

TRAJETÓRIA PESSOAL DE REEDUCAÇÃO PENSÊNICA E AUTOCURA

Personel Journey on Thosenic Reducation and Self-Healing

Malu Rosendo

RESUMO. Fundamentada no Paradigma Consciencial, a autora discorre sobre a busca teática para reverter os sintomas da Artrite Reumatoide, através das experiências vivenciadas com a autopesquisa, práticas energéticas diárias e reeducação pensênica. Uma doença pode ser sinal da necessidade de reeducação emocional e pensênica. Foi constatado que no caso pessoal desta autora a Artrite Reumatoide estava relacionada com conflitos intraconscienciais. Assim, o artigo objetiva compartilhar as superações realizadas ao longo do processo de autocura, valorizando o autodomínio energético e a superação de traumas. O artigo está fundamentado em casuísticas pessoais, estudos e pesquisas sobre autocura, apontamentos de cursos, consulta a sites pertinentes, autopesquisa e prática energética. Houve um processo de autoconhecimento, resultando em recin, resgate de autoestima, fortalecimento do posicionamento pessoal, autonomia energética e estabilização do quadro clínico. Pode-se concluir que no caso da autora, a reeducação emocional pela vontade e determinação, rechaçando emoções entrópicas na busca do equilíbrio holopensênico, foi determinante para o processo de autocura.

Keywords. Self-Healing Personal Journey

ABSTRACT. Based on the consciencial paradigm, the author discusses on the theorice quest to reverse the symptoms of Rheumatoid Arthritis, through self-research and daily energertic practices. A disease may signal the need for emotional and thosenic reeducation. In this case, the rheumatoid arthritis was related to intraconsciencial conflicts. Thus, the article aims to share the overcoming held throughout the self-healing process, valuing the energertic self-control and the overcoming of weak traits. The methodology consisted of the use of personal history, studies and research on self-healing, course notes, self-research, among others. The self-knowledge process resulted in intraconsciencial recycling, recovery of self-esteem, strengthening of personal positioning, energetic autonomy and stabilization of the clinical status. It can be concluded that in this case, in the self-healing process, the emotional re-education by will and determination, putting aside entropic emotions in order to achieve holothosenic balance.

Palavras-chave: Autocura; Autopesquisa; Bioenergias; Recin.

1. INTRODUÇÃO

Durante uma década, entre seus 50 e 60 anos esta autora viveu frustrada e deprimida. A depressão desenvolveu-se devido a um sério problema na coluna lombar que ao longo de anos sinalizou a importância de ter mais atenção com o corpo e com a saúde. O problema agravou-se limitando seu desempenho físico. Após submeter-se a uma cirurgia conseguiu gradativamente a retomada de uma vida normal, priorizando mais atenção com sua própria saúde.

A frustração relacionava-se ao fato de viver em subnível quanto a sua profissão, exonerou-se do magistério sem avaliar as consequências que poderia lhe causar futuramente, não se dando conta da carga pesada de emoções tóxicas e coisas mal resolvidas que trazia guardadas. Um grande vazio interior só aumentava a busca de algo desconhecido. A postura do tipo: *converso depois, deixa prá lá, depois eu resolvo*, ia cada vez mais somatizando problemas, faltava discernimento para aproveitar as ocasiões e tentar solucioná-los, pois habitualmente não conseguia expor e nem dividi-los com ninguém. Não percebia que emoções negativas conduziam a pensamentos negativos que iam gerando cada vez mais vulnerabilidade. A prática da meditação na tentativa de encontrar equilíbrio interior não funcionou para ajudar a limpar as toxicidades acumuladas. Nessa época a autora não tinha autocritica e não percebia o próprio comportamento de acentuada vitimização, baixa autoestima, preocupação com autoimagem, com a opinião alheia e também forte autorresistência para mudanças, indicando que as estratégias motivacionais utilizadas não estavam funcionando. Vivia num estado de conformismo e acomodação não conseguindo ter um posicionamento pessoal para fazer escolhas mais saudáveis.

O primeiro contato da autora com a Conscienciologia ocorreu em outubro de 2014. Desde então direcionou seu interesse pelo conhecimento das idéias e proposta desta ciência. Decidiu experienciar o princípio da descrença, priorizando o labcon (laboratório consciencial), no qual através da autopesquisa, seria o objeto das próprias investigações. Constatou que precisava refletir bastante sobre as próprias posturas pessoais. Ao procurar identificar qualidades de sua personalidade a autora fazia um autojulgamento e as desconsiderava. O fato de não identificar seguramente os traços- força causou inquietação por não conseguir olhar a própria realidade íntima com imparcialidade e sinceridade, acolhimento e carinho, mas com autojulgamento depreciativo. Vivia sob o domínio de emoções, precisava investigar as causas geradoras do ansiosismo, culpas, cobranças e ressentimentos. A reflexão gerou na autora a urgente necessidade de uma investigação íntima, na busca do autoconhecimento. O hábito de ter pensamentos e reações repetitivas dificultava seu amadurecimento e prejudicava a saúde. Somatizando tantos problemas, acabou desenvolvendo uma doença autoimune com o diagnóstico de Artrite Reumatoide. Uma doença pode ser o sinal da necessidade de mudanças em nossos pensamentos e o estresse estimulado por emoções do dia a dia impacta a nossa saúde e quando a saúde fragiliza, a doença se instala.

QUESTÕES DE PESQUISA

A partir das reciclagens intraconscienciais, foram levantadas as seguintes hipóteses: 1) seria possível estabelecer um equilíbrio homeostático, utilizando a prática energética direcionada para as articulações afetadas pela doença? 2) Até que ponto o engajamento na autopesquisa, buscando autoconhecimento e recin, poderiam trazer benefícios para a saúde facilitando o processo de autocura?

OBJETIVO

O objetivo desse artigo é compartilhar experiências vivenciadas ao longo do processo de autocura e reeducação pensênica, mostrando a importância das bioenergias através da prática energética e da autopesquisa, servindo também de motivo para o desenvolvimento e realização desse artigo.

METODOLOGIA

A elaboração desse artigo ocorreu paralelamente ao processo de autocura e aos enfrentamentos e superações na autopesquisa. Foram utilizadas casuísticas pessoais, estudos e pesquisas sobre autocura, apontamentos feitos em cursos, consulta a vários sites pertinentes, leituras específicas, trabalho de autopesquisa, prática energética e assessoria do IIPC/RJ através do setor de pesquisa científica.

APRESENTAÇÃO

Este artigo está estruturado em sete partes. A primeira é esta introdução. A segunda descreve o diagnóstico da doença e o tratamento iniciado. A terceira parte aborda os efeitos das emoções sobre a saúde. A quarta parte descreve o processo de autopesquisa realizado, buscando uma postura traforista e seus efeitos sobre a saúde. Na quinta parte são descritas as práticas bioenergéticas adotadas. Na sexta parte são discutidos os resultados obtidos. Finalmente, a sétima parte apresenta as conclusões do artigo.

2. Diagnóstico da doença

Com a orientação do médico da família, a autora realizou consulta com o reumatologista para investigar as causas das dores nas articulações. Foram feitos exames específicos que junto aos sintomas físicos indicaram o diagnóstico de Artrite Reumatoide (AR).

Segundo a Sociedade Brasileira de Reumatologia - Artrite Reumatoide - Cartilha para Pacientes (2011), “Artrite Reumatoide é uma doença crônica, inflamatória, cuja principal característica é a inflamação das articulações (juntas), embora outros órgãos também possam estar comprometidos. A AR é uma doença autoimune, ou seja, é uma condição em que o sistema imunológico, que normalmente defende o nosso corpo de infecções (vírus e bactérias), passa a atacar o próprio organismo (no caso, o tecido que envolve as articulações, conhecido como sinóvia). A inflamação persistente das articulações, se não tratada de forma adequada, pode levar à destruição das juntas, o que ocasiona deformidades e limitações para o trabalho e para as atividades da vida diária.”

O tratamento iniciou-se em 2012 com prescrição de um medicamento que provocava efeitos colaterais bem agressivos. A autora não conseguiu dar continuidade a este tratamento, tendo que interrompê-lo, pois se sentia mais doente do que quando começou. Após pesquisar tratamentos alternativos que indicavam mudanças radicais de hábitos e posturas, adotou uma dieta anti-inflamatória, considerando que muitos alimentos podiam agravar a artrite reumatoide. Essa dieta foi elaborada após uma pesquisa detalhada dos alimentos não prejudiciais à própria saúde. Aplicou o princípio da descrença e começou a ter suas próprias experiências. Tudo começou com um exame de sangue¹ para descobrir intolerâncias e alergias alimentares. Foram testados 221 alimentos e listados de acordo com índice de intolerância elevado, médio e normal. Com o resultado do exame foi possível elaborar uma dieta anti-inflamatória personalizada. A autora optou em viver com melhor qualidade de vida, priorizando sua saúde através de mudanças de hábitos alimentares, suplementação de vitaminas e minerais, atividade física moderada com

1 Lemos Laboratório de Análises Clínicas Ltda – Exame: IGGA3 – Painel de Pesquisa IgG 1,2,3 & 4 (221 Alimentos).

orientação e acompanhamento de um *personal trainer*. Focou no tratamento da AR, fazendo hemoterapia uma vez na semana.², analgésicos para as dores com prescrição e acompanhamento médico, ciclos curtos com corticoide nas crises persistentes. Iniciou a autopesquisa visando sua recin.

Outro ponto importante foi o apoio de pessoas que acompanhavam os desafios que a autora estava enfrentando, especialmente o marido, a filha, parentes e amigos próximos, o *personal trainer* e a enfermeira que atendia.

3. Efeitos das emoções sobre a saúde

A primeira constatação baseada na autopesquisa foi que a Artrite Reumatóide estava relacionada com conflitos íntimos: autculpa, autovitimização, ansiedade, baixa autoestima e carências. O emocional descontrolado acarreta problemas de difícil solução. Tudo foi potencializado quando a autora teve conhecimento que seu pai estava com metástase avançada e com pouco tempo de vida. Este fato surtiu um efeito negativo para sua saúde. O abalo emocional repercutiu no processo da doença provocando regressão no quadro clínico da Artrite Reumatóide. Faltou segurança e posicionamento para priorizar sua saúde dentro dos parâmetros que havia estabelecido para sua vida.

4. Postura traforista

É preciso repensar na maneira de conduzir a vida. O essencial é que haja um equilíbrio de pensamentos, sentimentos e energias. A autora buscou alternativas que a auxiliassem a solucionar os conflitos íntimos que mais a incomodavam e impediam seu desenvolvimento. Posicionou-se na busca do equilíbrio e da harmonia para se manter em seu estado natural, minimizando o agravamento da doença. A autopesquisa revelou trafores e começou a entender a necessidade de também olhar para seus trafores de uma maneira mais positiva. No processo de autocura é necessária uma reeducação emocional. O pensamento tem força e é através dele que praticamente tudo é criado. A higiene pensênica permite identificar as emoções tóxicas impedindo que elas atuem. Reconhecer e colocar em prática seus trafores foi fundamental para a autocura. Exemplos de alguns trafores identificados e como eles a ajudaram:

- **Determinação.** Com determinação e vontade adotou uma rotina útil com uma vida regrada.
- **Persistência.** Com persistência tornou-se mais tolerante e observadora.
- **Autovalorização.** Com a autovalorização aprendeu a gostar de si e reconhecer seu papel no mundo, valores e proéxis.
- **Autorreconciliação.** Com o autoperdão e compreensão está abolindo culpas desnecessárias.
- **Autorganização.** Com a autorganização e a autopesquisa percebe mais claramente as ideias que se elaboram no mentalsoma.
- **Teática.** Com a autoassistência se tornou mais teática e expandiu a assistência mais qualificada para as outras pessoas.

2 Hemoterapia é uma técnica simples em que mediante a retirada de sangue da veia da própria pessoa e aplicação no músculo, ela estimula o aumento dos macrófagos que são responsáveis pela limpeza das células sanguíneas.

5. Bioenergias

Através do Paradigma Consciencial a autora teve a oportunidade de aprender a trabalhar com as energias, obtendo resultados surpreendentes. Aprendeu a direcionar a própria vontade com determinação para eficácia da Mobilização Básica de Energias e para o Estado Vibracional. O hábito diário, constante e contínuo conduzia a um controle eficaz no domínio das energias e do EV profilático. Constatou que a bioenergia é a base da autoterapia e o EV melhora toda nossa consciência. Descobriu seu megatrafor da determinação e se posicionou para enfrentar a doença iniciando seu processo de autocura da AR.

Em janeiro de 2015, começou uma prática energética direcionada para as próprias articulações. A vontade determinada no empenho do trabalho com as energias foi muito importante e melhorou visivelmente a qualidade de vida. O trabalho energético diário era feito toda manhã, levava cinquenta minutos e consistia em dois momentos.

1º - Circulação fechada de energias: circular as energias, da cabeça até os pés e dos pés a cabeça, várias vezes, procurando intensificar esta movimentação com determinação até atingir o estado vibracional. Nesta manobra a energia é mobilizada por todos os veículos de manifestação da consciência. Em seguida realiza as seguintes manobras:

- Exteriorização das energias para o ambiente.
- Movimento de absorção de energias da natureza.
- Estado de acalmia mental para rápida reflexão.
- Técnica de Autorrelaxação Psicofisiológica. (VIEIRA, 1999)

2º - Mentalização: mentalizar cada articulação estando ou não em crise e enviar comando mental³ para:

- reconstituir as articulações afetadas;
- regenerar as células de modo geral;
- remissão do processo inflamatório e dos edemas;
- o sistema imunológico não atacar e não destruir os tecidos saudáveis do corpo por engano;
- o líquido sinovial fluir normalmente sem alteração.

Procurar visualizar a área afetada mentalmente, interiorizando um sentimento de autoamor em relação ao próprio corpo. Ao terminar fazer um EV.

O resultado deste processo pouco a pouco foi proporcionando autossegurança e através das próprias experiências com as práticas bioenergéticas a autora passou a conseguir mobilizar energia de seu energossoma através da vontade, desbloqueando os chacras e permitindo o fluxo das energias. Passou a investir diariamente na mobilização básica de energias pois necessitava aliviar as crises nas articulações quando apareciam os primeiros sintomas.

Em curto prazo percebeu melhoras relacionadas ao autocontrole e ao bem estar físico. Foi gratificante constatar que tudo depende da vontade e da intenção. Esse processo lhe proporcionou a percepção da funcionalidade do trabalho energético em relação à saúde do corpo.

3 Oliveira, Mário. Verbete: Técnica da Visualização Parapsíquica

Em médio prazo houve um distanciamento entre as crises e a autoconfiança se solidificou. Percebeu um domínio sobre o próprio holossoma, sentindo segurança para lidar com as eventuais crises.

A longo prazo a autora está se empenhando na autocura, já desfruta de estabilidade no quadro clínico e caminha para a remissão da artrite reumatoide.

6. AUTODISCERNIMENTO

Conforme relato anterior, quando obteve o diagnóstico de uma doença crônica muito pouco podia fazer naquele momento, a não ser depender das informações médicas e seguir o tratamento que foi prescrito. Percebeu que a conformação e a acomodação em nada ajudariam, voltou-se integralmente ao esclarecimento sobre tudo que se relacionava a essa patologia e paralelamente focou em sua recin, começou a identificar atitudes mentais desarmônicas que estavam diretamente ligadas a pensamentos egoístas e hábitos indesejáveis, cujas raízes estavam em sua mente.

Não queria olhar e diferenciar as emoções que trazia dentro de si, preferia se voltar para os sentimentos dos outros. Ao se responsabilizar pelo bem estar dos outros ia se deprimindo. Não respeitava o fato da pessoa ter o direito de fazer suas escolhas e arcar com as consequências.

O autoconhecimento tem lhe proporcionado capacidade para compreender e corrigir traumas. A autora está experienciando um processo de superação ao constatar que a consciência sempre tem algo para reciclar. O resgate da autoestima e do posicionamento pessoal possibilitou-lhe uma renovação íntima e uma personalidade mais amadurecida. A partir da autopesquisa, hoje diferencia com mais facilidade um padrão pensênico de um pensene intruso.

Considera pensene intruso qualquer tipo de pensamento que esteja fora de seu padrão, por exemplo devanear sobre coisas negativas, deixar-se absorver por vitimizações de outras pessoas. Desenvolveu uma técnica para lidar com pensene intruso que consiste em identificar as situações estressantes, ficar atenta à maneira que reage diante delas e qual a intensidade da sua reação, procura anotar para avaliar seu progresso. Quando percebe que está se deixando atingir por situações que fogem ao seu padrão conquistado de equilíbrio, procura imediatamente se corrigir, volta a se posicionar não permitindo que se instale nada que possa interferir em seu estado normal e vivencia um sobrepairamento da situação com segurança, discernimento e lucidez.

7. CONCLUSÃO

As emoções negativas nos mantêm reféns de nós mesmos. A autora não conseguia enxergar as oportunidades latentes devido a um comportamento muito defensivo e autocrítico. Um trabalho muito importante em sua recin está sendo o desapego relacionado a pessoas, coisas e emoções tóxicas que bloqueavam o abertismo na busca de um equilíbrio. O autorespeito e o autovalor são prioridades no seu dia a dia. Adotou uma maneira de viver mais centrada, evitando as vitimizações e valorizando sua capacidade em manter uma conduta de vida mais positiva sem criar expectativas em relação aos outros, respeitando suas individualidades e limitações. Reconhece que um autoexemplo vale mais do que qualquer palavra. Uma pessoa pode melhorar sua saúde e até reverter um processo de doença, bastando ter vontade e determinação, utilizando-se de práticas energéticas no empenho de sua autocura e buscando o autoconhecimento através da autopesquisa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

VIEIRA, Waldo; **700 Experimentos da Conscienciologia**; IIPC; Rio de Janeiro, RJ; 1944; página 229.

Infografia, sites consultados:

Sociedade Brasileira de Reumatologia - Artrite Reumatoide - Cartilha para Pacientes; 2011. Disponível em: <[http://www.reumatologia.com.br/PDFs/ Cartilha_artriteReumatoide.pdf](http://www.reumatologia.com.br/PDFs/Cartilha_artriteReumatoide.pdf)>. Acesso em 01/02/2016.

Portal Brasil – Auto-hemoterapia. Disponível em: <[http://www.portalbrasil.net/ reportagem_hemoterapia.htm](http://www.portalbrasil.net/reportagem_hemoterapia.htm)>. Acesso em 01/02/2016

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

1. BALONA, Málu; **Autocura através da reconciliação**; 4ª Ed. Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2015; páginas 39 a 54, 71 a 84, 87 a 101, 133 a 148.
2. CEOTTO, Bárbara; **Diário de Autocura**; 1ª Ed. Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014.
1. DAHLKE, Rüdiger; **A doença como símbolo**; 1ª Ed. Editora Cultrix; São Paulo, SP; 2000; páginas 7 a 28, 284.
3. DRIES, Silda; **Teoria e prática da experiência fora do corpo**; 2ª Ed. Editares; Foz do Iguaçu, PR.
4. ESAGÜI, Moisés; **O outro que existe em nós**; 1ª Ed. Editora 21 Distribuidora de Livros Ltda; Osasco, SP; 2012.
5. MACHADO, Cesar; A importância do Autoenfrentamento na Autoconsciencioterapia: Revista Conscientia 12 (1): 7 – 17, jan. / mar., 2008.
6. MACHADO, Cesar; O papel da Autoconsciencioterapia e do Evoluciente na Consciencioterapia: Revista Conscientia 14 (3): 462 – 469, jul. / set., 2010.
7. URURAHY, Gilberto; e ALBERT, Éric; **Emoções e Saúde**; 1ª Ed. Editora Rocco Ltda; Rio de Janeiro, RJ; 2015.
8. VIEIRA, Waldo; **700 Experimentos da Conscienciologia**; Instituto Internacional de Conscienciologia e Projeiologia; Rio de Janeiro, RJ; 1994; página 229 e 525.
9. VIEIRA, Waldo; **Projeiologia**: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano; 4ª Ed., IIPC, Rio de Janeiro, RJ; 1999; página 432.

Malu Rosendo: Professora; Formada em Pedagogia e Administração Escolar; Voluntária do IIPC – Rio de Janeiro desde setembro de 2015; Aprovada para a docência na prova escrita de abril de 2016; Atualmente realizando Aulas Treino.

