

Vivência de Planejamento Técnico-Pesquisístico para Início da Tenepes

Experience of Technical Research Planning to Start Penta Practice

Vivencia del Planeamiento Técnico-Pesquisístico para el Inicio de la Tenepes

Igor Habib*

* Engenheiro Eletrônico. Voluntário do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC).

igorhabib09@gmail.com

Texto recebido para publicação em 01.11.10.

Palavras-chave

Autoconscienciometria
Autoconsciencioterapia
Autodiscernimento
Conscin tenepessável

Keywords

Pentable intraphysical consciousness
Self-consciencimetry
Self-conscienciotherapy
Self-discernment

Palabras-clave

Autoconscienciometria
Autoconsciencioterapia
Autodiscernimiento
Conscin tenepesable

Resumo:

O presente trabalho objetiva expor a vivência do planejamento técnico-pesquisístico utilizado para alcançar o início das práticas da tenepes, por meio do autodiscernimento. Motivado a se tornar tenepessista desde o primeiro curso de Conscienciologia, este autor elaborou planejamento específico, com base nas informações contidas na obra *Manual da Tenepes*. A metodologia é detalhada, incluindo 112 itens para autoavaliação por parte do candidato (autoconscienciometria). Os resultados obtidos durante a execução do planejamento reforçaram a preparação através de autoprescrições com autoenfrentamento (autoconsciencioterapia), possibilitando inclusive a antecipação da data definida para começar a tenepes. As experiências obtidas após o início indicaram o acerto na decisão de iniciar as práticas de assistência através da tenepes. Entre as conclusões, destacam-se os aspectos positivos da elaboração e execução de planejamento prévio, por exemplo, o aumento da autolucidez e a profilaxia de percalços. Por intermédio desta contribuição, espera-se estimular futuros praticantes a se planejarem para iniciar a tenepes de modo técnico, autopesquisístico, racional, baseando-se em fatos e parafatos, sem mistificações, precipitações e influências de terceiros.

Abstract:

This paper is aimed at presenting the experience of a technical research planning used to start penta by means of the self-discernment. Motivated to become a penta practitioner since the first course on conscienciology he attended, this author designed a specific planning, based on information of the book *Penta Manual*. The methodology is detailed including 112 items for self-assessment by the candidate (self-consciencimetry). The results obtained during the implementation of the plan have strengthened the penta preparation through self-prescriptions with self-confrontation (self-conscienciotherapy), which allows advancing the date to start the task. The initial provided experiences have indicated the right decision to start assistance practices by means of penta. The conclusions highlight positive aspects of beforehand development and implementation, the increase of lucidity, and the prophylaxis regarding mishaps, for example. This contribution is supposed to stimulate future practitioners to start penta in a technical, self-assessed, rational way, based on facts and parafacts, with no mystification, precipitation and influence of others.

Resumen:

El presente trabajo objetiva exponer la vivencia del planeamiento técnico-pesquisístico utilizado para alcanzar el inicio de las prácticas de la tenepes, a través del autodiscernimiento. Motivado a tornarse un practicante de la tenepes

desde el primer curso realizado de Concienciología, este autor elaboró un planeamiento específico, basado en las informaciones contenidas en la obra *Manual de la Tenepes*. La metodología es detallada, incluyendo 112 ítems para la autoevaluación por parte del candidato (autoconcienciometría). Los resultados obtenidos durante la ejecución del planeamiento reforzaron la preparación a través de autoprescripciones con autoenfrentamiento (autoconciencioterapia), posibilitando inclusive la anticipación de la fecha definida para comenzar la tenepes. Las experiencias obtenidas después del inicio indicaron el acierto en la decisión de iniciar las prácticas de asistencia a través de la tenepes. Entre las conclusiones, se destacan los aspectos positivos de la elaboración y ejecución

INTRODUÇÃO

Tenepes. Segundo Vieira (1995, p. 11), a “tenepes é a transmissão de energias conscienciais (EC), assistencial, individual; programada com horário diário, da consciência humana, auxiliada por amparador ou amparadores; no estado de vigília física ordinária; diretamente para consciexes carentes ou enfermas, intangíveis e invisíveis à visão humana comum; ou conscins projetadas, próximas ou a distância, também carentes ou enfermas.”

Contextualização. Muitos intermissivistas reconhecem a execução das práticas diárias da tenepes como parte integrante da proéxis. Portanto, é comum se depararem com as seguintes questões: Já tenho condições de iniciar? Quando? Quais critérios devo estabelecer para decidir quando começar? O que falta? Como planejar?

Objetivo. O presente trabalho objetiva expor o planejamento técnico-pesquisístico utilizado pelo autor para alcançar o início das práticas da tenepes, por meio do autodiscernimento, bem como os resultados obtidos através da autoexperimentação.

Autoexperimentação. Não é objetivo deste trabalho formatar o planejamento para iniciar as práticas da tenepes, aos moldes de “receita de bolo”. Evitemos as generalizações. Portanto, o trabalho constitui tão só exemplo de autoexperimentação, podendo ou não ser útil aos interessados no tema, levando em conta o temperamento, a mesologia, o contexto evolutivo e o princípio da descrença, dentre outros aspectos.

Metodologia. A metodologia utilizada consistiu resumidamente em estudo detalhado do *Manual da Tenepes* (VIEIRA, 1995), registrando as condições necessárias e desejáveis (quesitos) para o candidato estar apto a iniciar a tenepes. A partir daí, aplicando a autoconscienciometria, é possível avaliar a condição do candidato dentro de cada quesito, fundamentando-se em fatos e parafatos. Através da autoavaliação é possível decidir sobre a viabilidade ou não do início imediato das práticas da tenepes (primeira avaliação). Caso o estudo aponte para a inviabilidade de se iniciar imediatamente, a cada quesito não atendido, prescrições com autoenfrentamento são estabelecidas para atendê-lo dentro de prazo viável (autoconciencioterapia). Periodicamente, ocorre o acompanhamento e nova decisão sobre a viabilidade do início da tenepes, até chegar à condição do estabelecimento de data para começar as práticas.

Estrutura. A estrutura do trabalho contém os seguintes itens: na seção I, o histórico pessoal em relação à tenepes até o início do planejamento para a prática assistencial; na seção II, os detalhes da metodologia utilizada, com base nas informações contidas na obra *Manual da Tenepes*; na seção III, os resultados obtidos em termos de ocorrências anteriores ao início da tenepes; na seção IV, os resultados obtidos após o início da tenepes; na seção V, as conclusões; ao final do trabalho, são apresentadas as referências bibliográficas e sugestões de leitura.

Interdisciplinologia. Este artigo aborda principalmente assuntos da especialidade Autotenepessologia, apresentando relações interdisciplinares com a Auto-organizaciologia, a Autoconsciencimetrologia, a Autoconsciencioterapia, a Autodiscernimentologia, a Auto-pesquisologia, a Paratecnologia, a Autorreflexologia, a Autorrecoexologia, a Autoprofilaxiologia, a Autocoerenciologia, a Autoparapercepciologia, a Detalhismologia e a Inter-assistenciologia.

I. HISTÓRICO

Posicionamento. A vontade de vir a se tornar praticante da tenepes surgiu a partir da realização do primeiro curso de Conscienciologia, o CPC (Curso de Projeciologia e Conscienciologia), no Rio de Janeiro, iniciado no dia 06 de setembro de 2003. Neste curso, houve o posicionamento íntimo a respeito da técnica: “isso faz parte da próxis”.

Recéxis. A aplicação da técnica da reciclagem existencial possibilitou, dentre outras mudanças de vida: o início do voluntariado em 2004, o início da docência em Conscienciologia em 2005 e a mudança para Foz do Iguaçu, também em 2005 (HABIB, 2006).

Extrapolações. No período de 2006, várias extrapolações parapsíquicas ocorreram através de acoplamentos com amparador em situações inusitadas, indicados por sinalética específica, seguidos de dezenas de minutos de exteriorizações espontâneas de energia, com resultados observáveis da assistência realizada, não raro com repercussões positivas no ambiente intrafísico correspondente e nas pessoas envolvidas.

Marco. O marco inicial para o preparo das práticas da tenepes veio com a escrita de artigo sobre reciclagem existencial, fruto de autopesquisa, com aprovação e apresentação no 1º Simpósio Global de Inversão Existencial – Estratégias Evolutivas, no *Campus* de Pesquisa da IAC (*International Academy of Consciousness*), em Évoramonte, Portugal, em dezembro de 2006 (HABIB, 2006). Após o evento, ocorreu o curso Advanced II da IAC, com incentivo dos amparadores à intensificação das práticas de docência, participações em ECP2 e *Acoplamentarium*, e planejamento para início da tenepes.

Início. A partir destas ocorrências, deu-se início em janeiro de 2007 ao planejamento para início das práticas da tenepes, objeto de estudo deste artigo.

III. DETALHAMENTO DA METODOLOGIA

Passo 1. O primeiro passo da metodologia utilizada foi o estudo técnico, atencioso, detalhista e periódico do *Manual da Tenepes*, dissecando o conteúdo em anotações úteis, separando as informações mais pertinentes em 4 categorias: informação teórica sobre a técnica (Teoriologia); informação sobre a execução da técnica (Tecnologia); quesitos para o candidato autoavaliar-se quanto à condição de conscin tenepessável (VIEIRA, 2009, p. 1.833) (Consciencimetrologia); efeitos esperados com a aplicação da técnica (Efeitologia).

Multicategoria. Itens podem ser classificados em mais de 1 categoria.

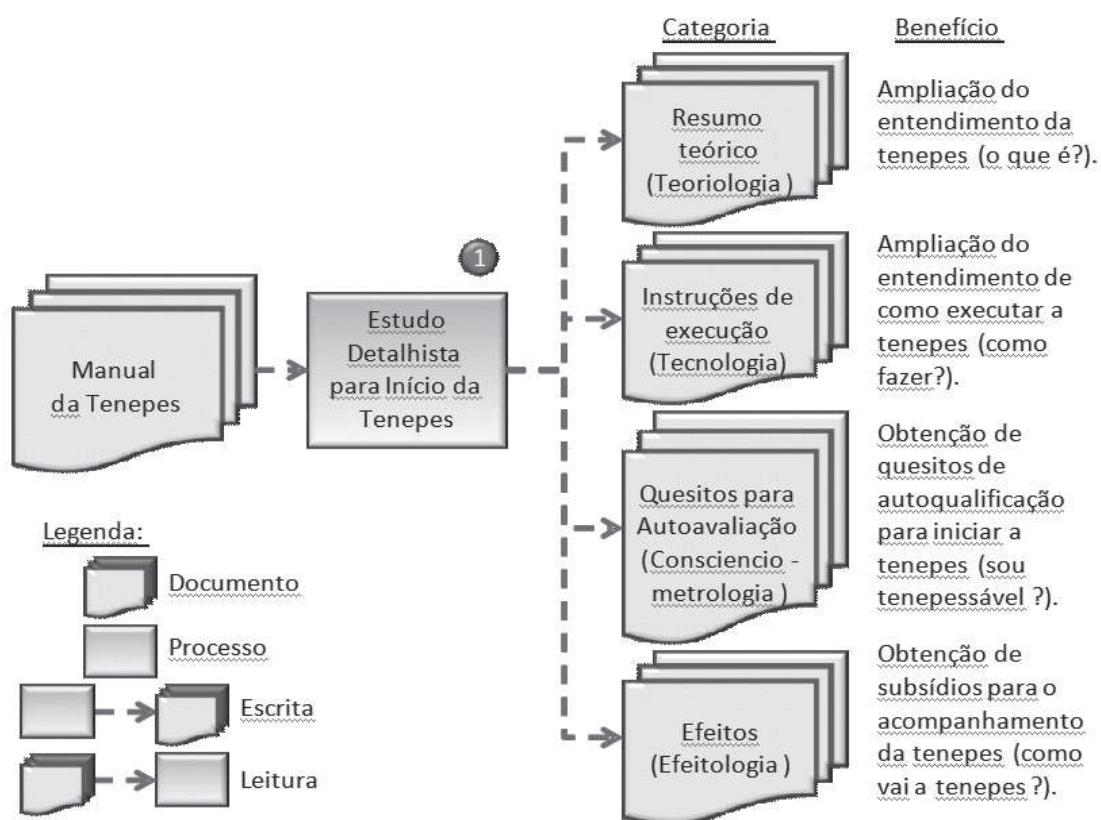
Exemplologia. A *Tabela 1* mostra exemplos de itens componentes das 4 categorias supracitadas, e o número do capítulo e da página onde se encontra a informação (1ª edição em português).

Listagens. O produto do estudo é a dissecção do *Manual da Tenepes* em 4 categorias básicas (simplificação útil), onde cada categoria proporciona benefícios específicos conforme representado na *Figura 1*, contendo a primeira parte da metodologia.

Pré-requisitos. Os passos seguintes da metodologia se concentram nos itens pertencentes à categoria Consciencimetrologia, contendo os quesitos para a autoavaliação do candidato.

Tabela 1. Exemplos de Categorização das Informações do *Manual da Tenepes*.

| Informação | Categoria | Cap./Pág. |
|---|----------------------|-----------|
| Categorias de amparadores na tenepes: o do praticante e o do assistido. | Teoriologia | 2/14 |
| Disponibilidade máxima para a tenepes como obrigação diária e definitiva. | Consciencimetrologia | 5/18 |
| Técnica de execução da tenepes: relaxar no leito, sozinho intrafisicamente, preferencialmente no escuro, pacificando a mente e dando passividade parapsíquica e psicomotora (mental e muscular) ao amparador extrafísico. | Tecnologia | 6/21 |
| Aumento progressivo do amor fraterno para com a Humanidade e a Para-humanidade. | Efeitologia | 5/19 |

Figura 1. Diagrama Esquemático da Metodologia (Passo 1).

Lista. A lista de quesitos contém, no total, 112 itens extraídos do *Manual da Tenepes*, e foi subdividida em 7 subcategorias: contraindicações da tenepes; impossibilitadores do desenvolvimento sadio das práticas; posturas antitenepes; antagonismos hominológicos; pré-requisitos básicos; indicações da tenepes e condições pró-tenepes.

Alfabética. A lista encontra-se a seguir com os itens de cada subdivisão apresentados em ordem alfabética.

A. Contraindicações. Eis 6 condições nas quais não se recomenda o início das práticas da tenepes:

1. **Apedeuta.** Enquadrar-se na condição de apedeuta parapsíquico, isto é, nunca ter sentido manifestações parapsíquicas, intraconscenciais e ostensivas. Não admitir nem discutir o assunto ou manter-se ignorante a respeito do tema.

2. **Criança.** Ser criança ou ter idade muito jovem, sem os alicerces da existência bem consolidados, em razão da pressão holopensênica mesológica, porão consciencial, inexperiência e subcérebro abdominal.

3. **Descontrolado.** Não controlar processos parapsíquicos provenientes de intercâmbios conscienciais, sofrendo, por exemplo, mioclonias incontroláveis.

4. **Instintivo.** Enquadrar-se na condição de existência ainda não assentada quanto às pretensões e aspirações humanas; ser ávido por sensações instintivas.

5. **Miniassédiado.** Ser vítima de miniassédios eventuais.

6. **Principiante.** Enquadrar-se na condição de principiante ou calouro parapsíquico, ainda não desenvolvido até nível prático, individual, razoável.

B. Impossibilitadores. Eis 9 condições impossibilitadoras do desenvolvimento sadio das práticas da tenepes:

1. **Anticosmoética.** Manifestar-se predominantemente de modo autocorrupto.

2. **Assedialidade.** Enquadrar-se na condição cronicificada de vítima consciente dos assediadores pessoais, grupais e funcionais.

3. **Divórcio.** Desejar voltar atrás na tenepes, divorciando-se quanto ao amparador.

4. **Estagnação.** Estagnar-se em condição de desmotivação.

5. **Fraqueza.** Manifestar fraqueza ao modo de desmotivação, carência ou abulia.

6. **Patopensividade.** Manter o hábito de pensar mal dos outros (má intenção).

7. **Soma.** Apresentar soma acometido de doença grave ou invalidante.

8. **Subcérebro.** Cultivar idolatrias e sectarismo arraigados.

9. **Testemunha.** Não permitir qualquer testemunha humana ou sub-humana presente no quarto, cômodo ou recinto, onde vai desenvolver a tenepes.

C. Antitenepes. Eis 30 hábitos ou posturas anticosmoéticas, incompatíveis de serem mantidas pelo praticante da tenepes (VIEIRA, 1994, p. 409):

01. **Adivinhações.** Apelar sempre para mancias e adivinhações nas decisões do dia-a-dia.

02. **Antiuniversalismo.** Viver preso à doutrina sectária.

03. **Arma.** Ter porte de arma.

04. **Choro.** Chorar habitualmente sob alta insegurança ou insatisfação.

05. **Desorganização.** Seguir com vida desregrada e essencialmente desorganizada.

06. **Drogadição.** Ser usuário, doente, de álcool ou drogas em geral, leves ou pesadas.
07. **Entorpecentes.** Viver preso ao hábito depressivo de ingestão de bolinhas ou estupefacientes.
08. **Fitoconvivialidade.** Trabalhar com motosserra em qualquer zona rural.
09. **Fumo.** Ser fumante (vício primitivo).
10. **Hoploteca.** Colecionar armas de fogo.
11. **Improdutividade.** Ter vida o tempo todo improdutiva, sem autocriatividade.
12. **Insegurança.** Sentir insegurança transparente nos atos da vida cotidiana.
13. **Insociabilidade.** Viver em permanente insociabilidade ou eremitismo conventual.
14. **Matadouro.** Ser profissional a serviço de matadouro de animais.
15. **Megaegocarma.** Preocupar-se tão somente com a família nuclear.
16. **Miniassédios.** Sofrer miniassédios eventuais, contudo evidentes para os outros.
17. **Misticismo.** Manter capela, altar ou congá dentro de casa.
18. **Morte.** Ser partidário ou apologista da pena de morte.
19. **Motocicleta.** Ser motociclista.
20. **Muletas.** Carregar badulaques ou patuás.
21. **Nomadismo.** Viver sem domicílio intrafísico fixo ou em nomadismo impulsivo.
22. **Obesidade.** Manter o peso corporal excessivo.
23. **Pessimismo.** Cultivar o pessimismo cronicificado perante o Universo.
24. **Promessas.** Fazer promessas irracionais, não confiando na multidimensionalidade.
25. **Promiscuidade.** Ser promíscuo, frequentando noitadas regularmente.
26. **Repressão.** Ter ocupação de natureza repressora de consciências.
27. **Riscomania.** Voar de asa delta ou ser praticante de qualquer outro esporte de alto risco, mortífero ou suicida.
28. **Submissão.** Cultivar gurulatria ou qualquer tipo de autossujeição consciencial.
29. **Superstições.** Manter superstições irracionais (bater na madeira, por exemplo).
30. **Zooconvivialidade.** Praticar esportes de caça, por exemplo, tiro aos pombos.

D. Hominologia. Eis 23 antagonismos hominológicos úteis para o candidato à tenepes estabelecer o cotejo e o posicionamento pessoal, visando a autoqualificação:

01. *Amicus.* *Homo amicus / animalis.*
02. *Arbiter.* *Homo arbiter / artifex.*
03. *Divinans.* *Homo divinans / bellicosus.*
04. *Duplex.* *Homo duplex / civicus.*
05. *Fraternus.* *Homo fraternus / competitor.*
06. *Habilis.* *Homo habilis / erectus.*
07. *Humanus.* *Homo humanus / eroticus.*
08. *Idealis.* *Homo idealis / theatralis.*
09. *Informaticus.* *Homo informaticus / faber.*
10. *Intellegens.* *Homo intellegens / genuflexus.*
11. *Invulgaris.* *Homo invulgaris / loquax.*
12. *Laboriosus.* *Homo laboriosus / hostilis.*
13. *Logicus.* *Homo logicus / ludens.*
14. *Pacificus.* *Homo pacificus / maniacus.*

15. **Projectius.** *Homo projectius / mercurialis.*
16. **Psychicus.** *Homo psychicus / politicus.*
17. **Sanus.** *Homo sanus / signifex.*
18. **Sapiens.** *Homo sapiens / mythicus.*
19. **Sapientor.** *Homo sapientor / stultus.*
20. **Socialis.** *Homo socialis / supersticiosus.*
21. **Spiritualis.** *Homo spiritualis / sportivus.*
22. **Tecnicus.** *Homo tecnicus / viator.*
23. **Universalis.** *Homo universalis / submissus.*

E. Pré-requisitos. Eis 5 pré-requisitos básicos para iniciar o planejamento para a tenepes, aos moldes de condições a serem admitidas, sem dúvidas mortificantes:

1. **Animismologia.** As manifestações anímicas benignas e evolutivas.
2. **Energossomatologia.** A existência da EC.
3. **Interassistencialidade.** A necessidade evolutiva da interassistencialidade lúcida.
4. **Interdimensionologia.** As comunicações interconscienciais interdimensionais das conscins e consciexes.
5. **Parapercepciologia.** As manifestações parapsíquicas sadias.

F. Indicações. Eis 4 condições nas quais se recomenda o início das práticas da tenepes:

1. **Desassediado.** Não ter problemas de assedialidade interconsciencial de monta e ser inteiramente seguro de si, sem necessariamente já ser desperto.
2. **Presidiário.** Presidiários em geral, desejosos de mudarem o destino para melhor, apresentando as 3 demais condições desta subdivisão de indicações da tenepes.
3. **Soltura.** Ser consciente da flexibilidade energossomática, estado vibracional (EV), recepção e absorção das energias e as dezenas de manobras e desempenhos bioenergéticos, aplicados e exercidos na cotidianidade.
4. **Veterano.** Ser mais ou menos desenvolvido parapsiquicamente ou veterano quanto às autodefesas energéticas e parapsíquicas.

G. Pró-tenepes. Eis 35 condições pró-tenepes, desejáveis, obrigatórias ou não, de acordo com as práticas sadias da tenepes e a favor da sustentação e desenvolvimento do trabalho:

01. **Autoconscienciometria.** Reconhecer autotrafes e autotrafes.
02. **Autodiscernimento.** Manifestar-se predominantemente pelo autodiscernimento, maior indicador para o desenvolvimento e melhoria das práticas da tenepes.
03. **Autonomia.** O praticante da tenepes há de ser autossuficiente na vida.
04. **Auto-organização.** Ter organização pessoal.
05. **Confiança.** Confiança do praticante quanto aos amparadores responsáveis pela assistência.
06. **Coragem.** Apresentar coragem para empreender na assistência multidimensional.
07. **Cosmoética.** Acatar e vivenciar a cosmoética.
08. **Discrição.** Manter discrição quanto aos fatos e personagens assistenciais.
09. **Disponibilidade.** Ter disponibilidade pessoal máxima para as práticas da tenepes na condição de obrigação regular, diária, padronizada e definitiva para o resto da vida (aspecto mais grave e difícil da tenepes).
10. **Disposição.** Escolher horário de modo a evitar a dedicação às práticas da tenepes em condição de cansaço.

11. **Dupla.** Ter vida afetivo-sexual equilibrada (casal íntimo homem-mulher), sem sublimar o sexo, mesmo na terceira idade.

12. **Energossoma.** Domínio da mobilização, exteriorização, absorção e manutenção do circuito fechado, autodefensivo de ECs em si mesmo.

13. **EV.** Dominar satisfatoriamente o EV.

14. **Fisiologia.** Ser capaz de manter condição de passividade alerta (psicomotricidade).

15. **Higiene.** Tomar banho diariamente.

16. **Horário.** Ter horário fixo de 50 minutos dentro de 3 horas específicas, no período de 24 horas, a ser seguido rigorosamente. A alteração dos 50 minutos dentro das 3 horas deve ser conduta-exceção. Não é recomendável praticar a tenepes após as refeições.

17. **Intencionalidade.** Procurar chegar ao domínio das energias pela tenepes não por *status*, mas para fazer assistência interconscencial eficiente.

18. **Intermissão.** Ter feito o curso intermissivo.

19. **Isenção.** Ter impessoalidade máxima, capacidade de tirar o foco de si e pensar nos outros.

20. **Local.** Ter local para as práticas da tenepes, sala às escuras, com janelas e portas fechadas, sem instrumentos barulhentos dentro. Evitações: sala de visitas ou banheiro. Ideal: quarto específico para a tenepes.

21. **Macrossoma.** Dispor de macrossoma.

22. **Maxifraternidade.** Admitir o imperativo da maxifraternidade.

23. **Megalealdade.** Dedicção perseverante e abnegada como minipeça do maximecanismo extrafísico assistencial.

24. **Ortopensividade.** Preferir ver, com sinceridade, o lado melhor das pessoas, consciexes, ambientes, objetos, ideias e instituições, a fim de ajudar a todos, sem convências espúrias.

25. **Porão.** Procurar sair do porão consciencial.

26. **Proéxis.** Viver autoconsciente da proéxis.

27. **Refeições.** Ter refeições, 1 quente pelo menos 1 vez ao dia.

28. **Registros.** Ser capaz de registrar os fatos, datas, circunstâncias envolvidas e consequências sadias das vivências cotidianas a fim de evoluir na sinalética energética-anímica-parapsíquica pessoal, no parapsiquismo impressivo e na sofisticação do monitoramento assistencial recebido a partir da tenepes.

29. **Responsabilidade.** Experimentar a condição de responsabilidade maior quanto ao autoconhecimento no meio da população terrestre atual.

30. **Sexo.** Praticar sexo diariamente.

31. **Sociabilidade.** Mudar as roupas pessoais todo dia.

32. **Soma.** Manter o soma sadio.

33. **Tares.** Querer ampliar a tares.

34. **Técnica.** Praticar a invéxis ou recéxis.

35. **Temperatura.** Garantir temperatura abaixo de 20°C no local da tenepes.

Totalidade. Intencionalmente foram mostrados todos os itens classificados na categoria *Consciencimetrologia* a fim de tornar o material disponível para outros pesquisadores interessados. Porém, é sempre melhor elaborar a própria listagem a partir das pesquisas pessoais.

Eliminações. Cada candidato pode eliminar diversos itens “de cara”, para os quais já se encontra irrevogavelmente apto (sem possibilidades de recaída), com o objetivo de tornar a lista de trabalho mais enxuta.

Passo 2. Concentrando-se na categoria Conscienciometrologia, o passo seguinte é a autoavaliação (autoconscienciometria), item a item, considerando-se apto ou não, isto é, em condição satisfatória ou não para se iniciar a tenepes em relação à temática do quesito. Tal avaliação possui graus variados de objetividade/subjetividade a depender da natureza do quesito. A referida condição satisfatória, em muitos casos, pode ser o didático percentual de 51%. Como em toda autoconscienciometria, em cada item o pesquisador deve ficar atento para ser o mais realista e fidedigno possível, evitando sub ou superavaliações. O mais indicado sempre é basear-se em fatos e parafatos, utilizando o máximo do autodiscernimento, afastando achismos ou influências de mecanismos de defesa do ego resultantes da emocionalidade, os quais podem levar à ocultação de traços e/ou não assunção de traços.

Prescrições. A cada item não atendido deve-se propor autoprescrição para tornar-se apto, a partir de ações objetivas, viáveis e com prazos estabelecidos. As prescrições devem ser ações prático-mensuráveis e não teórico-intangíveis. Ocorre aqui o autoenfrentamento consciencioterápico.

Exemplologia. A *Tabela 2* inclui 2 exemplos hipotéticos de autoavaliações para diagnóstico e prescrições.

Tabela 2. Exemplos de Autoavaliações.

| Item | Autoconscienciometria | Autoconsciencioterapia |
|------|--|---|
| G-14 | Não apto. Falta de autocontrole psicomotor, agitação. | Praticar a imobilidade física vígil regularmente até atingir e manter condição satisfatória. |
| G-32 | Não apto. Sedentarismo e obesidade. | Realizar check-ups periodicamente. Exercitar-se regularmente. Determinar e manter o peso corporal ideal. Implementar dieta alimentar balanceada. |

Passo 3. Após a análise de todos os itens, ocorre a autodecisão sobre a viabilidade do início da tenepes, olhando o conjunto de todos os itens de aptidão e não aptidão.

Perfeccionismo. O pesquisador deve estar atento às manifestações de tendências perfeccionistas de adiar o início da tenepes esperando superqualificação (100%) em todos os quesitos. Para ser tenepessista – 25% do *Homo Sapiens Serenissimus* na escala evolutiva – não é necessário ser desperto – 50% do *Homo Sapiens Serenissimus* na escala evolutiva (VIEIRA, 2003, p. 198). Ao contrário, as práticas sadias da tenepes visam conduzir o tenepessista à desperticidade (Efeitologia) (VIEIRA, 1995, p. 55). Por outro lado, o pesquisador também deve estar atento à autocorrupção de negligenciar fatores importantes, precipitando-se e descalçando o início e a manutenção do trabalho.

Autoenfrentamento. Caso o resultado aponte para a não viabilidade, o candidato deve investir nas autoprescrições e agendar nova avaliação após período de tempo estabelecido.

Casuística. Exemplos de autoprescrições no caso do autor incluíram investimentos em atividades de campo bioenergético visando o desenvolvimento do autoparapsiquismo lúcido interassistencial (quesito G-12) tais como o curso *Acoplamentarium*, o curso Extensão em Conscienciologia e Projeciologia 2 – ECP2 e dinâmicas parapsíquicas do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia – CEAEC. Para qualificar-se no quesito G-01, este autor iniciou atividade regular semanal de autoconscienciometria na Conscius (Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial), respondendo o Conscienciograma.

Acompanhamento. Ponto forte da metodologia a destacar é a possibilidade de visualização do progresso do candidato rumo à condição de conscin tenepessável. Constatar os avanços após nova avaliação é perceber o investimento próprio e dos amparadores para a viabilização do empreendimento magno da tenepes. Tal situação pode contribuir para aumento da autolucidez, automotivação e autoconfiança.

Passo 4. Caso o resultado aponte para a viabilidade do início da tenepes, isto é, o alcance da condição de conscin tenepessável, o candidato já pode definir a data para começar.

Autoqualificação. Mesmo já se considerando apto, o candidato deve continuar investindo nas autoprescrições a fim de aumentar o nível de autoqualificação para o início e principalmente para a manutenção das práticas.

Antecipação. Pode ocorrer a antecipação da data de início.

Passo 5. O passo final do planejamento para início da tenepes é o começo das práticas diárias para o resto da vida.

Manutenção. Novamente, o pesquisador, agora na condição de tenepessista, deve continuar investindo nas autoprescrições, a fim de auxiliar o aperfeiçoamento contínuo das práticas na fase de manutenção. As autoavaliações periódicas, portanto, devem persistir (autotenepessometria), auxiliando de modo fundamental o desenvolvimento do tenepessista.

Recursos. Para tal, dois recursos se fazem necessários:

1. **Diário.** A manutenção de registros sobre as práticas no diário da tenepes.
2. **Inventário.** O balanço periódico ou inventário da tenepes, a partir do diário (VIEIRA, 2009, p. 3.128).

Diagrama. A *Figura 2* ilustra os passos 2 ao 5 da metodologia utilizada.

IV. RESULTADOS OBTIDOS ANTES DO INÍCIO DA TENEPES

Ocorrências. Como resultados obtidos antes do início das práticas da tenepes, isto é, durante a aplicação da técnica do planejamento, destacam-se 6 tipos de ocorrências:

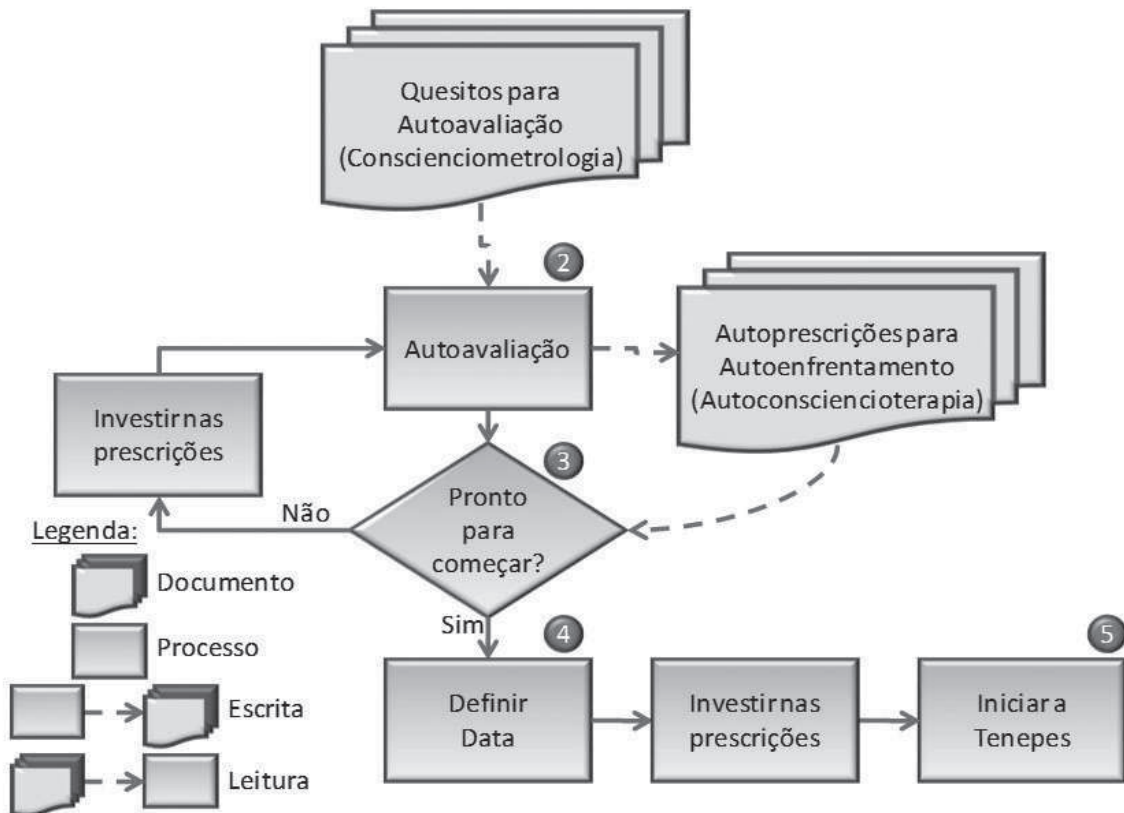
1. Diminuição progressiva dos pré-requisitos avaliados como pendentes em termos de aptidão para iniciar a tenepes.
2. Em janeiro de 2008, estabelecimento de data para início da tenepes (30.06.08).
3. Assentamento profissional em Foz do Iguaçu.
4. Surgimento de pedidos de assistência de origens e naturezas distintas.
5. Experimentos esporádicos, em horários alternados, com êxito em termos de instalação de campo energético assistencial e exteriorizações espontâneas, aplicados no quarto preparado para a tenepes.
6. O início da técnica ocorreu em 09.06.08, 21 dias antes do previsto.

V. RESULTADOS OBTIDOS APÓS O INÍCIO DA TENEPES

Ocorrências. Eis 6 ocorrências a destacar como resultados obtidos após o início das práticas da tenepes:

1. **Dificuldades.** Dificuldades inerentes aos 6 primeiros meses da tenepes, sem comprometimento das práticas.

Figura 2. Diagrama Esquemático da Metodologia (Passos 2 ao 5).



2. **Projeciologia.** Aumento considerável de projeções lúcidas assistenciais, sobretudo dentro do horário das práticas da tenepes.

3. **Paratecnologia.** Detecção de aparelhos extrafísicos no quarto da tenepes por meio de clarividência.

4. **Parapercepciologia.** Extrapolacionismos parapsíquicos.

5. **Vinculologia.** Assunção de maiores responsabilidades no voluntariado e na docência em Consciencimetrologia, dentre elas, a coordenação da 1ª Pesquisa *Online* sobre Tenepes (HABIB, 2009).

6. **Grupocarmologia.** Acertos grupocármicos.

CONCLUSÕES

Conclusões. Eis 6 conclusões a respeito da aplicação da técnica:

1. **Objetivo.** Foram expostos neste trabalho o planejamento utilizado pelo autor para o início das práticas da tenepes e respectivas metodologia e síntese dos resultados obtidos.

2. **Saldo.** Os resultados revelaram o saldo positivo obtido através do uso do planejamento pautado em estudo, autoprescrição (autoconsciencimetrologia) e autoprescrição com autoenfrentamento (autoconsciencioterapia).

3. **Autodiscernimento.** O uso da autoavaliação periódica permitiu acompanhar o autoprogresso na direção dos objetivos traçados a partir das autoprescrições, aumentando a autoconfiança e a autolucidez a partir do autodiscernimento.

4. **Autodescrencimetrologia.** O método propõe o foco da decisão em si (*loc interno*). Ver Vieira (2009, p. 1.836).

5. **Antecipação.** A sistematização proposta tende a antecipar as crises e contribuir para a minimização de percalços, sobretudo nos 6 primeiros meses de tenepes.

6. **Manutenção.** O estudo minucioso e contínuo do *Manual da Tenepes*, abordando inclusive os efeitos da tenepes, fornece parâmetros valiosos para avaliar a fase de manutenção (tenepessometria), sempre a mais difícil em qualquer empreendimento.

7. **Autoprofilaxia.** Os benefícios mencionados nos itens 5 e 6 embasam o caráter autoprotetor do método.

8. **Estímulo.** Através desta contribuição, espera-se estimular futuros praticantes a se planejarem para iniciar a tenepes de modo técnico, autopesquisístico, racional, baseando-se em fatos e parafatos, sem mistificações, precipitações e influências de terceiros.

ATITUDES VISANDO A INTERASSISTENCIALIDADE, QUANDO PLANEJADAS E MONITORADAS, DEMONSTRAM MATURIDADE E DISCERNIMENTO EM BUSCA DO COMPLETISMO EXISTENCIAL.

REFERÊNCIAS

1. **Habib, Igor;** *Lançamento de Pesquisa Online sobre Tenepes*; Artigo; *Conscientia*; Periódico; Trimestral; Vol. 13; N. 1; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC Editora); Foz do Iguaçu, PR; Jan./ Mar., 2009; páginas 66 a 78.
2. **Idem;** *Teática da Reciclagem Existencial na Fase Preparatória da Programação de Vida*; Artigo; *Journal of Conscientiology*; Periódico; Trimestral; Vol. 9; N. 34; *International Academy of Consciousness (IAC)*; Portugal; Outubro, 2006; páginas 133 a 156.
3. **Vieira, Waldo;** *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 700 caps.; 300 testes; 8 índices; 2 tabs.; 600 enus.; ono.; 5.116 refs.; geo.; glos. 280 termos; 147 abrevs.; ono.; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; Instituto Internacional de Projeciologia (IIP); Rio de Janeiro, RJ; 1994.
4. **Idem;** *Enciclopédia da Conscienciologia Eletrônica*; CD-ROM 1.365 verbetes; 5.272 páginas; 5ª Edição; *Editares, Comunicons & CEAEC*; 2009.
5. **Idem;** *Homo sapiens reurbanisatus*; 1.584 p.; 479 caps.; 139 abrevs.; glos. 241 termos; 40 ilus.; 7 índices; 7.653 refs.; 102 sinopses; alf.; geo.; ono.; 27 x 21 x 7 cm; enc.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC Editora); Foz do Iguaçu, PR; 2003.
6. **Idem;** *Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal*; 138 p.; 34 caps.; 147 abrevs.; glos. 282 termos; 5 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1995.

SUGESTÕES DE LEITURA

1. **Salgues, Leuzene;** *Posicionamento Pessoal para a Prática da Tenepes*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 11; N. 2; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC Editora); Foz do Iguaçu, PR; Abr./ Jun., 2007; páginas 132 a 141.
2. **Thomaz, Marina;** *A Qualificação da Conscin Tenepessável*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 13; N. 1; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC Editora); Foz do Iguaçu, PR; Jan./ Mar., 2009; páginas 5 a 12.