

**Artigo Original**

# Autovivências e Neoideias a partir da Tenepes: Fonte de Autoconhecimento e Assistencialidade

Self-experiences and Neo-ideas from Penta: a Source of Self-knowledge and Assis-  
tentiality

Autovivencias y Neo-ideas a partir de la Teneper: Fuente de Autoconocimiento  
y Asistencialidad

**Rosilene Novaes\***

\* Servidora Pública. Graduada em Direito. Voluntária do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC) em Belo Horizonte, MG.

*rosilenenovaes@bol.com.br*

## Palavras-chave

Assistência  
Autoconhecimento  
Reciclagem existencial  
Reciclagem intraconsciencial

## Keywords

Assistance  
Existential recycling  
Intraconsciencial recycling  
Self-knowledge

## Palabras-clave

Asistencia  
Autoconocimiento  
Reciclajes existenciales  
Reciclajes intraconcienciales

## Resumo:

Este trabalho visa fazer o compartilhamento com outras consciências tenepessistas e não tenepessistas, acerca das experiências e vivências em aplicar a técnica da tarefa energética pessoal (tenepes), e tem ainda por objetivo gerar debates e reflexões em grupo, a fim de apresentar a técnica aos não tenepessistas e a possibilidade de qualificação para as pessoas que já praticam. O método utilizado consistiu em estudo do Manual da Tenepes (VIEIRA, 1996) e de anotações pessoais diárias da autora, advindas das vivências da prática da tenepes, realizadas no período de novembro de 2012 a maio de 2016. Os resultados, até o momento obtidos, denotam a minimização de traços-fardo e a conquista crescente de um sentimento de acolhimento às outras consciências do círculo de convivência.

## Abstract:

This work aims to share, with consciousness who do or do not practice penta, a series of experiences acquired through the application of the personal energetic task (penta) technique. Beyond this it also aims to generate debates and reflection among groups, in order to present the technique to non-practitioners and to potentially better qualify those who already practice the technique. The method used was study of the Penta Manual (VIEIRA, 1996) and daily personal notes that arose from the practical experience of penta during the period from November 2012 to May 2016. The results obtained until now show a reducing of weaktraits and an incremental conquering of a sense of welcoming from other consciousness among social circles.

## Resumen:

Este trabajo busca compartir con conciencias teneperistas y no-teneperistas, las experiencias y vivencias en la aplicación de la técnica de la tarea energética personal (teneper), teniendo también por objetivo, generar debates y reflexiones en grupo, con la finalidad de presentar la técnica a los no- teneperistas y la posibilidad de cualificación de las personas que ya la practican. El método utilizado consiste en el estudio del Manual de Teneper (VIEIRA, 1996) y de anotaciones personales diarias de la autora, respecto de las vivencias en la práctica de teneper, realizadas en el período de Noviembre de 2012 a Mayo de 2016. Los resultados obtenidos hasta el momento, denotan la minimización de trazos-fardos y la conquista creciente de un sentimiento de acogida a otras conciencias pertenecientes al círculo de convivencia.

Artigo recebido em: 30.05.2016.

Aprovado para publicação em: 13.10.2016.

## INTRODUÇÃO

A pesquisa que deu origem à materialização deste artigo iniciou-se nas primeiras aulas do curso Auto-pesquisa Projeciológica (APP), ministrado pelo Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC) na cidade de Belo Horizonte, MG, em maio de 2015.

Naquela ocasião, a autora já se encontrava praticando a tenepes, desde novembro de 2012.

Em janeiro de 2009 a autora conheceu o IIPC, e desde então, frequentou vários cursos na instituição e participou de eventos e cursos em outras instituições da Conscienciologia, em Foz do Iguaçu, onde se localiza o *campus* do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC), e também o *campus* conscienciológico localizado no estado do Espírito Santo, mantido pela Associação Internacional para Evolução da Consciência (Aracê).

Iniciou-se o voluntariado em 2011, e preparou-se para docência conscienciológica, concluindo o processo da formação docente em 2014.

Ainda em 2011, durante uma aula do curso Programa de Desenvolvimento Parapsíquico (PDP), sendo aluna, a autora expôs o fato de não ter ainda iniciado a prática da tenepes, devido ao trabalho profissional e outras várias tarefas diárias. A resposta da professora foi de que muitas pessoas tenepessistas também trabalham e têm muitas questões para resolver. Após tal informação e a prática de autorreflexões, deu andamento à fase preparatória da tenepes, iniciando-a em 02 de novembro de 2012.

Este artigo objetiva compartilhar experiência pessoal da autora através de análises, autorreflexões e reciclagens pessoais realizadas a partir da prática da tenepes.

Espera-se também suscitar debates acerca do tema, o que poderá contribuir para a qualificação da tenepes de outras consciências tenepessistas e fornecer informações pertinentes para o conhecimento das consciências, cujo tema tão relevante para a autoevolução ainda é desconhecido.

A metodologia utilizada na pesquisa deste artigo está baseada no *Manual da Tenepes* (VIEIRA, 1996) e em anotações pessoais diárias da autora, advindas das vivências tenepessológicas, realizadas no período de novembro de 2012 a maio de 2016.

Os assuntos tratados no artigo estão organizados nas três seguintes seções:

1. Conceituação e histórico da tenepes.
2. Prática da tenepes: preparação diária e contexto das autovivências.
3. Inspirações Autovivenciais.

## I. CONCEITUAÇÃO E HISTÓRICO DA TENEPES

Segundo Vieira (1996, p. 11):

Tenepes (tarefa energética pessoal), é a transmissão de energia consciencial, assistencial, individual; programada com horário diário, da consciência humana, auxiliada por amparador ou amparadores; no estado da vigília física ordinária; diretamente para conscins e consciexes carentes ou enfermas, intangíveis e invisíveis à visão humana comum; ou conscins projetadas, ou não, próximas ou à distância, também carentes ou enfermas.

Tal técnica foi lançada oficialmente pelo autor professor Vieira, em 1966, cuja expressão utilizada para denominá-la na época era *Passes para o escuro*. Após trinta anos, foi dado o nome à técnica com definição supracitada no livro *Manual da Tenepes* (VIEIRA, 1996), então lançado trazendo informações na condição de verdade relativa de ponta, nova e prioritária, a ser estudada e aplicada, objetivando a aceleração do processo evolutivo das consciências.

A tenepes foi concebida na condição de uma técnica assistencial ligada à tarefa do esclarecimento (tarefas), a qual mantém o praticante conectado com a sua procedência extrafísica ou paraprocedência, sem sujeições espúrias a quaisquer causas temporais ou extrafísicas.

Segundo pesquisas da Conscienciologia apresentadas em *Fóruns de Tenepes*, que ocorrem anualmente, desde 2004, no CEAEC, em Foz do Iguaçu, a prática vem sendo aplicada por um número significativo de pessoas, em vários países, concentrando o maior número no Brasil, onde se encontra o maior número de instituições ligadas à neociência Conscienciologia.

Durante o momento da tenepes, a consciência intrafísica (conscin) deve se isolar em determinado horário do dia, mantendo-o em horário fixo, de preferência numa cadeira reclinável, buscando por meio da exteriorização de energias e conservando os pensamentos, sentimentos e energias sadios (pensividade sadia), entrar em *rapport* em companhia do amparador extrafísico do trabalho assistencial, o qual, valendo-se da energia consciencial densa da conscin, a utiliza para assistir outras consciências intrafísicas (conscins) ou as extrafísicas (consciexes), as quais já não portam mais o corpo humano, com objetivos interassistenciais dependendo da necessidade pontual e mais evolutiva no contexto.

Entre tais propósitos, destacam-se estes três, os quais são destacados pela autora-pesquisadora:

1. Prestar auxílio com a finalidade de melhorar o nível de lucidez e discernimento das consciências assistidas.
2. Contribuir para que a energia possa atuar, de modo a reestabelecer a saúde holossomática das consciências, influenciando positivamente no corpo humano (soma), nas energias conscienciais (energossoma), no veículo de manifestação emocional (psicossoma) e no veículo de manifestação das ideias, do pensamento (mentalsoma).
3. Auxiliar no encaminhamento de consciexes, que passaram pela morte biológica (dessoma), para comunidades extrafísicas, a fim de serem assistidas.

Observa-se que a conscin, à medida que adquire holomaturidade, vai aumentando o seu grau de lucidez, discernimento, e o seu nível de bem-estar íntimo, satisfação e equilíbrio, sendo a tendência voltar-se para outras consciências, a fim de assisti-las.

## II. PRÁTICA DA TENEPES: PREPARAÇÃO DIÁRIA E CONTEXTO DAS AUTOVIVÊNCIAS

Sob a ótica da Autoexperimentologia, a preparação da tenepes se dá durante todo o tempo. O tenepessista deve fazer uma análise da sua rotina diária, para definir o melhor horário, que se adapta à sua rotina, e reservá-lo para a realização da técnica. No caso da autora, o horário estabelecido para tal é das 5h10 às 6h00.

Embora tenha o horário destinado à prática, busca-se durante o período que antecede, colocar-se predisposta à demanda de assistência que possa surgir, todavia nem sempre a lucidez é mantida de maneira suficiente, para assim atuar.

Desde o início da prática, tem sido mantida observância dos pensamentos, sentimentos, energias e atitudes ao longo do dia. Assim, a tenepes incita à reciclagem crescente. As atitudes anticosmoéticas, que se comete durante o dia, geralmente vêm à tona, no momento da prática, causando autoconstrangimento.

Faz parte da técnica a exteriorização das melhores energias. Daí vem a necessidade constante de reciclagem intraconsciencial, buscando extirpar ao máximo os traços fardos (trafar), adquirir e desenvolver traços fortes (trafores).

As energias conscienciais do tenepessista são utilizadas pelo Amparador Extrafísico da tenepes, visando à assistência, muitas vezes, contribuindo para aumentar a lucidez daquelas que são trazidas ao campo assistencial.

A autora percebe que determinados fatos ocorridos, durante o dia anterior à prática da tenepes, reverberam nesta, otimizando ou prejudicando o desempenho.

Do lado otimizador, já se observa: realização de leitura edificante; conversas com alguém em tom fraterno; ter visto um filme que traz mensagem edificante; ter participado de evento ligado ao crescimento e evolução da consciência, por exemplo, tertúlia conscienciológica, que ocorre diariamente ou outros cursos ministrados por instituição conscienciocêntrica.

Quanto ao que prejudica o desempenho, está associado a atuações conflitivas ou cosmoeticamente destoantes. Por exemplo, desentendimento ocorrido com outra consciência, atitudes ou posicionamentos anticosmoéticos.

A autora vem desenvolvendo a prática de anotar os fatos que lhe geram incômodos e as respectivas atitudes tomadas, sobre as quais posteriormente se chega à conclusão de não ter sido a melhor e, o tráfaro relacionado a tais situações.

Eis sete exemplos de fatos vivenciados pela autora que demonstram atitudes anticosmoéticas a serem recicladas, a fim de promover autoqualificação para a tenepes:

**Fato 1.** Ao chegar na casa da mãe, deparou com um carro em frente à garagem.

**Reação/atitude:** irritação e impaciência, acionando a buzina por várias vezes, de maneira impaciente.

**Trafares:** intolerância, impaciência, indignação.

**Reciclagem/trafor:** Tolerância, paciência, flexibilidade.

**Fato 2.** A autora estava sendo orientada acerca de ação que deveria ser feita, em determinada situação, quando então chegou outra pessoa, a qual passou a reivindicar a atenção, sendo a mesma logo atendida, *passada na frente*.

**Reação/atitude:** retirada do local.

**Trafares:** indignação, ruminância, intolerância.

**Reciclagem/trafor:** ortopensenidade, paciência, equilíbrio.

**Fato 3.** Encontro com colega de trabalho.

**Reação/atitude:** queixa de um estado gripal.

**Trafares:** queixume, preocupação.

**Reciclagem/trafor:** tranquilidade, aceitação, otimismo.

**Fato 4.** Encontro com parentes, para os quais em épocas passadas a autora fez assistência.

**Reação/atitude:** expectativa de reconhecimento.

**Trafares:** crítica, julgamento, orgulho, vaidade.

**Reciclagem/trafor:** abnegação (renúncia, desprendimento), benevolência, coerência.

**Fato 5.** Agenda cheia de trabalho.

**Reação/atitude:** *passar na frente* atividades não prioritárias; desvio de tarefas importantes.

**Trafares:** irritabilidade, ruminância, preocupação, melancolia, dispersão consciencial.

**Reciclagem/trafor:** tranquilidade, organização, disciplina, acolhimento e otimismo.

**Fato 6.** Em festa de família, um parente, contrariado com outro familiar, começou uma discussão e, por algumas vezes, fixou o olhar na autora.

**Reação/atitude:** manutenção do estado de acalmia e equilíbrio.

**Trafares:** desassistência, pela falta de exteriorização intencional e deliberada de energias benéficas.

**Reciclagem/trafor:** compreensão, acolhimento, exteriorização de energias benéficas.

**Fato 7.** No cumprimento de dever profissional, chegando a autora a determinada empresa, recebeu a informação de que deveria aguardar algum tempo a fim de ser atendida, sendo que o tempo de espera se prolongou por cerca de 15 minutos, da pessoa falando ao telefone com outra.

**Reação:** indignação. Manifestação no sentido de ser rapidamente atendida. Pressão no cardiochakra. Necessidade de mudança do autopensene.

**Trafares:** indignação, raiva, orgulho, sentimento de poder ligado à profissão.

**Reciclagem/trafor:** exteriorização de energias benéficas, acolhimento, paciência e fraternismo.

A técnica que vem sendo aplicada perante os fatos é: ao perceber a influência de determinado trafor, analisar a possibilidade de revisão do *Código Pessoal de Cosmoética* (CPC) e, quando necessária, a inclusão ou adequação de alguma cláusula, já constante. Assim se amplia a autopesquisa e qualifica a tenepes.

### III. INSPIRAÇÕES AUTOVIVENCIAIS

A autora tem por hábito, após o término da tenepes, realizar a escrita de autovivências, autorreflexões e inspirações que muitas vezes surgem por meio de ideias, algumas ao modo de pensatas. Eis, na ordem alfabética, 88 delas extraídas das anotações pessoais, no período de novembro de 2012 a maio de 2016:

01. **Amabilidade.** Rever o tom de voz e as palavras emitidas. Estabelecer tons mais suaves, palavras, se possível, calorosas. Ser receptiva e afável.

02. **Antagonismo.** Eliminar o sentimento de antagonismo em relação a determinadas pessoas; aprofundar a autopesquisa nesse sentido, com análise das emoções e os sentimentos presentes.

03. **Aparência.** Reciclar a seguinte questão: preocupação mais com o social, que com o essencial.

04. **Assistência.** A exteriorização de energias, dirigidas às consciências, na tenepes, tem a intenção de deixá-las melhor, sendo a intenção e a autoconfiança o toque de midas.

05. **Assistência.** A maior riqueza que pode ser concedida a uma consciência intrafísica é assistir-lhe no sentido de que ela perceba o quê e o quanto é capaz de realizar, o que se propõe.

06. **Assistência.** A prática assistencial imanta as consciências e não cria mais contendidas entre si.

07. **Assistência.** Amparadores auxiliam, mas não são coniventes com nossos traços fardos.

08. **Assistência.** Curvo-me à necessidade de assistir às consciências existentes no universo, ou, ao contrário, desejo que o universo se curve aos meus caprichos?

09. **Assistência.** Diante do poder da Consciência, da possibilidade de fazer assistência fraterna e da Cosmoética, toda construção material na Terra, se reduz a um casebre, com cisterna nos fundos.

10. **Assistência.** Inúmeras são as consciências no planeta, necessitadas de assistência de toda ordem. Quem se encontra num nível de lucidez e discernimento maior que a média da humanidade, é importante que não perca a oportunidade de assistir.

11. **Assistência.** O acolhimento a outras consciências é antídoto contra a vaidade.

12. **Assistência.** Ao exteriorizar energias para consciências intrafísicas e extrafísicas, fazê-lo com a indagação: o que posso fazer para que essa consciência fique melhor?

13. **Assistência.** O sentimento de discriminação, preconceito ou de manter-se em antagonismo, em relação às consciências na dimensão intrafísica prejudica a assistência multidimensional. Observar as segregações internas, sutis e patológicas; buscar a eliminação de tais atitudes anticosmoéticas.

14. **Assistência.** Onde se faz presente carências de toda ordem, necessário se faz qualificar a assistência.

15. **Autoconfiança.** Ter autoconfiança o bastante para assistir a si e aos outros, sem deslize, *sem baques*.

16. **Autoconfiança.** O tenepessista é o primeiro que deve confiar em seu trabalho de assistência, desempenhado em conjunto com o Amparador. A primeira patologia que deve ser eliminada é a pensênica, não devendo se deixar contaminar pelo holopensene patológico dos ambientes intrafísicos e extrafísicos.

17. **Autoconsciencialidade.** A desidentificação da consciência com o atual soma, e com sua manifestação limitada pelo autorrestringimento intrafísico, é fator essencial para uma assistência qualificada.

18. **Autocrítica.** A consciência, a caminho da evolução, padece de pontos cegos, que podem ser vistos a olhos nus por quem está de fora. Daí a necessidade de abertura para heterocrítica, com autocrítica.

19. **Autodepreciação.** Trabalhar o sentimento de autodepreciação e inadequação, buscar as raízes e uma crescente minimização.

20. **Autoesforços.** Ter em mente que cada conquista deve ser *buscada com as próprias mãos*, energia e autoesforço.

21. **Benevolência.** A intenção benévola é o combustível de uma tenepes assistencial.

22. **Bom humor.** O bom humor, o qual deveria prevalecer sempre, se retrai na presença da ironia.

23. **Campo assistencial.** Se nos propusemos que nossa psicofera seja *um campo assistencial*, tal campo deve funcionar 24 horas por dia. A assistência deve se estender além do período da tenepes.

24. **Capacidade.** O maior desafio para os Amparadores é mostrar o que podemos fazer e o que somos capazes de fazer.

25. **Clariaudiência.** Lembrança de experiência no laboratório conscienciológico da tenepes, ocorrida dois anos antes de se tornar tenepessista, na qual uma voz disse a seguinte frase que a autora entendeu estar relacionada ao início da tenepes: *Estou esperando você resolver*. Todavia, naquele momento não houve ousadia, destemor e preparo suficiente para iniciar tal prática.

26. **Clarividência.** Durante a prática da tenepes, já foram vistas pela autora, intraconsciencialmente, consciências intrafísicas e outras supostamente extrafísicas.

27. **Código Pessoal de Cosmoética.** Visando evitar pensamento viciado, que leva a uma conduta anticosmoética, é útil definir o Código Pessoal de Cosmoética (CPC), o qual antes de ser levado no bolso ou bolsa, é necessário ser emanado da própria psicofera.

28. **Cooperação.** Na tenepes, não há carreira solo. A busca contínua de conexão com o Amparador para um trabalho conjunto, em prol da assistência a outras consciências, dever ser uma constante.

29. **Cosmoética.** Uma consciência intrafísica energizada, mas sem Cosmoética, pode se assemelhar a um automóvel desgovernado.

30. **Cosmovisão.** Quanto à justiça com as próprias mãos, muitos de nós já não fazemos mais isso, refinamos a agressividade anticosmoética, fazendo, agora, justiça com o próprio pensamento. Olhamos para alguém e estabelecemos pelo que sentimos o que pode condizer com a realidade ou não; se tal pessoa é inocente ou culpada, como um juiz parcial, sem ter visão de conjunto de fatos e circunstâncias.

31. **Desapego.** Assistir, sem exigir retribuição alguma, nem mesmo sentimento de gratidão.

32. **Desenvolvimento consciencial.** A culpa, qualquer que seja, não pode ser entrave ao desenvolvimento consciencial e cosmoético.

33. **Despojamento.** Abrir mão do sentimento de controle, autoritarismo e imposição, ainda que sutil, sobre outras consciências.

34. **Desprendimento.** Quem retorna esperando gratidão, não aprendeu a doar.

35. **Discernimento.** O corpo mais denso, o soma, necessário ainda em nosso nível evolutivo, tende a puxar a consciência para baixo, em todos os aspectos. O papel do mentalsoma, corpo do discernimento e mais sutil, é elevar tudo, da escuridão à luz, do medo à coragem, da tristeza à alegria, da consciência vulgar à consciência lúcida e assistencial.

36. **Discrição.** Manter, sempre, discrição acerca dos trabalhos ligados à tenepes.

37. **Dispersão consciencial.** Na tenepes, a dispersão consciencial e a falta de foco, podem levar à desconexão com o amparo.

38. **Eliminação de trafares.** A prática da tenepes coloca um farol sobre nossas imaturidades, o que não deve gerar desânimo e, sim, aproveitar o que surge a fim de ser acolhido, visto, trabalhado e eliminado.

39. **Entusiasmo consciencial.** A energia e entusiasmo assistenciais na tenepes devem ser mantidos, do início ao fim, ou ainda expandidos, melhorados e qualificados. Amparador é visita ilustre que recebemos para juntos assistirmos.

40. **Foco assistencial.** Trabalhar a dispersão consciencial. Manter foco no que é essencial e assistencial.

41. **Foco interno.** Eliminar a comparação com outras pessoas, pois isso tira energia para se melhorar.

42. **Fonte.** No exercício da tenepes, atuando de maneira perseverante, determinada e cosmoética, o tenepepista passa a ser fonte, nascedouro de holopensene hígido e fraterno.

43. **Fraternidade.** A quem se propõe assistir, importa dissolver os antagonismos em relação a outras consciências. Em meio ao caos pensênico intraconsciencial, a assistência fica prejudicada.

44. **Fraternidade.** Descabido nutrir sentimentos de raiva ou rancor em relação a outras consciências, limpar o máximo que se possa, ainda nesta vida.

45. **Fraternidade.** Na consciência vulgar, predomina o sentimento do *eu contra o outro*. Na consciência lúcida, predomina o *eu ao lado do outro*.

46. **Fulcro de energia consciencial.** A consciência, em sua evolução, caminha para ser uma usina, um fulcro de energia assistencial.

47. **Holopensene.** É necessário deixar cair não apenas as vestes rígidas de um soldado romano, mas o holopensene que as criou.

48. **Holopensene.** Na exteriorização de energias durante a tenepes, o holopensene funciona semelhante a um filtro. Percebe-se a necessidade de limpeza contínua desse filtro para que as energias emanadas, enviadas a outras consciências, sejam sempre assistenciais e benéficas.

49. **Holopensene sadio.** Assim, às vezes é necessário fazer transfusão de sangue para o soma de uma consciência intrafísica, também pode ser necessária uma transfusão momentânea de holopensene, da consciência lúcida para a consciência que se apresenta em estado de psicose ou parapsicose.

50. **Ideias.** A tenepes é um campo fértil de ideias e inspirações, geradoras de auto e heteroassistência.

51. **Incompatibilidades.** Os sentimentos de egoísmos, vaidades, os orgulhos cristalizados, e a rigidez são incompatíveis com a tenepes.

52. **Incubadora mentalsomática.** Tenepes: incubadora mentalsomática de pensenes sadios.

53. **Intrusão pensênica.** Bom humor é necessário, todavia a falta de seriedade e Cosmoética, na postura íntima consciencial, leva à intrusão pensênica patológica de consciências assediadoras ou conseneres.

54. **Mega-autoconfiança.** Proposta para reflexão: como será o sentimento de autoestima de uma consciência de nível evolutivo avançado?

55. **Minicentral de energias.** O campo que se forma na tenepes pode ser comparado a uma espécie de minicentral energética.

56. **Minipeça.** Percepção de uma consciex deformada, acompanhada do pensamento de ter tomado a decisão certa em colocar em prática tal técnica, sentimento de utilidade. Daí adveio a sensação de ser minipeça no *Maximecanismo Multidimensional Interassistencial*, sem distâncias, sem limites e sem fronteiras.

57. **Mudança de patamar evolutivo.** A tenepes é um convite à consciência para mudança de nível evolutivo, o que demanda tempo, persistência, perseverança e intenções benévolas.

58. **Orientação cosmoética.** Parapercepção de ser pontuada pelo amparador quanto a pensamentos e atitudes anticosmoéticos, por mais sutis que sejam.

59. **Ortopensenidade.** Ideia de que na tenepes funcionamos tal como um enfermeiro que prepara uma sala ou um bloco cirúrgico, onde tudo deve ser limpo, esterilizado. A limpeza deve começar pelos pensenes.

60. **Ortopensenidade.** Manutenção de pensenes sadios e pró-evolutivos, conservando a Cosmoética.

61. **Ortopensenidade.** Possibilidade de evocação do holopensene das consciências mais evoluídas.

62. **Padrão pensênico.** Durante a tenepes: necessidade de sustentar o campo, não deixar cair o padrão da energia, manutenção de um padrão pensênico elevado.

63. **Patamar atual.** A tenepes reflete o momento evolutivo atual.

64. **Patamar evolutivo.** O que separa a consciência vulgar do *Serenão* é a persistência no erro e o que pode aproximá-la é a busca de autoconhecimento e a vivência da fraternidade.

65. **Pensenes sadios.** Cuidar dos pensenes, pensamentos, sentimentos e energias, de onde tudo parte, brota, irrompe para se tornarem realidades maiores.

66. **Perdão.** O perdão nasce quando se consegue levar o olhar, do umbigo ao horizonte.

67. **Ponderação.** Não entrar em conflito com outras pessoas, usar de ponderação e diplomacia.

68. **Positividade.** A prática da tenepes repercute em pensenes positivos, no decorrer do dia.

69. **Posturas cosmoéticas.** A sedução holochacral pode se dar de maneiras variadas. A consciência lúcida assume posturas cosmoéticas.

70. **Preparo.** A preparação para a tenepes deve ser permanente em todas as horas do dia, cuidando na qualificação dos autopensenes.

71. **Prioridade.** Necessidade de autoconscientização da importância da prática da tenepes, que, partindo de uma deliberação própria, repercute em outras esferas.

72. **Proéxis.** Tomar as rédeas da programação existencial, do próprio destino.

73. **Qualificação.** Se queremos avançar na tenepes, é necessário progredir no processo assistencial.

74. **Recin.** Autossuperação de tráfegos. Por exemplo, a inveja é um autoconstrangimento para a consciência que se propõe à reciclagem intraconsciencial.

75. **Reconciliação.** Listar as consciências, começando pelas mais próximas do convívio, por quem ainda se nutre sentimentos de antagonismos; refletir acerca de seus pontos positivos e desejar o melhor para elas.

76. **Resistência.** A consciência que resiste em evoluir, a infantilidade se estende até a idade adulta.

77. **Respeito.** Cada consciência se encontra em níveis de discernimento e lucidez diversos. É necessário respeito à condição de cada uma.

78. **Reverberação.** As repercussões no campo da tenepes são o reflexo de quem somos e como atuamos também fora desse período.

79. **Segregação.** Hostilidade velada é aquela que não se vê, não se dá conta de sua existência. Expressa-se no olhar sutil e no sentimento obscuro e segregador contra o outro, perante orgulho, vaidade ou inveja.

80. **Sentimento de fraternidade.** O muro rígido, denso e espesso, que separa a consciência vulgar da consciência lúcida e assistencial se erige, se sustenta e se mantém na própria intraconsciencialidade, e é feito de egoísmo, orgulho e vaidade. Cabe eliminá-los, a fim de se chegar a novos patamares evolutivos em que predomina o sentimento de fraternidade.

81. **Sentimento de fraternidade.** O sentimento de fraternidade tira a consciência da zona pensênica barrosférica e do baixo holopense dos agressores.

82. **Sinalética parapsíquica.** Percepção de sinalética parapsíquica (pequenos estalos no osso interno do nariz) atribuídos à hipótese do amparo ostensivo.

83. **Sinapses.** Os Amparadores nos inspiram. É necessário criarmos sinapses e decodificar o que vem na intraconsciencialidade.

84. **Singularidade.** A inveja é olhar para fora e desejar o que o outro é e tem, sendo tal exatamente o ponto cego, por isso não se percebe a própria riqueza, singularidade e conquistas.

85. **Singularidade.** Que diferença faço no mundo?

86. **Universalismo.** A assistência deve ser dirigida às consciências sem discriminação, independente do sentimento de simpatia ou não. Isso é o princípio do universalismo amplo.

87. **Universo intraconsciencial.** É necessário ser guardião do próprio universo intraconsciencial extirpando toda intenção malévol, que se dirige para dentro ou fora de si.

88. **Vitimização.** Sair da condição de vítima e do sentimento de autopiedade.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A autora concluiu a pesquisa e a elaboração deste artigo com um sentimento de bem-estar íntimo e dever cumprido, no que se refere à gestação consciencial.

Este trabalho representa um movimento inicial de reciclagens intraconscienciais e existenciais, as quais são identificadas pela melhor qualidade das interações conscienciais na atual vida humana, minimizando traços relacionados à impaciência, arrogância, raiva, orgulho. Tais constatações são verificadas pessoalmente nas autovivências, ratificadas na avaliação de amigos e parentes, com *feedbacks* que corroboram melhora no trato às pessoas, sendo mais amável e acolhedora.

A interação positiva é também notada durante o período da prática da tenepes, em que tem sido percebido um sentimento crescente de maior benevolência para com as consciências assistidas.

Já nos primeiros meses da prática da tenepes, ficou claro o fato de que a assistência a outras consciências é o *maior objetivo da técnica*, porém amplia quando o tenepessista se mantém em conexão com a consciex amparadora do trabalho assistencial.

Dessa forma, recins e recéxis, se tornam imprescindíveis. Para a autora, assim estes são os primeiros passos em direção à assistência lúcida, com comprometimento, disciplina e perseverança de uma caminhada infinita, crescendo cada vez mais, em qualidade e fraternidade.

**ESTA PESQUISA SE PROPÕE A CONTINUAR CONTRIBUINDO  
POSITIVAMENTE COM AS CONSCIÊNCIAS QUE QUEIRAM SE  
PREDISPOR PARA A PRÁTICA DA TENEPES, E A COMPARTILHAR  
IDEIAS E AUTOVIVÊNCIAS COM AQUELAS JÁ TENEPESSISTAS.**

**REFERÊNCIAS**

1. **Vieira**, Waldo; *Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal*; 144 p.; 34 caps.; 147 abrevs.; revisor Alexander Steiner; 52 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 tab.; 1 teste; 1 *website*; glos. 282 termos; 5 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 2ª Ed.; *Instituto Internacional de Projeziologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1996, página 11.

