



## Técnica de Mais 1 Ano de Vida Intrafísica

One More Year of Intrapysical Life Technique

Farina, B. C.\*

\* Professor, Pesquisador e Diretor Internacional do IIPC.

### Unitermos

Auto-organização  
Metas  
Priorização  
Recéxis  
Seriéxis  
Vontade

### Key-words

Existential Recycling  
Existential Series  
Goals  
Prioritization  
Self-organization  
Will

### **Resumo:**

A Técnica de Mais Um Ano de Vida Intrafísica é um recurso energético e decisivo, indicado a quem deseja dinamizar a evolução consciencial e a recéxis, fazendo a vida intrafísica render mais. Consiste, basicamente, em supor que se tem apenas mais um ano de vida humana. A conscin motivada, que deseja aplicar a técnica, começa eliminando de sua vida tudo que é supérfluo, fazendo um balanço do que considera prioritário e supõe ter como metas de sua programação existencial, ainda não executadas. Supondo que tem apenas 365 dias para executar sua proéxis (programação existencial), coloca em uma planilha o novo programa de vida, em ordem preferencial daquilo que é exequível, em uma reciclagem emergencial, podendo obter ganhos evolutivos imediatos e duradouros: recuperação de suas unidades de lucidez extrafísica, aumento de sua assistência extrafísica, emprego máximo das potencialidades ou recursos conscienciais que dispõe no momento, desenvolvimento de seu holochakra, melhoria do parapsiquismo, mudança intraconsciencial, e outros.

### **Abstract:**

The One More Year of Intrapysical Life Technique is an energetic and decisive resource, indicated to those who want to accelerate their consciencial evolution and existential recycling, making their intrapysical life be more productive. It basically consists in supposing that one has only one more year of human life. The motivated intrapysical consciousness who wishes to apply this technique starts by eliminating from her/his life everything considered superfluous, setting what s/he considers to be the priorities and supposes to be the goals of her/his existential programming, still not executed. Supposing that s/he has only 365 days to execute her/his existential program, s/he writes down her/his new life program, in a preferential order of execution, in an emergency recycling. From this s/he can obtain immediate and lasting gains, such as: recuperation of her/his units of extraphysical lucidity, increase in her/his extraphysical assistance, maximum employment of the potentialities or consciencial resources available at that moment, development of her/his holochakra, improvement in her/his psychic capacity, intraconsciencial change, and others.

Na Conscienciologia, o que chamamos de consciência é o princípio inteligente, ego, alma, que se manifesta através de vários corpos ou *veículos de manifestação da consciência*. Esses veículos são o *soma* (corpo humano), o *holochakra* (corpo energético), o *psicossoma* (corpo emocional), e o *mentalsoma* (corpo mental). A manifestação da consciência ocorre em várias dimensões, durante múltiplos e sucessivos períodos alternados entre as vidas humanas, na dimensão intrafísica, chamadas de *seriéxis* (séries existenciais), e suas manifestações nas

dimensões extrafísicas, durante os períodos entre uma vida humana e outra.

Antes do renascimento humano, na dimensão extrafísica, são traçadas as nossas *proéxis*, metas de vida ou programações existenciais, a serem executadas objetivando nosso processo evolutivo, e das demais consciências, atingidas por esta programação. A *maxiproéxis* é a de alcance policármico, assentada no universalismo e na *tares* (tarefa do esclarecimento).

No desenvolvimento de cada nova vida humana, ou *seriéxis*, deparamo-nos com situações rotineiras;

as que não exigem esforço pessoal; as novas de fáceis soluções; e as novas, para as quais aparentemente não estamos preparados. Estas últimas, podem levar-nos a duas atitudes: recuarmos diante da dificuldade e mantermo-nos no mesmo patamar, ou enfrentarmos a situação, as nossas próprias dificuldades, e encontrarmos novas soluções, dando um salto ou impulso para a frente em nosso caminho evolutivo.

A cada nova situação ou novo problema com o qual nos deparamos, ativamos mecanismos intraconscienciais, ou internos à própria consciência, para solucioná-los. A nova situação, novo problema ou nova tarefa, exigem soluções que vão ativar nosso banco de memória integral, multimilenar, nosso conjunto de conhecimentos e experiências, em busca da solução. Caso não tenhamos o conhecimento e a experiência suficientes para a solução, teremos que desenvolver as condições necessárias, gerando um novo aprendizado, aumentando nossa experiência, influenciando em nossa holomaturidade, ou maturidade integral, multimilenar, multiexistencial e multidimensional.

Após um aprendizado ou a solução de um problema, a repetição dos fatores que levaram ao problema solucionado anteriormente, tornam-se de fácil solução. Não geram novo aprendizado porque se trata de repetição do que já se conhece e não nos acrescenta quase nada de útil. Não viemos à dimensão física, em uma nova vida humana, ou *seriéxis*, para repetir o passado, nem para desperdiçar nossa vida com inutilidades anti-evolutivas. Renascemos com o objetivo de aprender coisas novas, vivenciar novas experiências, conseguir realizações superiores em qualidade às da vida anterior, com base na experiência e maturidade acumulada nas múltiplas vidas anteriores, acrescidas de novas conquistas e autosuperações contínuas.

Evoluímos, além de outros fatores, através dessas autosuperações contínuas que são conseguidas através do estresse positivo que nos leva à "crise de crescimento". Quem acha que está com a vida "fácil", sem dificuldades, sem crises de crescimento, muito provavelmente está estagnado. A consciência só evolui através de crises positivas, que exigem novas soluções para os problemas, que a levam a incorporar novos aprendizados, que geram autosuperações contínuas.

Vale salientar outro aspecto: a execução satisfatória de nossas programações existenciais é resultado de nossas priorizações. A consciência que

deseja dinamizar sua evolução não pode perder tempo com dedicação aos atos ou ações, de maneira continuada ou eventual, que sejam sem préstimo ou serventia evolutiva. Esforços concentrados com inutilidades evolutivas são energias e oportunidades desperdiçadas. *O tempo cronológico, na dimensão física, é um bem precioso.* Os ciclos dos dias, das semanas, dos meses, dos anos, das décadas, etc., orientam-nos em relação à passagem do tempo, ao cumprimento de metas dentro de prazos estabelecidos e em relação ao aproveitamento pessoal da vida humana.

Não podemos fazer tudo que desejamos e que achamos importante porque não podemos estar em vários lugares ao mesmo tempo e não temos tempo suficiente para tanto. É inteligente estabelecermos nossas prioridades em relação ao que realmente importa para nossa evolução. Para tanto, podemos refletir sobre algumas perguntas com o máximo de sinceridade: Que há de útil no que faço? Estou aprendendo algo novo ou apenas fazendo a manutenção de meu passado? Meus atos estão contribuindo para beneficiar quantas consciências? Qual o volume de meus serviços úteis, já prestados diretamente a outras consciências, sem segundas intenções?

Ao redefinirmos nossas prioridades evolutivas, podemos encontrar como obstáculos a serem superados, além de nossas próprias deficiências, a pressão do nosso grupo familiar, de trabalho, de amigos, de conhecidos e da sociedade humana, de um modo geral. No atual nível evolutivo de nosso planeta, o padrão, ou a média dos pensamentos e sentimentos da população planetária, exerce forte pressão para que as coisas continuem do jeito que estão, num comodismo anti-evolutivo ou sonambulismo consciencial, com predomínio de carências e do medo do novo. Quem tem compromisso com a renovação para melhor do padrão de pensamento de todas as consciências, através da disseminação de conhecimentos libertários e emancipadores, como os que a Conscienciologia e Projeciologia propiciam, há de superar também essa resistência.

São nesses momentos de auto e heterosuperação que a consciência deve tomar a decisão firme de seguir adiante ou recuar diante dos obstáculos. As dificuldades encontradas durante nossas manifestações na vida humana, ou *seriéxis*, são superáveis por quem aplica sua mais profunda vontade em fazê-lo. Nossas

programações existenciais, ou os compromissos que assumimos na dimensão extrafísica, antes do renascimento, estão dentro do limite das nossas possibilidades. Em outras palavras, somos plenamente capazes de cumprir nossas programações existenciais, o que não significa que sejam de fácil execução à primeira vista. Exigem esforço pessoal, autosuperações, vontade e determinação, caso contrário não contribuiriam para a nossa evolução.

Outros fatores influem, de forma significativa, nesse processo das crises de crescimento, que levam a consciência determinada a superar suas dificuldades e limites até então conhecidos. O primeiro a ser mencionado, é que cada consciência possui um micro-universo individualíssimo, particular e, portanto, com características próprias diferentes para cada um. Conseqüentemente, o que é um grande problema para alguém, gerando estresse e uma crise de crescimento, pode ser algo já superado para outro. Dessa maneira, o que é significativo não é o fato, a situação, o problema ou o conjunto de problemas a serem superados, mas sim o esforço sincero, sem autocorruptões, que cada um vai empregar em seu caso específico. O segundo fator que vamos mencionar é que, após uma conquista evolutiva, devemos prosseguir em busca de outras, continuamente, em processo permanente de auto-aperfeiçoamento. Não existe limite conhecido para a evolução. Quem se acomoda, após cada esforço pessoal, fica estacionário novamente.

Dentro desse quadro, entra a *recéxis*, ou reciclagem existencial, que pode ser definida como: *a consciência dar novos impulsos para a frente, galgando novos patamares evolutivos, periodicamente, permanentemente, eliminando qualquer tipo de estagnação ou comodismo, dinamizando sua proéxis, construindo a cada dia novo degrau de sua escalada evolutiva. A recéxis é uma técnica evolutiva, poderosa ferramenta utilizada pelas consciências motivadas, que exige manutenção ou continuísmo.*

É inteligente aplicarmos todas as técnicas evolutivas possíveis para superarmos nossas dificuldades pessoais. Existem técnicas de aplicação mais prolongada ou permanente como a *recéxis*, e as de aplicação em curto período de tempo como a *Técnica de Mais Um Ano de Vida Intrafísica*<sup>1</sup>. Essa última, é indicada a quem deseja dinamizar a evolução consciencial e a *recéxis*, fazendo a vida intrafísica render mais. Trata-se de um recurso enérgico e

decisivo: supor que se tem apenas mais um ano de vida humana. A pessoa motivada deve eliminar tudo que seja supérfluo e fazer um balanço do que considera prioritário e das metas libertárias ainda não executadas que possui. Supondo que tem apenas 365 dias para executar sua proéxis, coloca em uma planilha o novo programa existencial, em ordem preferencial daquilo que é exequível, em uma reciclagem emergencial. Coloca a si mesma as questões radicais, que **não permitem meio termo**: *O que considero fazer parte de minha programação existencial que ainda não consegui por em prática? Quais as metas libertárias que venho alimentando e ainda não consegui cumprir? Quais as que ainda não iniciei? Tenho apenas mais um ano de vida humana pela frente.*

Essa situação, que aparenta ser simples, de maneira lúcida, consciente, elimina a autocorruptão consciencial. Tendo apenas mais doze meses para deixar tudo por aqui, nesta seriéxis, não há como adiar ou deixar para fazer amanhã mais nada. A *holosinceridade* (consigo mesmo, com os demais, com os amparadores extrafísicos) e a auto-anticorruptibilidade são fundamentais no sucesso desse empreendimento. Deve-se aplicar todos os esforços, disponibilidades e recursos físicos e conscienciais nesses próximos doze meses. A *Técnica de Mais Um Ano de Vida Intrafísica* não permite meio termo. Não se pode deixar uma reserva de "recursos" para o próximo ano, porque ele **não existirá!** A postura íntima, com toda convicção, deve ser a de que a própria manifestação neste planeta, nesta vida humana, terminará junto com o prazo de aplicação da técnica.

Isto ajuda a evitar as inutilidades anti-evolutivas. Quem não tem tempo a perder, precisa, inevitavelmente, priorizar tudo de útil para a evolução consciencial em seu curto período de execução desta nova programação recém planejada.

Pode-se aplicar a técnica para iniciar alguma meta que ainda não foi colocada em prática, ou para intensificar a participação em algum trabalho já em andamento, ou as duas coisas ao mesmo tempo, com a intenção de realizar o máximo possível em um ano.

Uma primeira conseqüência possível, imediata, na aplicação dessa técnica é a rápida recuperação das unidades de lucidez que possuímos na dimensão extrafísica, já no período de definição das metas a serem atingidas. Neste caso, haverá segurança íntima que essas metas fazem parte da própria programação existencial, cuja lembrança aflora com mais clareza,

devido ao exíguo tempo para sua execução. Outra consequência possível é o aumento da motivação e as *recéxis* permanentes, na tentativa de realizar em um ano o trabalho de décadas.

Poderão surgir outros efeitos, mais duradouros, perceptíveis no decorrer e após o término de aplicação da técnica, tais como: desenvolvimento e fortalecimento holochacral (corpo energético); melhoria da assistência extrafísica; melhoria do parapsiquismo; taquipsiquismo em relação às prioridades evolutivas; mudança no padrão de comportamento pessoal, procurando fazer o que tem que ser feito, sem adiamentos. Considerando-se isto, torna-se importante estar atento para não se cometer o erro de exigir muito dos outros. Ocorre uma mudança intrapsíquica ou intraconsencial propiciada por esta vivência que, dentre outros, poderá levar aos seguintes resultados: demonstração a si mesmo de que a consciência não é o corpo humano ou *soma*, não é o *holochacra*, nem o *psicossoma*, nem tão pouco o *mentalsoma*, e que o tempo é relativo, dependendo do estado consciencial.

Na aplicação da técnica, é importante buscar manter o melhor relacionamento possível com as pessoas, principalmente com os companheiros de trabalho evolutivo, procurando sempre o lado melhor de todos. Poderá haver mal entendidos porque os outros não estarão necessariamente no mesmo ritmo. Um erro a ser evitado é o de "passar por cima" das pessoas em nossa pressa de realizações. Mas, quando as metas são de alcance policármico, não podem deixar de ser atingidas. É um paradoxo com o qual se procura aprender a viver e ter entre as próprias prioridades. A convivialidade *cosmoética* nunca pode ficar à margem de nossos objetivos, mesmo que se tenha uma *proéxis policármica*.

Ao término do prazo, pode haver, ou não, um sentimento de ser um completista existencial com uma *moréxis* ou moratória existencial, pela frente. Em caso afirmativo, será pelo cumprimento das metas "da curta vida de um ano". Um cuidado especial a ser observado ao final, é procurar, com serenidade, o ajuste novamente a um nível menos intenso, caso não se tenha condições de manter o mesmo ritmo. Isto se aplica a quem executa a técnica, com consequências para outras consciências, que podem ser companheiros de trabalho evolutivo ou a dupla evolutiva. Quem empregar esta técnica, ao seu término, pode sentir-se como um potente *avião à jato*, *taxiando* na pista, com os motores aquecidos, sem saber para que lado decolar. É preciso definir novas

metas imediatamente, com a maior serenidade possível, para saber direcionar as energias de maneira produtiva. Alguns dos grandes benefícios conseguidos com o emprego dessa técnica podem ser o fortalecimento íntimo, energético, a confiança na capacidade pessoal e a reciclagem existencial intensa e positiva. Contudo, a aplicação bem sucedida da técnica não é tudo. Ninguém pode querer viver de suas realizações passadas. Ao final de sua aplicação, a consciência madura deve procurar a continuidade ou manutenção de seu processo evolutivo, dentro de suas potencialidades, **sem autocorrupções**, procurando estabelecer a sua *velocidade cruzeiro* de execução da sua *proéxis*, tendo sempre em mente que *quando as circunstâncias exigirem, poderá render muito mais*.

Como saber que é o momento de aplicar essa técnica? Dentre os fatores a serem considerados encontram-se: o micro-universo consciencial de cada um, as peculiaridades individuais, as *proéxis* individuais e grupais, o forte desejo de recuperar o tempo perdido não utilizado na execução da *proéxis*, e o nível de *recexibilidade* pessoal até aquele momento. É fundamental que se tenha um bom nível de autoconscientização multidimensional, confiança em si mesmo e nos amparadores extrafísicos. Uma determinada circunstância ou ocorrência peculiar pode levar uma consciência a sentir-se sem outra saída, servindo de forte elemento motivador. Ou ela recua diante das circunstâncias, **que apenas para ela**, naquele momento evolutivo, são extremamente estressantes, aparentando ser inexecutáveis, ou aplica o recurso mais energético de que dispõe para superar tal situação. É uma técnica mais indicada para o *reciclante existencial* e não para o *inversor existencial* que ainda está na fase preparatória de sua *proéxis*.

Encontrei-me particularmente em uma situação como a descrita acima, no início de junho de 1996. Apliquei a *Técnica de Mais um Ano de Vida Intrafísica*, de maneira lúcida, consciente, supondo ser o melhor que poderia fazer naquele momento para levar adiante o trabalho no qual estava inserido àquela época: a implantação do **CEAEC - Centro de Altos Estudos da Consciência**, em Foz do Iguaçu, Brasil. Planifiquei executar de junho de 1996 a junho de 1997 as seguintes metas, por ordem cronológica:

1. **TENEPES**. Iniciar a prática da Tarefa Energética Pessoal. Meta atingida em agosto de 1996.
2. **TARES**. Tornar-me professor do Instituto

Internacional de Projeciologia e Conscienciologia. Meta atingida em setembro de 1996.

3. **CEAEC.** Trabalhar em sua implantação, da forma mais intensa, participativa e produtiva possíveis, como um de seus diretores, até julho de 1997. Meta mantida até a data especificada.
4. **LIVRO.** Escrever, no mínimo, um livro que ajudasse a promover a TARES (Tarefa do Esclarecimento). Meta ainda não atingida em abril de 1999.
5. **PARADIGMA CONSCIENCIAL.** Estar atento às oportunidades para trabalhar, de forma cada vez mais eficaz e intensa, na implantação e divulgação do Paradigma Consciencial. Meta que tornou-se permanente.

A aplicação sincera desta técnica mostra, na prática, que a consciência pode superar tudo. Possui todos os meios para executar sua programação existencial e atingir a moratória existencial. Um dos principais empecilhos ao compléxis, ou completismo existencial, é a autocorrupção que impede a consciência de colocar em prática suas reais possibilidades. Segundo a Conscienciologia, a diferença entre uma consciência menos evoluída e outra mais evoluída é o grau da aplicação prática dos princípios evolutivos que ambas já compreendem. A primeira não vivencia seus conhecimentos enquanto que a segunda os vivencia mais plenamente numa manifestação da TEÁTICA (Teoria e Prática).

É preciso salientar que as metas traçadas e expostas aqui não pretendem ser modelo para ninguém. Foram prioritárias para mim, em um momento de crise de crescimento. O que foi objetivo há algum tempo, após ser atingido, pode e deve tornar-se ferramenta evolutiva para se atingir outros objetivos. O importante é cada um perguntar a si mesmo: *se minha atual vida humana terminasse hoje, o que teria deixado de fazer de prioritário para minha evolução e de meu grupo evolutivo?*

#### Referência Bibliográfica

1. VIEIRA, W. *700 Experimentos da conscienciologia*. Rio de Janeiro: Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia, 1994. p. 607.

#### Bibliografia

1. VIEIRA, W. *A natureza ensina*. Rio de Janeiro: Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia, 1997. 164 p.

FARINA, B. C. Técnica de mais 1 ano de vida intrafísica

2. \_\_\_\_\_. *Autodomínio. consciencialidade*. Foz do Iguaçu, *Jornal do CEAEC*, 1(33): 2-3, 1998.

3. \_\_\_\_\_. *100 testes da conscienciologia*. Rio de Janeiro: Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia, 1997. 232 p.
4. \_\_\_\_\_. *Conscienciograma*. Rio de Janeiro: Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia, 1996. 344 p.
5. \_\_\_\_\_. *200 teáticas da conscienciologia*. Rio de Janeiro: Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia, 1997. 260 p.
6. \_\_\_\_\_. *Manual da proéxis*. Rio de Janeiro: Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia, 1997. 164 p.
7. \_\_\_\_\_. *Nossa evolução*. Rio de Janeiro: Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia, 1997. 168 p.
8. \_\_\_\_\_. *700 experimentos da conscienciologia*. Rio de Janeiro: Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia, 1994. 1058 p.
9. \_\_\_\_\_. *Temas da conscienciologia*. Rio de Janeiro: Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia, 1997. 232 p.