



Rosa Nader* e Luimara Schmit**

* Doutora em Engenharia de Sistemas e Computação. Licenciada em Matemática. Pesquisadora do CEAEC.

nader_rosa@yahoo.com.br

** Advogada do CIAJUC. Pesquisadora do CEAEC. Professora-coordenadora do curso Autoconscienciometria.

luimaraschmit@yahoo.com.br

Unitermos

Auto-análise

Autodiagnóstico

Autoprescrição

Conscienciograma

Rotinas úteis

Reciclagem Intraconscencial

Keywords

Conscientiogram

Intraconscencial recycling

Self-analysis

Self-diagnosis

Self-prescription

Useful routines

Palabras-Clave

Autoanálisis

Autodiagnóstico

Autoprescripción

Concienciograma

Reciclaje intraconscencial

Rutinas útiles

Cosmoeticometria

Cosmoethicometry

Cosmoeticometría

Resumo:

Este artigo descreve o primeiro método de pesquisa utilizado pelos participantes do *Colégio Invisível da Cosmoética – Virtual Ethos*, denominado *Cosmoeticometria*. Compõe-se de cinco etapas, apresentadas em síntese e detalhadamente. A partir do objetivo de implementar a vivência do materpensene do Colégio, a teática cosmoética, optou-se pela otimização e aprofundamento na autopesquisa através do instrumento *Conscienciograma*. A seguir, na dinâmica do trabalho, indicam-se as etapas individuais e as partilhadas em rede virtual. A fim de exemplificar a abrangência da técnica, apresenta-se uma questão desenvolvida pelo grupo. Conclui-se o artigo pela apresentação dos resultados individuais decorrentes do trabalho grupal.

Abstract:

This article describes the first research method used by the participants of the *Invisible College of Cosmoethics – Virtual Ethos*, denominated *Cosmoethicometry*. It is composed of five stages, presented in synthesis and in detail. Starting from the objective of implementing the experience of the materthosene of the College, the cosmoethical theorice, the participants opted for the optimization and deepening of self-research through the instrument *Conscientiogram*. Next, in the work dynamics, the individual stages and those shared in virtual network are indicated. In order to exemplify the extension of the technique, the authors present an argument developed by the group. The article was concluded with the presentation of the individual results arising from the group work.

Resumen:

Este artículo describe el primer método de investigación usado por los participantes del *Colegio Invisible de la Cosmoética – Virtual Ethos*, denominado *Cosmoeticometría*. Dicho método comprende cinco fases, presentadas aquí en síntesis y en detalle. A partir del objetivo de implementar la experiencia del materpensene del Colegio, la teática cosmoética, se optó por la optimización y profundización en la autoinvestigación a través del instrumento *Concienciograma*. A continuación, en la dinámica del trabajo, se indican las fases individuales y las compartidas en red virtual. Para ejemplificar el alcance de la técnica, se presenta una cuestión desarrollada por el grupo. Se concluye el artículo con la presentación de los resultados individuales decurrentes del trabajo grupal.

1. INTRODUÇÃO

Grupalidade. “Se um grupo quer desenvolver pesquisa séria sobre Cosmoética deve começar pelo *strip-tease* consciencial, pela exposição de seu microuniverso”. Essa foi a primeira orientação do professor

Waldo Vieira, propositor na Ciência Conscienciologia, ao grupo do *Colégio Invisível da Cosmoética* ainda em formação, no dia 8 de março de 2003, no Holociclo, CEAEC, Foz do Iguaçu, Paraná.

Teática. Com este direcionamento, o grupo decidiu começar pelo aprofundamento na autopesquisa, através da utilização de um método, composto de cinco etapas, fundamentado no *Conscienciograma* (VIEIRA, 1996), denominado *Cosmoeticometria*.

Método. As propositoras do método – Luimara Schmit e Rosa Nader – basearam-se nas experiências pessoais obtidas em sessões *consciencioterápicas* na Organização Internacional de Consciencioterapia – OIC, nos cursos de *Autoconscienciometria*, realizados no Centro de Altos Estudos da Conscienciologia – CEAEC, no *Conscienciograma na Prática*, curso do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia – IIPC, e na participação no *Colégio Invisível da Conscienciometria – Virtual Cons*, atividade supra-institucional.

Oportunidade. A atividade desenvolvida pelo grupo tinha por objetivo aproveitar ao máximo a oportunidade de intercâmbio consciencial e teatizar com maior eficiência os princípios da Cosmoética.

Intenção. A partir do *Conscienciograma*, pretendeu-se ir além da leitura, da compreensão, do autoconhecimento e do auto-enfrentamento. A intenção era predispor o autodiagnóstico, a auto-superação e a autocura.

Aplicação. As cinco etapas que compõem o método da *Cosmoeticometria* são aplicadas a cada pergunta do *Conscienciograma*.

Escolha. Para iniciar, foi escolhida em consenso a Folha de Avaliação 70, intitulada *Cosmoeticidade (Conscin e Cosmoética)*. Após esta folha ter sido concluída, passou-se à Folha de Avaliação 71, intitulada *Conexidade (Conscin e Coerência)*. O prazo para análise de cada pergunta era de uma semana.

Duração. O método foi aplicado de junho de 2003 a fevereiro de 2004, tempo suficiente para desenvolver as questões das Folhas selecionadas.

Equipe. A equipe de 31 participantes do Colégio Invisível da Cosmoética atuante no período está listada a seguir, em ordem alfabética:

01. **Adriana de Souza.**
02. **Adriana Rocha.**
03. **Alzira Gesing.**
04. **Célia Branco.**
05. **Cristiane Aranda.**
06. **Cristina Arakaki.**
07. **Eny Soares.**
08. **Flávia Guzzi.**
09. **Geraldo Tadeu.**
10. **Jaime Nascimento.**
11. **Jorge Rogoski.**
12. **Karla Ulman.**
13. **Kátia Torres.**
14. **Luciano Melo.**
15. **Luimara Schmit.**
16. **Luiz Roberto Vilela.**
17. **Mabel Teles.**
18. **Marcelo Chalita.**
19. **Márcio Alves.**
20. **Maria Cristina Ellwanger.**
21. **Marília Sant'Anna.**

22. **Marlene Koller.**
23. **Nilza Gladis.**
24. **Rosa Nader.**
25. **Sandra Tornieri.**
26. **Suzete Novaes.**
27. **Tania Guimarães.**
28. **Valéria Mikaluckis.**
29. **Valquíria Krob.**
30. **Vanderlei Terezinha Kubiak.**
31. **Wilson Henning.**

2. SÍNTESE DA *COSMOETICOMETRIA*

Definição. A *Cosmoeticometria* é um método de autoconsciencioterapia instrumentalizado pelo *Conscienciograma*, visando a teática da cosmoética pessoal, contendo as fases de auto-investigação, autodiagnóstico, autoprescrição e autoprofilaxia das atitudes anticosmoéticas, tendo em vista a auto-superação evolutiva.

Sinonímia: autocosmoeticometria; métrica da cosmoética pessoal.

Antonímia: anticosmoeticometria; heterocosmoeticometria.

Neologística. O termo *Cosmoeticograma* é um neologismo técnico da Cosmoética, proposto no livro “*Homo sapiens reurbanisatus*” (VIEIRA, 2003, p. 96).

Cosmoeticometria. O termo *Cosmoeticometria* é um neologismo, variação do anterior, lançado em rede virtual (*Internet*) pela pesquisadora Cristina Arakaki, em 20 de julho de 2003, ocasião do desenvolvimento da pergunta 1387 do *Conscienciograma*, a fim de denominar o método em uso.

Síntese. Para favorecer a visão de conjunto, as cinco fases do método estão dispostas sinteticamente na ordem funcional:

1. **Compreensão máxima** (nuanças, entrelinhas e interpretações).

A. Leitura crítica: compreensão da questão.

B. Correlações: classificação de acordo com os 100 temas consensuais relativos à Cosmoética.

C. Desdobramento: novas perguntas associadas.

2. **Auto-análise** (análise do microuniverso consciencial).

A. Casuística pessoal: vivências particulares.

B. Nota: auto-avaliação e posicionamento.

C. Justificativa: diagnóstico da autocorrupção.

3. **Autoprescrição e autoprofilaxia** (compromisso pessoal; recins).

A. Recin: visão panorâmica.

B. Metas: objetivos traçados.

C. Procedimentos: anamnese do cotidiano e reperspectivação.

4. **Resultado prático: aprendizagem evolutiva.** Elaboração de texto com os seguintes tópicos prioritários:

A. Tema pesquisado.

- B. Trafores utilizados.
- C. Trafores identificados.
- D. Atitudes estagnadoras diagnosticadas.
- E. Rotinas úteis auto-superadoras.

5. Autopesquisa: aprofundamento no tema pessoal de pesquisa.

- A. Tares: elaboração de artigo.

3. DETALHAMENTO DA *COSMOETICOMETRIA*

Aprofundamento. A descrição detalhada de cada fase do método permite maior aprofundamento nas questões e conseqüente alcance das sutilezas envolvidas.

1. **Compreensão máxima.** A compreensão máxima, primeira etapa do método, permite ao pesquisador abstrair de cada questão as nuances, as entrelinhas e as diferentes combinações de interpretações, lembrando-se da contextualização da pergunta, no geral, em uma seção referente ao atributo da consciência e, em específico, à qualidade característica da personalidade relacionada à sua essência prática.

Exemplo: na Folha de Avaliação 70:

- I. “Priorização” é o atributo da consciência (seção).
- II. “Cosmoeticidade” é a característica da personalidade (tema da Folha de Avaliação).
- III. “Conscin e Cosmoética” é a essência prática (atributo a ser analisado).

A. **Leitura crítica: compreensão.** Além de ler atentamente as questões, o autopesquisador deve enriquecer a compreensão das questões através das seguintes ações, dispostas na ordem funcional:

a. **Dicionários.** Usar livros e dicionários para definir termos ou expressões desconhecidas, listando sinônimas e antônimas para melhor entendimento e interpretação da questão.

b. **Releituras.** Mudar várias vezes a abordagem na leitura de cada pergunta, procurando identificar as diferentes variáveis enfocadas.

c. **Crescendum.** Observar o *crescendum* horizontal e vertical entre as perguntas para ampliar a compreensão.

d. **Materpensene.** Extrair a idéia principal de cada pergunta, o materpensene da questão, para manter-se no foco.

100 Temas. O primeiro trabalho grupal virtual do Colégio Invisível da Cosmoética foi elaborar uma listagem consensual de 100 temas prioritários correlacionados com a Cosmoética. Eis o resultado da tabulação:

- 01. **Abertismo:** abertismo consciencial; abertismo íntimo; despojamento.
- 02. **Aborto:** aborto humano.
- 03. **Afetividade:** agradecimento; amizade; amor; apego; gratidão; reconhecimento.
- 04. **Altruísmo:** abnegação; auto-abnegação; auto-sacrifício; bondade; compaixão; concessões; desapego; disponibilidade; doação (de órgãos); renúncia; sacrifício.
- 05. **Ambigüidade:** binômio admiração-discordância; bifrontismo; incoerências.
- 06. **Anonimato:** anonimato cosmoético (Serenão).
- 07. **Antibelicismo:** antagonismo; belicismo; caos.

-
08. **Assedialidade:** assédio; desassédio; intrusão consciencial.
 09. **Assistencialidade:** amparo; assistência; desperticidade; ofiex; tenepes.
 10. **Autenticidade:** franqueza; honestidade; sinceridade; transparência.
 11. **Autoconscientização:** autoconsciencialidade; autoconscientização multidimensional; interconsciencialidade; intraconsciencialidade; lucidez; recuperação de cons.
 12. **Auto-estima:** autoconfiança; autoculpa; autojulgamento; suscetibilidades.
 13. **Biologia:** biotecnologia; fertilização *in vitro*; genoma humano.
 14. **Bom humor:** bem-estar; felicidade; harmonia; trinômio energia-simpatia-alegria.
 15. **Cientificidade:** bom senso; ciência; heurística.
 16. **Coerência:** autocoerência; incoerência; verbação.
 17. **Completismo:** competência; compléxis; continuísmo.
 18. **Comportamento:** atitude; conduta; posicionamento; postura.
 19. **Comunicabilidade:** argumentação; debates; dialética; poliglótismo; retórica.
 20. **Conciliação:** arrependimento; pacificação; perdão; reconciliação; retratação.
 21. **Consenso:** concessão; flexibilização.
 22. **Conviviologia:** convivência; fito e zooconvivialidade; intercooperação.
 23. **Coragem:** exortação; medo; ousadia; pusilanimidade.
 24. **Cosmoconsciência:** cosmismo; sincronicidade.
 25. **Cosmoética:** amor puro; anticosmoética; bússola consciencial.
 26. **Criminalidade:** falsificações; fraudes; impunidade; pena de morte; punibilidade.
 27. **Criticidade:** acriticidade; alienação; autocrítica; autojulgamento; heterocrítica.
 28. **Direito:** direitos humanos; *Jusnaturalismo*; Paradiplomacia; Paradireito.
 29. **Discernimento:** autodiscernimento; discernimento máximo.
 30. **Discriminação:** homofobia; preconceito; racismo; sectarismo.
 31. **Ecologia:** ambiente; fauna; flora; poluição.
 32. **Economia:** economia de bens; economia de males; economicidade.
 33. **Educação:** Parapedagogia; Pedagogia; reeducação consciencial.
 34. **Ego:** antiegoísmo; egocarma; egocentrismo; egoísmo.
 35. **Energia:** acoplamento áurico; assim; bioenergética; carisma; desassim; dimener; energia imanente; energia consciencial; sedução holochacral.
 36. **Epicentrismo:** epicentrismo consciencial; força presencial.
 37. **Estigmatização:** exclusão; inclusão.
 38. **Ética:** aética; androética; anticosmoética; Bioética; código; código pessoal; criptoética; cronoética; deioética; dinamoética; espacioética; filosofoética; fitoética; ginoética; macroética; Moral; normoética; omniética; princípio; valores pessoais; zooética.
 39. **Evoluciologia:** estagnação evolutiva; evolução consciencial; inteligência evolutiva.
 40. **Experimentologia:** experiências; vivências.
 41. **Fraternismo:** humanismo; maxifraternismo; omnicooperação; voluntariado.
 42. **Genética:** eugenia; hereditariedade; Paragenética; transgenética.
 43. **Gestão consciencial:** assinatura pensênica; auto-revezamento; produtividade.
 44. **Grupocarmalogia:** companhias; família; grupos; heranças; interprisões grupocármicas.
 45. **Hábito:** hábitos patológicos; hábitos sadios; usos e costumes.
 46. **História:** casuística; fatuística.
 47. **Holossomaticidade:** higiene; homeostase holossomática; saúde consciencial.
-

-
48. **Incorruptibilidade:** autenticidade; autocorrupções grosseiras e sutis; auto-incorruptibilidade; hetero-corrupção; integridade; mentira.
49. **Intencionalidade:** intenção; qualidade da intenção.
50. **Interdependência:** indiferença; individualidade; interconectividade; interconsciencialidade; interco-operação; interprisão.
51. **Justiça:** democracia; equanimidade; equidade; lisura; probidade.
52. **Lavagens:** lavagem cerebral, paracerebral e subcerebral; repressão; tortura.
53. **Lei:** causa-efeito; norma; ordem; regra.
54. **Liberdade:** arbitragem; autonomia; escolha; limite; livre-arbítrio.
55. **Liderança:** antidemagogia; demagogia; epicentrismo.
56. **Logicidade:** falácia lógica; pensamento retilíneo; racionalidade; refutação.
57. **Lucidez:** atenção; dispersão; equívocos; erros; gafes.
58. **Manipulação:** Filosofia; fins; meios; Política; subjugações; subordinações.
59. **Maternidade:** antimaternidade.
60. **Maturidade:** holomaturidade; maturidade biológica e consciencial.
61. **Medicina:** clonagem; eutanásia; transplantes.
62. **Memória:** holomemória; retrocognição; sinapses.
63. **Mentalsomática:** criatividade sadia; erudição; intelecção; inteligência; multidisciplinaridade; tridotalidade; versatilidade.
64. **Moral:** cultura; juízo de valor.
65. **Motivação:** trinômios motivação-esforço-perseverança e motivação-trabalho-lazer.
66. **Multidimensionalidade:** extrafísica; intrafísica; procedência extrafísica.
67. **Neofilia:** bibliofilia; infofilia.
68. **Omissões:** omissões deficitárias; omissões superavitárias.
69. **Organização:** auto-organização; disciplina; pontualidade.
70. **Paciência:** compreensão; ponderação.
71. **Paradigmas:** apriorismos; paradigmas fisicalista e consciencial.
72. **Parapsiquismo:** animismo; mediunismo; parapercepção; sinalética parapsíquica.
73. **Patologias:** parapatologias; profilaxia; prescrição.
74. **Pensividade:** autopenividade; flexibilidade pensênica; holopensene; materpensene; ortopensene; patopensene.
75. **Pesquisa:** autopesquisa; enciclopedismo; experimentos laboratoriais.
76. **Poder:** autoridade; democracia; materialismo; nepotismo; *status*.
77. **Policarmalidade:** holocarmalidade; mérito; meritocracia.
78. **Porão consciencial:** coleiras do ego; condicionamentos; crenças; imaturidades; infantilizações; meca-nismo de defesa do ego; mitos; subcérebro abdominal.
79. **Priorização:** desperdício; foco; prioridades; tempo.
80. **Proéxis:** curso intermissivo; invéxis; moréxis.
81. **Profissão:** antiprofissionalismo; competência profissional; trabalho.
82. **Projeciologia:** projeção lúcida; projetabilidade.
83. **Psicossomática:** Psicologia; psicossoma.
84. **Recexologia:** auto-enfrentamento; auto-superção; crise; recéxis; recin; renovação.
85. **Respeito:** estupro evolutivo; intimidade; privacidade.
86. **Responsabilidade:** comprometimento.
-

87. **Serenismo:** serenidade.
88. **Serialidade:** curso intermissivo; dessora.
89. **Sexossomática.** dupla evolutiva; homossexualismo; taras.
90. **Sociedade:** sociex; socin; sociosidade.
91. **Tares:** atacadismo consciencial; esclarecimento; tacon.
92. **Teática:** exemplarismo; teaticidade; verbação.
93. **Tecnicidade:** competência; dinamização; método; técnicas pró-evolutivas.
94. **Trafarismo:** defeitos; fissuras; trafares.
95. **Traforismo:** qualidades; trafores; virtudes.
96. **Universalismo:** apatricidade; Estado Mundial; globalização; neutralidade; ONU.
97. **Urbanismo:** reurbanização extrafísica e intrafísica; transmigração interplanetária.
98. **Verdade:** pseudoverdade; verdade absoluta; verdade relativa de ponta.
99. **Vínculos:** duplo vínculo; vínculo consciencial e empregatício.
100. **Vontade:** desmotivação; motivação; volição.

B. Correlações: classificação de acordo com os 100 temas. As correlações objetivam ampliar a visão de conjunto a respeito da pergunta-teste em estudo e propiciam:

1. **Associação de idéias.** Ampliar as associações de idéias.
2. **Analogias.** Enumerar analogias entre a pergunta-teste e os 100 temas.
3. **Classificação.** Classificar a pergunta-teste de acordo com o tema mais correlato.

C. Desdobramento: novas perguntas. Fase da elaboração de outras perguntas, sempre correlatas com a original. Propõe-se:

1. **Formulações.** Formular diferentes perguntas.
2. **Interpretações.** Pesquisar diferentes interpretações para a pergunta-teste original.

2. **Auto-análise.** Trata-se da análise do microuniverso consciencial a partir da reflexão e resposta às perguntas elaboradas anteriormente, na fase do desdobramento.

A. Casuística pessoal. Os fatos vivenciados no passado e rememorados hoje evidenciam o nível teático da conscin à época e são indicadores úteis para auto-reflexão sobre o *momentum* evolutivo atual. Apresenta-se a seguir o passo-a-passo sugerido, disposto na ordem funcional:

- a. **Holomemória.** Vasculhar na holomemória a casuística pessoal que tenha relação com a questão.
- b. **Descrição jornalística.** Descrever o fato, inicialmente, sem avaliação crítica.
- c. **Reflexão.** Refletir e avaliar criticamente a intencionalidade, o discernimento e as parapercepções pessoais à época.
- d. **Comparação.** Comparar o nível pessoal de cosmoética da ocasião com o atual.

B. Nota. “Um meio de descrever a personalidade é atribuir notas a uma variedade de traços” (VIEIRA, 1996, p. 22). O posicionamento pessoal em relação à pergunta é realizado através das seguintes condições:

- a. **Valor.** Atribuir a nota para si mesmo, variando de zero a um.
- b. **Critério.** Usar o critério decimal (0,0; 0,1; 0,2; 0,3; 0,4; 0,5; 0,6; 0,7; 0,8; 0,9; 1,0).

C. Justificativa. A importância desta fase é ressaltar a necessidade de contínua reavaliação para efetivar os ajustes na auto-avaliação, evitando a complacência e o excessivo rigor consigo mesmo. Visando minimizar as autocorrupções, são apresentadas as seguintes orientações, dispostas na ordem funcional:

- a. **Argumentação.** Argumentar a favor da propriedade da nota atribuída a si mesmo.
- b. **Senso crítico.** Avaliar, com senso crítico, a própria argumentação e verificar se o posicionamento adotado é complacente, autoperdoador ou excessivamente rigoroso.
- c. **Reavaliação.** Se necessário, reavaliar a nota atribuída anteriormente.

3. **Autoprescrição e autoprofilaxia.** Identificados os trafores a serem superados, a etapa da autoprescrição e da autoprofilaxia objetiva firmar compromisso pessoal com as mudanças de padrão pensênico e de atitudes pretendidas. Seguem abaixo as etapas, dispostas em ordem funcional:

A. **Reciclagem.** A reciclagem intraconsciencial exige automotivação, reestruturação pensênica, criação de novas sinapses, comprometimento pessoal e firmeza nas atitudes.

Indicações. Mantendo o foco na pergunta-teste em estudo, observar as seguintes indicações:

- a. **Atitudes.** Listar atitudes a serem trabalhadas, visando aumentar o patamar evolutivo pessoal.
- b. **Trafores.** Enumerar trafores dificultadores da mudança.
- c. **Trafores.** Relacionar trafores facilitadores da mudança.
- d. **Neutralização.** Identificar o trafores principal, buscando a etiologia, e estabelecer quais trafores serão utilizados para neutralizá-lo.

B. **Metas.** As metas traçadas devem ser exequíveis, dentro de prazos calculados, a fim de garantir resultado exitoso. Os subitens estão apresentados de modo a facilitar a auto-organização:

- a. **Factibilidade.** Estabelecer meta e submetas factíveis.
- b. **Cronograma.** Estabelecer cronograma.
- c. **Resultado.** Estabelecer padrão avaliativo de todo o processo.

C. **Procedimentos.** O procedimento ou algoritmo é uma composição didática diária para executar as tarefas necessárias à realização das metas traçadas. As linhas gerais estão a seguir dispostas:

- a. **Rotinas inúteis.** Confrontar o seu dia-a-dia e diagnosticar as rotinas a serem alteradas.
- b. **Rotinas úteis.** Estabelecer novas rotinas úteis e convergentes.
- c. **Meta-esforço.** Focalizar a atenção na meta e não no esforço.

4. **Resultado prático.** Consiste na elaboração de texto que transcreva as facilitações e dificuldades diagnosticadas, a partir dos seguintes tópicos:

- A. **Tema.** Tema estudado.
- B. **Trafores.** Trafores que dão base de sustentação para transpor o patamar evolutivo.
- C. **Trafores.** Trafores dificultadores da mudança esperada.
- D. **Atitudes estagnadoras.** Atitudes estagnadoras identificadas.
- E. **Rotinas úteis.** Rotinas úteis que aceleram o processo de mudança.

5. **Autopesquisa.** Ao final das análises de todas as perguntas da Folha de Avaliação em estudo, elabora-se um texto com características científicas sobre o tema escolhido e pesquisado, a fim de compartilhar com o grupo o reflexo na aprendizagem evolutiva, podendo conter teorias e hipóteses de pesquisa.

Conteúdo. O texto tem a característica de protótipo de artigo. Enumeram-se os facilitadores e dificultadores encontrados a partir da experiência pessoal, objetivando-se realizar a tarefa.

Forma. Poderá ser utilizada a técnica da *Enciclopédia da Conscienciologia*, com abordagem das variáveis, minivariáveis, além dos itens propostos na etapa do resultado prático.

4. DINÂMICA DA *COSMOETICOMETRIA*

Dinâmica. Dentre as cinco etapas do método, algumas são de caráter privado, enquanto outras foram elaboradas para serem partilhadas com o grupo, propiciando discussão útil para aprofundamento das questões do *Conscienciograma*.

Seqüência. A seqüência da dinâmica está descrita a seguir, na ordem funcional:

1. **Descentralização** (virtual – fases 1 e 4). Compartilhar, debater, trocar idéias, esclarecer, argumentar em relação aos itens constitutivos das fases 1 e 4, em rede virtual.

2. **Centralização** (particular – fases 2 e 3). Realizar, em introspecção, a auto-análise de acordo com os itens das fases 2 e 3. As experiências vivenciadas no período ou memórias e respectivos registros, detalhando aspectos muito íntimos, ficam reservados ao pesquisador e não devem ser colocados para o grupo.

3. **Produto** (virtual – fase 5). Ao final da semana, os resultados práticos da aprendizagem evolutiva são compartilhados com o grupo.

**O MELHOR MÉTODO PARA AUTOPESQUISA
AINDA NÃO É VIVÊNCIA COSMOÉTICA.
IMPORTA MAIS A INTENÇÃO, A AUTO-ORGANIZAÇÃO
E A PERSEVERANÇA PARA A AUTO-SUPERAÇÃO EFETIVA.**

5. EXEMPLIFICAÇÃO

Pluralidade. O método não preconiza o consenso. Ao contrário, prioriza o enriquecimento gerado pelo intercâmbio advindo da diversidade de opiniões e experiências.

Contribuições. Para efeito de ilustração da aplicabilidade da *Cosmoeticometria*, selecionou-se a Pergunta 1387 do *Conscienciograma*, e todas as participações dos pesquisadores ativos à época foram compiladas e a seguir apresentadas.

Pergunta 1387. Qual a sua autoclassificação em uma presumível escala quanto à cosmoética vivida na Terra, hoje?

Definições. A maior compreensão da pergunta depende do bom entendimento dos termos utilizados pelo autor. Os seguintes termos foram definidos:

1. **Auto:** Elemento de composição do Grego *autós*, '(eu) mesmo, (tu) mesmo, (ele) mesmo, (si) mesmo'.

2. **Autoclassificação:** 1. Ato ou efeito de classificar-se; avaliação qualitativa e quantitativa de si mesmo.
2. Qualificar-se.

3. **Autoclassificação cosmoética:** Auto-aprovação perante a hierarquia evolutiva; autoclassificação perante a Escala Evolutiva das Consciências; autoconsciência do código pessoal de cosmoética; exame das partes de um todo ou método técnico através do qual a consciência atribui a si uma pontuação que a coloca dentro de uma escala evolutiva para avaliar a sua maturidade consciencial.

4. **Classificação:** 1. Ato ou efeito de classificar(-se) ou considerar(-se); distribuir em classes ou subclasses, numa série ou num conjunto. 2. Pôr em ordem. 3. Categorias das coisas divididas ou subdivididas em conjunto, baseadas na qualidade, no valor ou no preço; grupo ou divisão que apresenta características semelhantes. 4. Emitir opinião ou julgamento a respeito de outrem ou de si. 5. Grupo de pessoas que se diferenciam das outras por suas ocupações, costumes, opiniões, tendências. 6. Posição obtida por um candidato num concurso, exame seletivo, competição, entre outros.

5. **Cosmoética:** Conjunto de normas universais e multidimensionais, além dos princípios da Moral humana.

6. **Cosmoética vivida hoje:** Coerência na teática do código evoluído de princípios pessoais, nas experiências desta vida intrafísica.

7. **Escala:** 1. Hierarquia de possíveis níveis; série de graus ou níveis, dispostos segundo a importância de cada um, em ordem ascendente ou descendente. 2. Linha graduada, dividida em partes iguais, indicando a relação entre as dimensões ou distâncias reais e as representadas no desenho.

8. **Nível cosmoético:** Percentual do emprego correto das diretrizes da *cosmificação* na vida humana.

9. **Presumível:** 1. Que se pode presumir. 2. Conjecturável; imaginável; provável; que é possível, porém não certo. 3. Entender baseando-se em certas probabilidades.

Sinonímia. Auxilia na expansão de idéias. Os seguintes termos e expressões foram compilados:

1. **Autoclassificação:** 1. Autoqualificação; autoavaliação; classificação de si mesmo. 2. Autocategorização; auto-especificação; auto-identificação. 3. Autojulgamento; automensuração. 4. Autoposicionamento.

2. **Classificação:** 1. Catalogação; categorização; identificação. 2. Ordenação; organização; separação. 3. Aprovação; capacitação; habilitação; qualificação.

3. **Cosmoética vivida hoje:** Auto-incorruptibilidade; verbação.

4. **Escala:** 1. Hierarquia; graduação. 2. Equivalência; proporção. 3. Divisão; graus; níveis; patamares; percentuais; seqüência; tabela. 4. Escala de valores; escala social; hierarquia cosmoética.

5. **Nível cosmoético:** Nível de vivência cosmoética; teática cosmoética.

6. **Presumível:** 1. Calculável; depreensível; imaginável; previsível; prognosticável; suspeitável. 2. Possível; provável; verossímil.

Antonímia. Amplia a abordagem através do enfoque contrário. Foram apresentadas as seguintes antonímias:

1. **Classificação.** 1. Desarrumação; desordenação; desorganização. 2. Anexação; aproximação; avizinhação; junção; ligação; reunião; união. 3. Todo; totalidade.

2. **Nível cosmoético.** Nível de vivência anticosmoética.

Desdobramento. As diferentes perguntas elaboradas a partir da original estão listadas abaixo, na ordem alfabética, mantendo-se a fidedignidade da autoria dos participantes:

01. **Acertos.** Qual o nível da força de acerto pessoal gerada pelo meu discernimento?

02. **Assimilações.** “Pela holossomática a cosmoética torna a conscin refratária aos assediadores...” (VIEIRA, 1997, p.73). Qual o nível do meu controle energético na evitação de assimilações energéticas inconscientes ou assediadoras?

03. **Assistencialidade.** Minhas atitudes em relação ao outro são assistenciais? Sei medir as conseqüências da falta de cuidado com o meu soma em relação à assistência que preciso fazer?

04. **Auto-avaliação.** Faço auto-avaliações quanto à melhoria da própria conduta? Você já acessou a holopenidade de consciências com patamares evolutivos a partir do Desperto? Já buscou fazer uma auto-avaliação com base nessa experiência e, por extensão, autoclassificar-se cosmoeticamente?

05. **Autoclassificação.** Quais os parâmetros que estabelecerei para a autoclassificação quanto à Cosmoética vivida na Terra, hoje? Tenho informações suficientes que me permitem estabelecer uma escala a mais fidedigna possível sobre a cosmoética vivida na Terra, hoje? Quais informações ainda preciso ter?

06. **Autoconhecimento.** Levo o autoconhecimento até as últimas conseqüências para evitar erros o tempo todo e automimeses indesejáveis? De quais características pessoais tenho vergonha ou adio enxergar por falta de maturidade pessoal?

-
07. **Autocontrole.** Qual nota aplicaria ao meu domínio holossomático?
08. **Autocrítica.** Meu nível de autocrítica e autopercepção já me permitem uma autoclassificação conforme meu atual nível evolutivo, sem autocorrupções mais grosseiras?
09. **Autodesempenho.** Na hipótese de entrevista com o orientador evolutivo, quais aspectos teria satisfação em apresentar e quais me deixariam envergonhado(a)? Se dessorasse amanhã, ficaria satisfeito(a) com meu autodesempenho em relação à Cosmoética?
10. **Autodisponibilidade.** Qual o meu nível de autodisponibilidade evolutiva?
11. **Auto-organização.** Considero-me auto-organizado(a)? Consigo manter auto-organização em tudo? Otimizo o tempo de trabalho junto ao amparador?
12. **Autoridade moral.** “A norma basilar da assistência extrafísica é a cosmoética” (VIEIRA, 1994, p. 639). Tenho autoridade moral, diante das conscins (intrafísico) e consciexes (extrafísico) mais doentias?
13. **Bioenergia.** Instalo o EV profilático? Quanto invisto diariamente para melhorar minha performance bioenergética pessoal em prol de uma interação mais sadia com outras consciências?
14. **Continuismo.** Penso no continuismo das próprias ações em tudo que realizo?
15. **Convivialidade.** Qual o meu nível de convivência harmônica com as consciências (conscins e consciexes)?
16. **Cotidiano.** Qual o grau do autoconhecimento, perseverança e disciplina íntima na própria conduta cotidiana? Quantas vezes por dia ainda sofro influência do subcérebro abdominal? Qual o nível de autoconsciência cosmoética quanto às próprias atitudes e posturas conscienciais no dia-a-dia e quanto à meta existencial pessoal? Qual meu posicionamento e sustentabilidade no dia-a-dia quanto aos compromissos que assumi com a equipe extrafísica?
17. **Decisão.** Regulo o meu comportamento e as decisões pessoais, sem exceção, pela cosmoética vivida?
18. **Discernimento.** No meu código cosmoético, o discernimento está em primeiro lugar? Que nota eu atribuo à própria condição de isca assistencial consciente? Minhas atitudes e comportamentos ainda proporcionam muito trabalho aos amparadores?
19. **Egocentrismo.** Minha pensenidade revela motivações egóicas ou desponta para o altruísmo?
20. **Emocionalidade.** Qual o meu patamar quanto às reações do meu corpo emocional? Eu consigo um equilíbrio imediato através do domínio das energias? Ou ainda cometo os mesmos erros devido à ansiedade? Qual o meu esforço no desempenho do serenismo? Minha maturidade emocional permite uma autoclassificação sem mecanismos de defesa do ego grosseiros?
21. **Incorruptibilidade.** Qual a força da incorruptibilidade pensênica pessoal? Qual o meu nível de autocomplacência pessoal?
22. **Lavagens.** Ainda sou vítima das lavagens cerebrais, comparando-me com modelos intrafísicos de performance vivencial?
23. **Lucidez.** Relaciono-me com as pessoas de forma lúcida quanto ao processo da holossomaticidade? Sou refratário(a) quanto aos assédios e assistencial, servindo como isca consciencial lúcida? Qual meu nível de lucidez nos contatos com os amparadores de outras consciências?
24. **Manutenção.** Qual o percentual pessoal de manutenção da serenidade?
25. **Nota.** Qual nota me daria hoje com relação ao conhecimento e à aplicabilidade pessoal da Cosmoética?
26. **Ortopensividade.** As posturas pensênicas são atitudes multidimensionais que exercem um poder de construção ou destruição sobre outras consciências: qual o meu esforço para administrar a própria produção

de pensenes inúteis? Sei definir meus principais peca-dilhos mentais e já me propus a usar alguma técnica para acabar com eles? Mantenho minha higidez pensênica independentemente do ambiente em que esteja? Cultivo os ortopenses?

27. **Parapsiquismo.** Você já percebeu a importância do desenvolvimento do parapsiquismo para o processo de matematização da autopesquisa da consciência? Minha habilidade parapsíquica me permite aprofundar essa análise?

28. **Posicionamento.** Reflito lucidamente sobre todas as opções e decisões pessoais?

29. **Priorização.** No dia-a-dia, priorizo o que seja melhor para todos e para a própria evolução?

30. **Produtividade silenciosa.** Você já vivencia no silêncio algo produtivo para o Cosmos?

31. **Projetabilidade.** Aplico técnicas para melhorar o meu desempenho projetivo? Ou penso em Cosmoética apenas no intrafísico?

32. **Responsabilidade.** Ainda *douro a pílula* para manter autocorrupções quanto a questões profissionais, familiares e assistenciais, de modo a não assumir minhas responsabilidades evolutivas?

33. **Retrocognições.** Consigo desencadear, com o apoio dos amparadores, retrocognições sadias, evolutivas?

34. **Saúde física.** Sou uma pessoa sedentária?

35. **Sinalética.** Aprovo totalmente meu conhecimento quanto à sinalética energética pessoal?

36. **Tenepes.** Como está a qualidade da tenepes que realizo? O meu grau de incorruptibilidade já me permite desenvolver as práticas da tenepes sem vácuos evolutivos (*gaps*)? Que pontuação eu aplico ao meu nível de auto-organização para o exercício da tenepes? Qual classificação estabeleço quanto ao empenho e aprimoramento pessoal para a qualificação da tenepes?

Temas correlatos. No caso particular da pergunta 1387, os temas correlatos identificados pelos cosmoeticistas estão listados em ordem alfabética, a seguir:

01. **Altruísmo.**
02. **Amparalidade.**
03. **Anticosmoética.**
04. **Assedialidade.**
05. **Assistencialidade.**
06. **Autenticidade.**
07. **Autoconhecimento.**
08. **Autoconscienciometria.**
09. **Autoconscientização.**
10. **Autocorrupção.**
11. **Autocrítica.**
12. **Autodiscernimento.**
13. **Auto-ética.**
14. **Autojulgamento.**
15. **Autopensenidade.**
16. **Cidadania cósmica.**
17. **Cientificidade.**
18. **Coerência.**
19. **Comportamento.**
20. **Continuísmo.**

21. **Coragem.**
22. **Cosmoeticidade.**
23. **Criticidade.**
24. **Despeticidade.**
25. **Escala evolutiva.**
26. **Ética.**
27. **Evoluciologia.**
28. **Fraternismo.**
29. **Holomaturidade.**
30. **Honestidade.**
31. **Incorruptibilidade.**
32. **Intencionalidade.**
33. **Logicidade.**
34. **Lucidez.**
35. **Megaparadigma cosmoético.**
36. **Moral.**
37. **Multidimensionalidade.**
38. **Ortopensividade.**
39. **Parapsiquismo.**
40. **Posicionamento.**
41. **Prioridade.**
42. **Projetabilidade lúcida.**
43. **Pusilanimidade.**
44. **Racionalidade.**
45. **Serenismo.**
46. **Transparência.**
47. **Universalismo.**
48. **Valores Pessoais.**
49. **Verbação.**
50. **Vivência.**

Materpensene. O exercício de determinar o materpensene da pergunta mantém o cosmoeticista no foco durante as auto-reflexões. A diversidade dos materpensenes sugeridos pelos participantes evidencia as peculiaridades de cada consciência:

1. **Auto-análise.**
2. **Autoconscienciometria.**
3. **Autodiscernimento multidimensional.**
4. **Autojuízo crítico cosmoético.**
5. **Holomaturidade.**

Produtividade. Após a semana de discussão, cada participante devolve ao grupo o relato de sua aprendizagem evolutiva – o resultado prático. Consiste na elaboração de um texto, transcrevendo as facilitações e dificuldades diagnosticadas. A seguir, estão apresentadas as compilações de todos os trabalhos individuais, de acordo com a ordem sugerida no método:

A. **Tema.** Dentre os temas correlacionados, cada cosmoeticista prioriza estudar o mais significativo para o seu momento evolutivo e de acordo com a pergunta-teste. A seguir, estão listados em ordem alfabética os temas selecionados:

1. **Autoconscienciometria.**
2. **Conscienciometria.**
3. **Continuísmo consciencial.**
4. **Cosmoeticidade.**
5. **Cosmoeticometria.**
6. **Escala evolutiva.**
7. **Holochacralidade.**
8. **Megaparadigma cosmoético.**
9. **Nível cosmoético.**

B. **Trafores.** Em ordem alfabética, estão listados os trafores de sustentação manifestados pelos cosmoeticistas no período de análise da pergunta-teste:

01. **Abnegação.**
02. **Associação de idéias.**
03. **Autenticidade.**
04. **Autocrítica.**
05. **Autodiscernimento.**
06. **Autodisciplina.**
07. **Auto-estima saudável.**
08. **Automotivação.**
09. **Auto-organização.**
10. **Autoperdão.**
11. **Bom humor.**
12. **Coerência.**
13. **Continuísmo.**
14. **Controle emocional.**
15. **Cooperação.**
16. **Coragem.**
17. **Desapego.**
18. **Determinação.**
19. **Domínio energético.**
20. **Flexibilidade.**
21. **Isenção.**
22. **Lucidez.**
23. **Motivação.**
24. **Neofilia.**
25. **Otimismo.**
26. **Perseverança.**
27. **Ponderação.**
28. **Polimatia.**
29. **Racionalidade.**
30. **Vontade.**

C. **Trafares.** Os trafares ignorados e não enfrentados são dificultadores para o êxito das mudanças necessárias. Eis, em ordem alfabética, os trafares que se manifestaram individualmente, durante a semana de trabalho, na pergunta-teste:

01. **Acriticismo.**
02. **Ansiedade.**
03. **Apegos imaturos.**
04. **Apriorismos.**
05. **Autocorrupção.**
06. **Bloqueios.**
07. **Carências.**
08. **Descompensação energética.**
09. **Dispersividade.**
10. **Egoísmo.**
11. **Emocionalismo.**
12. **Falta de fraternismo.**
13. **Impulsividade.**
14. **Inautenticidade.**
15. **Incoerência.**
16. **Infantilização.**
17. **Irritabilidade.**
18. **Loc externo.**
19. **Materialismo.**
20. **Medo.**
21. **Monoideísmo.**
22. **Neofobia.**
23. **Preconceitos.**
24. **Preguiça mental.**
25. **Procrastinação.**
26. **Proteção da auto-imagem.**
27. **Pusilanimidade.**
28. **Raiva.**
29. **Sedentarismo.**
30. **Vitimização.**

D. **Atitudes estagnadoras.** Em ordem alfabética, estão listados comportamentos antievolutivos constatados, no decorrer da semana de auto-análise, em relação à pergunta-teste:

01. **Agir com anticosmoética.**
02. **Agir com autocomplacência.**
03. **Contrapensar irrefletidamente.**
04. **“Dourar a pílula”.**
05. **Estabelecer metas inatingíveis.**
06. **Evitar a autocrítica cosmoética.**

07. **Evitar a heterocrítica útil.**
08. **Guardar mágoas e rancores.**
09. **Isolar-se e evitar interações sadias.**
10. **Manter postura de guia cego ou assediador.**
11. **Manter amizades ociosas.**
12. **Manter autocorrupções pensênicas.**
13. **Manter dependências e interprisões.**
14. **Manter desorganização e impontualidade.**
15. **Não pensar no aqui-e-agora.**
16. **Não ser autêntico a fim de preservar a auto-imagem.**
17. **Não priorizar o domínio energético.**
18. **Não usar técnicas de auto-análise.**
19. **Permitir-se estressamento físico e emocional.**
20. **Teorizar cosmoética sem a vivência.**
21. **Ter auto-imagem distorcida.**
22. **Usar de mecanismos de defesa do ego.**

E. **Rotinas úteis.** As rotinas úteis estabelecidas a partir de hábitos sadios são condições essenciais para a mudança de patamar evolutivo (VIEIRA, 1994, p. 122, 241, 275, 344, 413, 701 e 705). A aplicação da *Cosmoeticometria* em relação à pergunta-teste apontou as seguintes rotinas úteis a serem conquistadas pelos cosmoeticistas:

01. **Afetividade.** Desenvolver afetividade sadia; constituir e manter dupla evolutiva.
02. **Assistencialidade.** Ajudar sempre que possível, priorizando a tares.
03. **Atitudes.** Manter comportamento cosmoético, assumindo posicionamento pessoal.
04. **Autocontrole.** Evitar o descontrole emocional sem reprimir as emoções.
05. **Autocrítica.** Efetivar o omniautoquestionamento constante, qualificando a autocrítica.
06. **Autocura.** Autopesquisar-se continuamente, buscando o autodiagnóstico e a auto-superação.
07. **Auto-incorruptibilidade.** Identificar as autocorrupções e os mecanismos de defesa do ego.
08. **Auto-organização.** Auto-organizar-se com métodos e disciplina; utilizar agenda pessoal e *lap top*.
09. **Autovigilância.** Manter-se atento quanto aos auto-assédios e aos heteroassédios interconscienciais.
10. **Bioenergética.** Dominar as energias e o estado vibracional com exercícios constantes.
11. **Comunicabilidade.** Evitar mal-entendidos procurando ter clareza na comunicação.
12. **Confor.** Priorizar o conteúdo em relação a forma.
13. **Cronêmica.** Estabelecer prazos e metas factíveis.
14. **Equipe.** Privilegiar o trabalho em equipe e a intercooperação.
15. **Estudo.** Priorizar ao máximo o autodidatismo e a polimatia.
16. **Intelectualidade.** Aplicar a técnica do cosmograma; ler biografias e produzir gestações conscienciais.
17. **Intencionalidade.** Rastrear a real intenção e qualificá-la com cosmoética.
18. **Ortopensividade.** Monitorar a autopensividade a fim de qualificá-la e buscar a linearidade do pensamento.
19. **Projetabilidade.** Aplicar técnicas e perseverar para obter experiências projetivas lúcidas.
20. **Saúde física.** Alimentar-se de forma saudável; praticar atividade física e sexo diário.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Êxito. As duas primeiras atividades concluídas pelo grupo, no formato virtual, foram a lista dos “100 Temas” correlacionados com a Cosmoética e a aplicação da *Cosmoeticometria* nas Folhas de Avaliação 70 e 71 do *Conscienciograma*.

Dificuldades. Verificou-se a oscilação na participação dos integrantes do grupo, e nem todos os participantes mantiveram-se ativos durante o período, evidenciando-se possíveis dificuldades pessoais em relação à priorização, ao auto-enfrentamento, à auto-organização, à auto-exposição e à continuidade, dentre outros.

Conquistas. Pode-se atribuir à aplicação do método o aumento do autoconhecimento e, em consequência, da autoconfiança, necessária para a auto-exposição perante o grupo.

Fraternismo. Em decorrência da exposição pessoal, criou-se um acumpliciamento cosmoético entre os participantes, ampliando-se o respeito e a consideração, propiciando maior entrosamento grupal.

Saldo. A edição desta revista, contendo diversos artigos de autopesquisa, demonstra o saldo positivo obtido.

Conclusão. O método apresentado, *Cosmoeticometria*, oferece um algoritmo – seqüência de passos – para orientar a autoconsciencioterapia a partir do *Conscienciograma*, podendo ser aplicado individualmente, facilitando aos interessados a dinamização da auto-evolução.

REFERÊNCIAS

1. Alves, Márcio; Arakaki, Cristina; *et al.*; *Contribuições Pessoais quanto à Aplicação da Cosmoeticometria à Pergunta 1387 do Cosmograma*; Colégio Invisível da Cosmoética – Virtual Ethos; Rede Virtual; junho, 2003.
2. Bonassi, João; **Resultados da Auto-análise (Autoconscienciometria)**; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 5; N. 3; Foz do Iguaçu, PR; 2001; páginas 89 a 97.
3. Guzzi, Flávia; *et al.*; **VirtualCons Handbook: Colégio Invisível da Conscienciometria**; Colégio Invisível da Conscienciometria; Rio de Janeiro, RJ; 2003.
4. Houaiss, Antônio; & Villar, Mauro de Salles; *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*; Editora Objetiva; Rio de Janeiro, RJ; 2001.
5. Vieira, Waldo; *200 Teáticas da Conscienciologia*; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1997.
6. Vieira, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1994.
7. Vieira, Waldo; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1996.
8. Vieira, Waldo; *Homo sapiens reurbanisatus*; Centro de Altos Estudos da Conscienciologia; Foz do Iguaçu, PR; 2003.

