

---

**Relato**

# Tenepes Antelucana: Via Expressa do Pensamento

Daybreak Penta: Express Way of Thought

Teneper Antelucana: Vía Expresa del Pensamiento

---

**Eliane Stédile\***

\* Psicóloga Clínica. Voluntária da Associação Internacional para Evolução da Consciência (Aracê).

*eliane@arace.org*

---

Relato recebido em: 31.07.2014.

Aprovado para publicação em: 29.09.2014.

---

**Início.** Em dezembro de 1998, me propus a praticar a tenepes. Na ocasião havia iniciado a condição de voluntária-residente no *Campus* do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC), fixando moradia na Basecon, uma base física conscienciológica, e voluntariando diariamente por meio período. Aguardei passar seis meses da mudança até a *poeira baixar* e iniciei a prática da tenepes em 15 de junho de 1999, às 6h.

**Ajustes.** No primeiro mês, surgiram situações, não observadas por mim, no voluntariado em eventos, nas quais era necessário atender demandas logo pela manhã. Modifiquei, então, o horário para a madrugada, passando a acordar todas as noites entre 3h e 3h30, permanecendo por 40 minutos em atividade assistencial. Desde então, este passou a ser meu horário da aplicação da técnica.

**Horário.** Nesse período de 15 anos de prática, fiz duas tentativas de mudanças de horário: para as 7h e para as 22h. Retornei ao horário antelucano, por considerar o mais apropriado para meu contexto.

**Fatores externos.** Neste horário há silêncio total, não há interrupções devido a fatores externos, a exemplo de interfonos, telefones, chegada de visitantes, atividades inesperadas e, salvo em situações de viagem noturna, é um período onde se pode ficar inteiramente disponível.

**Fatores internos.** Ao acordar de madrugada para a aplicação da técnica, o cansaço advindo das atividades diárias já passou, o soma está refeito; as preocupações relacionadas ao cotidiano não estão latentes; não há agitação; a acalmia, própria da passividade vígil se instala com mais rapidez; a mente pode estar mais aberta para a conexão com os amparadores.

**Sonolência.** A desvantagem deste horário é que, se o sono não for de qualidade, há a tendência de adormecer durante a tenepes, que passa a ser “dormepes”.

**Despertamento.** Não utilizo relógio para iniciar ou encerrar a prática. Há que se ter regularidade quanto à carga horária dedicada ao sono, caso contrário, o despertador biológico tende a não funcionar. Mantendo pontualidade na hora de ir para a cama, no horário marcado, pode haver despertamento espontâneo.

**Campus.** De 1999 a 2000 e de 2006 até os dias atuais (2014), a base física da prática da minha tenepes ocorre, em *campi* conscienciológicos: no primeiro período no *Campus* CEAEC e no segundo no *Campus* da Associação Internacional para Evolução da Consciência (ARACÊ).

**Diferencial.** A diferença da realização da tarefa energética pessoal em *campi* para os demais locais, é que a sensação de que a tenepes é contínua, é maior.

---

**Disponibilidade.** A experiência de ser voluntária-residente em *campi* provoca o autoencantoamento consentido para o aumento da disponibilidade interassistencial. O pesquisador se vê “obrigado”, por ele mesmo, a ficar disponível para a assistência da vez.

**Conexão.** Com isso, com o tempo, acaba-se observando que as situações do voluntariado, as demandas do *campus*, têm conexão direta com a tenepes. No horário agendado para a prática, as situações do dia a dia surgem “em bloco” e é como se não houvesse o *gap* entre o ocorrido e a tenepes. A primeira etapa do exercício diário é, em geral, dedicado a demandas institucionais.

**Via expressa.** Na tenepes antelucana, os pensamentos “correm soltos”, rápidos, com soluções e ideias mais claras, límpidas, durante os 40 a 50 minutos da prática.

**Ampliação.** Tive questões pessoais, familiares, profissionais e do voluntariado resolvidas na tenepes, pela ampliação da capacidade de compreensão dos fatos e parafatos. As informações se interconectam e as ideias fluem mais rápidas.

**Paracogniciologia.** Os ajustes do banco de dados cognitivo acontecem com *insights*; decisões a serem tomadas; soluções; perdoadamentos; envergonhamentos; arrependimentos; autoimperdoamentos; correções de rota; agradecimentos; pedidos de desculpas; aumentos da motivação; percepções de cosmoética e anticosmoética; identificação de “assistências perdidas”, ou deixadas passar pela falta de lucidez ou pela pressa em fazer algo “mais importante”; e euforins pela constatação do desafio vencido.

**Energias.** Nem tudo se passa apenas pelas energias indissociadas do pensamento e sentimento. Constatado que há a interligação entre o pensamento e a exteriorização de energias pela movimentação das mãos ou pela doação de energia pelos plantochacras, corono-frontochacra e pelo abdome.

**Movimentos.** Conforme a temática, os movimentos intensificam-se de maneira explícita, intensa, rápida, inconteste, e até, em alguns casos, com agressividade cosmoética. Nesses momentos é fundamental a disponibilidade íntima e a resistência física para aguentar o tempo que for possível. Nunca tive problemas devido a movimentos excessivos ou além da minha capacidade.

**Amparadores.** Entendo que há sempre compreensão por parte dos amparadores quanto ao limite físico do praticante. Nas minhas experiências, ao sinal do cansaço físico, as movimentações cessam imediatamente.

**Crises.** Em momentos de crise pessoal, a tenepes também tende a “entrar em crise” em alguns casos. Da mesma maneira que muitos tenepessistas, também tive momentos em que me questioneei se realmente estava “fazendo tenepes”. Na dúvida, preferi continuar.

**Diálogo.** Sempre é indicado fazer o *rapport* com os amparadores na hora de decisões relacionadas a mudanças na tenepes.

**Laboratório.** Por exemplo, estava precisando escrever um livro relacionado a uma década de determinada atividade que vinha realizando na Socin. O único horário viável que tinha era de madrugada. No dia 21 de julho de 2013, tive *insight* durante a condução de uma Dinâmica Parapsíquica no *Campus ARACÊ*, para fazer sequência de experimentos no Laboratório da Tenepes para refletir sobre essa decisão, e assim o fiz.

**Escrita.** Combinando com o duplista para que deixasse o quarto pela manhã, modifiquei meu horário para as 7h e deixei o período da madrugada para escrita do livro. No dia 26 de junho de 2014, concluí a gescon e retomei o horário antelucano da tenepes. Constatei que grande parte da facilidade que tive na escrita foi pelos aportes adquiridos devido ao horário da tenepes.

---

**Considerações finais.** Peço aos leitores deste relato que não acreditem no que está escrito, mas promovam suas experiências, de acordo com seus contextos. Nem sempre o que funciona para um tenepessista vai funcionar para o outro. Há que se ter prudência com o ritmo e relógio biológico de cada um. Como não existe a “minha tenepes” porque é uma tarefa realizada a “quatro mãos e paramãos”, o próprio Manual da Tenepes orienta que as decisões sejam tomadas em conjunto com o amparador técnico de função. Porém, ao iniciar as práticas assistenciais, se houver dúvidas, sugiro que não desista. Entre altos e baixos, a persistência e constância na assistência vão demonstrar segurança aos amparadores de que podem contar conosco: *Gutta cavat lapidem* – “A gota escava a pedra” (Ovídio; 43 a.e.c.–17 e.c.).

