

de alguma técnica de "relaxamento concentrado" 6, 8. Seguem-se as características básicas desta experiência, a partir de Green 9, 11.

Uma separação pode começar durante o sono e terminar também depois de um despertar falso, mas comumente ocorre durante um estado de tensão ou doença, com o corpo acordado, ou quando o corpo está inconsciente devido a um acidente.

Há, entretanto, muitos casos publicados de o corpo continuar suas atividades de maneira aparentemente normal, ainda que isto envolva uma atividade complicada, como dirigir um carro, examinar os dentes de um paciente ou dar um sermão.

O campo de experiência, ou seja, o ambiente em que se dá a separação, pode permanecer exatamente como é no estado normal de vigília, com a diferença de que o ponto de vista da experiência muda para um pouco mais acima, usualmente uns poucos metros sobre a posição física do corpo e levemente mais ao lado (caso 26). Mas poucas são as diferenças que não desaparecem antes que a experiência termine. A pessoa costuma, mas nem sempre, ver o seu corpo físico.

Pode também sentir que tem "um outro corpo" — geralmente do mesmo tamanho que o físico (caso 26), ou menor (caso 28) — ou ser como um espectador "descorporificado". Algumas vezes fala-se de um "cordão prateado", variação de "cordão umbilical", ligando o corpo físico ao ente separado. Mas isto não é percebido por todos, e não foi relatado por nenhum dos casos que estudei pessoalmente. Talvez só possa ser observado durante a separação sob condições específicas, embora seja descrito mesmo por pessoas que dizem nunca terem ouvido falar disso 15.

O ente separado experimenta uma singular liberdade de movimentos, e seu testemunho costuma enfatizar um sentimento de alegria, calma e liberdade. Em um estado separado, um indivíduo pode passar através de portas e paredes e flutuar livremente. A experiência pode durar apenas alguns segundos, ou demorar muito, mas a percepção do tempo é incerta (caso 26). De modo geral, a separação cessa espontaneamente. A primeira experiência é tipicamente muito breve, apenas alguns segundos: a conclusão de que se está passando por uma separação é tão abrangente, que instantaneamente volta-se ao corpo.

As ocorrências durante a separação são acompanhadas de uma poderosa reação emocional e podem levar a experiência a um final rápido, como, por exemplo, tem sido relatado nos casos em que alguém toca o corpo físico.

Durante as separações iniciais, a liberdade de movimentos se restringe, de um modo geral, às cercanias do corpo. Mas com novas ocorrências a pessoa adquire maior mobilidade e pode ir bem mais longe. Neste estado pode encontrar outras pessoas e achar difícil saber com certeza se elas pertencem ou não ao plano físico, ou seja, se estão em seus corpos físicos ou se pertencem ao "mundo dos sonhos".

Os corpos ou objetos do mundo físico não podem ser tocados ou influenciados, ou pelo menos até agora não se demonstrou o contrário.

Em casos individuais isolados, tem parecido possível remover o ente da presença do corpo até regiões que parecem não pertencer ao plano físico. Nesses casos, é difícil determinar se a experiência é de sonho lúcido ou de separação.

Antes e depois da separação, podem-se experimentar sintomas corporais definidos, não raro um sentimento de forte insensibilidade ou calafrio, que começa nas pernas e se espalha corpo acima, muitas vezes se intensificando como numa paralisia total (caso 26), juntamente com pressão na cabeça.

Um exemplo de crescente liberdade de movimentos através de sucessivas separações:

*A lembrança da primeira vez em que, conscientemente, deixei meu corpo material é tão viva para mim hoje como no dia em que aconteceu, há uns vinte anos.*

*Acordei uma noite e vi-me sentado na cama. Fiquei imaginando como isso poderia ter acontecido e, virando a cabeça, notei que continuava deitado, num sono profundo, sobre o travesseiro. Achei que estava enlouquecendo, mas imediatamente a parte do meu corpo astral que estava sentada entrou no corpo que dormia.*

*Meses depois, acordei sentindo um maravilhoso tremor em meu corpo, como se estivesse sendo massageado eletronicamente. Fui erguido em posição horizontal cada vez mais acima de meu corpo físico. O erguer processou-se lentamente, e logo voltei ao corpo. Nessa ocasião o corpo físico sentiu-se rígido quando saí dele e não conseguia falar. Isto se repetiu, e cada vez eu subia mais.*