

MATURESCÊNCIA CONSCIENCIAL: PASSAGEM LÚCIDA DE UM ESTADO DE MENOR MATURIDADE PARA UM ESTADO DE MAIOR MATURIDADE

Consciential Matureness: lucid pass from a state of lesser maturity to a state of greater maturity

Natalia Améndola

RESUMO. Este artigo visa descrever reflexões pessoais, técnicas utilizadas e resultados obtidos por esta autora com o objetivo de otimizar a própria maturescência consciencial, ou passagem de um estado de menor maturidade para um estado de maior maturidade, de maneira lúcida, procurando melhorar a própria condição evolutiva. São descritas três frentes relacionadas ao processo de mudança - Redes Sinápticas, Malhação Emocional e Autoconscientização Multidimensional - e suas respectivas técnicas. Dentre os resultados obtidos destacam-se um maior autoconhecimento, maior estabilidade emocional e predisposição a mudanças.

Palavras-chave: maturidade, reciclagem, crescimento.

ABSTRACT. This article describes personal reflections, techniques and results obtained by this author in order to optimize her own consciential matureness, or passage from a lesser maturity state to a greater maturity state, seeking to improve the evolutionary condition. Three elements related to the changing process are described - Synaptic Networks, Emotional Training and Multidimensional Self-Conscientization - and their respective techniques. Among the results obtained are highlighted a greater self-knowledge, a greater emotional stability and predisposition to changes.

Keywords: maturity, recycling, development.

INTRODUÇÃO

A pergunta que guia o seguinte artigo é: Como uma consciência passa de um estado de menor maturidade a um estado de maior maturidade? Essa pergunta tem um quê teórico, porém a dúvida é de cunho totalmente prático, surgida a partir de uma necessidade pessoal de apresentar maiores níveis de maturidade nas manifestações pessoais. Com isso este artigo visa contribuir com as técnicas aplicadas e reflexões realizadas pela autora.

Segundo o dicionário Houaiss da língua portuguesa, a palavra **maturidade** está definida como o estado ou condição de pleno desenvolvimento, estágio adulto, condição de plenitude em saber ou habilidade adquirida.

Analogamente, podemos relacionar a maturidade consciencial com o pleno desenvolvimento da consciência. Dentro dos estudos da Conscienciologia o maior nível de maturidade consciencial conhecido até o momento, na intrafísica, é o do Serenão, e na extrafísica, o da Consciex Livre.

A escala evolutiva é uma importante ferramenta para as interessadas e interessados em passar de um estado de maturidade para outro mais avançado, já que com o diagnóstico do atual nível evolutivo e o entendimento (mesmo sendo ele teórico) dos níveis evolutivos seguintes, é possível traçar estratégias para conquistar esses estados mais evoluídos.

Este artigo visa contribuir com algumas estratégias ou técnicas que foram praticadas por esta autora por essa dita caminhada evolutiva.

Neste ponto, cabe a pergunta: O que é ser consciencialmente maduro? Uma rápida busca na Internet nos traz algumas ideias interessantes a este respeito, por exemplo estas: “A maturidade vai te ensinar a olhar a vida com menos ilusão, aceitar com menos sofrimento, entender com mais tranquilidade e querer com mais vontade”; “amadurecer não é tomar decisões corretas sempre. Amadurecer é saber lidar com as decisões tomadas”; “a maturidade começa a manifestar-se quando sentimos que nossa preocupação é maior pelos demais que por nós mesmos” (frase atribuída a Albert Einstein), “Na maturidade compreendemos” (VIEIRA, 2009).

O restante deste artigo está organizado em 3 seções: **Motivação para a mudança**, a qual trata dos diferentes porquês de se fazer uma mudança; **Técnicas aplicadas**, explicitando as técnicas colocadas em prática por esta autora no processo de maturidade e por último **Resultados e conclusões**, seção na qual é feito um balanço das próprias experiências.

MOTIVAÇÃO PARA A MUDANÇA

No entendimento desta autora e para os propósitos desse estudo, existe uma relação direta entre a reciclagem consciencial e o amadurecimento consciencial. O conceito de reciclagem traz consigo a ideia de aproveitar o que serve e transformar ou descartar o que já está ultrapassado. Na maturação (processo de amadurecer) a consciência pode se valer da reciclagem consciencial para acelerar um processo “natural de evolução”, colocando-se lucidamente em situações que lhe exijam mudança para melhor.

Aquilo que leva uma consciência a querer mudar, varia de caso para caso. A título de exemplos, segue uma listagem com alguns motivos possíveis estudados pela autora:

- **Saturação:** existem situações gargalo que são repetitivas, nas quais a consciência acaba *tropeçando na mesma pedra*, várias vezes. Ao se saturar desse tipo de situação a consciência pode ter a motivação necessária para se propor a mudar e superar determinada dificuldade.
- **Trafais:** existe também a situação na qual a consciência gostaria de desenvolver um trabalho novo e para isso essa função exige determinado traço que a pessoa ainda não tem e precisa desenvolver. Isso pode trazer a ela a motivação necessária para escolher mudar seu nível de desempenho.
- **Bem-estar:** assim como a infelicidade e o mal-estar são indicadores de que algo precisa ser ajustado, a procura pela felicidade ou bem-estar também são motores capazes de catalisar mudanças nas pessoas.
- **Convivência:** a convivência com outras pessoas é altamente rica como catalisadora de mudanças. Se propor a melhorar para melhorar a convivência com os outros é em si um motivador de mudanças pessoais.

TÉCNICAS APLICADAS

Particularmente esta autora pensa que não há uma única técnica a ser implementada no processo de maturação e sim um conjunto de técnicas e ações refletidas e testadas, em busca do próprio desenvolvimento pessoal.

No processo de mudança existem várias frentes que a pessoa precisa se atentar. Seguem algumas:

1- Redes sinápticas: nosso cérebro e paracérebro estão acostumados a agirem de determinada forma, ou seja, para determinada ação reagimos de determinada maneira. No processo de ganho de maturidade o objetivo é conseguir mudar nossa forma de pensar e em consequência nossa maneira de reagir. Para isso, devemos mudar nossa rede de sinapses. O bom de viver em sociedade é que cada pessoa tem um jeito diferente de agir perante um mesmo estímulo; com isso, temos um mundo de opções que podemos ter como referências para nosso processo de mudança.

Seguem algumas técnicas utilizadas por esta autora que ajudam neste quesito:

Técnica 1: Opções de atuação: ter opções de atuação significa observar como as pessoas reagem em processos similares e criar opções diferentes às que costumamos utilizar na mesma situação. Assistir filmes ou séries também são opções válidas nesta técnica, porém observar a pessoa é um processo mais rico, já que é um exemplo real e não fictício, ocorrência frequente no caso das séries e filmes.

Técnica 2: Entrevistas: quando observamos uma pessoa que reage de maneira considerada mais madura que a própria maneira em determinada situação, e se há afinidade ou abertura para lhe fazer perguntas, torna-se muito útil conversar com essa pessoa para entender melhor como ela pensa ou sente frente à situação em questão. Nestes casos é interessante observar nosso próprio entorno familiar e o grupo de amigos, pois sempre se pode encontrar uma boa referência que ajude na mudança pessoal.

Técnica 3: Elaboração do CPC: o Código Pessoal de Cosmoética é nosso manual de procedimentos otimizados para a evolução consciencial. Ele ajuda a nortear o caminho que decidimos previamente seguir ou traços que decidimos mudar.

2- Malhação emocional: Da mesma maneira que nosso cérebro está acostumado a um determinado caminho sináptico, o nosso corpo emocional também possui alguns hábitos que precisam ser desenvolvidos e exercitados. Para agir de maneira mais madura, precisamos sentir de maneira mais madura. Eis 3 princípios que uma vez compreendidos e colocados em prática ajudam a sentir de forma mais madura. São eles:

a) Ninguém perde ninguém: a real compreensão desta máxima nos ajuda a lidar melhor com qualquer tipo de “perda”. A perda de um ente querido pode ser considerada uma das situações mais traumáticas e estressantes que uma pessoa pode passar. Quando se consegue assimilar o conceito citado (e não apenas uma compreensão teórica), o passo pela perda se torna algo mais leve.

b) Tudo passa: Outra máxima, que no caso desta autora demorou a ser assimilada ou colocada em prática. Quando nos encontramos em situações muito demandantes do ponto de vista emocional, geralmente parece que essa situação é e será eterna, que esse sofrimento vai se perpetuar infinitamente. O reconhecimento da impermanência das coisas, assim com também da impermanência dos sentimentos, pode nos ajudar a desdramatizar as situações e até escolher melhor as ações a serem tomadas.

c) Autorreferências: A longo da nossa *seriéxis* (série de existências) passamos por momentos diversos, desde os mais agradáveis até os mais traumáticos possíveis. Ampliar nossas lembranças nos ajuda a colocar nossos atuais desafios em escala real; conseguir se lembrar de já ter passado por momentos difíceis, de grande entropia, pode nos fazer enxergar de maneira diferente uma crise na vida atual. Da mesma maneira, conseguir se lembrar de momentos vivenciados no curso intermissivo, no qual a lucidez poderia estar ampliada, pode ajudar como referência positiva do que se pode conseguir na atualidade.

Seguem algumas técnicas aplicadas por esta autora visando desenvolver a “musculatura emocional”.

Técnica 4: Momento de recriação assíncrona: a finalidade desta técnica é recriar mentalmente, em locais tranquilos e otimizados, situações que nos geram crises ou que exigem mudança. Ao fazer esta recriação assíncrona, almejam-se 2 objetivos básicos e fundamentais: 1) reconhecer os sentimentos e emoções e necessidades que estão latentes na situação; 2) pensar nas formas alternativas de ação.

Técnica 5: Autorrevezamentos: Nos momentos de mudança, é comum começarmos a implementar a mudança da maneira desejada e em alguns momentos o comportamento antigo voltar a aparecer. Para se preparar para esses momentos, uma estratégia a ser utilizada é, nos momentos em que se percebe estar com a lucidez mais elevada, gravar vídeos ou escrever recados para si mesmo, para os momentos nos quais a lucidez pode baixar. Ninguém melhor do que nós mesmos para sabermos aonde o calo aperta e quais palavras são eficazes para ajudar a nos tirar de um momento ruim ou para elevar nossa lucidez.

Técnica 6: Mindfulness: Esta técnica é um tipo de meditação que tem como finalidade nos trazer para o momento presente, nos estimular a ter atenção plena naquilo que estamos fazendo/sentindo/pensando. Essa técnica em particular tem ajudado muito esta autora em situações nas quais predomina o batopensene, ou seja, aquele pensamento repetitivo, além também de ajudar a criar mais consciência a respeito das emoções que estão ocorrendo nas diferentes situações.

Técnica 7: Baby steps: Técnica de um passo de cada vez. Para evitar a ansiedade do resultado da mudança, é inteligente segurar o passo. No processo de autodiagnóstico é comum querer ter um *upgrade* em várias áreas ou aspectos da nossa vida. Neste caso, é preciso ser coerente a respeito de quantas mudanças podemos implementar ao mesmo tempo. Por isso, e sobretudo no início, ou para aquelas situações que exigem mais de nós mesmos, é importante fazer uma coisa de cada vez. Esta técnica também serve quando, em momentos de mudanças e reciclagens, começamos

a ser altamente demandados por pessoas à nossa volta. Assim, a ideia é conseguir atender uma coisa de cada vez e ir encaminhando uma para dar espaço à próxima.

Técnica 8: Procurar ajuda profissional: quando estamos perante de algum gargalo, muitas vezes não conseguimos ver a saída por nós mesmos. Ir atrás de ajuda quando necessário também é sinal de maturidade.

3- Autoconscientização multidimensional: dentro do paradigma consciencial, a complexidade de maturescência é maior, devido aos seguintes fatores:

- A atual manifestação nas diferentes dimensões;
- A conformação da atual manifestação ao longo das múltiplas vidas;
- Os relacionamentos presentes com raízes em vidas passadas;
- A repercussão da nossa manifestação para as consciências que nos acompanham;
- Os acoplamentos extrafísicos favorecendo ou dificultando nossas manifestações mais maduras;
- Os retrotraumas, influenciando anacronicamente nossas manifestações atuais;
- Entendimentos de medos atuais com o prisma de outras existências;
- Assistência às consciências que prejudicamos com os comportamentos imaturos, os quais agora estamos procurando amadurecer;
- Domínio energético para a sustentação da mudança;
- Projeções com dicas paradidáticas as quais contribuem com o processo.

Algumas técnicas que ajudaram esta autora neste quesito foram:

Técnica 9: Contato com centrais extrafísicas: Assim como um computador precisa de atualizações de tempos em tempos, esta autora entende que nosso cérebro também pode se beneficiar de atualizações com comunidade extrafísicas mais evoluídas. A organização no tempo, assim como também a procura de contato mais frequente com as centrais, favorece todo nosso holossoma em nossa caminhada evolutiva.

Técnica 10: Participação em cursos ou dinâmicas parapsíquicas: o desenvolvimento do parapsiquismo supõe um certo nível de maturidade, assim como o desenvolvimento da maturidade também requer desenvoltura parapsíquica.

Técnica 11: Cobaia intrafísica para o extrafísico: os processos de reciclagem intraconsciencial e consequente aumento de maturidade são momentos muito utilizados pela equipe de amparadores para nos usar como cobaias de consciências alunas de cursos intermissivos. Assumindo este fato, é interessante abrir todo o labcon pessoal explicitando para as consciências como estão sendo as experiências durante esta vida.

Técnica 12: Tenepes: As nossas imaturidades deixaram rastros enquanto foram se manifestando; para poder ajudar a limpar esses rastros, podemos utilizar a técnica da tenepes. Além do mais, essa técnica favorece o entendimento do funcionamento do trabalho em equipe intra / extrafísico, ou o entrosamento com o amparo da tenepes.

RESULTADOS E CONCLUSÕES

Ao aplicar as técnicas acima nas 3 áreas descritas, esta autora conseguiu:

- Maior autoconhecimento: obter maior percepção do próprio microuniverso consciencial, identificando, analisando e corrigindo manifestações que considerava desatualizadas para o atual momento evolutivo;
- Anti-vitimização: Baixar o nível de auto-vitimização, se propondo a ser protagonista ativa de mudanças e melhorias, baixando o nível de sofrimento pessoal;
- Maior estabilidade emocional e diminuição de conflitos íntimos;
- Aumento da autoconscientização multidimensional;
- Melhora na convivência: No caso desta autora um dos pontos propostos a se melhorar foi o trato com as pessoas mais próximas, procurando respeitar a manifestação dos outros mesmo não concordando, implementando o binômio admiração-discordância na prática e também procurando fazer mais concessões do que exigências.
- Aumento da autoconfiança: Perceber que coisas que a tiravam do sério já não a impactam da mesma maneira, conseguindo identificar os próprios avanços em fatores que custavam muito, ampliando a força moral e a força interior.
- Aumento de empatia: empatia é a capacidade de uma pessoa em sentir o que outra pessoa está sentindo. Na medida em que ampliamos nosso próprio reconhecimento de sentimentos e reações, temos mais ferramentas para reconhecer no outros esses mesmos processos.

O investimento consciente na ampliação da maturidade é a escolha lúcida pela evolução consciencial. A policarmalidade exige deixar de supervalorizar as próprias dificuldades e olhar para o que você já consegue contribuir. Tal processo exige responsabilidade para mapear, analisar e destrinchar as próprias necessidades, para então poder melhor assistir às demais consciências. O processo de maturação exige paciência, comprometimento e responsabilidade perante a própria evolução.

REFERÊNCIAS

1. **Dyer, Wayne W;** *Seus Pontos Fracos*; Editora Viva Livros; Rio de Janeiro, 2011.
2. **Fredrickson,** Barbara; *Amor 2.0*; Companhia Editora Nacional; São Paulo, 2015.
3. **Patterson,** Kerry; *Mude tudo que quiser*; Editora Fontanar; Rio de Janeiro, 2014.
4. **Vieira,** Waldo; *Enciclopédia da Conscienciologia*; CD-ROM; 2.146 verbetes; 9.000 p., 7ª Ed.; 350 especialidades; Associação Internacional Editares; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2012;
5. **Idem,** *Manual da Tenepes*; IIPC, Rio de Janeiro, 1996.
6. **Idem;** *Manual dos Megapensenes Trivocabulares*; Editares; Foz do Iguaçu; 2009.
7. **Canal do YouTube Mindfullnes Argentina:** Disponível em <<https://www.youtube.com/channel/UCODbPr-trG5iMIY-uNSVjYjQ>>; Acesso em 28/08/2016.

Natalia Valeria Améndola, graduada em Pedagogia, analista de dados no setor da Educação, voluntária da Conscienciologia desde 2004, tenepessista e docente de Conscienciologia desde 2006, docente de Invexologia desde 2014, voluntária da Consecutivus e do CEAEC, verbetógrafa desde 2013.