



# Autopesquisa para Conquista de Projeções Lúcidas

*Auto-Investigación para Conquista de las Proyecciones Lúcidas*

*Self-Research for the Achievement of Lucid Projections*

Eliana Amadi

---

## Resumo

O artigo apresenta os resultados de autopesquisa sobre a condição de não se estar lúcido para o ambiente extrafísico nas projeções conscienciais. A autora foi aluna da Escola de Projeção Lúcida e utilizou várias técnicas aliadas ao registro das lembranças das vivências extrafísicas e a projeciocrítica, para confronto e avaliação das práticas experimentadas. O trabalho mostra o processo de autossuperação e fechamento de um ciclo evolutivo. **Palavras-chave:** lucidez; projeção consciente; projeciografia; lembrança; sincronicidade.

## Resumen

*El artículo presenta los resultados de la auto-investigación sobre la condición de no ser lúcido para el medio ambiente extrafísico en proyecciones conscienciales. El autor era un estudiante en la Escuela de Proyección Lúcida y utilizó varias técnicas aliadas a los registros de los recuerdos de experiencias extrafísicas y proyeciocrítica a la confrontación y la evaluación de las prácticas experimentadas. El trabajo demuestra el proceso de auto-superación y el cierre de un ciclo evolutivo.*

**Palabras clave:** *lucidez; proyeciografía; proyección consciente; recuerdo; sincronicidad.*

## Abstract

*The article presents the results of self-research on the condition of not being aware for the extraphysical environment during projections of the consciousness. The author was a student at the School of Lucid Projection and used several techniques such as projectiography and projectiocrítique, in order to evaluate the practices experienced. The study shows the process of self-overcoming and the closure of an evolutionary cycle.*

**Keywords:** *conscious projection; lucidity; projectiography; recollection; synchronicity.*

## INTRODUÇÃO

**Objetivo.** O objetivo deste artigo é apresentar a pesquisa da autora visando a ampliação da lucidez durante as projeções conscienciais experimentadas.

**Objetivos específicos.** O trabalho aborda 2 objetivos específicos identificados durante a pesquisa:

1. **Reciclagem.** Necessidade de reciclagem de hábitos cotidianos a interferir negativamente para a lucidez projetiva.

2. **Sincronicidades.** Atenção às possíveis sincronicidades entre os eventos ocorridos durante as projeções e o dia a dia intrafísico.

**Contexto.** A Escola de Projeção Lúcida (EPL) é iniciativa do Instituto Internacional de Projeção e Conscienciologia (IIPC) para favorecer o desenvolvimento da projetabilidade lúcida, a ampliação da visão multidimensional e a intensificação do contato com os amparadores extrafísicos e a paracomunidade. Tem como objetivo específico, entre outros, a autopesquisa e a escrita de artigos sobre a projeção consciente. (SILVA, DERROSSO & ROYER, 2008; p. 260, 264, 269).

**Módulos.** A EPL está estruturada (ano base 2010) em módulos semestrais com técnicas projetivas semanais em campo parapedagógico projetociogênico otimizado, no total de 108 aulas.

**Projeciografia/ Projeciocrítica.** Os alunos são incentivados a fazer o registro detalhado de suas experiências e análise com hipóteses de pesquisa ao término de todas as técnicas projetivas aplicadas nas aulas.

**Cronologia.** A autora foi aluna da EPL no IIPC-SP de março de 2008 a dezembro de 2010. O módulo avaliado nesta autopesquisa compreende o período de agosto a dezembro de 2010 e o matetensense proposto era *Projeção Consciente em Grupo*.

**Registro.** A autopesquisa reflete os resultados obtidos através da técnica do registro e análise das lembranças projetivas após a interiorização da consciência no corpo humano.

**Casuísticas.** Com o objetivo de exemplificar a técnica utilizada, a autora apresenta 3 casuísticas vivenciadas em agosto e dezembro de 2010, durante as semanas das aulas 92<sup>a</sup>, 93<sup>a</sup> e 107<sup>a</sup>, penúltima aula.

**Motivação.** Seguem relacionadas 3 justificativas motivadoras deste trabalho, apresentadas em ordem alfabética:

1. **Autoconhecimento.** Conhecer a própria condição perante as projeções conscientes experimentadas, espontâneas e planejadas.

2. **Interrelações.** A realização de experimentos projetivos semanais em grupo e a troca de informações entre os colegas sobre as lembranças obtidas incentivaram a continuidade da autopesquisa.

3. **Teática.** Qualificação da comunicabilidade *teática* na docência conscienciológica.

**Metodologia.** A metodologia utilizada abrange 5 ações, relacionadas em ordem alfabética:

1. **Autoenfrentamento.** Autorreflexão sobre o medo da dimensão extrafísica e de consciexes nas primeiras aulas da EPL no início da pesquisa e autoenfrentamento nos experimentos efetuados durante todo o período avaliado.

2. **Energias.** Investimento no autodomínio energético através das práticas da Mobilização Básica de Energias, MBE, precedentes às técnicas projetivas nas aulas da EPL.

3. **Pesquisa.** Pesquisa em publicações relativas ao tema apresentadas nas referências e na bibliografia.

4. **Registro.** Realização de registro e análise dos experimentos projetivos realizados com base nas técnicas da Projeciografia e Projeciocrítica.

5. **Técnicas projetivas.** Aplicação de técnicas projetivas 108 vezes, durante as aulas. Dentre elas as mais utilizadas foram: Técnica do Fator Projecional, Técnica da Projeção Assistida, Técnica das Posturas Projetivas, Técnica das Fugas Imaginativas, Técnica da Autorrelaxação Psicofisiológica.

## I. LUCIDEZ CONSCIENCIAL

**Questionologia.** A autora observou a falta de acuidade nas vivências pessoais na dimensão intrafísica. Esta percepção levou-a a seguinte reflexão: O fato de não observar com maior atenção o que está acontecendo nas interações diárias intrafísicas afeta a lucidez na dimensão extrafísica?

**Hipóteses.** Estão apresentadas em ordem alfabética 8 hipóteses de possíveis causas impeditivas da projeção lúcida percebidas pela autora em suas manifestações, nas quais colocou atenção no desenvolvimento da autopesquisa:

1. **Ansiedade.** Padrão de comportamento ansioso, impulsivo e desatento, gerando baixa lucidez.

2. **Apego.** Apego instintivo ao soma.

3. **Atenção Saltuária.** Realização de várias tarefas ao mesmo tempo. A mudança do foco do pensamento no trabalho em execução e nas tarefas a realizar gera dificuldade de atenção e percepção da realidade em torno (VICENZI, 2008, p. 203).

4. **Banalização.** Banalização dos resultados obtidos nos experimentos. A expectativa de vivenciar projeções lúcidas *para* o ambiente extrafísico atrapalha a percepção das projeções semiconscientes já realizadas.

5. **Emocionalismo.** Redução da lucidez nas interações carregadas de emoção.

6. **Receio.** Medo do ambiente extrafísico e sua parapopulação. Receio de enfrentar as mazelas da vida.

7. **Negligência.** Falta de autodomínio energético dificultando o desenvolvimento das parapercepções e identificação de bloqueios no energossoma.

8. **Restringimento.** Falta de sinapses no cérebro físico para “traduzir” as vivências no ambiente extrafísico.

**Profilaxia.** Com o objetivo de desenvolver na prática posturas mais lúcidas nas interações conscienciais, a autora expõe, relacionadas em ordem alfabética, 3 atitudes propositadas as quais buscou aplicar na vida cotidiana, como medida profilática:

1. **Atenção.** Foco, concentração e detalhismo na tarefa em realização. A forma de manifestação na dimensão extrafísica mantém relação direta com o comportamento na Vigília Física Ordinária.

2. **Autodesafio.** Investimento na perda do medo da dimensão extrafísica e de consciexes, através do autodesafio nas autoexperimentações projetivas, conquistada gradativamente, ao longo das aulas da EPL.

3. **Vontade.** Através da vontade atuante nas metas autoimpostas a consciência consegue promover as autossuperações imprescindíveis à sua evolução.

## II. TÉCNICA

**Projeção.** Durante a projeção fora do corpo físico, a consciência pode não estar lúcida *para* a dimensão extrafísica, não percebendo que está projetada, entretanto conseguindo interagir com lucidez nos eventos ocorridos.

**Despertamento.** Após o despertar físico é possível ao projetor recordar as cenas e fatos vivenciados no período projetivo.

**Memória.** A lembrança dos sonhos é técnica indispensável para desenvolvermos nossa memória, possibilitando a criação de sinapses e parassinapses para reter o máximo possível das informações ocorridas no período extrafísico.

**Projeções semiconscientes.** Muitas vezes, recordações interpretadas como simples sonhos podem ser projeções semiconscientes (LOPES, 2008; p. 82 e 83).

**Registro.** O hábito do registro sistemático das lembranças pós-sono auxilia na análise e verificação posterior dessas informações.

**Técnica.** A autora apresenta a técnica aplicada relacionada, em ordem lógica:

1. **Registro.** Anotação das lembranças projetivas pós-sono, quando ocorreram;
2. **Comparação.** Cotejo entre os fatos observados na semana e as vivências multidimensionais registradas;
3. **Análise.** Observação de algumas sincronicidades na análise efetuada entre as vivências anotadas e as informações relatadas pelos colegas da EPL.

## III. CASUÍSTICAS

**Experimentos.** Com o objetivo de exemplificar com resultados práticos a técnica utilizada a autora expõe, em ordem cronológica, 3 relatos de experiências registradas:

### 1. Período de 06 a 12/08/2010 – EPL - 92ª aula.

**Registro.** Na manhã de 07/08/2010, rememorei ao despertar que estivera no centro velho da cidade de São Paulo. Passávamos por prédios antigos e construções semidestruídas e andávamos em grupo pelo local. Recordei ter observado estruturas de ferro em volta. Despertei às 04h30min da manhã, circulei minhas energias e obtive 2 estados vibracionais espontâneos e intensos. Na lembrança, identifiquei não estar sozinha, porém não reconheci os demais integrantes do grupo.

**Fato.** No mesmo dia, participei do curso Liderança Assistencial no IIPC-SP e, após trabalho energético, outra aluna relatou ter vivenciado o fenômeno da clarividência de consciex com aparência

feminina de prostituta típica da região próxima à Estação da Luz, no centro velho de São Paulo. Essa estação de trem tem estruturas de ferro no teto. Mais tarde, durante a aula, foi sugerido pelos professores um novo curso de pesquisa nos locais históricos da cidade de São Paulo, chamado de *Sampauloteca*, no qual estaria inserida a visita ao centro velho da cidade de São Paulo.

**Análise.** Em relação à experiência exposta, a autora tem como primeira hipótese: a consciex percebida ter sido trazida durante a projeção extrafísica grupal na madrugada ao centro velho de São Paulo e a assistência ter se completado no curso, como observado na clarividência da colega.

## 2. Período de 13 a 19/08/2010 – EPL - 93ª aula.

**Registro.** Na manhã de 18/08/2010, rememorei ao despertar ter participado de curso com técnica projetiva e distribuição dos alunos em colchonetes. O professor era o mesmo da EPL. O colega de classe, acomodado em colchonete próximo, se aproximava mostrando o travesseiro especial, menor, dizendo ter comprado para a aula e ser mais confortável.

**Fato.** No dia seguinte, 19/08/2010, ao chegar ao IIPC-SP, antes da aula da EPL, conversei com o mesmo colega de classe identificado na rememoração, e perguntei se ele se recordava de alguma vivência extrafísica envolvendo travesseiro pequeno. Ele não se recordou, entretanto comentou estar interessado na compra de um travesseiro menor para usar nas aulas no início daquela semana. Chegou a segurá-lo nas mãos e ficou com isso na mente.

**Análise.** Em relação ao experimento citado, a primeira hipótese da autora é do encontro com o colega de classe da EPL ter ocorrido durante projeção extrafísica e ele ter comentado sobre o pequeno travesseiro.

## 3. Período de 26/11/2010 a 02/12/2010 – EPL -107ª aula.

**Registro.** Na manhã de 02/12/2010, percebi ter vivenciado experiência projetiva somente ao despertar na vigília física posterior. Rememorei estar em sala de aula ampla e clara com formato retangular e paredes altas com alguns colegas de classe da EPL. Apresentávamos as rememorações de experiências projetivas com os temas individuais de autopesquisa e a professora fazia anotações em quadro branco. Parecia ser real e eu estar acordada. Somente quando despertei deitada no leito no ambiente intrafísico entendi que acabara de voltar de uma projeção. Lembrei-me das rememorações discutidas na aula trazidas de vivências extrafísicas, e o tema relatado por mim falava sobre fazer o *rapport* com os seres sub-humanos com objetivo assistencial.

**Fato.** A professora e os alunos identificados na vivência extrafísica participavam da EPL. Naquela noite, teríamos a penúltima aula de técnica projetiva do módulo e na próxima aula apresentaríamos os temas de autopesquisa para encerramento do curso.

**Análise.** Ao estudar a experiência registrada a primeira hipótese é do encontro com os colegas de classe ter ocorrido durante projeção conjunta na dimensão extrafísica com debate dos temas de autopesquisa. Esta experiência não foi rememorada pelos colegas identificados no momento da projeção, entretanto foi o experimento de maior nível de lucidez extrafísica conquistado até então.

## ARGUMENTOS CONCLUSIVOS

**Autoconhecimento.** No início do processo da autopesquisa em pauta a autora não identificava o próprio patamar evolutivo em relação às vivências extrafísicas, pela condição de falta de registro e estudo das experiências.

**Autopercepção.** Através da anotação das lembranças nos momentos em que ocorreram os experimentos e posterior análise, pode-se concluir que a deficiência não era lembrar os *parafatos* ocorridos no período projetivo ao retornar à vigília física, e sim a autopercepção do estado projetado, o despertar *para* o ambiente extrafísico no exato momento das experiências projetivas, fechando assim o primeiro ciclo de autossuperação.

**Aprendizado.** Com base nos resultados obtidos, um dos aprendizados deste estudo foi a valorização de todas as experiências projetivas.

**Autocomprovação.** A aplicação de técnicas projetivas semanais na EPL contribuiu de maneira valiosa para o ganho evolutivo da autocomprovação do fenômeno da projeção consciente.

**Hipóteses.** Algumas das hipóteses levantadas no início desta autopesquisa foram confirmadas e superadas, acima de 51%, a banalização dos resultados, a ansiedade, a atenção saltuária, o emocionalismo e o receio de ambientes extrafísicos. Em relação às demais hipóteses apresentadas, não foram observadas modificações relevantes.

**Interassistência.** O alvo mental utilizado nos experimentos projetivos realizados teve o domínio de interesse na interassistência. A autora conclui que a qualificação da intenção projetiva contribui para experiências mais lúcidas acontecerem.

**Continuismo.** Este estudo abre caminho para novas pesquisas, ampliando o autoconhecimento e as autossuperações relacionadas à projetabilidade lúcida. A consciência pesquisadora pode inserir, nas rotinas diárias, o hábito da autopesquisa do período projetivo, fazendo o registro das suas lembranças utilizando as técnicas da projeção e projeção crítica.

## REFERÊNCIAS

1. LOPES, Tatiana; *Etapas do Desenvolvimento da Projetabilidade Lúcida*; Proceedings of the 4th CIPRO – International Congresso f Projectiology (Anais do IV CIPRO – Congresso Internacional de Projeciologia); Journal of Conscientiology; Vol. 11; N. 41-S; Artigo; 18 p.; 9 enus.; 6 tabs.; 7 refs.; International Academy of Consciousness; London; UK; Agosto, 2008; páginas 82 e 83.
2. SILVA, Marcelo; DERROSSO, Nora; & ROYER, Valdirene; *Avaliação Quali-Quantitativa da Turma Piloto da Escola de Projeção Lúcida*; Proceedings of the 4th CIPRO – International Congresso f Projectiology (Anais do IV CIPRO – Congresso Internacional de Projeciologia); Journal of Conscientiology; Vol. 11; N. 41-S; Artigo; 18 p.; 9 enus.; 6 tabs.; 7 refs.; International Academy of Consciousness; London; UK; Agosto, 2008; páginas 260, 264, 269.
3. VICENZI, Ivelise; *A Contribuição da Escola de Projeção Lúcida para Autopesquisa sobre Fatores Intervenientes na Lucidez Extrafísica*; Revista Conscientia; vol. 12; n. 2; Abr/Jun – 2008; Centro de Altos Estudos da Conscientiologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; página 203.

## BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

1. VIEIRA, Waldo; *Enciclopédia da Conscienciologia*; CD-ROM; 1820 verbetes; 7.200 p.; 300 especialidades; 6ª Ed.; Associação Internacional Editares (EDITARES), Associação Internacional de Comunicação Conscienciológica (COMUNICONS); & Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR, 2010.
2. VIEIRA, Waldo; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; 1248 p.; 525 caps.; 150 abrevs.; 43 ilus.; 5 índices; 1 sinopse; glos. 300 termos; 2041 refs.; alf.; geo.; ono.; 27 x 21 x 7cm; enc. 4ª Ed. revisada e ampliada; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1999.
3. VIEIRA, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 700 caps.; 147 abrevs.; 600 enus.; 8 índices; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; Instituto Internacional de Projeciologia (IIP); Rio de Janeiro, RJ; 1994.

**Eliana Amadi**, graduada em Economia; pós-graduada em Análise de Sistemas; voluntária do IIPC São Paulo desde 2007; docente desde 2009.

E-mail: [elianaamadi@hotmail.com](mailto:elianaamadi@hotmail.com)