

# Serenismo: Autodisponibilidade Pacífica

Serenismus: Pacific Self-availability

Serenismo: Autodisponibilidad Pacífica

Ana Seno\*

**RESUMO:** Este estudo apresenta os resultados de autopesquisa obtidos após 3 experimentos no Laboratório *Serenarium* (2007, 2009 e 2011), sendo proposto o conceito *autodisponibilidade pacífica*. Relaciona os principais travões evolutivos e comunicativos autovivenciados nas inter-relações cotidianas e relata mudanças comportamentais e reciclagens intraconscenciais pela técnica do crescendo traçar-trafor com estabelecimento de premissas pessoais de conduta. Enumera os diversos traços autossuperados e enfrentados, indicando ferramentas e metas para a obtenção da autodisponibilidade pacífica. Conclui mostrando os benefícios dos experimentos no *Serenarium* e a importância do aproveitamento e aplicação na vida intrafísica dos aprendizados oriundos dos experimentos laboratoriais para a conquista do serenismo.

**PALAVRAS-CHAVE:** autismo consciencial; autodisponibilidade; pacifismo; recéxis; *Serenarium*.

**ABSTRACT:** This study presents self-research results from 3 experiments in the *Serenarium* Laboratory (2007, 2009, 2011), proposing the concept *pacific self-availability*. It lists the main evolutionary and communicative self-experienced handicaps in daily inter-relations, reporting behavioral changes and intraconsciential recycling by means of the crescendo-technique weak trait-strong trait, thus settling one's personal conduct premises. It enumerates further the several personal traits faced and overcome, indicating tools and goals to reach the pacific self-availability. It concludes by showing the benefits of the experiments in the *Serenarium* and the importance of the use in intraphysical life of the apprenticeships from the laboratorial experiments for the attainment of serenismus.

**KEYWORDS:** consciential autism; existential recycling; pacifism; self-availability; *Serenarium*.

**RESUMEN:** Este estudio presenta los resultados de la autoinvestigación alcanzados después de 3 experimentos en el Laboratorio *Serenarium* (2007, 2009, 2011) y propone el concepto *autodisponibilidad pacífica*. Relaciona los principales impedimentos evolutivos y comunicativos vividos en las interrelaciones cotidianas y discurre sobre los

\*Mestre em Linguística; Professora e revisora de Português e Espanhol; *Coaching* em escrita científica; voluntária-docente da Associação Internacional para a Evolução da Consciência (ARACÊ).

[anaseno@arace.org](mailto:anaseno@arace.org)

cambios comportamentales y los reciclajes intraconcienciales por medio de la técnica del creciendo trazar-rafar con establecimiento de las premisas personales de conducta. Enumera los diversos trazos autosuperados y enfrentados, indicando las herramientas y las metas para la obtención de la autodisponibilidad pacífica. Concluye revelando los beneficios causados por los experimentos en el *Serenarium* y la importancia del sacar provecho y de la aplicación en la vida intrafísica de los aprendizajes a partir de los experimentos laboratoriales para la conquista del serenismo.

**PALABRAS-CLAVE:** autismo concienal; autodisponibilidad; pacifismo; recexis; *Serenarium*.

## INTRODUÇÃO

**Objetivo.** Este estudo pretende lançar ideias iniciais para o exercício do serenismo durante situações e vivências no voluntariado e na vida pessoal.

**Motivação.** A principal motivação para a escrita deste artigo foi a vontade de buscar a autoprontidão assistencial nas diversas situações cotidianas, exigindo profunda reflexão sobre os comportamentos pessoais antisserenos, especialmente os mais desafiadores e recalcitrantes.

**Estrutura.** As principais ideias deste estudo distribuem-se em 7 seções: 1. Introdução. 2. Apresentação do conceito de autodisponibilidade pacífica. 3. O crescendo autoconscientização-compreensão-recins. 4. Vivências autoexemplificadoras. 5. Crescendo trazar-rafar. 6. Ferramentas para obtenção da autodisponibilidade pacífica. 7. Considerações finais.

## APRESENTAÇÃO DO CONCEITO DE AUTODISPONIBILIDADE PACÍFICA

**Definição.** A *autodisponibilidade pacífica* é a característica, estado ou condição de a conscin intermissivista, homem ou mulher, apresentar comportamento assistencial, sereno, cosmoético, fraterno e autocoerente, permanecendo autolúcida dos auto e heterorresgates holocármicos perante as diversas inter-relações multidimensionais conflituosas, visando à auto e heteroliberação em prol do completismo existencial e grupal (SENO, 2014).

**Pré-condição.** A caracterização do serenismo começa pela autodisponibilidade pacífica, uma das pré-condições da serenidade cotidiana.

**Essência.** O tema envolve atitude assistencial e visão interassistencial das inter-relações com foco na paz exterior e na pacificação íntima.

## O CRESCENDO AUTOCONSCIENTIZAÇÃO-COMPREENSÃO-RECINS

### Autoconscientização

**Serenarium.** Os 3 primeiros experimentos pessoais no Laboratório *Serenarium* (2007, 2009 e 2011) apresentam autoconscientização ascendente das principais ações proexológicas a serem empreendidas a partir da premência de reciclagem de travões evolutivos.

### Compreensão

**Fechadismo.** No primeiro experimento (2007), a autodescoberta de traço fechadista e tendência comportamental antievolutiva e anticomunicativa de isolamento na vida cotidiana desencadeou

a autopesquisa, esclarecendo os conteúdos de importante retrocognição ocorrida alguns anos antes desse primeiro experimento.

**Autocompreensão.** Esse fechadismo associava-se a temperamento inclinado ao autismo consciencial. Os *insights* durante o experimento direcionaram ao estudo urgente da Síndrome de Asperger, tipo menos severo classificado dentro do espectro do autismo, investigado pela Medicina, além de outras pesquisas relativas às biografias de conscins diagnosticadas autistas.

**Resultado 1.** Durante os 3 dias, esbocei artigo sobre o autismo consciencial que em seguida tornou-se capítulo do livro *Comunicação Evolutiva nas interações conscienciais*, publicado pela Editares em 2013 (SENO, 2013, p. 56-76).

**Reformulação.** No segundo experimento (2009), a autoidentificação desse trafar autista consciencial provocou profundas reflexões, originando o primeiro esboço de verbete sobre autocomunicação: ficou evidenciada pela autorreflexão amparada a relevância de reformular o diálogo comigo mesma, em solilóquios mais homeostáticos e alavancadores de trafores. Tal descoberta mudou os diálogos intraconscienciais. O autoacolhimento envolve auto-ortopenicidade.

**Resultado 2.** Terminei o experimento com várias anotações sobre autocomunicação ou solilóquio, que se transformaram em outro capítulo do livro já citado.

**Reverberações.** Já no terceiro experimento (2011), tendo avançado nas recins e iniciada a modificação do fechadismo para comportamento mais aberto e autoexpressivo, alterei a manifestação pessoal verbalizando mais a autopenicidade.

**Autopenicidade.** Essas reciclagens pensênicas impulsionaram nova forma de pensenizar, pois a identificação dos principais padrões patopenênicos vivenciados foram associados a contextos específicos, proporcionando mudança na psicofera percebida e relatada pelos familiares e colegas.

**Resultado 3.** Esse aprofundamento sobre a forma de pensenizar também originou anotações que se transformaram em dois capítulos do livro mencionado: Autopenicidade e Autoexpressão.

## Recins

**Síntese.** Os 3 resultados dos 3 primeiros experimentos no *Serenarium* sintetizaram as recins alcançadas após a compreensão da evolutividade atual. A autoconscientização gradual foi favorecida pelo paradidatismo da equipex técnica amparadora do *Serenarium*.

**Abertismo.** A nova condição caracterizou-se pelo abertismo consciencial na atitude e comportamento, em especial no voluntariado conscienciológico e na vivência diária com o duplista evolutivo.

**Continuidade.** As conquistas permanecem, pois, apesar da evolução, desafios à automanifestação consciencial ocorrem de modo constante no cotidiano.

## VIVÊNCIAS AUTOEXEMPLIFICADORAS

**Exemplos.** Para ilustrar as reciclagens pessoais empreendidas, seguem-se em ordem alfabética 3 vivências autoexemplificadoras da mudança na forma de se comportar e pensenizar:

a) **Autismo consciencial.** Mesmo com os autoenfrentamentos e as superações, a conscin de perfil ex-autista consciencial ainda pode passar por “recaídas”, vivenciando *sutilmente* a reprodução de sequências pensênicas e comportamentais no cotidiano, tais como:

1. Acordar indisposta, refreando raiva inexplicável e ficando indisponível para o diálogo.

2. Deixar-se dominar pelo silêncio, isolamento, alienação intrafísica.
3. Deixar-se envolver por vontade excessiva de ficar em casa, quieta num canto, lendo, escrevendo, incomunicável.
4. Recolher-se, instalando-se deliberadamente no próprio mundo interior, de fantasia, criado mentalmente e vivido sozinho.
5. Ter preguiça de fazer as tarefas cotidianas por considerá-las enfadonhas.

**Reflexão 1.** Por que a realidade externa desafia a consciência com traço autista consciencial?

b) **Pensenização.** Eis 10 exemplos de transformações no modo de pensenizar visando à ortopenicidade e retilinearidade do pensamento:

01. Autocorreção do pensenizar competitivo.
02. Autoevocação de metapensenes pacíficos e fraternos.
03. Diminuição e/ou eliminação de autopatopensenes para obtenção do equilíbrio íntimo.
04. Elaboração mental de contrapensenes tarísticos multidimensionais para contrapor-se às intrusões pensênicas de consciêncas assediadoras.
05. Empenho na obtenção de neopacipensenes observando o lado positivo ou o contraponto de qualquer fato negativo ou patológico.
06. Incremento do holopensene pessoal pacífico quando no exercício do papel de ouvinte atento.
07. Melhoria da auto-organização pensênica para os trabalhos interdimensionais.
08. Corte do fluxo viciante do batopensene com a técnica de mudança de bloco pensênico.
09. Realização de registros grafopensênicos com autodisposição disciplinada.
10. Uso do discernimento ao pensenizar.

**Reflexão 2.** Pensenização: como dominar o próprio ato de pensenizar?

c) **Comportamento.** São apresentadas, em ordem alfabética, 15 premissas pessoais de conduta no passado recente e momento atual, incluindo ações cotidianas para aprimoramento comportamental, visando à reversão da condição nosográfica e belicista para a condição homeostática e pacífica:

01. Comunicação parapsíquica tarística: a leitura das energias conscienciais alheias enseja oportunidade de assistência e não de patopensenedade.
02. Autoenfrentar-se quanto à condição de (auto)rejeição, visando à autopacificação íntima: a autoestima elevada, com base no reconhecimento dos próprios trafores, dissipa o sentimento de autorrejeição pela autoconsciência dos talentos pessoais com foco na realização da próxis pessoal.
03. Buscar a imperturbabilidade emocional nos atos assistenciais: desdramatizar as situações cotidianas caracterizadas pelos contratemplos e surpresas oriundas do dinamismo natural da vida.
04. Buscar constantemente a autossuperação de carências insatisfeitas, cuidando da afetividade nos diversos convívios, realizando atividades físicas, de relaxamento, de lazer, em busca do equilíbrio holossomático, adequando a agenda pessoal.
05. Ceder o direito ao outro, se necessário, visando ao alcance do paradireito de todos.

06. Compreender as imaturidades alheias.
07. Evitar ações fomentadoras da guerra interconsciencial, visando à paz íntima.
08. Exercitar o permanente *estar disponível para a assistência*.
09. Manifestar higidez autolúcida nas respostas às interlocuções conflituosas.
10. Autocontrole profilático quando do ingresso temporário na Baratrofera para fins assistenciais.
11. Praticar a assistência sem retorno.
12. Proceder à reciclagem emocional com a reciclagem do modo de pensar, visando à ortopenidade.
13. Tentar ações pacifistas e posturas desprovidas de agressividade embutida.
14. Vivenciar as crises de crescimento com maturidade e sem dramatizações.
15. Vivenciar com discernimento o antibelicismo no cotidiano.

**Reflexão 3.** Como *fazer diferente* as ações cotidianas e pacificar a convivência com os diversos tipos de conscins, inclusive as consréus e consbéis?

### CRESCENDO TRAFAR-TRAFOR

**Crescendo.** Após a utilização de técnicas para o autoenfrentamento e autossuperação dos traços fardos autopesquisados, foram obtidos resultados positivos indicando a mudança de automanifestação de perfil nosográfico para o perfil mais homeostático de modo gradativo e crescente ao modo do crescendo trafar-trafor.

**Autocompreensão.** O entendimento da condição anterior vivenciada, com comportamentos miméticos anacrônicos, foi comparado à condição atual, representada por modo novo de se autoexpressar, favorecendo a instalação de psicofera pessoal tendente à pacificação e ao equilíbrio.

**Psicossoma.** Foi auto-observado o principal redutor da aplicação dos trafores para a autodisponibilidade pacífica: a presença de temperamento predominantemente emotivo.

**Dramatização.** As emoções desequilibrantes e a dramatização dos acontecimentos intrafísicos interferem na lucidez da conscin, limitando sua assistencialidade.

**Autopesquisa.** Ignorância emocional acentua o autoconflito gerador de indecisão e conseqüente indisposição para o agir assistencial maduro e sereno. O mais inteligente é compreender a origem e a natureza das próprias emoções, com autopesquisa profunda e posterior autoexpressão autêntica e desreprimida.

**Autoconquista.** A autopesquisa identificando os 3 aspectos principais a serem reciclados (autismo consciencial, melhoria da autocomunicação e da autopenalização) conduziram às mudanças comportamentais, sintetizadas em ordem alfabética, em busca da transformação crescente dos trafores em trafores:

1. Autocorreção lúcida nas respostas das interlocuções conflituosas.
2. Autodecisão de reconciliação grupocármica.
3. Autodissipação das quimeras fantasiosas sequenciadas.
4. Autoenfrentamento da (auto)rejeição visando à autopacificação.

5. Autoentendimento do perfil do grupocarma familiar atual.
6. Autoexpressão com maior desenvoltura.

**Metas.** Em contrapartida, aspectos e atributos ainda em desenvolvimento e em aprendizado requerem esforços para a conquista destas 12 metas de mudanças comportamentais, relacionadas em ordem prioritária:

01. Auxiliar nos esclarecimentos durante as diversas para-aulas cotidianas, reforçando o papel de pesquisador-docente lúcido pacificando o ambiente intrafísico.
02. Qualificar a prática da tenepes.
03. Autorreconhecer os próprios atributos relacionados ao universalismo.
04. Priorizar a interlocução silenciosa com os amparadores extrafísicos.
05. Privilegiar a comunicação parapsíquica tarística e sadia.
06. Apresentar aura expandida pela autoevocação do pacifismo.
07. Ser exemplo teático facilitador de resolução dos conflitos grupais.
08. Ter autoconsciência do limite cosmoético da interação consciencial.
09. Ter visão de conjunto ampliada pela cosmoética aplicada.
10. Ter a disposição intraconsciencial para atender consciexes assistíveis.
11. Autopromover conexões pensênicas com as Centrais Extrafísicas.
12. Interagir de modo lúcido com as comunexes mais avançadas.

## FERRAMENTAS PARA A AUTODISPONIBILIDADE PACÍFICA

**Atributos.** Eis pelo menos 6 principais atributos, listados em ordem funcional, indicados para qualquer conscin tornar-se autodisponível para a interassistência pacificadora:

1. **Vontade.** A principal ferramenta propulsora para o agir autodisponível e pacífico.
2. **Intenção.** O autodiscernimento quanto aos objetivos assistenciais, eliminando os ganhos secundários e satisfações egoicas.
3. **Auto-organização pensênica.** A retilinearidade do pensamento, livre dos andaimes psicossomáticos, em prol da interassistência.
4. **Autodeterminação.** A autoconvicção de ser *agente multidimensional assistencial da tares* visando às reurbanizações intra e extrafísicas.
5. **Fraternismo.** Assistência sem retorno associada à afetividade sadia e ao entendimento da transafetividade.
6. **Universalismo.** A cosmoética aplicada diuturnamente.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Serenarium.** Os 3 primeiros experimentos sequenciados bianualmente (2007, 2009 e 2011) proporcionaram autopesquisa profunda e originaram reciclagens intraconscienciais relevantes, modificando o modo de ser e os comportamentos. Essa sequência de 3 experimentos pode ser considerada o principal ciclo autopesquisístico realizado por essa autora, até o momento, em função dos resultados concretos e eficazes.

**Excelência.** Destaca-se a paradidática e a paratecnologia de abordagem da equipe extrafísica de amparadores e orientadores dos experimentos do *Serenarium*, facilitando a autocompreensão dos traços a serem reciclados.

**Retrocognições.** O sinergismo dos conteúdos acessados por autopesquisa retrocognitiva proporcionou autorresgate reconciliador, modificando comportamento de ansioso e revoltado para mais tranquilo e autopacificador. A reatualização intraconsciencial, reconfigurada para um modelo mais aberto e autoexpressivo, consolida a recin e coloca a condição do serenismo enquanto condição possível de ser alcançada.

**Autopensenidade.** Outras reciclagens, antes secundárias, emergem para serem alvo de mais autopesquisa e foco de autoenfrentamentos a exemplo da continuidade das reciclagens pensênicas, especialmente aquelas com predominância da emocionalidade visando sua reversão para tendência mais racional, privilegiando o raciocínio, a lógica cosmoética e o realismo vivenciado.

**Pré-intermissiologia.** Esta experiência intrafísica, contendo autoaprendizados apresentados, propicia a aplicação da autodisponibilidade pacífica para resolver as querelas grupocármicas do passado-presente, podendo antecipar alguns resgates extrafísicos holocármicos já na próxima intermissão.

**Autocapacitação.** Optar pelo aproveitamento e pela priorização, na atual vida, da prática interassistencial e do desenvolvimento de habilidades comunicativas, parapsíquicas, comportamentais e interativas qualifica a consciência para as futuras tarefas evolutivas, além de sinalizar a autoevolução em direção à desperticidade e ao serenismo.

## REFERÊNCIAS

1. **Abs de Lima**, André Roberto; *Reciclagem do Temperamento*; verbete; In: Vieira, Waldo (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; disponível em: <www.tertuliaconscienciologia.org>; acesso em 26.05.15; página 1.
2. **Arakaki**, Kátia; *Mudança holopensênica*; verbete; In: Vieira, Waldo (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; disponível em: <www.tertuliaconscienciologia.org>; acesso em 26.05.15; página 1.
3. **Dalsgaard**, Aline; *Eficácia Autopesquisística*; verbete; In: Vieira, Waldo (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; versão digital; 8ª ed.; Editares & CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 4353 a 4356.
4. **Haymann**, Maximiliano; *Mudança de bloco pensênico*; verbete; In: Vieira, Waldo (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; disponível em: <www.tertuliaconscienciologia.org>; acesso em 26.05.15; página 1.
5. **Ornellas**, Magali; *Predisposição à Reciclagem*; verbete; In: Vieira, Waldo (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; versão digital; 8ª ed.; Editares & CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 8674 a 8678.
6. **Ramiro**, Marta; *Reciclofilia*; verbete; In: Vieira, Waldo (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; versão digital; 8ª ed.; Editares & CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 9302 a 9305.
7. **Seno**, Ana; *Comunicação Evolutiva nas Interações Conscienciais*; 342 p.; pref. Málu Balona; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 56 a 76; 135 a 140; 195 a 210.
8. **Seno**, Ana; *Autodisponibilidade Pacífica; Enunciação Pensênica; Recinometria; Saberes Comunicativos*; verbetes; In: Vieira, Waldo (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; disponíveis em: <www.tertuliaconscienciologia.org>; acesso em 26.05.15.
9. **Vieira**, Waldo (Org.); *Autoortopensenização; Higiene Consciencial; Ortopensenidade; Ortótes; Reciclogenia*; verbetes; *Enciclopédia da Conscienciologia*; versão digital; 8ª ed.; Editares & CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 1802 a 1806; 5549 a 5551; 7795 a 7804; 9306 a 9309.