

Interação Discernimento Alimentar–Holossomati- cidade–Proéxis

The Interaction Alimentary Discernment-Holosomaticity-Proexis

Interacción Discernimiento Alimentario–Holosomaticidad–Proexis

Marco Miguel Pereira*

* Bancário. Graduado em Gestão Financeira. Acadêmico de Psicologia. Voluntário do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC).

mpereira.marco@gmail.com

Palavras-chave

Alimentação
Autopesquisa
Equilíbrio
Maturidade consciencial

Balance
Consciencial maturity
Nutrition
Self-research

Palabras-clave

Alimentación
Autoinvestigación
Equilibrio
Madurez concienical

Resumo:

Este trabalho aborda a importância do discernimento na utilização do corpo físico (Soma), buscando extrapolar a visão exclusivamente intrafísica, e discorrendo sobre a relação entre o discernimento alimentar e a holossomática. A partir de estudos sobre o tema e experiências pessoais do autor, o artigo objetiva compartilhar a autopesquisa visando, quiçá, gerar autoquestionamentos no leitor quanto à necessidade dos cuidados somáticos na consecução da programação existencial (proéxis). Conclui que a autoconscientização quanto à utilização correta do Soma promove qualidade de vida, longevidade, automotivação e a ampliação da assistência que pode ser realizada.

Abstract:

Seeking to extrapolate a purely intraphysical vision this work discusses the importance of discernment in the use of the physical body (Soma), and the relationship between food discernment and holosomatic discernment. Based on studies of the topic and the author's personal experiences, the article aims to share self-research, that may generate self-questionings in the reader regarding the necessity of somatic care in the attainment of the existential program (proexis). A conclusion identified is that self-awareness about the proper use of the soma promotes a better quality of life, longevity, self-motivation, and an amplification of the assistance that can be performed.

Resumen:

Este trabajo aborda la importancia del discernimiento en la utilización del cuerpo físico (Soma), buscando superar la visión exclusivamente intrafísica, discurrendo sobre la relación entre el discernimiento alimentario y la holossomática. A partir de estudios sobre el tema y experiencias personales del autor, el artículo objetiva compartir la autoinvestigación con vistas, quizás, a generar auto-cuestionamientos en el lector cuanto a la necesidad de los cuidados somáticos en la consecución de la programación existencial (proexis). Se concluye que la autoconcientización respecto a la utilización correcta del Soma, promueve, calidad de vida, longevidad, automotivación y la ampliación de la asistencia que pueda ser realizada.

Artigo recebido em: 14.02.2016.

Aprovado para publicação em: 17.08.2016.

INTRODUÇÃO

Na sociedade intrafísica (Socin), é comum os cuidados somáticos serem baseados numa visão limitada e estritamente física do paradigma materialista, ou seja, o engano comum da identificação pessoal do *Eu* e do corpo físico enquanto uma coisa só.

Por ser mais sólido, o corpo humano faz o homem e a mulher comuns, sem as noções básicas da multidimensionalidade, julgarem que eles mesmos são tão somente os seus Somas, antes e acima de tudo, e nada mais (VIEIRA, 2012, p. 36).

Segundo a Conscienciologia, a manutenção da saúde somática deixa de ser um fim em si e torna-se ponto focal para a produtividade evolutiva e assistencial. O objetivo consciencial prioritário é o completismo na consecução da proéxis. Assim, a utilização racional e criteriosa do Soma é indispensável para alcançá-lo.

Aliada à ótica do paradigma consciencial, a motivação em pesquisar sobre a alimentação teve início com a busca pela melhoria do condicionamento somático do autor, decorrente da identificação da influência da alimentação na pensividade e na mobilização energética.

A metodologia utilizada no trabalho tem por base a análise autobiográfica do autor e revisão de literatura associada ao tema, em especial, as referências e obras consultadas indicadas no final.

O trabalho está organizado da seguinte forma: inicialmente a seção Contextualização, traz trechos preliminares, que embasam o tema. Na sequência as seções são dedicadas às abordagens sobre o Soma (seção II); Energossoma (Seção III), Psicossoma e Mentalsoma (Seção IV) e Impactos na Proéxis (seção V).

I. CONTEXTUALIZAÇÃO

Neste trabalho, considera-se que quanto mais cedo ocorrer a conscientização quanto à utilização correta do Soma, através da autopesquisa, do autodidatismo e da orientação de profissionais competentes, maior será a qualidade de vida, longevidade, motivação e conseqüentemente, a assistência que pode ser realizada.

Se você não usa bem o seu corpo humano, mais simples, como vai querer usar bem os seus outros veículos de manifestação mais complexos? (VIEIRA, 2012, p. 37).

Outra premissa é de que a postura cosmoética, evolutiva e assistencial ideal é perceber que, para o período intrafísico, o Soma é veículo indispensável na interação de consciências de níveis evolutivos diferentes e à evolução através da autoassistência e da heteroassistência, objetivo principal da existência intrafísica e assim, quanto maior o investimento somático com discernimento e cosmoética, maior poderá ser o alcance temporal, espacial e dimensional da assistência.

Também considera o fato de o Soma possuir prazo de validade - período intrafísico – e, é nesse intervalo de tempo que as conscins precisam manter os cuidados com tal veículo da manifestação consciencial, enquanto recurso necessário para o completismo na consecução da programação existencial (proéxis).

II. SOMA

Vieira (2000, p. 139) expõe que:

Soma é o corpo humano; o corpo do indivíduo do reino Animal, filo Cordata, classe Mamíferos, ordem Primatas, família Hominídia, gênero Homo, espécie Homo sapiens, o mais elevado nível de animal sobre este Planeta; apesar do exposto, é o veículo mais rústico do holossoma da consciência humana.

Para discorrer sobre tal veículo primordial aos seres humanos, as abordagens a seguir são feitas sobre dois prismas: 1. Maturidade consciencial e a Alimentação; 2. Atividade Física.

A. MATURIDADE CONSCIENCIAL E ALIMENTAÇÃO

Segundo Rouanet (2013), a *maturidade consciencial é a maturidade integral da consciência humana, ou seja, a maturidade biológica, psicológica, holossomática e multidimensional.*

Nesse sentido, para a consecução plena da próexis, é essencial ter discernimento, maturidade consciencial e racionalidade no uso do Soma, primeiro através da assistência a si mesmo para depois assistir outras consciências, conforme afirma Balona (2015, p. 143):

Cada consciência há de ser, antes de tudo, seu próprio amparador. Como no exemplo do avião, em caso de emergência, a máscara de oxigênio deve ser utilizada pela própria pessoa, antes de pretender auxiliar aos demais. [...] quando aprendo e presto autoassistência, me capacito para assistir o outro. Cuido bem de mim para melhor servir aos demais. Efeito-halo interassistencial.

A maturidade e a cosmoética aplicadas ao uso do Soma afasta os excessos prejudiciais, que podem estar relacionados à alimentação, como bulimia, anorexia, obesidade e as dietas patológicas muito restritivas, anti-biológicas, místicas ou religiosas como é o caso das quaresmas e dos jejuns patológicos como forma de penitência, ou à atividade física, como o sedentarismo, hedonismo, fisiculturismo; relacionados ao repouso, insônia, apneia, dispneia, negligenciar o sono. O ideal é conhecer e respeitar limites e necessidades do próprio corpo e utilizá-lo cosmoética, evolutiva e assistencialmente.

Considerando que a comida é o combustível somático, o ideal é abastecermos o Soma com o combustível que propicie o desempenho ótimo, analogamente aos veículos automotores: a gasolina de alta octanagem extrai o máximo de desempenho do motor.

Para otimizar a assimilação de energias por meio dos alimentos é importante pesquisar o que (o tipo de alimento), quando (de quanto em quanto tempo, fracionamento), como (em qual ambiente, holopensene) e por que comer (alimentos funcionais ou com finalidade específica que não seja unicamente saciar a fome); qual combinação potencializa-os, qual combinação os torna menos eficientes ou até mesmo tóxicos, que alimentos ingerir primeiro em uma refeição (MOTA, 2005, p. 247).

Conforme Rouanet (2013, p. 55):

Embora a fome e o paladar estimulem o consumo necessário dos nutrientes, tais sensações podem ser, cientificamente, racionalmente, educadas e recondicionadas segundo as necessidades reais do organismo.

O quanto comer também é importante quando se trata de manter o peso ideal, ponto essencial para a homeostase holossomática.

Verifica-se que um Soma com o peso muito distante do ideal causa reflexos diretos nos demais veículos: no psicossoma, baixa autoestima, mal estar, improdutividade, força presencial, irritabilidade, assédios gastronômicos; no energossoma, assimilações patológicas, energias gravitantes, intoxicação energética, bloqueio nos chacras, dificuldade na mobilização das energias; no mentalsoma, baixa lucidez, menor capacidade de reter informações, raciocinar, usar o senso crítico e manter-se lúcido.

A ingestão de bebidas alcólicas e a ingestão excessiva de alimentos pode caracterizar auto e heteroassédio e que em geral envolve mais de uma consciência extrafísica seguidora da conscin autoassediada. O processo é similar em ambos os casos, diferindo apenas pelo objeto alvo: comida para o obeso ou bebida para o alcólatra.

Além das condições intrafísicas como o sedentarismo, alimentação inadequada e distúrbios hormonais, a pensividade assediada do obeso pode, por exemplo, manter o *holopensene gordo*: insaciedade, restaurantes, comida, associação de eventos à comilança, encontros centrados na comida (tomar café, comer pizza).

Pensenes *obesos* atraem consciexes com o mesmo padrão pensênico (energívoras, assediadoras) o que pode diminuir a autonomia pensênica devido ao círculo vicioso de auto e heteroassédio. A identificação desse holopensene pessoal permite a autoassistência (reciclando os próprios hábitos) e heteroassistência (através do exemplarismo).

A ingestão de alimentos em excesso está relacionada à falta de lucidez, em função de decisão emocional do subcérebro abdominal: processos primitivos/instintivos (subcérebro abdominal) automimeses, insatisfação íntima, falta de domínio e percepção energética. Segundo Tornieri (2015, p.40): *quem come de modo exagerado terá no mínimo o bloqueio do umbilicochacra.*

Uma postura consciencialmente madura permite a mudança de hábitos relacionados ao Soma, veículo essencial para a consecução da proéxis. Ocorre então uma mudança de paradigma e os hábitos são reciclados em função do nível de assistência que pode ser realizada, ao invés de motivações puramente intrafísicas ou patológicas, por exemplo, ter como objetivo único e exclusivo a aparência física, sedução, modismos, prescrição médica (a doença já se instalou no corpo físico: a mudança já é obrigatória, e não mais opcional), repressão religiosa (pecado da gula).

Em se tratando de alimentação, tanto o excesso quanto a escassez acarretam problemas graves ao Soma. Estes problemas quando considerados numa escala nacional ou global, tornam-se evidentes: nos países ricos, com a obesidade, aumentam os casos de: diabetes, acidente vascular cerebral, hipertensão, infarto, bulimia, depressão; nos países pobres, há a desnutrição, baixo desenvolvimento somático e cognitivo (ROSSI, 2014).

B. ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física permite o equilíbrio entre as calorias consumidas e as calorias queimadas. Caloria, segundo Bingham (2009, p. 135):

é uma expressão da quantidade de energia necessária para mover certa quantidade de peso através de uma determinada distância e quantidade de tempo. A quantidade de calorias queimadas em qualquer situação é uma função do peso, da distância e do tempo.

O consumo de calorias precisa estar associado a um gasto de calorias: *ninguém vem à vida humana tão somente para se deliciar com as sobremesas, a boa vida, a sombra e água fresca, a preguiça e vida sedentária. A inatividade física continuada mata o corpo humano* (VIEIRA, 2012, p. 39).

A espécie humana é dotada de racionalidade, logo, pode administrar a ingestão diária de calorias.

A prática da atividade física aumenta o consumo de energia, otimiza o controle do peso corporal e também o equilíbrio entre a ingestão e o consumo de calorias.

De acordo com Bingham (2009), a atividade física possibilita: a redução do nível de glicose, de colesterol e de hipertensão; gera a sensação de bem estar e aumento da autoestima; é um processo anti-inflamatório e antioxidante; produz a oxigenação do cérebro e tecidos além de melhorar a condição cardíaca e respiratória; melhora o metabolismo; promove o aumento de força muscular, do condicionamento físico, da flexibilidade, equilíbrio e consciência corporal.

Segundo Rouanet (2015, p. 54), *depois do exercício, a fisiologia do praticante volta ao normal, mas otimizada em seu funcionamento. Com cérebro mais oxigenado, permitindo à conscin pensar melhor.*

Segundo estudos de Bingham (2009), a partir do início de alguma atividade física, o período de transição e de adaptação na mudança de hábitos alimentares, visando a perda de peso, dura em geral de três a quatro meses e é um momento crítico, de criação de neossinapses, e que requer a intervenção constante do mental-soma nas decisões relacionadas a comida.

Em geral, não há um planejamento de como, quando e qual atividade será realizada ou a preocupação com o acompanhamento médico. Isso faz com que em torno da metade das pessoas desista do treinamento em menos de um ano em função de excessos, desmotivação e lesões. Após o início da atividade física, o sistema respiratório passa por mudanças a cada três ou quatro semanas; o sistema muscular entre seis e 12 semanas, e o sistema esquelético (articulações e tendões) entre seis e 12 meses:

Por isso é que, tão frequentemente as pessoas começam a apresentar dores articulares, depois de apenas alguns meses de corrida. Isso não é difícil de entender. Quando o coração e os pulmões estão saudáveis e se sentem bem, assim como os músculos, então se esforçam para aguentar maiores distâncias, com mais velocidades, antes que as articulações e tendões estejam prontos (BINGHAM, 2009, p. 52).

Cada pessoa tem um nível diferente de metabolismo e, conseqüentemente, é diferente a forma como perde peso. Assim, a atividade física e a alimentação são personalíssimas para cada pessoa, e daí o porquê das dietas milagrosas não fazerem o menor sentido, e em alguns casos tornarem mais difícil ainda atingir os objetivos.

Observa-se que dietas para emagrecer sem fazer atividade física, apenas parando de comer ou apenas tomando remédios pode levar ao efeito sanfona: a pessoa emagrece temporariamente, porém, logo volta a engordar.

III. ENERGOSSOMA

Energossoma é corpo energético da consciência, o veículo de manifestação das bioenergias da conscin. Nesta seção, são feitas abordagens levando-se em consideração a homeostasia energossomática.

BIOENERGIAS E HOMEOSTASE

Ficar horas no sofá assistindo televisão além de ser uma forma de fuga, acelera a melancolia intrafísica, que nesse caso já está anunciada:

Depois do fim de semana de inércia na frente da TV para aturdir-se com os excessos de comida e de bebida (compensação afetiva) e da falta do sono reparador (insônia crônica), que muitas vezes tem como causa primária a tanatofobia [...] boa parte das pessoas inicia mais uma semana de trabalho (ou de ócio) em profundo estado de intoxicação energética e melancolia difusa (BALONA, 2015, p. 98).

O excesso e escassez nos hábitos alimentares, sobrepeso e subpeso, podem interferir no processo energético diminuindo a otimização ou produtividade no uso das bioenergias.

Observa-se que o gasto energético necessário na digestão de comidas pesadas como uma pizza ou feijoadá, por exemplo, em geral reduz a lucidez da conscin e a fluidez das suas bioenergias. Ao invés de serem desperdiçadas dessa forma, essas energias poderiam ser melhor utilizadas para a autoassistência, potenciali-

zando a mobilização de energias, promovendo desassimilações, ou para a heteroassistência, por exemplo: doando energias, fazendo iscagens.

É interessante associar a alimentação à análise da influência energética que cada alimento produz no holossoma. Todo alimento contém energias de tipos diferentes: imanentes, que lhe são próprias caso ainda *in natura*; dos ingredientes que o compõe (composto por outros alimentos que podem ser naturais ou industrializados, como é o caso de um bolo que contém leite, trigo); dos holopenses aos quais foi submetido (abatedouro, fazenda, outros animais, outros vegetais, mercado, feira, *shopping*, transporte); do holopense onde é ingerido (casa, restaurante, escola, igreja, trabalho); da pensividade de quem o preparou e de quem o ingere.

Uma técnica útil nesse contexto é a autopsicometria alimentar, ou seja, buscar perceber as mudanças provocadas na pensividade e nas bioenergias após ingerir um determinado alimento: ampliação ou redução de lucidez, alguma sinalética energética, desconforto, prazer.

Ainda com relação às decisões alimentares pessoais, torna-se importante autoquestionar-se: qual é o saldo energético gerado pela ingestão de um determinado alimento? Se para digerir gasta-se mais do que se recebe, há desperdício energético. O ideal é ingerir alimentos que forneçam as “*energias*” que supram as necessidades do momento, sem escassez ou excesso.

O excesso e o desperdício de comida e de energia são fáceis de identificar no dia a dia. Exemplo disso é o chamado *prato de pedreiro*: verdadeira montanha de comida. Pior ainda é quando o dono do prato de pedreiro realiza atividades mais leves, por exemplo, trabalhando em escritório. Será que a atividade desempenhada no escritório vai consumir toda a energia contida na montanha de comida? Com certeza, não é um exemplo de otimização no uso das energias.

Nesse caso, torna-se útil analisar a possibilidade de fracionar as refeições facilitando a digestão. Além disso, fazer um *check up* médico para avaliar se há algum problema hormonal, hipo ou hipertireoidismo, problemas genéticos. Do ponto de vista consciencial, se for herança genética, além do tratamento médico, é interessante realizar autopesquisa associada a: serialidade existencial, automimese, grupocarma, egocarma.

A conscientização quanto à prioridade na manutenção da saúde holossomática (alimentação, repouso e atividade física) é inevitável na evolução consciencial.

IV. PSICOSSOMA E MENTALSOMA

Psicossoma é o corpo emocional, o veículo de manifestação das emoções da consciência e o mentalsoma é o corpo mental, o veículo de manifestação do discernimento da consciência. Ambos afetam e são afetados pelas decisões alimentares.

Nesta seção, faz-se abordagens mais específicas sobre estes dois veículos de manifestação tangentes às decisões alimentares, em relação à autopesquisa e reciclagens intraconscienciais e quanto ao parapsiquismo.

A. DECISÕES ALIMENTARES

Quanto maior a fome, maior é a chance das decisões do que e quanto comer partirem do psicossoma através da influência do subcérebro abdominal. Comer é um ato instintivo associado a sobrevivência, ou seja, um comportamento primitivo: comer bastante agora para esgotar gordura e se manter vivo até a próxima refeição, que poderá levar dias (ROUANET, 2013).

A partir da atuação pela racionalidade, discernimento e maturidade, as decisões quanto à alimentação deixam de acontecer por impulso.

As decisões racionais otimizam a pensividade e as bioenergias, promovendo mudanças nos hábitos alimentares: o saboroso pelo funcional; o intoxicante pelo desintoxicante; o industrial pelo natural; o cancerígeno pelo anticâncer; o gorduroso pelo nutritivo; o sofisticado (nobre ou mimético) pelo otimizado ou necessário (moderado e de acordo com as necessidades somáticas pessoais); o nocivo pelo benéfico. Conforme afirma Eduardo Machado (2013, p. 1.620):

O autodiscernimento alimentar é o ato ou efeito de escolher, ponderar, encarar, enfrentar, comparar, refletir e decidir-se pelo alimento mais saudável, não somente pelo apetite ou sabor, mas principalmente pelo tino cognitivo, impondo a racionalidade do mentalsoma sobre a voracidade do subcérebro abdominal, a fim de alcançar a saúde holossomática, a longevidade e o completismo existencial.

A saúde depende tanto da barriga quanto da cabeça. Assim, é crucial ler, escrever e pesquisar mais a respeito da própria alimentação e atividade física para reforçar a mudança de holopensene e a fixação de hábitos saudáveis, sendo a recíproca também verdadeira: *comida é simplesmente combustível, bioenergia reciclada para manter o nosso sistema ativo e para servir aos demais. De que adianta tanta seletividade na alimentação se os pensamentos e as emoções tóxicas permanecem?* (BALONA, 2015, p. 231).

B. AUTOPESQUISA E RECICLAGENS

A Somatização de doenças, ocorre quando distúrbios ou problemas emocionais e energéticos influenciam negativamente o Soma, originando doenças físicas. Segundo Balona (2015), muitas delas são resultado de mágoas ou questões grupocármicas mal resolvidas, autculpas, medos, ansiedade, melancolia, sendo que a somatização pode inclusive indicar vitimização, falta de autopesquisa, autocorrupção, fuga da responsabilidade, por exemplo, com justificativa de que *faria isto ou aquilo se não estivesse doente*.

A autocorrupção e a neofobia com relação aos hábitos alimentares podem ser reflexo da autocomplacência em não reciclar posturas patológicas: gulodices, vícios alimentares (excesso de chocolate, alcoolismo), beber vinho sob o pretexto de que faz bem ao coração (considerando a redução de lucidez decorrente do restringimento intrafísico, é prioritária a recuperação de *cons*: a ingestão de álcool não aumenta a lucidez de ninguém); comer doce como desculpa de descompensação energética, alimentação como forma de fuga (chocolate, massas, alimentos que liberam serotonina), alimentação como válvula de escape.

Outro aspecto a ser considerado é o autoassédio e falta de autocrítica ao mentir para si mesmo a respeito do próprio peso.

Tudo o que acomete a consciência é de sua inteira responsabilidade, ou seja, tanto suas facilidades quanto suas dificuldades são o resultado hoje, na vida presente, de decisões tomadas no passado, nesta ou em outras vidas. Dessa forma, é importante adquirir hábitos saudáveis *enquanto pode, para que a doença não precise fazê-lo no futuro* (BALONA, 2015, p. 49).

Dessa forma é importante focar na manutenção dos cuidados holossomáticos, não com a postura de querer evitar a doença e sim de potencializar a consecução da proéxis: *O cuidado com a saúde não deveria nascer do medo da doença, mas da noção real de responsabilidade sadia perante a autoevolução. De que adianta erradicar a doença física se a conduta errada permanece?* (BALONA, 2015, p. 121).

Se a doença se instala em função de algum desequilíbrio em um ou mais veículos de manifestação da consciência, a busca pela saúde também precisa ser holossomática. Para identificar possíveis problemas, é necessário checar, por exemplo: a alimentação, repouso somático, condições somáticas, a pensividade, o domínio energético, aspectos emocionais e psicológicos.

Dessa forma, pondera-se que a compulsão alimentar pode ser um exemplo de autoviolência desencadeada pela desarmonia no aspecto emocional e pode estar associada a: depressão, por conta de dietas muito rígidas e privativas; fuga emocional; estresse; ansiedade devido a insatisfação com a imagem corporal (levando a extremismos: dietas malucas, passar fome, remédios para emagrecer). Caracteriza-se pela necessidade descontrolada de comer em excesso, em pouco tempo, mesmo quando não está com fome ou saciado, sozinho ou em segredo; pelo sentimento de tristeza ou culpa ao comer demais.

Mudar hábitos, de maneira pró-ativa e profilática por opção, é mais racional que ser obrigado através da prescrição médica quando a doença já se instalou como resultado da estagnação evolutiva.

O ideal é antecipar-se, agindo antes que a doença apareça, autopesquisar-se e promover crises controladas de crescimento. Na pior das hipóteses, já sofrendo os males da doença, aprender com ela, buscando identificar sua origem, as mazelas emocionais que a desencadearam. E mesmo não sendo possível curá-la nesta existência, é possível evitar a manifestação da patologia em outra vida e também a melancolia extrafísica pós dessoma (BALONA, 2015).

A abordagem da autopesquisa precisa ser integral englobando o máximo de variáveis possíveis, não se limitando ao paradigma materialista ou a aspectos espaciais ou temporais. Todo desequilíbrio ou patologia sempre é material importante para a autopesquisa. Por exemplo, é possível incluir a pesquisa seriexológica de automimeses identificadas a partir dos hábitos e preferências alimentares e também do biotipo físico, até então insuspeitos, e que podem dar pistas de contextos existenciais anteriores.

Nesse trajeto evolutivo somático, desenvolvem-se as capacidades corporais (incluindo a cerebral), favorecendo a aproximação ao que a consciência que ocupa o corpo foi antes (com recuperação de *cons*, unidades hipotéticas de lucidez consciencial) em relação à espécie (genética somática) e ao molde de seu psicossoma e do biotipo somático de vidas passadas aperfeiçoado, associado ao materpensene consciencial (paragenética psicossomática e mentalsomática, influenciando variavelmente na genética somática) (ANDRADE, 1993, Di BERNARDI, 1993; VIEIRA, 1994, 1999) (ROUANET, 2013, p. 57).

Preferências por determinados tipos de comida (mais sofisticadas ou peculiares) podem estar associadas a alguma época ou região geográfica de maior contato em outra vida: especiarias, massas, aromas, bebidas.

Segundo Rossi (2014) doença relacionada à alimentação também pode indicar alguma situação emocional anterior não resolvida. A bulimia, por exemplo, pode estar ligada a traumas no passado como abuso sexual, negligência, fuga, autocídio, autoflagelo, não adaptação ao Soma, falha na percepção da autoimagem.

As preferências alimentares pessoais podem ainda ter ligação com vidas anteriores, conforme afirma Tornieri (2015, p. 81): *as pessoas afeitas à culinária hoje podem ter lidado com a alquimia ou a química na Antiguidade.*

C. PARAPSIQUISMO

Quando a consciência se depara com a necessidade de mudar hábitos relacionados ao Soma (sedentarismo, alimentação sem critério, negligenciar o repouso), é comum, num primeiro momento, a autocorrupção e a terceirização da responsabilidade.

A tendência da pessoa considerar que todas as suas sensações ou percepções são causadas pelas consciências extrafísicas pode indicar displicência ao próprio corpo físico, demonstrando falta de exatidão (locus externo) em suas abordagens (KUNZ, 2016, p. 82).

É importante ampliar a percepção somática para facilitar as parapercepções holossomáticas. Dessa forma é possível separar os sinais de origem somática dos sinais de origem energética, psicossomática, parapsíquica. Não cair no erro de pensar que todas as percepções são de origem extrafísica ou que todas são de origem intrafísica.

Estar atento às sinaléticas parapsíquicas alimentares pessoais em forma de alerta quanto as energias do alimento a ser ingerido é útil.

Exemplo disso é a sinalética particular do autor: certeza pessoal íntima, em momentos específicos, de que um determinado alimento não deva ser ingerido por estar fora do prazo de validade, pela possibilidade de intoxicação, pelas possíveis intolerâncias estomacais e pela incompatibilidade daquele alimento com a atividade que será realizada na sequência: atividade energética mais intensa, tenepes, projeção lúcida, escrita, docência.

A ingestão de refeição pesada próximo do horário de atividade assistencial, que será realizada em conjunto com o amparo extrafísico, diminui a produtividade e a eficácia do trabalho, pois, parte do tempo ou das energias será gasto para promover a aceleração da digestão do assistente, que nesse caso se torna também um assistido. É importante a ingestão equilibrada de alimentos visando à otimização dos trabalhos assistenciais, por exemplo, a tenepes.

A energia obtida por alimentação diversificada e saudável, associada à energia imanente captada pela respiração potente, em Soma atlético e condicionado, favorece a doação técnica de energias durante a tenepes, e seu uso cotidiano nas inter-relações e na realização de tarefas (ROUANET, 2013, p. 63).

V. IMPACTOS NA PROÉXIS

A consecução da proéxis depende da obrigatoriedade de manifestação na dimensão intrafísica. Consequentemente, é indispensável a utilização de um veículo físico: âncora que permite a interação energética (com seus diferentes níveis de densidade: a atuação do holossoma em meio a matéria) e consciencial (com consciências de níveis evolutivos diferentes). Portanto, o Soma é o pilar ou a base para a execução da programação existencial na dimensão intrafísica, considerando o que diz Mansur (2015, p. 121):

Soma é sinônimo de corpo humano. No que concerne ao empreendedorismo evolutivo, ele é o veículo através do qual a consciência realiza a empreitada proexológica, sendo a boa gestão desse o primeiro empreendimento da vida humana, e também o mais duradouro.

Desse modo um veículo mal utilizado pode mostrar ignorância, e um corpo mal cuidado pode caracterizar autocorrupção ou danificado por ignorar os cuidados com o mesmo (procrastinação).

Segundo Mansur (2015, p. 123), na consecução da proéxis, do ponto de vista somático, existem oito fatores fundamentais para o equilíbrio:

1. **Alimentação.** Adequada de acordo com as necessidades individuais.
2. **Avaliações.** *Check-ups* regulares.
3. **Bioenergias.** Autoprofilaxias bioenergéticas evitando intoxicações somáticas.
4. **Exercícios.** Exercícios físicos regulares, sem excessos.

5. **Higiene pessoal.** Constante.
6. **Intelectualidade.** Malhação cerebral, predispondo a mais sinapses e neoideias.
7. **Sexualidade.** Vida sexual regular, monogâmica.
8. **Sono.** Carga horária de sono atendida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os estudos realizados, corroborados com a experiência pessoal no processo de autopesquisa, o autor chegou às conclusões relacionadas a seguir, aqui postas para a autorreflexão dos leitores:

1. Uma proéxis mais avançada requer maior priorização somática, evitando assim desvios em sua realização. Isso se fundamenta pelo fato de que relacionada à alimentação, a ectopia proexológica pode ocorrer, por exemplo, nessas duas situações:

A. Por meio de uma intoxicação alimentar por falta de criticidade, seja em casa, trabalho, em viagens turísticas e itinerâncias alimentando-se em *qualquer* bar ou restaurante (aventuras alimentares), dando abertura a contrafluxos, assédios e acidentes de percurso.

B. Pela obesidade decorrente da falta de bons cuidados com o Soma, vindo a reduzir o rendimento e a produtividade consciencial, condições que, em casos mais extremos, podem desencadear diabetes, doenças cardíacas, hipertensão, acidente vascular cerebral.

2. A priorização somática requer a mudança de paradigma da forma como o Soma é visto, ou seja, deixar de lado a visão puramente intrafísica de que ele é apenas um fim em si, e adotar uma visão mais integral, de acordo com o paradigma consciencial, de que é um meio para consecução da proéxis e maior alcance assistencial.

QUANTO ANTES OCORRER A AUTOCONSCIENTIZAÇÃO EM RELAÇÃO À UTILIZAÇÃO ADEQUADA DO SOMA, MAIOR SERÁ A QUALIDADE DE VIDA MULTIDIMENSIONAL, A LONGEVIDADE E, CONSEQUENTEMENTE, DA ASSISTÊNCIA QUE PODE SER REALIZADA NA PROÉXIS.

REFERÊNCIAS

01. **Balona**, Málu; *Autocura através da reconciliação: Um estudo prático sobre a afetividade*; 3ª Ed.; 354 p.; 11 caps.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2015; páginas 49, 98, 121, 143 e 231.
02. **Bingham**, John; *Corrida para mortais: um plano inteligente para transformar sua vida por meio da corrida*; 231 p.; 20 caps.; Editora Gente; São Paulo, SP; 2009; página 52 e 135.
03. **Kunz**, Guilherme; *Manual do materpensene: a síntese da consciência*; 150 p.; 24 caps.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2016; página 82.
04. **Machado**, Eduardo; *Autodiscernimento Alimentar*; verbete; In: **Vieira**, Waldo (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia Eletrônica*; CD-ROM; verbetes; 2.498 Verbetes; 11.034 p.; 300 Especialidades; 8ª Ed. Protótipo rev. e aum.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2013; página 1.620.
05. **Mansur**, Phelipe; *Empreendedorismo evolutivo: autoliderança cosmoética para a evolução consciencial*; 248 p.; 30 caps.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2015; página 121 e 123.
06. **Mota**, Elisabeth D.; *Alimentação natural: uma opção que faz diferença*; 303 p.; 13 caps.; Editora Vozes; Petrópolis, RJ; 2005; página 247.

07. Rossi, Paolo; *Comer: Necessidade, desejo, obsessão*; Editora UNESP; São Paulo, SP, 2014; página 109 e 154.
08. Rouanet, Marcelo; *A consciência multifacetada: análises transdisciplinares da evolução consciencial*; 2ª Ed.; 368 p.; *Armazém Digital*; Porto Alegre, RS; 2013; página 54, 55, 57 e 63.
09. Tornieri, Sandra; *Mapeamento da sinalética energética parapsíquica*; 296 p.; 55 caps.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2015; página 40 e 81.
10. Vieira, Waldo; *Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal*; 3ª Ed.; 154 p.; 34 caps.; *Instituto Internacional de Projeção e Conscienciologia*; Foz do Iguaçu, PR; 1999.
11. Idem, Waldo; *Nossa Evolução*; 3ª Ed.; 169 p.; 15 caps.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2000; página 139.
12. Idem, Waldo; *Manual da Proéxis*; 5ª Ed.; 164 p.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2012; páginas 36, 37 e 39.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

01. Associação Brasileira Para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica; *Abeso: Diretriz Brasileira de obesidade*; 3ª Ed; 85 p.; Itapevi, SP; 2009-2010.
02. Davis, William; *Barriga de Trigo: Livre-se dos Quilos a mais e Descubra seu Caminho de Volta para a Saúde*; 352 p.; 13 caps.; *Editora WMF Martins Fontes*; São Paulo, SP; 2013.
03. Diário Indústria e Comércio; *A Identificação de Talentos Evolutivos pela Autorreflexão*; disponível em: <http://www.diarioinduscom.com/a-identificacao-de-talentos-evolutivos-pela-auto-reflexao/>; acesso em: 26.12.15.
04. Guiselini, Mauro; *Integração do Corpo: Mobilização e Equilíbrio da Energia pelo Exercício*; 220 p.; 5 caps.; *Editora Manole*; São Paulo, SP; 2001.
05. Junqueira, Luiz Carlos Uchoa; *Histologia Básica*; 11ª Ed.; *Guanabara Koogan*; Rio de Janeiro, RJ; 2008.
06. Luz, Marcelo da; *Onde a religião termina?*; 486 p.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2011.
07. Martini, Frederic H.; *Anatomia Humana*; 6ª Ed.; *Artmed*; Porto Alegre, RS; 2009.
08. Minha Vida; *Compulsão Alimentar*; disponível em: <http://www.minhavidade.com.br/saude/temas/compulsao-alimentar>; acesso em: 25.12.15.
09. Pritchett, Price; *O Otimismo atrai o Sucesso: A Dinâmica da Evolução Humana*; 11ª Ed.; 144 p.; *Editora Cultrix*; São Paulo, SP; 2009.
10. Sadhu, Mouni; *Samadhi: Supraconsciência do Futuro*; 248 p.; *Editora Pensamento*; São Paulo, SP; 1995.

