envie uma palavra telepaticamente. A outra pessoa escreve-a e depois comparam a palavra enviada com a escrita.
3. Depois invertem as posições e fazem o mesmo exercício.
4. Faça até uma vitória.

### **1. Telepatia com conceitos**

5. Seguidamente, faça o mesmo exercício mas envie conceitos em vez de palavras. Por exemplo, em vez de “mesa” transmita o conceito do que é uma mesa qualquer que seja a língua do receptor.
6. Faça até uma vitória.

## **4. EXERCÍCIO 4 – PRÁTICA DE MENSAGENS TELEPÁTICAS**

1. Sente-se em frente a outra pessoa, uma de cada lado de uma mesa.

2. Escreva uma mensagem num papel e a outra pessoa vai escrever o que recebeu telepaticamente.
3. Depois comparam a mensagem enviada com a escrita.
4. Seguidamente, invertem as posições e fazem o mesmo.
5. Faça até uma vitória

## **5. EXERCÍCIO 5 – PRÁTICA DE MENSAGENS TELEPÁTICAS A LONGA DISTÂNCIA**

1. Faça o exercício 4 mas com as duas pessoas em locais diferentes.

## **6. EXERCÍCIO 6 – ESTENDER A REDE**

1. Repita os exercícios 1 a 5 mas com outros terminais.
2. Faça os exercícios notando as diferenças entre terminais e repita até estar confortável que os consegue fazer com qualquer pessoa.

## **7. EXERCÍCIO 7 – BUSCA DE TERMINAIS**

1. Abra a sua atenção em busca de comunicação telepática de qualquer tipo.
2. Escute-a e identifique o tipo de telepatia.
3. Identifique o tipo de terminal.
4. Identifique os dados ou informações transmitidos.

## **8. EXERCÍCIO 8 – REVISÃO**

Esta série de sintomas destina-se a detectar e corrigir as dificuldades encontradas.

1. Fixo na gama errada (só emocional ou só fluxo): Fazer Exercício 1
2. Recebendo, mas não do terminal certo:
  1. Pensamento amplificado electrónicamente: Fazer Exercício 1
  2. Recebendo de um Impostor: Fazer Exercício 6.
  3. Recebendo de uma entidade espiritual (disparate): Exercício 6. E dizer "vai-te embora" com intenção.
  4. Propaganda (tentativa de influenciar): Exercícios 6 e 7.
3. Melhorar a capacidade psíquica: Processamento e Treino

# ROTINA DE TREINO OT 5

## VISÃO REMOTA

### 1. A BILOCAÇÃO

O termo “Bilocalização” significa estar em dois lugares diferentes ao mesmo tempo. É um termo muito utilizado em VR embora com um conceito um pouco distinto ao de outras áreas.

Não se trata de “viagem astral” nem exteriorização. Quando utilizamos esta palavra estamos a referir-nos a que o foco da atenção está, ao mesmo tempo, na sequência do protocolo e na sessão, e o foco “theta” está no lugar do alvo.

Por vezes isto é um pouco difícil de fazer e então o visionador pode alternar o seu foco colocando-o no alvo e depois na escrita da sessão.

A bilocalização é um estado mental que induz o visualizador a um aumento da sensibilidade da consciência ao qual se costuma referir como “estado de alta atenção”. Alguns dos sintomas físicos da bilocalização são:

1. Confusão momentânea.
2. Esquecer o passo seguinte do protocolo
3. Bater ritmicamente com a caneta, com a mão ou com o pé.
4. Faltam letras nas palavras ou as letras estão trocadas de ordem. (Exemplo: Agadável, Cofusão)
5. Não se aperceber do que sucede ao redor.
6. Esquecer palavras que se usam normalmente (rugoso, exterior, ...)
7. O olhar perdido.
8. Diminuição da mobilidade do corpo

Somente metade da atenção está na sala seguindo os protocolos e estruturas da VR. A outra metade está explorando o alvo. Em todo o caso, o visionador tem de manter a sua atitude “Zero”.

É por isso que quando terminamos uma sessão podemos encontrar-nos um pouco aturdidos ou enjoados. Isto é um efeito secundário produzido pela bilocalização. Costuma ser mais pronunciado no início. Quando se adquire suficiente destreza e experiência em VR, estes efeitos secundários desaparecerão. É recomendável que após terminar a sessão, o visualizador se levante, caminhe um pouco, beba água, etc. e que não tente analisar a sessão até ter passado pelo menos algum tempo.

### 2. A MONITORIZAÇÃO

Muitas vezes a VR é feita com uma equipa de duas pessoas: Um Monitor que define qual é o Alvo e um Visionador que faz a sessão.

Neste caso, a análise dos resultados deve ser feita pelo Monitor e não pelo visionador. O visionador só descreve o que viu o mais exactamente possível e com detalhe para que possa ser possível analisar os dados e ver se corresponder ao Alvo definido.

### **3. DURAÇÃO**

Uma sessão de VR é normalmente curta (entre 20 minutos a uma hora). Não deve ser apressada obtendo só alguns traços do alvo. Demora algum tempo até conseguir obter todos os dados disponíveis na “Matriz”.

A sessão deve ser continuada até já não haver mais nenhuma mudança.

Por vezes são necessárias várias sessões até se conseguirem obter todos os dados. Se assim for, termine cada sessão num ponto em que se sinta bem com o que viu. Na sessão seguinte comece onde parou na anterior.

### **4. SOBREPOSIÇÃO ANALÍTICA**

Quando se encontra algo irreal para nós, a única coisa que sabemos é que NÃO sabemos do que se trata. Substituí-la por alguma explicação racional é uma alteração que compromete a compreensão.

Por exemplo, para um visualizador que nunca viu um reactor atómico, o que ele percebe pode ser descrito como uma chaleira, pois ambos são quentes e estão a “cozinhar” algo. Ao visualizar remotamente um local como um reactor atómico, o indivíduo pode muito bem sobrepor às suas impressões uma “chaleira” ou uma “fornalha” pois são estas as imagens que mais se aproximam ao que ele está psicologicamente a perceber.

Por outras palavras, processam o desconhecido através do que pode ser chamado o seu “funil da realidade” e surgem do outro lado com algo que se encaixa na sua realidade presente, mas que pode não pertencer - e que provavelmente não pertence - à verdadeira realidade daquilo que perceberam.

Deste modo, se isso suceder, escreva num quadro sob o título “Sobreposição Analítica” a sua explicação analítica para o que viu e volte à sessão sem avaliar nem interpretar.

Um exemplo mais vulgar seria o visionador ver uma imagem da Torre Eiffel. Analiticamente conclui que o Alvo está em Paris. No fim vai concluir que era apenas um poster no local do alvo com uma fotografia da torre Eiffel.



## **5. O PROTOCOLO**

A atitude do visionador (O que está a visionar um alvo) é o que chamámos “Atitude Zero” mas, como ele não está isolado como thetan, há que garantir que ele não adicione nem analise a sua visão. Como pessoa ele está sujeito a imagens do corpo, da mente reactiva e das suas próprias memórias.

Por esse motivo tem de seguir um protocolo muito restrito a fim de as informações não serem influenciadas por outros dados.

O protocolo desenvolvido para a VR destina-se a auxiliar a não interferência da imaginação e dados anteriores, a descrever o que realmente se está a “ver” e a auxiliar a “bilocação”.

Existe um impresso que foi desenvolvido para guiar o visionador através da sessão de VR. No entanto pode ser tudo feito em folhas em branco usando o impresso como guia.

As 3 primeiras folhas destinam-se à recolha de dados e a quarta folha destina-se à comunicação e resumo final do que o Alvo parece ser.

Esta folha final deve ser escrita de modo bastante inteligível pois é o resultado final de toda a sessão. Quando falamos de folhas, designamos as folhas do protocolo. No entanto, pode ser necessário desenvolver cada passo em mais de uma folha. Sinta-se livre para o fazer.

O importante é seguir os passos como um guia de orientação da sua sessão.

### **PRÉ-SESSÃO**

Antes de pensar no alvo descreva as sensações que surgiram, desconfortos físicos ou espirituais. Também pode verificar se existe alguma carga emocional activa como faz nas sessões de solo do processamento.

Estas pré-sessões destinam-se a tornar mais fácil manter a “Atitude Zero” necessária à sessão.

### **O ALVO**

Escreva e foque a sua atenção no Alvo designado.

Aqui começa a sua “Bilocação”. Mantenha a “Atitude Zero” por um lado mas mantenha-se aberto a quaisquer percepções que surjam ao se focar no Alvo.

### **A SESSÃO**

#### **Passo 1**

Este passo resume o que sucedeu quando pensou no Alvo pela primeira vez.

Como viu na visualização, podem surgir muitas coisas que podem ou não ter a ver com o alvo. São as primeiras impressões, as formas gerais sem pormenores, o conceito universal que o Alvo transmite.

Isso pode surgir como imagens (é importante anotá-las sob a forma de rabiscos), sensações (Componente A), percepção se o

Alvo é natural ou artificial (Componente B), onde se encontra fisicamente (Componente C) e se parece uma estrutura física ou uma forma de vida (Componente D).

## **Passo 2**

O Passo 2 tenta trazer à mente os detalhes desconexos do Alvo sem pretender ainda saber do que se trata.

É um passo intermédio onde o visionador vai estar simplesmente atento ao que surge à sua mente como palavras, cores, texturas, temperaturas, sabores, cheiros, sons, energias, movimento e dimensão do local.

Ele escreve qualquer coisa que surja por mais idiota que pareça.

Se surgir a visão de formas, ele desenha-as identificando cada parte com legendas que expliquem o que viu.

## **Passo 3**

Este passo completa a sessão de VR com o desenho do que foi visto.

Contornos, texturas e dimensões, simples ou complexo, detalhando o que cada parte do desenho significa, se brilha ou não, se é flexível ou duro, se é redondo ou recto, etc.

Descreva todos os detalhes de acordo com o que sentir.

Faz também parte deste passo sondar mentalmente as pessoas que fazer parte do cenário (se as houver) tentando saber quais as suas intenções, etc.

## **FIM DA SESSÃO**

Termine a sessão. Pode agora abandonar a “bilocação” e “Atitude Zero”.

Levante-se, caminhe um pouco, beba água, etc. até se sentir “no seu ambiente” em tempo presente.

## **PÓS SESSÃO**

Aqui deve escrever um texto que resuma aquilo que viu durante a sessão em todos os seus aspectos:

Descreva as principais cores, texturas, temperaturas, sabores, cheiros, sons, dados energéticos, dimensões e pensamentos de qualquer pessoa envolvida.

Só a seguir pode escrever o que acha que o alvo é.

Crie uma narrativa, uma história completa e explique as suas conclusões.

Entregue os dados da sessão ao coordenador para que ele compare com os dados reais do Alvo.

## VISÃO REMOTA

(Se o espaço dado não chegar, adicione outras folhas escrevendo o ponto a que se refere)

**FOLHA 1**

A1. NOME: \_\_\_\_\_ A2. DATA \_\_\_\_\_ A3. H. início: \_\_\_\_\_

### PRÉ-SESSÃO

(Escreva o que sente antes de iniciar a sessão )

A5. Sensações ? (calor/frio, sons, imagens, sensações de tacto, etc.):

A6. Desconfortos Físicos? (fome, sono, cansado, dores, sede, etc.):

A7. Desconfortos Espirituais? (sensações “extraordinárias” ou “incomuns):

### A8. O ALVO

(Escreva as coordenadas, o código do Alvo ou o Alvo designado):

### SESSÃO Nº \_\_\_\_

(Um Alvo pode ter várias sessões. Não julgue, não analise, apenas anote o que vier à sua mente)

### **PASSO 1** (Primeiras impressões)

A9(Permita que sua mão faça movimentos livres (rabiscos ininteligíveis) após escrever o Alvo.)

A10. (Componente A: Sensações e percepções quando escreveu o Alvo: emoções, calor, frio, pressão, algum sabor, sensação de movimento, energia, etc.):

A11. (Componente B: O Alvo parece natural ou artificial?):

A12. (Componente C: O Alvo está na água, terra, montanha, intersecção entre água-terra, etc.):

A13. (Componente D: O Alvo é uma estrutura ou forma de vida?):

## VISÃO REMOTA

(Se o espaço dado não chegar, adicione outras folhas escrevendo o ponto a que se refere)

**FOLHA 2**

### **PASSO 2** (Identificações automáticas)

B1. (Cores que perceber)

B2. (texturas que visualizar ou sentir)

B3. (temperaturas que sentir no ambiente)

B4. (gostos que vierem à sua boca)

B5. (Escreva os cheiros que sentir.)

B6. (Escreva os sons que ouvir.)

B7. (dados energéticos: vibrações, electricidade, movimento, etc.)

B8. (Sensação de amplitude ou limitação do ambiente em redor.)

--	--	--	--	--	--	--	--

B9. (Escreva todas as palavras que vierem à sua mente daqui em diante, uma a seguir à outra. Use palavras suas e registre tudo sem ignorar nada.)

--

B10. (desenhos com legenda)

Desenhe qualquer visão que tenha. Coloque legendas em cima do desenho, detalhando cada parte e o que representa.

--

B11. SA (Sobreposição Analítica. Se analiticamente tiver uma imagem completa do alvo, uma noção completa do que é com forma e função, vá para o quadro D3 e escreva o que “viu” e “concluiu” e volte ao exercício.)

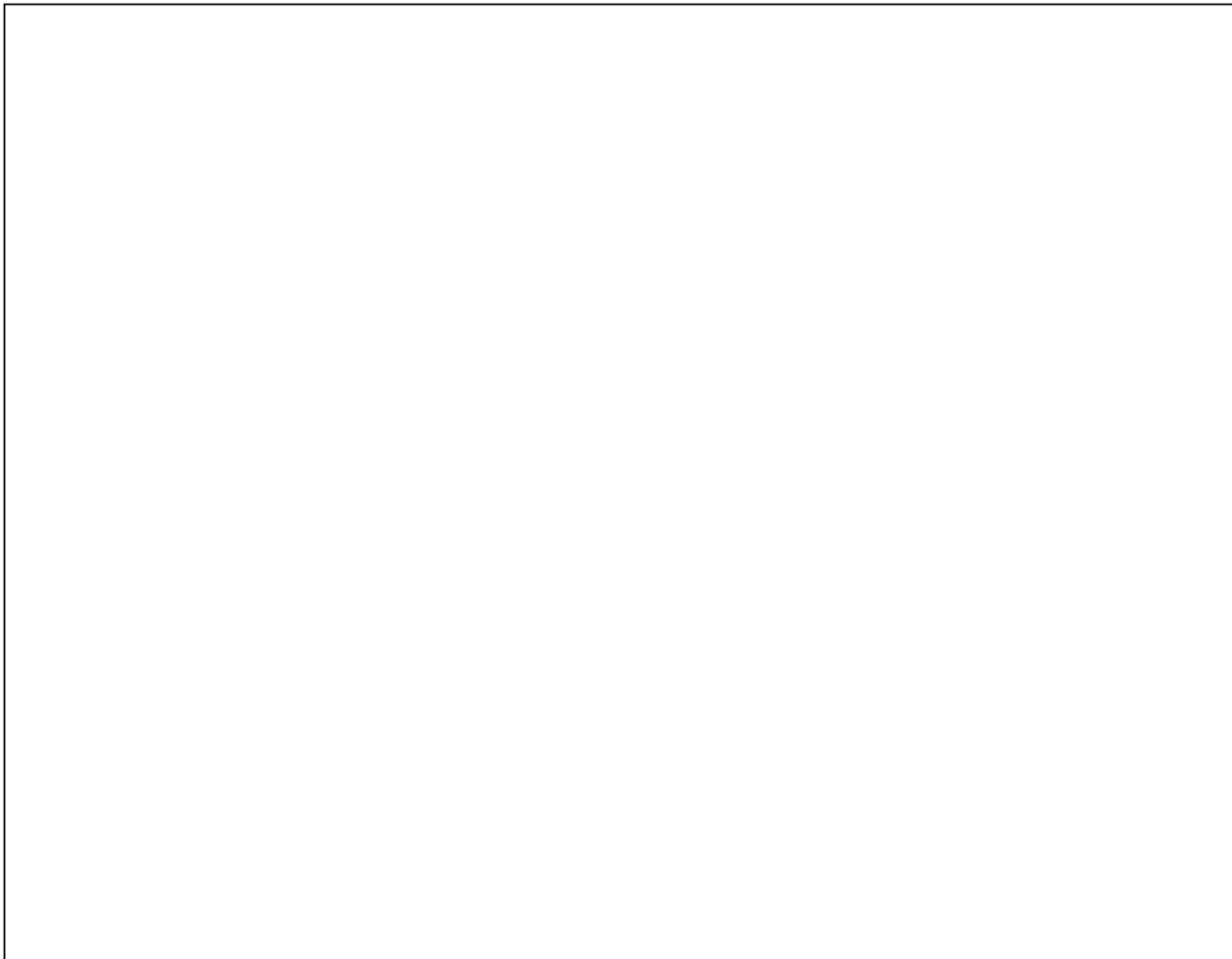
## VISÃO REMOTA

(Se o espaço dado não chegar, adicione outras folhas escrevendo o ponto a que se refere)

**FOLHA 3**

### **PASSO 3**

C1 (Aqui só tem de desenhar: Contornos, texturas e dimensões. Desenhe como conseguir, simples ou complexo. Lembre-se de que não há certo ou errado. Está apenas juntando informações. Escreva legendas detalhando o que cada parte do desenho significa, se brilha ou não, se é flexível ou duro, se é redondo ou recto, etc. Descreva todos os detalhes de acordo com o que sentir..)



C2. SA (Sondagem Mental. Se encontrar pessoas no cenário observado, pode fazer uma sondagem mental para saber ideias, objectivos, etc. que elas tenham..)



C3. SA (Sobreposição Analítica. Se analiticamente tiver uma imagem completa do alvo, uma noção completa do que é com forma e função, vá para o quadro D3 e escreva o que “viu” e “concluiu” e volte ao exercício.)

### **FIM DA SESSÃO**

A4. H. Final: \_\_\_\_\_

## VISÃO REMOTA

(Se o espaço dado não chegar, adicione outras folhas escrevendo o ponto a que se refere)

**FOLHA 4**

### **PÓS-SESSÃO**

(Escreva o que sente antes de iniciar a sessão )

D1. Resumo (Escreva aqui as informações que obteve, sem interpretar. Escolha os 3 principais de cada grupo: A11 – Natural ou artificial, A12 – Terra ou água, B1- Cores, B2- Texturas, B3 – Temperaturas, B4 – Paladares, B5 – Cheiros, B6 – Sons, B7 – Energias, B8 – Dimensões, C2- Sondagem Mental.

D2- Narrativa (Escreva o que acha que o alvo é e explique. Agregue todos os dados dando sentido a eles. Crie uma narrativa, uma história completa baseada em todas as informações que colectou.:

D3. SA (Sobreposição Analítica. Se analiticamente tiver uma imagem completa do alvo, uma noção completa do que é com forma e função, escreva o que “viu” e “concluiu”, volte à atitude zero e ao exercício no ponto em que estava.