



# Técnica da Retenção Mnemônica Projetiva

**Fábio Bernardes**

## Resumo

Este artigo tem por objetivo apresentar técnica para auxiliar e facilitar a rememoração completa do experimento projetivo, da conscin (consciência intrafísica) projetada, lúcida ou consciente, ao retornar e despertar no soma, com base na capacidade mnemônica, a qual melhorou sobremaneira o meu desempenho projetivo, em função do aumento significativo das rememorações em bloco a partir da sua utilização.

**Palavras-chave:** atenção; lucidez; mnemônica; projeção; rememoração; retenção.

## INTRODUÇÃO

**Definição.** A *técnica da retenção mnemônica projetiva* é a técnica de a conscin (consciência intrafísica), homem ou mulher, projetada, lúcida ou consciente, memorizar ou reter cada etapa ou detalhe do experimento projetivo, de forma contínua, progressiva e acumulada, com o intuito de facilitar a posterior rememoração completa ao retornar e despertar no soma.

**Projeção Consciente.** A Projeção Consciente é o fenômeno da saída do corpo físico, o soma, de forma consciente, lúcida, se manifestando na dimensão extrafísica, com o veículo de manifestação psicossoma, ou na dimensão mental, com o veículo de manifestação mentalsoma, em condições de rememorar o experimento projetivo posteriormente. É também conhecida como Experiência Fora do Corpo, Projeção Astral, Viagem Astral, entre outros, e internacionalmente, como *Out of Body Experience (OBE)*.

**Multidimensionalidade.** A Multidimensionalidade é uma das premissas do Paradigma Consciencial, sob a ótica da ciência Conscienciologia, que entende que a consciência se manifesta através de várias dimensões, como a dimensão intrafísica, a dimensão energética, a dimensão extrafísica, onde ocorre a maioria das Projeções Conscientes, que é escopo deste artigo, e a dimensão mental. O primeiro passo para a consciência se interessar pela Projeção Consciente é perceber qual o seu nível de abertismo em relação à multidimensionalidade e ao seu paradigma de vida. Se a consciência entende que o paradigma materialista é insuficiente dentro das suas experiências de vida e dos seus questionamentos e admite a possibilidade de se manifestar em outras dimensões, isso já faz toda a diferença para experimentar a Experiência Fora do Corpo. Se a consciência já foi apresentada ao paradigma consciencial ou já adotou para a sua vida a vivência dentro desse paradigma, aí sim o primeiro passo está dado.

**Veículos.** De acordo com o Paradigma Consciencial, a consciência se manifesta de forma multidimensional, possuindo outros veículos de manifestação ou corpos, além do corpo físico, o soma, que se manifesta na dimensão intrafísica. Esses outros veículos são o energossoma, o corpo energético, que se manifesta na dimensão energética (dimener), o psicossoma, o corpo das emoções, que se manifesta na dimensão extrafísica e o mentalsoma, o corpo mental, que se manifesta na dimensão mental.

**Vivência.** A Projeção Consciente ou Experiência Fora do Corpo é um divisor de águas e faz toda a diferença. A consciência passa a perceber que existe algo além da matéria e acaba tendo duas opções bem claras, ou assumir essa condição ou se autoenganar, fazendo-se acreditar que o que foi vivenciado e experimentado não existe ou não existiu. Podemos citar algumas causas para esse tipo de reação, que pode ser o próprio medo, a preguiça e comodidade de enfrentar qualquer responsabilidade ou, até mesmo, a não aceitação devido a essa nova situação ir contra o seu paradigma, contra a sua crença e contra tudo o que sempre imaginou dentro do seu mundo.

**Habilidade.** Existem algumas pessoas que já possuem facilidade em vivenciar a Projeção Consciente de forma natural, muitas vezes até sem controle ou um domínio maior sobre este fenômeno, que são chamados projetores natos. Muito provavelmente, pessoas que já desenvolveram esta habilidade em alguma vida passada. De qualquer maneira, pode ser que elas usem esta técnica, de forma inconsciente ou não, para rememorar os seus experimentos. O importante é que a técnica aqui apresentada visa auxiliar aqueles que estão em desenvolvimento e interessados em rememorar as suas experiências projetivas.

**Benefícios.** Um outro aspecto fundamental para a consciência se interessar em experimentar a Projeção Consciente é entender a sua importância e os seus benefícios. Dentre os principais que podemos citar estão:

1. A percepção de que a consciência não é o corpo físico, ou seja, que ela não morre. Que ela continua lúcida, ativa, inteligente, com criticidade, discernimento, promovendo a perda do medo da morte, através de uma visão mais abrangente. A consciência se percebe na sua essência.

2. A partir de manifestação mais livre, ampla, sem os restringimentos do corpo físico, a consciência pode ter uma visão maior de conjunto e perceber a sua real manifestação, inclusive verificando de forma mais clara, aspectos que nem imaginava que ainda possuía. Isto contribui de forma eficiente com o processo de Autopesquisa para chegar ao autoconhecimento.

3. Através da manifestação mais livre, há a possibilidade da consciência vivenciar o fenômeno da retrocognição, a percepção de vidas passadas, o que também pode contribuir sobremaneira com o seu processo de Autopesquisa, inclusive podendo identificar traumas e causas passadas que influenciem na sua manifestação na atual vida intrafísica.

4. Fazer reconciliações com parentes e amigos já dessemados, ou seja mortos biologicamente, se manifestando na dimensão extrafísica. Inclusive amigos e relações de outras vidas pretéritas. Essas reconciliações podem promover mudanças substanciais na manifestação das consciências e em todas as áreas da sua vida, já que tudo que ocorre na dimensão extrafísica influencia na dimensão intrafísica e vice-versa.

**Chave.** Para aqueles que nunca se interessaram e vivenciaram a Projeção Consciente, algumas perguntas são chave para estimulá-los a vivenciar:

1. Aceito a ideia da multidimensionalidade?
2. Admito a possibilidade de possuir outros veículos de manifestação além do meu corpo físico?
3. Entendo, por menor que seja, algum benefício da Projeção Consciente?
4. Acho possível a existência das bioenergias ou percebo as minhas próprias energias?

**Ferramenta.** A Projeção Consciente funciona como ferramenta para a autopesquisa e para a assistência, contribuindo diretamente para a evolução.

**Estrutura.** A estrutura deste artigo é composta das seguintes seções: I. Lucidez e Rememoração; II. Descrição da Técnica; III. Condição Fundamental para utilização da Técnica e Rememoração; IV. Relação Lucidez e Rememoração; V. Aproveitamento Projetivo; VI. Experiência Projetiva.

## I. LUCIDEZ E REMEMORAÇÃO

**Aspectos.** Dois aspectos são muito importantes para o êxito da experiência projetiva. O primeiro é a lucidez que é o principal para que a conscin (consciência intrafísica) possa perceber a sua manifestação na dimensão extrafísica, livre, autônoma, consciente para que possa atuar de forma efetiva de acordo com a sua vontade e intencionalidade. O segundo é a rememoração, pois sem a lembrança do experimento, não adianta a lucidez, pois o experimento não terá sentido e a conscin (consciência intrafísica) não terá capacidade de tirar proveito, seja para o seu processo de autopesquisa ou qualquer processo interassistencial. A conscin (consciência intrafísica) projetada pode estar lúcida, porém sem rememorar a projeção consciente quando retornar ao soma. Lucidez é a capacidade de atuar no momento durante o experimento e rememoração é a lembrança do evento projetivo.

**Escala.** De forma didática e subjetiva, a Projeciologia, especialidade da Conscienciologia que estuda o fenômeno da Projeção Consciente, estabeleceu uma escala de lucidez que varia em cinco níveis de conscientização, segundo Vieira (2002; p.532-533):

1. **20%** – É a projeção semiconsciente, da semiconsciência, mesclada pelo sonho, pesadelo e projeção, onde influenciam os nossos condicionamentos. A conscin possui relativa lucidez durante toda a projeção, muitas vezes sem perceber que estava projetada, podendo vir a saber quando retorna ao corpo físico. Rememoração mais difícil e prejudicada pelo nível de lucidez.

2. **40%** – A conscin permanece com relativa lucidez durante a projeção, consegue ter consciência para realizar alguns testes de verificação, mas fica em dúvida sobre o estado projetado com maiores possibilidades de perceber que estava projetada no retorno ao corpo físico.

3. **60%** – A conscin já apresenta convicção de que está projetada, com indícios de certeza, iniciando o processo de associação de ideias, de um pouco mais de racionalidade, com algum nível de criticidade definido. Maiores possibilidades de rememoração ao retornar ao corpo físico.

4. **80%** – A conscin já apresenta um estado de autoconscientização, lucidez igual a vigília física normal, ausência de emotividade imatura e irracional, com alto senso crítico. Condição totalmente favorável à rememoração.

5. **100%** – É o estado da superconsciência, com lucidez acima da vigília física normal, identificando o estado de cosmoconsciência próprio das projeções por intermédio do Mentalsoma. Rememoração total.

**Rememorações.** Os principais tipos de rememoração são dois, segundo Vieira (2002; p. 756-757):

1. **Rememoração Fragmentária** – É a rememoração lenta, em partes, fragmentos, coerentes ou dispersos, dos eventos extrafísicos vivenciados pela conscin após retornar ao corpo físico. A conscin lembra de pedaços, fragmentos que ajudarão a puxar a rememoração de todo o experimento.

2. **Rememoração em Bloco** – É a rememoração rápida, integral e coerente dos eventos extrafísicos pela conscin após retornar ao corpo físico. A rememoração em bloco é o processo de maior eficácia para a lembrança dos fatos extrafísicos.

**Técnicas para Rememoração.** Algumas técnicas são fundamentais para desenvolver e aprimorar o processo de rememoração projetiva:

1. Holopensene da Projetabilidade Lúcida.
2. Saturação mental com a ideia de lembrar.
3. Hábito de lembrar atividades intrafísicas.
4. Repetição de dados projetivos.
5. Repasse mental das vivências no retorno ao soma.
6. Retrospectiva projetiva após retorno ao soma.
7. Registro imediato após despertar.

## II. DESCRIÇÃO DA TÉCNICA

**Saturação Mental.** Na vigília física anterior, antes de aplicar a técnica projetiva e/ou se disponibilizar para o experimento projetivo, a conscin (consciência intrafísica) promove uma saturação mental para uso da técnica e sobre a importância da rememoração projetiva.

**Etapas.** A Técnica da Retenção Mnemônica Projetiva consiste em 4 etapas:

1. Ao despertar na dimensão extrafísica, a partir de um nível de lucidez razoável, dentro da escala de lucidez, de 40% a 60%, ou acima, principalmente a partir de 80%, a conscin sem medo, nenhuma preocupação maior, sem estado de euforia e maior emocionalidade, se lembra de utilizar a técnica e da importância da rememoração.

2. Após o “despertar” para utilização da técnica, a conscin observa detalhadamente o momento que está sendo vivenciado, com o cenário, o ambiente, a presença de consciexes (consciências extrafísicas) ou não, a presença de conscins projetadas ou não, o padrão holopensênico e os seus pensenes.

3. Em seguida, a consciência guarda, grava, registra, retém toda a etapa do experimento num *buffer* de memória do paracérebro, ou seja, uma área de memória, que funcionará como uma memória auxiliar, na qual será acumulada todas as etapas, mesmo que em ambientes diversos e em momentos distintos, de forma contínua e progressiva.

4. Sem perder a espontaneidade de estar vivenciando o que estiver ocorrendo, a consciência já passa para a próxima etapa ou fase do experimento, com a confiança que poderá rememorar o experimento por completo, a partir da retenção e acúmulo de todas as etapas vivenciadas.

**Download.** Ao retornar e despertar no soma, na vigília física posterior, a consciência (consciência intrafísica) promove a rememoração em bloco a partir do *download*, do *recall*, de todas as informações pertinentes ao experimento projetivo.

**Diferencial.** O grande diferencial desta técnica é a consciência (consciência intrafísica), projetada na dimensão extrafísica, estar lúcida e atenta para a importância da rememoração durante o experimento projetivo, pois na maioria das vezes, a consciência só tem essa “preocupação” ainda na dimensão intrafísica antes do evento projetivo. É o processo de valorizar a rememoração enquanto está projetada e não só na vigília física anterior.

**Facilitador.** O simples fato da consciência (consciência intrafísica) ter consciência de utilizar a técnica e promover a retenção, a gravação de todas as etapas ou fases da vivência projetiva, já constitui por si só num grande facilitador para a rememoração posterior no corpo físico, acontecendo de forma automática. De acordo com Vieira (2002; p. 755), “na fase de retenção, sem limites no tempo, compreende o decurso no qual o que foi memorizado se acha conservado de modo latente”.

**Otimizador.** Esta técnica acaba agindo como otimizador da rememoração em bloco, pois a partir da retenção mnemônica efetuada durante o experimento projetivo no extrafísico, a consciência (consciência intrafísica) terá facilidade para realizar o *download* completo para o cérebro físico de toda a vivência, a partir do *buffer* de memória do paracérebro, no retorno ao soma. As lembranças perduram mais tempo quando são reforçadas pela repetição. Conforme Vieira, (2002; p.755), “a repetição dos experimentos projetivos, trazendo traquejo ou competência maior à consciência, burila naturalmente a precisão e coerência das rememorações.”

**Replay.** Segundo Vieira, (2002; p.754) “memorizar é catalogar e guardar para evocar no futuro. Não dá para fazer *replay* do que não foi gravado, por isso, a rememoração dos fatos das projeções conscientes demonstra que a memória transcende os hemisférios cerebrais.”

### III. CONDIÇÃO FUNDAMENTAL PARA UTILIZAÇÃO DA TÉCNICA E REMEMORAÇÃO

**Trinômio.** A condição fundamental para boa utilização da técnica e posterior rememoração é o uso do trinômio lucidez x controle emocional x atenção.

**Lucidez.** Conforme Vieira, (2002; p.753) “o processo de armazenamento e recuperação dos eventos extrafísicos durante a projeção consciencial é favorecido pelo grau de lucidez da consciência projetada no desenrolar do experimento”.

**Técnicas para Lucidez.** Algumas técnicas são fundamentais para desenvolver e aprimorar o processo de lucidez extrafísica:

1. Interesse, motivação, vontade e determinação em se projetar com lucidez.
2. Concentração e relaxamento físico e mental.
3. Abertismo (autodesrepressão).
4. Hábito de estar atento e lúcido, multidimensionalmente, nas atividades intrafísicas diárias.
5. Conhecimento teórico sobre projeção consciente e relatos projetivos.
6. Domínio energético promovendo a predisposição holossomática.
7. Identificação de técnica projetiva customizada.
8. Promoção de recins, aumentando o nível de maturidade.
9. Auto-organização para praticar as técnicas projetivas.

**Aproveitamento.** Conforme já comentado anteriormente, um maior nível de lucidez é a base para o êxito e maior aproveitamento do experimento projetivo, e utilização da técnica. Sem lucidez, a conscin (consciência intrafísica) acaba não tendo o que recordar, ou seja, não tendo os dados das ocorrências, os parafatos, por não ter tido a capacidade de registrá-los, de gravá-los ou retê-los. Para melhorar o nível de lucidez, o caminho é a prática, o interesse e o treinamento para desenvolver a projetabilidade lúcida.

**Energossoma.** O início se dá com o desenvolvimento do domínio energético, que é obtido através dos exercícios frequentes com as bioenergias e a instalação do Estado Vibracional (EV), técnica de dinamização máxima das energias e ativação total do energossoma. A partir disso, a conscin (consciência intrafísica) poderá obter uma maior soltura e ampliação das suas bioenergias e poderá começar a entender mais sobre o processo de descoincidência dos veículos de manifestação, o que ajudará imensamente na predisposição holossomática para o desenvolvimento da projetabilidade lúcida.

A alteração da frequência vibratória do energossoma promove o descolamento do psicossoma, do soma.

**Técnica Projetiva.** Em paralelo ao desenvolvimento do domínio energético, é importante que a conscin (consciência intrafísica) identifique a técnica projetiva com a qual tem mais afinidade ou que funcione melhor para si e a utilize de forma regular. No meu caso, as técnicas que tenho mais afinidade são a do EV e do fator projecional (alvo mental).

**Maturidade.** Aliado aos aspectos comentados acima, o aumento do nível de maturidade da conscin (consciência intrafísica), através do entendimento e vivência do Paradigma Consciencial, do processo evolutivo interassistencial, junto com as suas recins (reciclagens intraconscienciais), irão ajudar muito na melhoria do nível de lucidez e desempenho nas experiências. Dentro da minha autopesquisa, percebo que algumas recins (reciclagens intraconscienciais) ligadas à superação do belicismo, à preocupação com a autoimagem e à priorização da interassistência, abrindo mão de valores sociais, foram muito importantes no amadurecimento para o desenvolvimento da lucidez extrafísica.

**Emocional.** Além de maior nível de lucidez, um maior controle emocional é fundamental para a efetiva utilização da técnica. Caso contrário, a conscin (consciência intrafísica) estará alterada emocionalmente e não

conseguirá lembrar ou ter a “preocupação” positiva de utilizar a técnica, e por consequência poderá não estar atenta para reter os parafatos e rememorar toda a vivência posteriormente. Normalmente, quando a conscin (consciência intrafísica) passa por uma experiência traumática ou de alto grau emocional, ela tende a lembrar do momento traumático e acaba não lembrando das outras etapas, na maioria das vezes até “abortando” e interrompendo o experimento. Algumas ocorrências comuns que alteram o estado emocional da conscin (consciência intrafísica) durante o evento projetivo são:

1. **Medo** – Qualquer tipo de medo que a conscin tenha, como medo do ambiente extrafísico desconhecido, medo de consciex (consciência extrafísica), medo de ver o seu corpo físico, etc.

2. **Euforia** – Qualquer tipo de euforia, principalmente quando ela percebe que está lúcida se manifestando em outra dimensão.

3. **Encontro com conhecido** – Encontro com um ente querido, ou amigo, ou qualquer pessoa de relação existente com a qual tenha algum envolvimento emocional, muitas vezes em um processo de reconciliação.

**Serenidade.** Quanto maior o estado de serenidade, acalmia, controle emocional, sem dar vazão à euforia e aos condicionamentos, mais favorável será a condição da conscin (consciência intrafísica) para utilizar a técnica, aumentando o nível de memorização, através da memorização em bloco.

**Atenção.** A observação de cada detalhe da etapa ou fase do experimento projetivo é significativa para a produtiva retenção mnemônica efetuada pela conscin (consciência intrafísica), por isso que quanto mais o perfil observador e pesquisador for desenvolvido e apurado, os parafatos serão melhor armazenados e mais fácil de serem extraídos para a memorização futura. De acordo com Vieira, (2002, p. 755), “na fase de aquisição, a consciência adquire novos conhecimentos através da capacidade de fixar o fato vivido, em toda a sua extensão e precisão, através da atenção concentrada e do interesse pessoal.”

**Seletividade.** Para se atingir um alto nível de atenção e extrair o conteúdo da etapa do experimento, apesar do nível de detalhismo, é fundamental manter uma atenção seletiva, ou seja, manter o megafoco nos fatos mais relevantes na etapa do evento projetivo.

**Multitarefa.** É importante a conscin (consciência intrafísica) ter ou desenvolver um perfil *multitask*, ou multitarefas, para ter a habilidade de continuar vivenciando o evento extrafísico e, de forma natural, estar atenta ao processo contínuo de retenção.

**Combinação.** A combinação entre a lucidez, controle emocional e atenção se torna chave para a utilização da técnica, posterior memorização em bloco e possibilidade de melhor aproveitamento do evento projetivo.

#### IV. RELAÇÃO LUCIDEZ E REMEMORAÇÃO

**Experimentos.** Nos vários experimentos projetivos vivenciados a partir da tentativa de implementação da técnica de forma efetiva, foi possível constatar a relação direta da lucidez extrafísica com o processo de memorização.

**Nível.** Com um nível de lucidez mais baixo, dentro da escala de lucidez até 20%, o nível de rememoração do experimento projetivo foi muito baixo, praticamente nulo. Com um nível de lucidez médio, dentro da escala de lucidez de 40% a 50%, o nível de rememoração melhorou. Com um nível de lucidez mais alto, dentro da escala de lucidez a partir de 60% até 80%, o nível de rememoração aumentou muito, tendo um índice de rememoração bem alto na maioria dos experimentos projetivos

## V. APROVEITAMENTO PROJETIVO

**Natural.** Dentro da minha autopesquisa, pude identificar que esta técnica começou a ocorrer comigo de forma natural e, depois de um determinado tempo, comecei a utilizá-la de forma mais consciente, profissional e regular.

**Utilização.** A partir do momento que passei a utilizá-la como uma técnica oficial, pude perceber que o meu aproveitamento nas projeções aumentou consideravelmente em função do aumento expressivo da ocorrência das rememorações em bloco das vivências projetivas.

**Desempenho.** No meu levantamento pessoal de anotações projetivas, pude constatar o seguinte desempenho a partir do uso da técnica, quanto ao processo de rememoração:

1. **Rememoração em bloco** – ocorrência em 80% das projeções.
2. **Rememoração fragmentária** – ocorrência em 15% das projeções.
3. **Sem rememoração** – ocorrência em 5% das projeções.

## VI. EXPERIÊNCIA PROJETIVA

**Relato.** A partir do uso da técnica de forma consciente, oficial, pude vivenciar várias experiências projetivas lúcidas com excelente rememoração, como a que vou fazer o relato a seguir.

**Assistência.** Sabendo da necessidade de assistência na casa de uma tia, que estava passando por um momento depressivo em função da desmorte do marido (meu tio e padrinho), me propus intimamente a ajudá-la na sua melhora e do seu apartamento, a partir da energização do ambiente através de uma projeção consciente.

**Alvo Mental.** Um determinado dia, à noite, me deitei no meu quarto com este propósito, estabeleci mentalmente como alvo mental o apartamento da minha tia, trazendo a imagem dos cômodos e a imagem dela à minha tela mental, e comecei a produzir uma saturação mental com este objetivo, além da firme ideia da importância de rememorar todo o evento projetivo.

**Técnica.** Aliada à técnica projetiva do alvo mental, comecei a movimentar as minhas energias com a imediata instalação do Estado Vibracional (EV). Mantendo a posição de decúbito dorsal, que tenho facilidade, percebi que já estava num nível de relaxamento muito grande e de estado alterado de consciência, quando por um breve momento apaguei, e em seguida, despertei na dimensão extrafísica, com bastante lucidez, e me vi projetado na sala principal do apartamento da minha tia.

**Importância.** Com um nível de lucidez bastante alto, estimado em torno de 80%, imediatamente, lembrei-me da importância da rememoração da projeção e do uso da técnica de retenção mnemônica projetiva, já adotando uma postura de observador.

**Ambiente.** Notei que o padrão holopensênico do ambiente da sala estava bem ruim, a percepção energética trazia um sentimento de medo, depressão e mágoa. Comecei a ver várias consciências extrafísicas com pouca lucidez, com a aparência depressiva, visualmente se plasmavam com roupas pretas, o que contribuía para um ambiente mais denso e escuro. Procurei já armazenar todos os detalhes desta parte do evento na minha área auxiliar do paracérebro, focado em facilitar a rememoração completa posterior.

**Energização.** Imbuído em ajudar, tomei um banho de energias e percebi um amparador extrafísico que surgiu ao meu lado, com aparência visual de um chinês, que através da telepatia me sugeriu que exteriorizássemos as melhores energias para melhorar a sala dela, pois as consciências extrafísicas não permitiriam nenhuma abordagem. Desta maneira, me posicionei junto do amparador no meio da sala, e, juntos, começamos a energizar todo o ambiente com a imposição de mãos. Continuando com o foco na rememoração, possibilitado pelo nível de lucidez, também comecei a fazer a retenção de tudo o que observava nesta etapa da energização

**Mudança.** O ambiente da sala começou a clarear, ficando visível o clarão que tomou conta dela, em função da intensidade das energias exteriorizadas. Foi possível notar a diferença no semblante das consciências extrafísicas e o encaminhamento delas, pois começaram a desaparecer do ambiente, deixando o holopensene renovado, ficando nítida a mudança realizada. Conferi se estava com mais esta etapa armazenada e, por inspiração do amparador, fomos volitando para o quarto que era do meu primo, filho dela.

**Abordagem.** Mantendo a atenção firme, fui entrando neste primeiro quarto, próximo a sala, e vi que o meu tio dessorado, estava sentado na cama. Apesar de sentir uma carga emocional inicial, pois ele era um padrinho muito próximo e querido, procurei manter o controle, para não abortar o experimento ou perder o nível de lucidez. Ele me reconheceu e tentei fazer uma abordagem com ele, no sentido de fazer algum esclarecimento e explicar a sua nova condição, mas ele não estava totalmente lúcido para isso. Então, comecei a exteriorizar energias para o seu frontochakra enquanto o amparador ficava ao meu lado. O seu semblante melhorou bastante e a sua aura energética também mudou, passando a ficar levemente mais brilhante. Após isso, ele deitou-se na cama entrando num sono mais profundo. Novamente, lembrei de reter todos os detalhes e segui em frente para o quarto da minha tia.

**Esclarecimento.** Entrando no quarto da minha tia, vi que ela estava dormindo, conseguindo observar atentamente todos os detalhes do ambiente, como o ar condicionado ligado, a temperatura que estava e principalmente o padrão energético existente, que também não era muito bom. Além do momento difícil devido à morte do marido, ela estava com uma doença autoimune bem séria, que também a estava abalando muito e contribuindo para esse estado de depressão. Visualizei duas consciências extrafísicas próximas à ela, exatamente com este padrão mais patológico, ampliando negativamente tudo o que ela estava sentindo e passando. De repente, percebi a minha tia projetada e me aproximei dela já exteriorizando energia na sua direção. Ela não parecia muito lúcida, mas por um momento, ela despertou e me percebeu, olhando na minha direção. Comecei a falar com ela de forma acolhedora, procurando confortá-la e disse que o meu tio estava bem, encaminhado, e que ninguém perde ninguém, que ela encontraria com ele posteriormente, e que deveria

pensar positivo, lembrando dos bons momentos vividos com ele, e que ela ainda tinha muito a fazer na vida intrafísica, principalmente melhorando a relação com seus filhos e netos. Rapidamente, percebi a sensação de alívio dela e que o seu campo energético expandiu, trazendo a certeza íntima que, em algum nível, tinha feito algum tipo de esclarecimento. Em seguida, lembrei-me de registrar mais esta etapa, fazendo a retenção mnemônica e retornando ao corpo físico.

**Resultado.** Quando despertei no dia seguinte, imediatamente rememorei tudo em bloco, conseguindo lembrar de toda a experiência vivenciada, inclusive de ter utilizado a Técnica de Retenção Mnemônica Projetiva, que foi fundamental para a rememoração completa. De posse das informações, procurei acompanhar o estado da minha tia, fazendo uma visita a ela. Pude perceber que ela estava melhor, mais animada e confiante, além das energias da sua casa que estavam totalmente diferentes para melhor. Para corroborar com essa minha percepção, depois de alguns meses anunciando o seu apartamento para vender, sem aparecer nenhum interessado, duas semanas após este experimento projetivo, apareceu uma pessoa interessada que acabou comprando o apartamento. Isso possibilitou que ela mudasse de local, permitindo recomeçar uma nova fase da sua vida num ambiente novo e que não remetesse à tristeza da desmora do meu tio.

## CONCLUSÃO

**Lucidez.** Quanto maior o nível de lucidez da conscin (consciência intrafísica) durante o experimento projetivo, ela terá mais consciência para utilizar a técnica da retenção mnemônica projetiva, aumentando as possibilidades de ter uma rememoração em bloco, total e completa de todo o experimento.

**Emocionalidade.** Quanto menor o grau de emocionalidade da conscin (consciência intrafísica) durante o evento projetivo, ela terá uma condição mais estável, de mais racionalidade, sem nenhuma preocupação, e terá condições de lembrar da Técnica da Retenção Mnemônica Projetiva e aplicá-la de forma tranquila e efetiva.

**Facilitadora.** A Técnica da Retenção Mnemônica Projetiva funciona como uma ferramenta facilitadora da rememoração automática e otimizadora da rememoração em bloco.

**Eficiência.** A partir do uso da técnica, o meu nível de rememoração dos experimentos projetivos aumentou sobremaneira, tornando-se de alta eficiência em função da melhora no desempenho projetivo e procurando ser sempre utilizada.

**Desafio.** O grande desafio dos projetores é desenvolver o trinômio lucidez x controle emocional x atenção, ou seja, através da prática e treinamento, aumentar o nível de lucidez e diminuir o de emocionalidade para utilizar a técnica e ter um maior número de rememorações em bloco, totais e completas das vivências projetivas.

## REFERÊNCIAS

1. VIEIRA, Waldo; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; 5.Ed.; IPC; Rio de Janeiro, RJ; 2002; p. 532-533, 753-757.

## **BIBLIOGRAFIA CONSULTADA**

1. LOPES, Tatiana; *Desenvolvimento da Projetabilidade Lúcida*; Associação Internacional EDITARES; Foz do Iguaçu, PR; 2015; p. 42-51.
2. LOPES, Tatiana; *Lucidez Extracorpórea*; verbete; Enciclopédia da Conscienciologia; 9.Ed.; Vol. 18; Associação Internacional EDITARES; Foz do Iguaçu, PR; 2014; p.14.248-14253.
3. LOPES, Tatiana; *Rememoração Projetiva*; verbete; Enciclopédia da Conscienciologia; 9.Ed.; Vol. 23; Associação Internacional EDITARES; Foz do Iguaçu, PR; 2016; p.19.445-19.449.
4. VEIRA, Waldo; *Atenciologia*; verbete; Dicionário de Argumentos da Conscienciologia; Associação Internacional EDITARES; Foz do Iguaçu, PR; 2014; p.233-235.

**Fábio Bernardes**, empresário de comércio exterior; graduado em Tecnologia de Informação; MBA e Especialização em Comércio Internacional; voluntário do IIPC-RJ desde 2006; professor de Conscienciologia desde 2007.

*E-mail:* fabiobernardesj@gmail.com