



# Projeção Lúcida e Autoconhecimento

*Proyección Lúcida y Autoconocimiento*

*Lucid Projection and Self knowledge*

Maria Madalena Soares de Souza Esteves

## Resumo

Este artigo relata como a autora descobriu na projetabilidade lúcida valiosa ferramenta para a autopesquisa e o autoconhecimento. As experiências projetivas eram comuns desde a infância, porém ao participar da Escola de Projeção Lúcida (EPL), verificou a oportunidade do uso laboratorial das ocorrências, aumentando a compreensão e lucidez sobre a autoconsciencialidade, permitindo superar traços e descortinar traços.

**Palavras-chave:** autoconhecimento; autopesquisa; projeção; projecioterapia.

## Resumen

*En este artículo se describe cómo el autor encontró en la capacidad de proyección lúcida herramienta valiosa para la auto-investigación y el autoconocimiento. Experiencias proyectivas eran comunes desde la infancia, pero cuando ha participado en la Escuela de Proyección Lúcida (EPL), ha verificado la oportunidad del uso laboratorial de estas ocurrencias, lo que ha aumentado la comprensión y claridad sobre la autoconsciencialidad, permitiendo la superación de los rasgos débiles y encontrar los rasgos fuertes.*

**Palabras clave:** autoconocimiento; auto-investigación; proyección; proyeciioterapia.

## Abstract

*This article describes how the author found in lucid projectability valuable tool for self-research and self-knowledge. Projective experiences were common from childhood, but when she participate in the Lucid Projection School (LPS), she discovered the opportunity of laboratory use of these occurrences, increasing understanding and clarity about selfconscienciality, allowing overcome weak traits and reveal strong traits.*

**Keywords:** projection; projectiotherapy; self-knowledge; self-research.

## INTRODUÇÃO

**Contextualização.** A autora, em novembro de 2014, na experiência vivenciada durante o curso ECP1 (Extensão em Conscienciologia e Projeciologia 1), identificou julgar a si e a sua vida pelo *estar*, e não pelo *ser*, priorizando críticas e aspectos negativos. A descoberta foi impactante, pois ampliou

a visão da própria consciencialidade. Esta questão é recorrente em diferentes contextos, denotando visão tráfista inibidora do autodesenvolvimento.

**Antonimologia.** Para melhorar busca entender de modo mais amplo os traços fardos, mas, a partir da tertúlia “Autoteste Paraterapêutico”, entendeu ser produtivo estudar seu contraponto, o traço força correspondente ao traço a ser melhorado, que associado ao desenvolvimento parapsíquico, traria maior compreensão de quem realmente era.

**Parapsiquismo.** Com isto em mente, inscreveu-se na Escola de Projeção Lúcida (EPL), participou do Programa de Desenvolvimento do Parapsiquismo (PDP) e da maratona de leitura completa do tratado *Projeciologia: panorama das experiências da consciência fora do corpo humano*.

**Docência.** Também fez o curso *Epicentrismo Docente*; participou de atividades docentes tipo oficinas no próprio CEA; efetuou o teste escrito visando a docência conscienciológica; deu aulas-treino, o que culminou com a liberação para a docência conscienciológica em julho de 2015.

**Objetivo.** O presente artigo relata a importância da EPL no processo de aumento do autoconhecimento e promoção do autoenfrentamento da autora, realizado a partir da projeção lúcida.

**Metodologia.** O artigo aborda as experiências projetivas vivenciadas pela autora durante o Módulo Autodomínio do Energossoma da EPL, realizado de março a agosto de 2015, a partir das quais foi possível maior compreensão do experimentado e dos traços pessoais a serem trabalhados em prol do autodesenvolvimento.

**Pensenes.** No período entre 18/05/2015 e 08/06/2015 a ideia de anotar os pensenes vigentes em determinados horários foi realizada. Empregou-se a sinalização de despertador-lembrete no celular sempre às 8h, 14h, 17h e 20h, quando o pensene daquele momento era anotado a fim de mapear a pensenidade do dia.

**Estrutura.** Esse artigo está organizado em 4 seções, elencadas a seguir: *Anterioridade; Casuística; Lucidez; Autoposicionamento Trafista*. Ao final, são feitas algumas considerações das vivências.

## I. ANTERIORIDADE

**Apresentação.** Apesar de experimentar frequentemente os fenômenos projetivos, a autora pouco sabia sobre o significado e a utilidade destas experiências. Na infância sentia medo de dormir e foi diagnosticada com “terrores noturnos”, tratados por neurologistas.

**Catalepsia.** Quando adolescente passou a ter constantes catalepsias projetivas, fenômeno desconhecido e até então amedrontador. À época não encontrou informação suficiente sobre o assunto e percebia maior frequência quando dormia fora do horário habitual, deixando de fazê-lo, a fim de evitar ataques extrafísicos.

**Espanja.** Na transição infância-adolescência a sensação de inadequação e o desconhecimento das bioenergias trouxeram diversos transtornos, em razão da dificuldade em lidar com a predisposição de fazer absorção energética despercebida, atuando ao modo de *conscin esponja*.

**Melancolia.** Diante da sensibilidade energética sem a devida lucidez para estas interações, sobretudo no ambiente familiar permeado por desencontros e mal-entendidos, a melancolia intrafísica

(melin) e a ansiedade se constituíram no estado padrão de manifestação, gerando campo fértil para assédios interconscienciais.

**Medo.** Na fase adulta, a autora tornou-se mais medrosa e apresentava baixa autoestima, dificuldades de autorreferência, conduta queixosa e vitimizadora. Entretanto, havia sinalização interna motivadora da busca pelo autoconhecimento.

**Buscadora-borboleta.** A partir dos 18 anos buscou a religião católica, o budismo, o espiritismo, a *harekrishna*, as linhas xamânicas e esotéricas, além da Psicologia, Psiquiatria, terapias grupais e *coaching*. Tais linhas de conhecimento auxiliaram, sem contudo mostrarem a real necessidade de modificação pois não era algo que a autora vivenciava para compreender. Agia ao modo de *buscadora-borboleta*.

**IIPC.** Aos 31 anos, em abril de 2014, a autora viu no metrô cartaz sobre atividades do IIPC, conheceu a Conscienciologia e a partir do estudo desta nova ciência, encontrou respostas, priorizando desde então reciclar seus traços frágeis a partir de seus traços fortes.

**Autoexperimentação.** Após conhecer a Projeciologia, sobretudo após o início da EPL, passou a dormir em horários variados, já sem medo e com maior compreensão das experiências projetivas, para provocar a catalepsia projetiva, exercitando o Estado Vibracional (EV) nestas ocasiões.

**Oportunidades.** Sucederam-se experiências ricas, das quais a autora destaca, em ordem de acontecimento:

(i) experimento no qual percebeu a energia circulando pelo holossoma, com aspecto de luz dourada.

(ii) experimento no qual viu a mesma luz, desta vez em tonalidade azul, com sensação de sair do quarto, ir até a cozinha, similar a corredor infinito, no qual volitou até acordar no intrafísico.

**EV.** Em suas experiências a instalação do Estado Vibracional ajuda a manter a tranquilidade e retornar ao soma.

## II. CASUÍSTICA

**Paratecnologia.** Em aula da EPL, após ser aprovada no teste para docência conscienciológica, a autora, projetada, se viu realizando cirurgia na cabeça de paciente sentado, como se já tivesse tido experiência em vida intrafísica anterior ao modo de cirurgiã. Não havia sangue durante o ato, era cirurgia paratecnológica.

**Soltura.** Envoltos no holopensene do curso, em determinada dia, após mobilizar energias, estudar e correr, a autora intensificou as energias novamente antes de dormir e teve experiência impactante.

**Decolagem.** Por volta de 1h da manhã, deitada em decúbito esquerdo, a autora virou-se para a direita e sentiu-se saindo com o psicossoma como se estivesse deitando no chão do quarto. Pensou em sair pela janela, mas ficou quieta. Fez EV, técnica da exteriorização de energias, mas continuava se sentindo no chão do quarto. Não abria os olhos para não acordar, mas percebeu o pé intrafísico para fora da cama.

**Mobilidade.** Enfim, conseguiu ir para perto da janela. Pensou estar com o psicossoma lastreado por não conseguir atravessar a parede. Abriu a janela e ficou com perna para fora, mas não saltou, pois pensou na possibilidade de sonambulismo. Ali permaneceu, vendo o cenário, outra paisagem diferente da intrafísica, movediça. Pensou sobre como seria dessomar naquele momento e se teria desapego à vida. Sentiu desapego e apego ao mesmo tempo. Pediu aos amparadores ajuda na volitação, fez novo EV, mas acordou, sentindo as energias mobilizadas. Os pés intrafísicos estavam dentro da cama.

**Desbloqueio.** Na ocasião, não conseguiu escrever para aproveitar a sensação de desbloqueio energético em toda a cabeça, com estalos no ouvido. Sentiu felicidade naquele momento contemplativo.

**Lembrança.** Lembrou ter tido experimentos lúcidos mais plenos 8 anos antes, nos quais conseguia sentir a decolagem e voar em direção ao mar, até localidade não-identificada, onde realizava-se reunião na qual conhecia todas as pessoas e se sentia angustiada por isso.

**Angústia.** À época tentou compreender a sensação de angústia pelas projeções recorrentes nas quais todas as pessoas presentes lhe eram conhecidas, porém com o tempo estas experiências diminuíram sem chegar, até o momento, a alguma conclusão sobre este sentimento.

**Apego.** Relacionou a reflexão desta experiência, predominantemente ao apego à vida intrafísica, questão recorrente das primeiras aulas de EPL, nas quais, ao invés de mobilizar as energias para a projeção consciente, pensava fixamente sobre os fatos da semana.

**Incoerência.** Refletiu ainda sobre a incoerência entre estudar a parafenomenologia e manter apego às questões intrafísicas, mantendo entraves a serem superados para alcançar a projeção de consciência contínua e o desenvolvimento do parapsiquismo.

**Sincronismo.** Em determinado dia não poderia participar da aula de EPL em função de compromisso profissional. Entretanto o evento foi cancelado permitindo comparecer ao IIPC. A experiência de desejar algo e logo depois acontecer ocorreu mais 3 vezes durante o curso. Em diversas situações percebeu a sucessão de aportes aumentar quando passou a priorizá-los.

### III. LUCIDEZ

**Mapeamento.** Durante o curso, manteve a anotação dos pensenes, afim de alcançar o mapeamento pensênico. As anotações foram feitas no período de 18/05/2015 a 08/06/2015.

**Loc externo.** Na maioria das vezes, em seu dia-a-dia, a autora se percebia ansiosa, esperando pelo pior e condicionando sua felicidade a fatores exteriores a si, mantendo o *loc* externo.

**Fatos.** Este período foi marcado por situações críticas pela ocorrência de processo seletivo do mestrado e desentendimento com o professor orientador do processo, além de conversa com a ex-gestora para pedido de demissão e oportunidade de exprimir, pela 1ª vez em quase 6 anos, a insatisfação com a empresa na qual trabalhava.

**Repercussão.** Ao fim da conversa, a repercussão emocional durou 4 dias, nos quais a autora observou-se introspectiva e chorosa. Passada esta fase, sentiu-se mais confiante, sobretudo quando publicado o resultado de sua aprovação no mestrado.

**Lucidez.** Associa como benefício do mapeamento pensênico obtido, o aumento da lucidez extrafísica, em decorrência de maior autoconhecimento e percepção da intraconsciencialidade.

**Ressignificação.** Em meados de junho, projetada, a autora se viu na sala de aula do IIPC. Depois desta aula, estava em um restaurante, entediada, quando entrou menino de aproximadamente 4 anos, loiro, com pai e mãe, correndo para perto dela que o segurou, impedindo sua ida em direção à rua. Ele ficou à vontade e começaram a conversar sobre o fato de já se conhecerem. O menino confirmou a amizade de longa data e ela lhe perguntou se ele se lembrava de tudo, cuja resposta foi a de ter lembranças sempre em sonhos.

**Acalmia.** Acordou refletindo sobre a autculpa por ter demorado a se dedicar às questões existenciais e, com isso, ter cometido mais erros, porém com a sensação de compreensão de tudo estar no seu tempo. As experiências vividas, boas ou ruins, não foram em vão, não houve “tempo perdido”, talvez fosse exatamente o necessário para manter seu posicionamento ao acessar as verpons da Conscienciologia.

**Sincronicidade.** Outro ponto interessante foi a sincronicidade dos fatos ocorridos na semana com o tema a ser abordado na aula, fenômeno comum nos cursos de Conscienciologia, porém mais perceptível neste. Houve dias, inclusive, nos quais a aula dava continuidade à conversa tida com pessoas de convívio.

**Adaptabilidade.** O sincronismo mais evidente ocorreu no dia 17/07. Durante a tarde a autora conversava sobre a atual dificuldade biológica em se adaptar à fartura de recursos, por isso o corpo humano tenderia a acumular gordura, por não ter evoluído o suficiente para perder o medo da escassez e a necessidade de guardar. À noite, durante a aula, o assunto foi a obesidade como consequência da dificuldade de lidar com a oferta de recursos. Nesta aula o tema era “Desassédio” e o materpensene “Lucidez”.

**Resgate.** Após posicionamento em iniciar a docência conscienciológica, a autora passou a ter muitas projeções em ambientes inóspitos. Em uma destas vivências, percebeu estar em estrada sem saber para onde ir, andando à pé, quando encontrou seu avô, dessorado 16 anos antes, abrindo porta indicando o caminho. Quando a porta se abriu, observou muita gente em sofrimento pedindo ajuda. Questionou sobre precisar se blindar ou exteriorizar muitas energias para conseguir atravessar aquele “corredor” de gente sofrida.

**Responsabilidade.** Sentiu muita tristeza por aquelas pessoas e responsabilidade por estarem naquela condição. Chorou e se sentiu ainda mais frágil, pois sabia precisar de atitude mais mentalso-mática para seguir, pois quanto mais se influenciasse pelas emoções, menores chances de êxito. O avô sorriu e disse algo como “não adianta desviar, vá em frente”. Acordou, ainda triste, mas sem angústia ou opressão, com sensação positiva.

**Feedback.** Ao expor este relato à turma, a autora recebeu diversos retornos positivos sobre o posicionamento mais adequado a adotar quando se deparasse com as vítimas do passado, percepção de ter sido algoz, do motivo do choro, do nervosismo e da sensação de impotência perante a assistência.

**Evolução.** Os sentimentos surgidos poderiam demonstrar ter havido evolução na interconvivialidade, com lucidez para desatar as interprisões grupocármicas. Se foi possível esta projeção, talvez fosse possível alcançar a recomposição e, se surgiu alguma expressão de fragilidade, delimitou passado e futuro. O *feedback* se aproximou realmente do momento vivido, como marco da virada pessoal de assistida para assistente. A docência trouxe enfrentamento da dificuldade de autoexposição de modo lúcido, positivo e, por consequência, assistencial.

**Vitimologia.** Na última semana de julho, pensando sobre a proximidade do término das aulas, a autora se percebeu participando de curso no extrafísico com comportamento assemelhado ao da EPL, com o mesmo professor. Nesta aula, seu comportamento-padrão era pedir por atenção, e só se sentir bem quando conseguia.

**Ectoplasma.** As consciências percebidas como conscins agiam como se ela não existisse e as percebidas como consciexes usufruíam do ectoplasma exteriorizado com tamanha inquietação, pois a autora dramatizava por não conseguir a atenção alheia, falando sozinha e se movimentando pela sala (inclusive com volitações), até ser puxada para o colchonete e acordar no intrafísico.

**Puerilidade.** O feedback dos professores foi no sentido de analisar o pedido de atenção, a necessidade de reconhecimento e a autoimagem. A projeção demonstrou como a aceitação era construída a partir de elementos externos e gerava falta de autenticidade, ou seja, era preciso chamar atenção para estar satisfeita, como se as outras consciências tivessem obrigação de a agradar, independente de suas vontades ou afazeres. A preocupação poderia ser com a alteridade e a assistência, mas se restringia a alimentar o ego, a vitimização e apontando comportamento infantil.

**Traforização.** Houve, neste período, reciclagem relevante na postura, em verbalizar sentimentos e buscar melhorias, sem priorizar a aceitação pelos outros. O mapeamento da pensenidade foi importante para diagnosticar o nível da baixa autoestima e autoconfiança a serem superadas. Esta projeção veio corroborar com o traço a ser trabalhado.

**Autoradologia.** Tal projeção ocorreu após retomada da escrita de verbete cujo assunto apresenta paralelo entre a postura tráfaria e traforista. Neste tempo houve incômodo em aula da EPL por julgar não ter tido oportunidade de falar, incômodo confirmatório da necessidade de ser o “centro das atenções”.

**Assertividade.** Após a 1ª aula de Conscienciologia ministrada, a autora projetada viu a turma reunida comemorando a aula, enquanto também havia festa pelo aniversário do seu irmão e entravam muitas pessoas estranhas em sua casa. Isto a incomodou a ponto de botar as pessoas para fora e proibir a entrada, gerando promessa de retaliação por parte dos expulsos. A autora despertou com a ideia de grupocarma a ser assistido e de precisar ser mais assertiva para delimitar seu espaço. O ato de ter expulsado as pessoas de casa, em contrapartida, sugere já conseguir impor a delimitação do espaço, sendo traço ainda pendente de melhor desenvolvimento.

**Dominação.** Ao final do curso a autora teve projeção na qual se viu subjugando consciências por pura satisfação, apontando traço manipulador e desrespeito às decisões alheias. Talvez haja alguma ligação com o tema do escravagismo, recorrente desde o início das autopesquisas.

**Traços.** Além dos relatos expostos, houve outras experiências demonstrando traços belicistas e imaturos, bem como outros traços, mais maduros e cosmoéticos. A autora algumas vezes acordou xingando ou chorando, e logo conseguia avaliar a experiência relacionando-as aos acontecimentos do dia ou semana, tomando como hipótese a ser confirmada.

#### IV. AUTOPOSICIONAMENTO TRAFORISTA

**Crescendo.** Foi escolhido o tema “posicionamento traforista” para a apresentação de verbete, a fim de ajudar na priorização do lado sadio. Desde então a autora busca se manter atenta para as situações com predomínio do tráfismo e equilibrar as percepções. Falar sobre esta dificuldade com os colegas de voluntariado também ajudou, pois, além de ser tema de pesquisa de outras pessoas, pôde receber feedbacks mais imediatos.

**Virada.** Neste movimento, entendeu tal “virada” como adotar autopoicionamento traforista, tomar as próprias decisões e assumir responsabilidade por elas, parar de reclamar e buscar se conhecer melhor, para alcançar maior autossegurança. A vontade de agradar para ser aceita tolhia a assertividade, a autenticidade, a honestidade, a credibilidade e, conseqüentemente, o bem-estar.

**Entendimento.** Embora conseguisse aceitação, não se sentia querida, pois era muito mais a personagem, não a consciência. Sua dificuldade maior era entender como estas coisas funcionavam na prática, e pela projeção lúcida, a percepção e o sentimento destas dinâmicas foi ampliado.

**Amparabilidade.** Desde criança sempre se sentiu amparada, mesmo quando dispersa ou desatenta, como se tal amparabilidade decorresse de mérito por já ter sido pessoa assistencial em vida anterior. A ideia de ser incapaz de provocar dor física em alguém parecia ter ligação com a ideia de curso intermissivo, pacificação e antiviolença.

**Intermissiologia.** Hoje supõe já ter desenvolvido este traço há algumas existências e, atualmente, pode trabalhar a emocionalidade para alcançar maior patamar evolutivo. A partir do autopoicionamento traforista, passou a minimizar os contratempos, seja por não dramatizá-los ou por adotar maior atenção, a fim de maximizar a amparabilidade e se preparar para a próxima intermissão.

**Desenvoltura.** A aprovação nas aulas-treino preparatórias para a docência conscienciológica também ocorreu a partir da assunção da comunicabilidade e da assistencialidade. O orgulho e a necessidade de perfeição não importavam tanto, pois a assistência tornou-se o foco, de modo a ser possível vencer o desafio.

**Profissão.** Na semana da 1ª aula de Conscienciológica, recebeu a notícia da demissão tão esperada, junto com a 1ª aula no mestrado. A autora, frente a tantas boas novidades, precisou manter o equilíbrio emocional como nunca antes havia manifestado.

**Exercício.** Novamente se sentiu com pouca lucidez, talvez por não acreditar enfim conseguir realizar seus objetivos, entretanto, se surpreendeu positivamente com sua desenvoltura, tanto na despedida daquele grupocarma profissional, após seis anos, experiência positiva e da forma mais cosmoética possível, quanto na primeira aula, na qual sentia segurança todo o tempo.

**Reverberação.** Esta autoconfiança conquistada, a partir do aumento da percepção e da lucidez, tanto física quanto energética, e da racionalidade nas situações cotidianas, foi tomando forma e se consolidou no feedback positivo. Após saída da empresa, soube ter ajudado pessoas sem nem esperar, além de ter gerado, com seu exemplo, reflexão em todos os colegas com os quais trabalhava diretamente.

## CONCLUSÃO

**Autocompreensão.** A autora traz algumas avaliações, mas anota sempre quando possível outras tantas, confirmadas ou não. A Escola de Projeção Lúcida superou as expectativas, ajudando a realizar reciclagens intrafísicas, a partir da melhor autocompreensão.

**Desbloqueios.** Neste curso pôde sentir inúmeros desbloqueios holochacrais, sobretudo no paracérebro, com limpeza do ambiente residencial, percepção de traços pendentes de reciclagens, tais como indisponibilidade assistencial, manipulação e necessidade de desrepressão.

**Reverso.** Por outro lado, aspectos positivos da personalidade vieram à tona, tais como: determinação; força presencial; coragem; comunicabilidade e amparabilidade, que lhe parecem atributos sugestivos de traços de inteligência e priorização evolutiva.

**Reciclagens.** Após retornar de Foz do Iguaçu, em fevereiro, e iniciar o curso no mês seguinte, houve grande reciclagem, tanto profissional quanto pessoal, facilitada por pessoas de convívio. O trabalho habitual sobre os aspectos necessários ao desenvolvimento aumentou a coragem para dar novos passos.

**Honestidade.** A honestidade engloba assumir-se como consciência e não querer impor aos outros personagem fabricada em prol de aceitação. Mesmo intuitivamente as pessoas percebem a falta de consistência.

**Autossuficiência.** Também percebeu a busca, mesmo inconsciente, por autenticidade, honestidade e disponibilidade para a assistência, servindo como estímulo a manter o foco no amparo e no tanto de trabalho a ser feito, aguardando posicionamento da conscin.

**Autenticidade.** Para possibilitar a autorreconciliação não é preciso ser além de si mesma, ter autocrítica e autoposicionamento para se conhecer e se aperfeiçoar. As ferramentas estão disponíveis, gratuitas do ponto de vista financeiro, mas exigem coragem para serem utilizadas, preço justo quando comparado ao resultado possível.

## BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

1. COUTO, Cirleine; *Contrapontos do Parapsiquismo: Superação do Assédio Interconsciencial rumo à Desassessialidade Permanente Total*; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2010.
2. VICENZI, Luciano; *Coragem para Evoluir*; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2011.
3. VIEIRA, Waldo; *Projeções da Consciência: Diário de Experiências Fora do Corpo Físico*; 9ª. Ed. Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2013.

4. VIEIRA, Waldo; *Manual da Proéxis: Programação Existencial*; 5ª. Ed. Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2011.
5. VIEIRA, Waldo; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; 10ª. ed. Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2008.

## WEBGRAFIA CONSULTADA

1. BALONA, Malu; *Tertúlia 3004*: Autoteste paraterapêutico (autocuroterapia), disponível em <https://youtu.be/eCyX-CuNbpNw>.

**Maria Madalena Soares de Souza Esteves**, advogada, mestranda em Bioética, Ética Aplicada e Saúde Coletiva; voluntária do CEA RJ desde 2014 e docente em Conscienciologia desde 2015.

*E-mail*: [mmadalena@gmail.com](mailto:mmadalena@gmail.com)