

AUTOCURA PELA VIVÊNCIA DO AGORA (EXPERIMENTOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *autocura pela vivência do agora* é o processo de construção da condição positiva, favorável, homeostática e saudável da conscin, homem ou mulher, por meio da experiência focada no momento presente, com atenção máxima, a fim de eliminar ansiedade e apegos a pensenes patológicos relacionados a passado e futuro.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O elemento de composição *auto* vem do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O vocábulo *cura* deriva do idioma Latim, *cura*, “cuidado; direção; administração; curatela (em Linguagem Jurídica); tratamento; remissão (em Linguagem Médica); guarda; vigia”. Surgiu no Século XIII. O termo *vivência* procede igualmente do idioma Latim, *viventia*, de *vivens*, “viver”, particípio presente de *vivere*, “viver; estar em vida; estar vivo; existir”. Apareceu no Século XX. A palavra *agora* provém do mesmo idioma Latim, *hac hora*, “nesta hora; neste momento”. Surgiu no Século XIII.

Sinonimologia: 1. Autocura pela vivência no momento presente. 2. Autorrecuperação pela experimentação do instante atual. 3. Autorrestauração pela lucidez no aqui-agora. 4. Auto-melhoria pela vivência no instante presente. 5. Autorrestabelecimento pela focagem no agora-já experiencial.

Cognatologia. Eis, na ordem alfabética, 29 cognatos derivados do vocábulo *cura*: *anti-cura*; *autocura*; *autocurador*; *autocuradora*; *autocurativa*; *autocurativo*; *autocurofilia*; *curabilidade*; *curada*; *curado*; *curador*; *curadora*; *curamento*; *curandeira*; *curandeirismo*; *curandeiro*; *curar*; *curarização*; *curarizante*; *curarizável*; *curativa*; *curativo*; *curatudo*; *curável*; *descuramento*; *heterocura*; *incurável*; *maxianticura*; *minianticura*.

Antonimologia: 1. Autagressão pela vivência do agora. 2. Autopadecimento pela focagem no presente. 3. Autocura pelo alheamento do aqui-agora. 4. Autocura pelo distanciamento do instante presente. 5. Autocura pela antecipação do futuro; autocura pela vivência do passado.

Estrangeirismologia: a *mindfulness therapy*; a experiência do *carpe diem*; o conceito *awareness*; a terapia *Gestalt*; o *memento vivere*; o *amor fati*.

Atributologia: domínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à autolocalização na realidade do aqui-agora-já evolutivo.

Megapensologia. Eis 3 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Realidade: momento presente. Foquemos no agora. Experimentação ocorre agora.*

Coloquiologia: o ato de *acordar para a vida*; a oportunidade de *recomeçar a cada instante*; o ato de pensar *o que passou, passou*; a necessidade de *deixar o passado no passado*.

Citaciologia: – *Ansiedade, a doença do nosso tempo, vem principalmente de nossa inabilidade em permanecer no momento presente* (Tich Nhat Hanh, 1926–2022).

Proverbiologia. Eis 2 provérbios relativos ao tema: – *Viva o presente, pois o passado já se foi e o futuro talvez não virá. O passado é história, o futuro é mistério, e o agora é dádiva, por isso é chamado de presente.*

Ortopensatologia. Eis 3 ortopensatas citadas em ordem alfabética e classificadas em 2 subtítulos:

1. “**Autocura.** Se o doente tem confiança e quer viver, a tendência é a melhoria da *performance* da sua Fisiologia e a reação orgânica a favor da saúde. A **ortopensenidade** ajuda a todos os elementos sadios da existência, por isso, o pensamento positivo e a meditação, autorreflexão ou solilóquio, enriquecem sempre”.

2. “**Presente.** O nosso interesse deve se fixar no **presente** que já é o futuro interminável. O melhor é evitar o passado, o sonho e a imaginação indisciplinada e estarmos atentos à contemporaneidade, às realidades, pararealidades e ao autodiscernimento racional da evolução”. “Se não enfrentarmos as autorreciclagens quanto ao *passadão*, no **presentão**, teremos sempre um *futurinho*”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da Priorologia; o holopensene pessoal da atenção constante ao aqui-agora; os nexopenses; a nexopensenedade; os lucidopenses; a lucidopensenedade; os evoluciopenses; a evoluciopensenedade; a assepsia pensênica gerando o desapego; os patopenses causadores da ansiedade; a patopensenedade ligada ao tempo; os neopenses; a neopensenedade pela compreensão da ansiedade; a neopensenização geradora de alívio consciencial; o holopensene libertador do paradigma consciencial; a hígidez pensênica construída na lucidez do momento presente; a fixação de holopensene homeostático, gratulatório, benevolente e assistencial.

Fatologia: a autocura pela vivência do agora; a vivência libertadora da experimentação lúcida do momento presente; o entendimento e a compreensão decorrentes do foco na realidade momentânea; o descarte da abstração conceitual quanto às dores psíquicas durante os momentos de crise; a coragem obstinada na observação atenta da ansiedade sem elucubrações paralelas; o início da cura pela identificação das raízes da dor psíquica; a cura possível pela lucidez quanto ao momento presente; a conquista da homeostase revigorante; a autorresolução quanto à vivência da atenção permanente; a compenetração no ato de fazer tudo com empenho; a percepção do despropósito dos apegos ante a impermanência, característica da existência intrafísica; a profilaxia do desprendimento irresponsável ante o futuro ignorado; a evitação do desapego inconsequente; o discernimento na vivência do desapego pró-evolutivo; a incorruptibilidade intraconsciencial pela vivência do megafoco cosmoético; o descarte de temores pelo centramento na realidade do agora; o enfraquecimento de desejos pelo contentamento no momento presente; a felicidade existencial abrangendo a imprevisibilidade e a finitude da vida; a satisfação levando à interassistencialidade.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático enquanto ferramenta constante da atenção ao momento presente; a sinalética energética e parapsíquica pessoal enquanto lembrete para a atenção focada no aqui-agora-já; a lucidez extrafísica favorecendo a lucidez intrafísica; as parapercepções beneficiando a atenção plena; a lucidez extrafísica sustentando as imagens na clarividência; o autocontrole emocional no extrafísico demandando megafoco nos paracontecimentos em andamento.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo paradigma consciencial-sobrepairamento das dificuldades cotidianas*; o *sinergismo autovivência do estado vibracional-lucidez no momento presente*; o *sinergismo concentração autossustentada-atividades diárias bem desempenhadas*.

Principiologia: a vivência do *princípio da descença* (PD) aplicado ao próprio conhecimento; o *princípio pessoal da autocura no agora* pela observação atenta da ferida emocional aberta; o *princípio pessoal da vida plena do presente momento*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) balizando o esmero às atividades.

Teoriologia: a *teoria presentista do tempo* propondo a realidade objetiva unicamente no eterno presente.

Tecnologia: a valorização do momento presente na *técnica da lembrança constante para a existência intrafísica no agora*; a *técnica da manifestação cosmoética inadiável*; a potencialização da lucidez na *técnica do estado vibracional*; a *técnica da imobilidade física vigil*; a *técnica da atenção à respiração*; a *técnica do fazer bem feito*; as *técnicas descenciológicas* aplicadas ao autoconhecimento; a *técnica da autorreflexão de 5 horas*.

Voluntariologia: a qualificação do *voluntariado conscienciológico* pelo autenfrentamento intraconsciencial no momento presente.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da vida cotidiana diuturna*; o *laboratório conscienciológico da Autexperimentologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopen-*

senologia; o laboratório conscienciológico da Cosmovisiologia; o laboratório conscienciológico do estado vibracional; o laboratório conscienciológico da Autoconsciencioterapia; o laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil (IFV).

Colegiologia: o Colégio Invisível da Experimentologia; o Colégio Invisível da Paracronologia; o Colégio Invisível da Reeducação; o Colégio Invisível da Autopensenologia; o Colégio Invisível da Evoluçologia; o Colégio Invisível da Parapercepcologia; o Colégio Invisível da Mentalsomatologia.

Efeitologia: o efeito da concentração aprimorada na vivência da passividade ativa; o efeito da eliminação de patopenses na acalmia intraconscencial; o efeito do descarte de temores infundados na melhoria da disponibilidade assistencial; o efeito do ato de prestar atenção às consciências na convivialidade sadia; o efeito positivo da compreensão do trauma revivido na eliminação da dor psíquica.

Neossinapsologia: as sinapses patológicas sendo superadas pela observação atenta da própria pensenização; a priorização da experimentação lúcida sobrepostas a conhecimentos mnemônicos criando neossinapses; as neossinapses geradas pela dedicação às atividades cotidianas.

Ciclogia: o ciclo virtuoso atilamento-vontade-autenfrentamento-autocura; o ciclo vicioso autalienação-indolência-autevituação-ferida emocional duradoura.

Enumerologia: a ansiedade omissiva; a preocupação paralisante; a autagressão máxima; a perturbação insuportável; a decisão reacionária; a autopesquisa oportuna; a recin autoimposta.

Binomiologia: o binômio eternidade-tempo; o binômio ferida emocional-autocura; o binômio conhecimento-percepção; o binômio lucidez-memória.

Interaciologia: a interação aprendizado-vivência; a interação experimentação lúcida-momento presente; a interação coragem-autenfrentamento-descoberta; a interação erros do passado-ferida emocional-autagressão no presente.

Crescendologia: a autocura pela vivência do agora proporcionando o crescendo ansiedade permanente-autopesquisa-autodiagnóstico-lucidez-autenfrentamento-libertação; a satisfação gratulatória na percepção da autocura pelo crescendo vivência do agora-temores descartados-contentamento permanente-disponibilidade interassistencial.

Trinomiologia: o trinômio desapego-alívio-desembaraço; o trinômio presente-autocobertura-autenfrentamento; o trinômio passado-memória-retrocobertura; o trinômio autocura-gratidão-solicitude.

Polinomiologia: o polinômio distração-memória-autengano-passado; o polinômio atenção-observação-concentração-lucidez.

Antagonismologia: o antagonismo preocupação / serenidade; o antagonismo displicência / esmero; o antagonismo distração / atenção; o antagonismo alienação / lucidez.

Paradoxologia: o paradoxo de a diligência aplicada às atividades levar ao descarte simultâneo das expectativas; o paradoxo de o desprendimento lúcido levar à autossatisfação; o paradoxo de o excesso de cuidados para com a vida poder levar ao empobrecimento vivencial.

Politicologia: a experimentocracia.

Legislogia: a lei do maior esforço no aprimoramento da lucidez para o momento presente multidimensional.

Filiologia: a autopesquisofilia; a pensenofilia; a experimentofilia; a descrenciofilia; a liberofilia.

Fobiologia: a futurofobia; a confrontofobia; a recinofobia; a cosmoeticofobia; a neofobia.

Sindromologia: a superação da síndrome do planejamento excessivo; a resolução da síndrome da dispersão; a eliminação do comportamento perfeccionista da síndrome do transtorno obsessivo-compulsivo (TOC); a evitação da síndrome da indisciplina autopensênica; o combate à síndrome do vazio existencial pelo contentamento da vivência do agora; a substituição da síndrome de Houdini pelo autenfrentamento dos temores atuais.

Maniologia: a mania do pessimismo; a mania da preocupação.

Mitologia: o mito do fim dos tempos; o mito da autocura instantânea pela retrocognição; o mito do fogo eterno; o mito da fonte da juventude; o mito da felicidade futura.

Holotecologia: a consciencioterapeuticoteca; a recexoteca; a discernimentoteca; a volicitoteca; a experimentoteca; a metodoteca; a cosmoeticoteca; a lucidoteca.

Interdisciplinologia: a Experimentologia; a Subcerebrologia; a Autoconsciencioterapeuticologia; a Recexologia; a Lucidologia; a Percepciologia; a Parapercepciologia; a Cosmoeticologia; a Megafocologia; a Evolucilogia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin emocional; a pessoa medrosa; a pessoa insegura; a conscin cronofóbica; a personalidade materialista; a conscin resiliente; a conscin hígida; a conscin parapsíquica imatura; a conscin lúcida; a conscin cética-otimista-cosmoética (COC); a isca humana inconsciente; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial.

Masculinologia: o pré-serenão vulgar; o aflito; o ansioso; o obsessivo compulsivo; o planejador; o perfeccionista; o tímido; o assediado; o procrastinador; o disperso; o cronologista; o reciclante existencial; o inversor existencial; o psicólogo; o psiquiatra; o autossuperador; o autopesquisador; o conscienciólogo; o descrente; o experimentador; o evoluciente; o intermissivista; o voluntário; o autoconsciencioterapeuta; o meditador; o escritor; o projetor consciente; o tenepessista; o professor norte-americano Jon Kabat-Zinn (1944–); o físico italiano Carlo Rovelli (1956–).

Femininologia: a pré-serenona vulgar; a aflita; a ansiosa; a obsessiva compulsiva; a planejadora; a perfeccionista; a tímida; a assediada; a procrastinadora; a dispersa; a cronologista; a reciclante existencial; a inversora existencial; a psicóloga; a psiquiatra; a autossuperadora; a autopesquisadora; a consciencióloga; a descrente; a experimentadora; a evoluciente; a intermissivista; a voluntária; a autoconsciencioterapeuta; a meditadora; a escritora; a projetora consciente; a tenepessista; a ativista norte-americana Mirabai Busch (1939–); a psicóloga norte-americana Marsha M. Linehan (1943–).

Hominologia: o *Homo sapiens autodesassediator*; o *Homo sapiens consciencitologus*; o *Homo sapiens lucidologus*; o *Homo sapiens chronemicus*; o *Homo sapiens orthopensenicus*; o *Homo sapiens teaticus*; o *Homo sapiens gratus*; o *Homo sapiens fraternus*; o *Homo sapiens cosmoethicus*; o *Homo sapiens tenepessista*.

V. Argumentologia

Exemplologia: autocura *inicial* pela vivência do agora = os primeiros indícios homeostáticos do foco, ainda com lapsos, no presente momento; autocura *avançada* pela vivência do agora = as reciclagens consistentes decorrentes do megafoco sustentado no atual momento.

Culturologia: a cultura da autodesassedialidade; a cultura da autorreflexão; a cultura da gratidão; a cultura do aproveitamento cosmoético do tempo; a cultura da interassistencialidade.

Pragmatismo. Sob a ótica da *Autoconsciencioterapeuticologia*, eis, por exemplo, em ordem funcional, 7 etapas relacionadas ao processo da autocura pela vivência do agora:

1. **Patopensenidade:** a dispersão mental no espaço-tempo consciencial; a relação tempo-culpa-castigo; a relação tempo-ansiedade.

2. **Autassédio:** o auto e heterassédios arraigados potencializando a ansiedade; a perturbação emocional levada ao limite balizador; o esgotamento exigindo o basta resoluto pró-autenfrentamento.

3. **Autenfrentamento:** o choque consciencial demandando acurada autoobservação pensênica; o reconhecimento da patopensenedade fundamental; o conhecimento desarmando as ameaças infundadas.

4. **Discernimento:** a assunção do paradigma consciencial; o sobrepassamento da existência intrafísica finita; o acolhimento da condição da impermanência.

5. **Desapego:** a imprevisibilidade demandando flexibilização pensênica; o discernimento evitando a supervalorização dos planejamentos.

6. **Cosmoética:** a flexibilização pensênica balizada na autocosmoeticidade; o CPC trazendo o senso do dever cumprido; a assertividade ortopensênica dirimindo as fobias limitantes.

7. **Aqui-agora:** o alívio resultante da autocura; a gratidão expressa na dedicação aplicada às atividades; o esmero a cada instante favorecendo a vivência do megafoco momentâneo.

Terapeuticologia. De acordo com a *Profilaxiologia*, eis, em ordem alfabética, 9 recursos auxiliares para a autocura pela vivência do agora:

1. **Atividade física.**
2. **Autoconsciencioterapia.**
3. **Conscienciometria.**
4. **Consulta psiquiátrica.**
5. **Domínio bioenergético.**
6. **Exercício respiratório.**
7. **Ortopensenedade.**
8. **Sono reparador.**
9. **Terapia cognitiva.**

VI. Acabativa

Remissiólogia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a autocura pela vivência do agora, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Abertismo à Consciencioterapia:** Recexologia; Homeostático.
02. **Abordagem da oportunidade:** Autolucidologia; Homeostático.
03. **Ansiedade:** Psicossomatologia; Nosográfico.
04. **Aqui-agora multidimensional:** Paracronologia; Neutro.
05. **Atenção:** Mentalsomatologia; Neutro.
06. **Ausculta pensênica:** Pesquisologia; Neutro.
07. **Autenfrentamento consciencioterápico:** Autoconsciencioterapeuticologia; Neutro.
08. **Autocura:** Consciencioterapia; Homeostático.
09. **Catarse cosmoética:** Cosmoeticologia; Homeostático.
10. **Desapego cosmoético:** Recinologia; Homeostático.
11. **Descrenciologia:** Experimentologia; Homeostático.
12. **Efeito da superação da ansiedade:** Autorreeducaciologia; Homeostático.
13. **Medo:** Subcerebrologia; Nosográfico.
14. **Momento da circunspeção:** Autexperimentologia; Neutro.
15. **Sentido da vida:** Holofilosofia; Homeostático.

A EXPERIMENTAÇÃO DAS REALIDADES INTRA E EXTRA-CONSCIENCIAL COM A ATENÇÃO NO AGORA DESCONSTRÓI OS ASSOMBROS FORJADOS PELA PATOPENSENIDADE LIGADA AO TEMPO E A ESTADOS DE ANSIEDADE.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, considera lógica a interrelação entre autocura e vivência do agora? Já deu a si a oportunidade do autenfrentamento para descartar eventuais fobias decorrentes do ansiosismo frente ao futuro e apego ao passado?

Bibliografia Específica:

1. **Vieira, Waldo;** *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; CEAEC; & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vols. I e III; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 7.518 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 2 tabs.; 120 *técnicas lexicográficas*; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 13 cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 213, 254, 1.618 e 1.875.

Webgrafia Específica:

1. **BBC NEWS;** *O Tempo não existe: A Visão de Carlo Rovelli, considerado ‘Novo Stephen Hawking’*; 2021; disponível em < <https://www.youtube.com/watch?v=M3xT8azucew> >; acesso em: 18.08.2023.
2. **Cape Cod Institute;** *Listen as Mirabai Bush discusses Contemplativ Practices*; 2021; disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=_QRnHcg1pVc>; acesso em 13.07.2023.
3. **Lunardelli, Alexandre;** *O que é Mindfulness*; Academia de *Mindfulness*; 2016; disponível em <<https://academiademindfulness.com.br/o-que-e-mindfulness/>>; acesso em 13.07.2023.
4. **Portal Comporte-se;** *Um Corajoso Relato de Marsha M. Linehan*; 2015; disponível em < <https://comportese.com/2015/10/10/um-corajoso-relato-de-marsha-m-linehan/>>; acesso em:14.07.2023.

P. E. H.