

# Higiene Cosmoética na Tenepes

Cosmoethical Hygiene in Penta

Higiene Cosmoética en la Teneper

**Cristina Arakaki\* e Pedro Fernandes\*\***

\* Advogada. Voluntária da Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC) e União das Instituições Conscienciocêntricas Internacionais (UNICIN).

*crisrina.arakaki@gmail.com*

\*\* Médico. Voluntário da Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC) e União das Instituições Conscienciocêntricas Internacionais (UNICIN).

*pedrof1338@gmail.com*

Texto recebido para publicação em 20.08.09.

## Palavras-chave

Autocriticologia  
Cosmoética  
Higiopensenidade  
Ortopensenidade  
Paradireitologia  
Tenepes

## Keywords

Cosmoethics  
Hygiothosenity  
Ortothosenity  
Paralaw  
Penta  
Selfcriticismology

## Palabras-clave

Autocriticología  
Cosmoética  
Higienopensenidad  
Ortopensenidad  
Paraderechología  
Teneper

## Resumo:

O presente artigo define o conceito de *higiene cosmoética* abordando a importância da ortopensenidade nas práticas da Tenepes. Através da pesquisa bibliográfica e experiência dos autores com o tema, enfoca a manifestação pensênica a partir de dois prismas: a mentalidade (*modus operandi* da pensenidade) e a ideação (conteúdo da pensenidade), procurando enfatizar que o autodignóstico pensênico se faz a partir desse duplo enfoque. Com base nisso, apresenta condições nosográficas (síndromes e traços) relacionadas à falta de higiene cosmoética na pensenidade e maneiras de realizar a superação (autoterapêutica), além de aprofundar conceitos relacionados à Pensenologia, Criticologia e Cosmoeticologia. Conclui-se o trabalho argumentando que o autodiagnóstico pensênico com qualificação crescente visando à ortopensenidade permitirá ao tenepessista galgar maiores passos rumo à assistencialidade avançada (binômio ofiex-despeticidade).

## Abstract:

The present article defines the concept of *cosmoethical hygiene* and discusses the importance of orthosenity during penta practice. Through literature and the authors' experience on the theme, it focuses the thosenic manifestation from two angles: the mind (thosenity *modus operandi*) and the thoughts (content of the thosenity). The objective is to emphasize that the thosenic diagnosis is established by this double approach. On this basis, it presents nosographic conditions (syndromes and weak traits) related to poor cosmoethical hygiene regarding thosenity and some ways to overcome the problem (self-therapy), and also concepts related to Thosenology, Self-criticismology and Cosmoethicology. It concludes indicating that thosenic self-diagnosis with growing improvement aiming orthosenity might allow the penta practitioner to take larger steps toward advanced assistentiality (binomial extraphisical clinic-intrusion freeness).

## Resumen:

El presente artículo define el concepto de *higiene cosmoética* abordando la importancia de la ortopensenidad en las prácticas de la teneper. A través de la pesquisa bibliográfica y la experiencia de los autores con el tema, enfoca la manifestación pensênica a partir de dos prismas: la mentalidad (*modus operandi* de la pensenidad) y la idea (contenido de la pensenidad), procurando enfatizar que el autodiagnóstico pensênico se hace a partir de ese doble enfoque. Con esa base, presenta condiciones nosográficas (síndromes y traços) relacionadas a la

falta de higiene cosmoética en la pensenidad y maneras de realizar la superación (autoterapéutica), además de profundizar conceptos relacionados a la Pensenología, Criticología y Cosmoeticología. Finaliza el trabajo argumentando que el autodiagnóstico pensénico con calidad creciente objetivando la ortopenenidad permitirá al practicante de la teneper dar mayores pasos rumbo a la asistencialidad avanzada (binomio ofiex-desperticidad).

## INTRODUÇÃO

**Pensene.** A manifestação consciencial, seja de consciências intrafísicas ou extrafísicas, dá-se de modo unísono, a partir dos pensamentos (ideias) e dos sentimentos (emoções), sendo estes carreados e expressados pelas energias conscienciais pessoais, independentemente do tempo e do espaço. Esse trinômio (pensamento-sentimento-energia) constitui os elementos indissociáveis do conceito *pensene*. O ato de pensenizar refere-se ao processo constante de emissão de pensenes.

**Tenepes.** A prática da tenepes assenta-se na emissão diária, em horário fixo, de energias assistenciais pessoais diretamente para consciexes enfermas ou conscins necessitadas, a partir da evocação pensênica do praticante, bem como do auxílio intangível de amparador técnico.

**Lucidez.** O nível de lucidez do tenepessista quanto à manifestação pensênica qualificará as evocações durante o trabalho assistencial, seja durante a sessão da tenepes, seja ao longo do dia (cotidianidade).

**Princípio.** A tenepes, segundo seu propositor (VIEIRA, 1996), assenta-se no princípio de que o praticante não pense mal de ninguém. Tal preceito visa qualificar o processo assistencial e permitir maior nível de entrosamento entre o tenepessista e o amparador.

**Objetivo.** Com base nisso, o presente artigo objetiva aprofundar as relações entre as práticas diárias da tenepes e o ato de pensenizar do tenepessista, visando estabelecer diagnósticos, profilaxias e terapêuticas na autopenenidade. A partir do entendimento teático da manifestação pensênica, incluindo o modo de pensenizar e seu conteúdo, o tenepessista poderá alcançar manifestações interassistenciais com maior grau de higiene cosmoética, aspirando patamares interassistenciais mais evoluídos.

**Especialidades.** Considerando o objetivo proposto, a temática é apresentada a partir de abordagens com maior ênfase nas seguintes especialidades conscienciológicas: Pensenologia, Criticologia e Cosmoeticologia.

**Método.** A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica especializada, a vivência dos autores coordenando evento anual de Tenepessologia (Fórum da Tenepes) e a experiência prática ao longo de pelo menos 8 anos com a técnica da tenepes.

## ARGUMENTOLOGIA

**Definição.** A *higiene* é o conjunto de condições ou hábitos que conduzem ao bem-estar, visando à preservação da saúde e ao estabelecimento de normas e preceitos para prevenir as doenças.

**Etimologia.** O termo *higiene* vem do idioma Francês, *higiene*, e este do idioma Grego, *hugieniós*, “que contribui com a saúde”. Apareceu no Século XIX.

**Sinonimologia:** 1. Asseio; limpeza. 2. Emundação; mundície. 3. Alinho; apuro; decência. 4. Nitidez.

**Antonimologia:** 1. Desasseio; sujeira; imundice. 2. Monturo; porquice; surro. 3. Máscara; nódoa. 4. Espurcícia; sordidez.

**Definição.** A *higiene cosmoética* é o conjunto de procedimentos ou técnicas sistemáticas, teáticas, aplicadas de maneira reeducativa pela conscin para implementar e manter a abordagem traforista das consciências, ambientes, objetos e ideias, sem edulcorações ou demagogismos e com maior senso auto e heterocrítico.

**Etimologia.** O termo higiene vem do idioma Francês, *higiene*, e este do idioma Grego, *hugieniós*, “que contribui com a saúde”. Apareceu no Século XIX. A palavra cosmos deriva do idioma Grego, *kósmos*, “ordem~ organização~ mundo~ universo”. Apareceu em 1563. Surgiu, no idioma Português, no Século XIX. O vocábulo ética procede do idioma Latim, *ethica*, “ética~ moral natural~ parte da Filosofia aplicada à moral”, e este do idioma Grego, *éthikós*. Apareceu no Século XV.

**Sinonimologia:** 1. Higiene autopensênica; higiene consciencial. 2. Autopensenização sadia; Profilaxia autopensênica. 3. Pensenidade traforista; pensenização hígida. 4. Paraprofilaxia pensênica. 5. Ortopensenidade; retilinearidade consciencial.

**Antonimologia:** 1. Higiene física. 2. Patopensenidade; pensenidade insalubre; pensenização patogênica. 3. Satisfação malévola; visão trafariista. 4. Intoxicação pensênica; poluição pensênica. 5. Acriticismo anticosmoético.

**Tenepessista.** Sob o enfoque da Tenepessologia, a prática da higiene cosmoética é conduta basilar para o tenepessista, fundamentando a atitude exigida ao praticante de manter constante a autovigilância pensênica na evitação da autopatopensenidade.

**Procedimentos.** Segundo Vieira (1996, p. 19), a higiene cosmoética do praticante da tenepes envolve os seguintes procedimentos:

1. **Crítica.** Realizar auto, hetero e omniquestionamentos científicos e cosmoéticos.
2. **Trafores.** Identificar o lado melhor das pessoas, consciexes, ambientes, objetos, ideias e instituições.
3. **Realismo.** Proceder a abordagem traforista de maneira realista, *nua e crua*, sem demagogismo consolador e melifluosidade.

**Universalismo.** A manutenção reiterada da higiene cosmoética aliada ao hábito da retilinearidade pensênica conduzem o tenepessista à aquisição do senso universalista, a partir do desenvolvimento de afeição pura, real e sincera a todos os componentes da humanidade e para-humanidade.

**Pensenidade.** Na condição de agente da assistência interdimensional avançada, o praticante da tenepes adquire maior gabarito para atuar frente aos auto e heterodesassédios à medida que qualifica a sua pensenidade e torna-se um elemento promotor das assepsias pensênicas.

## PENSENOLOGIA

**Evocação.** A palavra evocação deriva do latim *evocatio*, “chamar com energia”. Esse chamamento ocorre de maneira consciente ou inconsciente, qualificada ou desqualificada, com mais ou menos intensidade.

**Repercussão.** A importância das evocações diárias cresce quando o tenepessista vivencia as repercussões multidimensionais das mesmas em seu holossoma. Os efeitos multidimensionais das evocações pensênicas são imediatos.

**Importância.** A partir disso, deriva que a qualificação assistencial do tenepessista depende não só do conteúdo dos pensenes, mas de como eles são elaborados. A esse processo denomina-se *confor* (*conteúdo + forma*) *pensênico*, ou seja, a maneira como está estruturada a própria articulação mental ideativa associada ao conteúdo das ideias em si.

**Estrutura.** Considerando a *Pensenologia*, a análise da estrutura pensênica da conscin em geral e do tenepessista em particular pode ser sintetizada em duas abordagens não excludentes: o padrão da *mentalidade* e a qualidade das *ideias* pessoais. Uma coisa é pensar mal de alguém deliberadamente. Outra é elaborar patopenses e não saber que está procedendo dessa maneira em função da maneira viciada (mau hábito mental) que se acostumou a pensar. Em determinadas cidades, comentar sobre a vida alheia e emitir juízos de valor é conduta habitual arraigada (*mentalidade*), muitos não se apercebendo dos efeitos nocivos dessa prática.

**Mentalidade.** Entende-se por *mentalidade* o conjunto de processos característicos do nível de elaboração mental de um indivíduo ou uma coletividade, o desenvolvimento cultural e intelectual, o *modus operandi* do pensamento ou o processamento cerebral ideativo.

**Ideação.** A ideação é a capacidade de formar, entrosar ou encadear ideias, pensamentos ou representações mentais abstratas e/ou concretas elaborados pelo indivíduo.

**Analogonímia.** Eis, abaixo listados, alguns termos análogos e sinônimos a fim de ampliar a significação dos conceitos anteriormente expostos:

1. **Mentalidade:** a neuroanatomia; o *hardware*; as sinapses; o aparelho cerebral; as áreas associativas do cérebro; a formação educacional, cultural e profissional; a velocidade, a elasticidade e a amplitude do psiquismo pessoal; os atributos mentais em si.

2. **Ideação:** a neurofisiologia; o *software*; o conteúdo das sinapses; as concepções pessoais; a mensagem das ideias; as informações que transitam no cérebro; a significação dos pensamentos; o uso dos atributos mentais.

**Qualificação.** Tanto a *mentalidade* quanto a *ideação* são, em princípio, neutros quanto à Cosmoética, cabendo ao tenepessista o autodiagnóstico atual e a conseqüente qualificação de suas manifestações pensênicas.

**Nutrição.** Estabelecendo analogia didática, a má nutrição pode desencadear efeitos somáticos no curto (gastroenterite), médio (anemia) e longo prazos (falência de órgãos). O mesmo acontece com o modo habitual de pensenizar (pensenização). A formação cultural, educacional, profissional, social e afetiva interatuantes no desenvolvimento individual contribuem na aquisição do tipo de *mentalidade* pessoal predominante na adultidade. O resultado pode tender mais à homeostase ou ao desequilíbrio. Tal tendência predispõe à elaboração de conceitos, noções e ideias mais ou menos cosmoéticas.

**Separação.** Com isso, quer-se dizer que ao tenepessista não basta somente não ter ideias frontalmente negativas a outrem, mas cabe avaliar a própria *mentalidade*, estrutura ou arcabouço mental emissor das ideias a fim de avaliar o nível de contaminação das mesmas e evitar o auto-engano quanto à pensenização pessoal.

**Exemplologia.** Ilustra-se esse processo com 3 definições de realidades intraconsciençiais capazes de denunciar a falta de higidez pensênica própria da *mentalidade* neofóbica, por vezes ainda não percebida ou admitida pelo tenepessista:

1. **Apriorismo:** condição patológica caracterizada por julgamentos, afirmações, verdades *a priori* ou neofóbicas que não foram, de fato, verificadas, atualizadas ou esclarecidas racionalmente com fatos. *Ao tenepessista, homem ou mulher, vale questionar o nível da própria apriorismo parapsíquica.*

2. **Interiorose:** distúrbio resultante da pressão holopensênica das pequenas cidades, burgos, aldeias ou bairros caracterizado por *mentalidade* tacanha, fechada, acanhada, carente de abertismo neopensênico (*open mind*) e cosmovisão. *Ao tenepessista, homem ou mulher, vale questionar o tamanho da influência de sua terra natal ou da parageografia atual em sua mentalidade.*

3. **Preconceito:** conjunto de ideias, conceitos, noções e sentimentos (emoções) emitidos de modo tendencioso, sem julgamento crítico, ponderação ou discernimento maior. Pode resultar de reação impulsiva a desconforto causado por pessoas, ideias ou opiniões, gerando generalizações apressadas, de caráter intolerante, denotando falta de universalismo nas manifestações. *Ao tenepessista, homem ou mulher, vale questionar em que áreas ainda possui prurido ou dificuldade de aceitação ou compreensão da realidade consciencial alheia.*

**Paragenética.** Insere-se ainda, neste contexto, a atuação onipresente da paragenética, tanto na formação da mentalidade pessoal como na captação de ideias inatas, a partir, principalmente, do temperamento da consciência milenar, fruto das experiências adquiridas do passado.

**Neofilia.** O nível de abertismo da consciência vai permitir que o temperamento seja burilado com as neoexperiências do presente, evitando as tendências subcerebrais (irracionais) no desempenho atual. O curso intermissivo é linha divisória positiva na tendenciosidade pessoal manifestada na qualidade da neoestrutura autopensênica, pois permite autorreflexões profundas desencadeadas pelo contato mais próximo com a realidade pessoal multiexistencial mais ampla.

**Interaciologia.** A interação constante do binômio *mentalidade-ideação*, considerando, dentre outros, os fatores acima expostos, faculta o holopensene padrão pessoal, ou o modo habitual de se manifestar da consciência, individualmente ou em grupo.

**Qualificação.** Eis, a título de exemplo, na ordem alfabética, 10 contrapontos técnicos ou antagonismos conceituais capazes de predispor ao autodiagnóstico do nível da mentalidade pessoal:

01. *Mentalidade acanhada vs. mentalidade cosmopolita.*
02. *Mentalidade áulica vs. mentalidade omniquestionadora.*
03. *Mentalidade egocármica vs. mentalidade policármica.*
04. *Mentalidade emocional vs. mentalidade intelectual.*
05. *Mentalidade estreita vs. mentalidade aberta.*
06. *Mentalidade interiorota vs. mentalidade planetária.*
07. *Mentalidade paroquiana vs. mentalidade universalista.*
08. *Mentalidade provinciana vs. mentalidade cosmovisiológica.*
09. *Mentalidade superespecializada vs. mentalidade generalista.*
10. *Mentalidade taconística vs. mentalidade tarística.*

**Qualificação.** Segundo a *Pensenologia*, os metapensenes são os autopensenes gerados sobre os próprios pensenes pessoais, visando a análise dos mesmos, os quais podem ser classificados, dentre outras, em 22 categorias, abaixo descritas na ordem alfabética dos termos, a fim de auxiliar o tenepessista no próprio diagnóstico pensênico:

01. **Abrangência:** os minipensenes; os macropensenes; os megapensenes; os micropensenes; os panpensenes; os transpensenes; os ultrapensenes.
02. **Assistência:** os antipensenes; os filopensenes; os propensenes; os xenopensenes.
03. **Corrupção:** os corruptopensenes; os ortopensenes.
04. **Crítica:** os autocriticopensenes; os laxopensenes; os heterocriticopensenes.
05. **Cronologia:** os retropensenes; os prepensenes.
06. **Didática:** os anciropensenes; os exemplariopensenes; os pedagogopensenes.
07. **Dimensão:** os eletronicopensenes; os genopensenes; os parapensenes; os telepensenes.

08. **Frequência:** os batopenses; os esporadicopenses; os monopenses; os raropenses.
09. **Hermenêutica:** os analiticopenses; os cognopenses; os doxopenses; os sinteticopenses.
10. **Higiene:** os toxicopenses; os higiopenses.
11. **Homeostase:** os eupenses; os ectopenses; os entropenses; os harmoniopenses.
12. **Lucidez:** os entropenses; os lucidopenses; os protopenses.
13. **Neofilia:** os paleopenses; os neopenses.
14. **Originalidade:** os plagiopenses; os hiperpenses.
15. **Previdência:** os perdulariopenses; os preventopenses; os profilaticopenses.
16. **Priorização:** os hedopenses; os ociopenses; os prioropenses.
17. **Qualidade:** os ortopenses; os nosopenses; os patopenses.
18. **Sanidade:** os esquizopenses; os nosopenses; os homeopenses.
19. **Tecnologia:** os tecnopenses.
20. **Temperamento:** os benignopenses; os endopenses; os exoteropenses; os picnopenses; o materpense.
21. **Velocidade:** os taquipenses; os bradipenses; os normopenses.
22. **Visão:** os nanopenses; os egopenses; os cosmopenses.

**Predominância.** Ao tenepessista interessado em progredir nos trabalhos interassistenciais, em busca de nível crescente de higiene cosmoética, sugere-se a priorização teática da pensenidade racional, refletida, ponderada, linear, correta e cosmoética, denominada *ortopensenidade*.

**Designação.** Denomina-se *Homo sapiens ortopensenor* a consciência cuja predominância das manifestações pensênicas se assenta justamente na linearidade cosmoética. Possíveis sinônimos seriam: *Homo sapiens rectilineus*; *Homo sapiens cosmoethicus* e *Homo sapiens paradireitologus*.

**Contraponto.** Por outro lado, a consciência ainda cambaleante na pensenização disfuncional quanto à cosmoética pode ser denominada *Homo sapiens deviatus*.

**Síndromes.** A pensenização desequilibrada, não retilínea ou viciada pode suscitar diferentes síndromes na manifestação diária de qualquer conscin, inclusive do tenepessista, homem ou mulher. Cabe ao mesmo estar atento aos *erros lógicos* de abordagem, seja através do exercício da autocrítica ou da recepção de heterocríticas oportunas dos compassageiros evolutivos, priorizando antes de tudo o nível de autoimparcialidade (isenção) em suas elaborações mentais a fim de ser mais assistencial e universalista.

**Exemplos.** A título de exemplo, tendo-se por base as auto e hetero-observações, propõe-se abaixo, dentre outras, listagem de 10 diferentes *tipos sindrômicos* considerando as tendências conscienciais de pensenização:

01. **Síndrome do anticonfor:** a conscin que, mesmo estando preponderantemente correta em seu conteúdo, perde a oportunidade assistencial pela forma equivocada de abordagem pensênica de diferentes assuntos, conscins ou consciexes, carregando os argumentos com doses exacerbadas de irracionalidades, comuns ao *Homo sapiens reptilianus*.

02. **Síndrome da apriorismose:** como já mencionado anteriormente, a conscin raciocinando e se manifestando sem verificações e autorrefutações, *apostando as fichas* em pressuposições, prejulgamentos, preconceitos e preconcepções viciadas, não oxigenadas pela mentalidade aberta da neofilia, da pesquisa e do debate franco de ideias, próprios do *Homo sapiens aprioristicus*.

03. **Síndrome do bateu-levou:** a conscin insistente nos revides, nas vinganças verbais instantâneas das refutações pessoais precipitadas, própria do *Homo sapiens hostilis*, ainda inexperiente quanto aos enfoques da antiviolença, relevância e do pré-perdão assistencial.

04. **Síndrome da distorção mnemônica:** a conscin com dificuldades na interpretação correta dos fatos em função das distorções da memória pessoal, podendo este fato, quando cronicificado, demonstrar lesão ou dano no aparelho cerebral (*hardware*), habitualmente visto no *Homo sapiens turbator*.

05. **Síndrome do fechadismo:** a conscin que não permite abordagens heterocríticas à sua manifestação, impossibilitando eventual heteroassistência intra ou extrafísica, própria do *Homo sapiens oclusus*.

06. **Síndrome da irreflexão pré-verbal:** a conscin verborrágica, incapaz de refletir antes da eliminação de bravatas e impérios, própria do *Homo sapiens verborrhagicus*, inconsciente da abrangência e poder dos exemplos silenciosos, quando não omissivos.

07. **Síndrome de Lamourette:** a conscin incapaz de manter a conciliação com velhos desafetos, própria do *Homo sapiens antiperdonator*. Baseada na história real do Abade Lamourette (1742-1794), de notável espírito conciliador, que, após um discurso convidando os rivais revolucionários da Assembleia Nacional da França (pós-Revolução Francesa) à reconciliação, conseguiu que as facções em luta abatessem suas bandeiras, gerando um clima de concórdia no qual todos se abraçaram e se beijaram. Entretanto, esse estado não durou senão dois dias, quando as hostilidades recomeçaram piores que antes. Assim, *síndrome ou beijo Lamourette* é como ficou conhecida *toda aproximação ou reconciliação efêmera entre inimigos declarados*, que o antigo ódio logo põe por terra.

08. **Síndrome do mirmidone:** a conscin executora sem discernimento, não questionando possíveis autoridades, seja quem for, inclusive o próprio amparador técnico, própria do *Homo sapiens genuflexus*.

09. **Síndrome de Ray:** a conscin que se debate insistentemente pelo reconhecimento alheio, o chamado *Homo sapiens egodefensus*. Baseada no protagonista do filme “Campo dos Sonhos”, essa síndrome é caracterizada pela pessoa que a todo instante se pergunta, de modo explícito ou não (pensivamente): “E Eu? E o meu? O que eu ganho com isso? Fui o responsável por todo esse trabalho e não me reconhecem?”

10. **Síndrome da satisfação malévola:** a conscin ainda pensenizando contra os outros (autopatopensenidade) na forma de satisfação ante a dificuldade alheia para que assim se sinta menos insegura, própria do *Homo sapiens competitor*.

**Comorbidade.** Embasando nosologicamente as manifestações sindrômicas acima descritas, figuram vários traços imaturos na manifestação pessoal, os quais funcionam ao modo de *meio de cultura* para o crescimento bacteriano, dentre os quais destacamos, a título de exemplo, na ordem alfabética dos termos, 7 pontos cegos traçarísticos da personalidade, impeditivos do desenvolvimento da assistencialidade avançada:

1. **Belicismo.** O senso de justiça poluído pelo sentimento de vingança. A defesa da lealdade ao grupo, da manutenção de pactos e de terceiros injustiçados, carreando a vingança pessoal.

2. **Carência.** As carências afetivas esterilizadoras da autenticidade. A contenção das emoções resultantes dos conflitos íntimos não assumidos causadora do hermetismo nas relações interpessoais.

3. **Dogmatismo.** O autoparapsiquismo eivado da dogmática religiosa. A imposição da autoparaperceptibilidade na condição de argumento de poder inconstestável e inquestionável.

4. **Indiferença.** O indiferentismo sob a roupagem da serenidade. A ausência de iniciativa e pró-atividade no atendimento às necessidades pessoais e alheias pseudocompensada pela prestimosidade.

5. **Insegurança.** A insegurança pessoal na mudança de ego. A necessidade de autoafirmação de traço consciencial reciclado a partir de mecanismos de autodefensividade excessiva no convívio, sem abertura a heterocríticas.

6. **Omissão.** A postura omissiva frente ao ônus da assistência. A evitação de expor as potencialidades e posicionamentos pessoais sob a justificativa de não querer destacar-se dentre os demais.

7. **Orgulho.** O medo de errar fruto do orgulho pessoal. A subprodutividade frente aos talentos pessoais resultante da espera pelo convite, o chamamento, a convocação para assistir.

**Cobaia.** A técnica conscienciométrica da conscin-cobaia mostra-se recurso eficaz para avaliar o nível de coerência autocrítica *vis-à-vis* às heterocríticas fornecidas e recebidas.

**Autopesquisa.** O tenepessista embuído na qualificação da pensenidade auto e heterocrítica cosmoética não pode esquivar-se de priorizar a autopesquisa sistemática.

**Laboratório.** O ambiente da tenepes faculta ao praticante oportunidade de reflexão profunda acerca da própria realidade consciencial. Atuando com despojamento e autenticidade, o tenepessista pode construir na tenepes um laboratório de autopesquisa (THOMAZ, 2007), abrindo espaço aos amparadores para auxiliar no apontamento das autocorrupções ainda ignoradas.

**Incorruptibilidade.** No processo da higiene cosmoética do tenepessista, o alcance de maiores patamares de incorruptibilidade pessoal promove a sustentabilidade necessária frente aos auto e heterodesassédios.

**Técnicas.** As manifestações pensênicas nosográficas acima citadas, dentre outras tantas, podem ser retificadas ou qualificadas a partir da vontade e do aumento da lucidez quanto às repercussões pessoais e grupais de tais condições. Além da ampliação do nível de autoconscientização pensênica, determinadas técnicas, posturas ou experimentos podem funcionar ao modo de capacitadores positivos na obtenção da ortopenenidade. Eis, abaixo listados, 7 procedimentos técnicos vivenciados pelos autores capazes de gerar melhoria na manifestação pensênica pessoal:

1. **Taxonomia.** Elaboração, durante pelo menos 3 meses, de listagem contendo os principais pensenes pessoais de acordo com a temática envolvida, assim que os mesmos se manifestem. Preocupações profissionais, monetárias, sexuais (carências, fantasias), emocionais (inveja, orgulho, medo, egoísmo), enfim, antiassistenciais, podem estar preponderando sobre questões libertárias, neofilicas, verponológicas e interassistenciais, sendo estes últimos pensenes os esperados para o tenepessista. A realização da técnica permite a quantificação do nível de predominância real de cada tema, o que resulta na própria identificação do holopenene padrão pessoal e de onde ocorre o maior carregamento na pensenidade pessoal.

2. **Reflexão.** A aplicação da técnica proposta por Vieira (2009), *Autorreflexão de 5 horas*, na qual a conscin interessada passa 300 minutos refletindo e ponderando sobre determinado assunto pertinente à recin pessoal, sem anotações de qualquer tipo, em ambiente tranquilo, a fim de aprofundar o entendimento sobre a questão, ao mesmo tempo ajuda a ordenar, organizar, hierarquizar e dinamizar os fluxos de pensamentos. Além disso, a técnica permite aferir o nível de devaneio, memória, concentração e priorizações pessoais.

3. **Desassim.** A falta da desassimilação simpática (desassim) de energias intrusivas na cotidianidade gera sintomas holossomáticos cuja base é pensênica. A identificação dos fatos geradores (conflitos, mágoas, mal-entendidos) de assimilações energéticas antipáticas e o surgimento dos sintomas que habitualmente se manifestam na repetição ideativa “compulsória” (monoideísmo) auxiliam na desintoxicação energética. Impõe-se aqui, de modo sinérgico, a aplicação de técnicas energéticas vigorosas, baseadas no estado vibracional



associado à mudança do bloco pensênico *de caso pensado*, procurando ver o lado melhor das coisas e dos envolvidos na situação em pauta (desassimilação). O cerne doentio da questão, na maioria das vezes, está na defesa irrefletida da imagem pessoal, onde a conscin sente-se injustiçada ou atingida em seu orgulho (autovitimização). Por isso, ao achar que está cheio de razão, cabe ao tenepessista se perguntar: *estou defendendo a minha imagem (ideia, projeto, grupelho, egocarma) ou o processo assistencial maior (assistidos, amparadores, policarma)?*

**4. Leitura.** A leitura técnica atenta do assunto de interesse ajuda a organizar e ordenar os pensamentos. A análise do modo pessoal de ler, do que se lê (qualidade) e do número de obras lidas diagnostica o nível de investimento (nutrição) intelectual. O binômio *mentalidade-ideação*, citado anteriormente, pode ser mais ou menos qualificado de acordo com o nível de bibliofilia pessoal. O tenepessista apedeuta tende a não progredir nas tarefas assistenciais pessoais (estacionamento evolutivo), desconhecendo as vantagens de se galgar novos patamares evolutivos interassistenciais a partir do investimento na mentalsomaticidade.

**5. Escrita.** A escrita dos pensenes pessoais ajuda na obtenção da ortopenenidade, da clareza didática assistencial e na ampliação do dicionário cerebral. É válido consultar a obra *Todo mundo devia escrever: A Escrita como Disciplina de Pensamento* (PICARD, 2006). A leitura posterior dos próprios pensamentos espelha o grau de entropia ou harmonia interna, pensênica, intraconsciencial. Associar esse processo ao estudo de um tema de interesse objetivando produzir gestações conscienciais maximiza os efeitos, além de atrair o interesse de consciexes amparadoras. Com base nisso, os registros das práticas da tenepes, com posterior análise (balanço) e criação de verpons assistenciais, é recurso à mão dos tenepessistas empenhados na obtenção de um nível maior de *pensenização polifásica*. Entra aqui o papel da tenepes como fonte inspiradora na geração de ideias novas.

**6. Feedback.** A técnica do *feedback interconsciencial* propõe, por parte do tenepessista, a solicitação, às pessoas de convívio mais rotineiro, de um cotejo de predicados pessoais (trafores) em contraposição a determinadas características imaturas (trafares) na manifestação pessoal. Tendo por base uma amostragem significativa, o tenepessista pode fazer levantamento de quais padrões pensênicos predispõem os traços de personalidade ainda doentios ou viciados, objetivando a revisão dos mesmos.

**7. Conscienciograma.** A aplicação técnica do livro *Conscienciograma* (VIEIRA, 1996), a partir das respostas autorreflexivas às folhas de avaliação, permite ao tenepessista ampliar a visão de conjunto da manifestação pessoal. Recomenda-se, para maior proficuidade, a busca dos técnicos em Conscienciometria (conscienciômetras), notadamente através da *técnica da conscin-cobaia*, a qual visa a exposição das notas pessoais com justificativas baseadas em fatos e interpelações dos demais componentes da turma, sendo tal processo mediado por dupla de conscienciômetras.

**Terapia.** A busca ativa de ajuda profissional (psiquiátrica, psicológica e/ou consciencioterápica), inclusive de maneira preventiva, a fim de evitar a piora da doença, é solução inteligente para aqueles que, apesar das tentativas sinceras de autossuperação, ainda padecem de condições críticas envolvendo comportamentos inadequados ou pensamentos incontroláveis, por exemplo de caráter persecutório.

**Potencialidade.** Na tenepes, a partir do autoesforço do tenepessista, o amparador de função funciona como elemento-chave responsável por auxiliar no desenvolvimento gradual do tenepessista, inclusive promovendo extrapolacionismos parapsíquicos. Tal interação mais otimizada ajuda na qualificação do *binômio mentalidade-ideação* do tenepessista para entender e atingir a desperticidade.

**Vexame.** O tenepessita interessado em entender o maximecanismo assistencial e contribuir na condição de minipeça costuma, periodicamente, deter-se na autopesquisa das próprias intenções pensênicas. Nesse

aspecto, quanto maior for a intimidade com o amparador de função dos trabalhos da tenepes, maior e mais prontamente dar-se-á o nível de desconforto pessoal (vexame extrafísico) ao emitir qualquer pensene anticosmoético, por mínimo que possa parecer num primeiro instante.

**Veteranismo.** O praticante veterano da tenepes já percebe as repercussões multidimensionais em seu holossoma ao incorrer nos próprios nosopenses. Considerando a *Autocriticologia*, a anotação e reflexão quanto às raízes dos mesmos (intenções espúrias, ganhos secundários, defesas do ego) constituem evidências de inteligência assistencial e permite *upgrade* nos trabalhos da tenepes. Para tanto, um dos atributos principais a ser considerado é o da criticidade.

**Reciclagem.** A aplicação com rigor do *trinômio autocrítica-autoinocorrutibilidade-autodesassédio* permite ao tenepessista realizar as reciclagens intraconscienciais necessárias ao avanço de suas responsabilidades interassistenciais. Visando aprofundar a relação do trinômio acima referido com a *higiene cosmoética* do tenepessista, faz-se necessária explanação mais pormenorizada acerca da *Criticologia*, ciência dedicada aos estudos da crítica e suas implicações no processo evolutivo.

## CRITICOLOGIA

**Definição.** A *crítica* é o ato de examinar e avaliar algo minuciosamente, de maneira racional, indiferente a dogmas, preconceitos, apriorismos ou convenções tendo em vista algum juízo de valor.

**Características.** Segundo Carraher (1999), o pensador crítico apresenta as seguintes 7 características gerais:

1. Curiosidade intelectual e questionamento.
2. Pensamento lógico.
3. Percepção da estrutura dos argumentos.
4. Perspicácia para descobrir as ideias subentendidas e subjacentes.
5. Pragmatismo no uso da linguagem para realizar objetivos e influir sobre outros.
6. Distinção entre questões de fato, de valor e questões conceituais.
7. Compreensão do cerne do debate, avaliando a coerência de posições e contribuindo para esclarecer a problemática.

**Predomínio.** No universo da *Criticologia*, sob o viés do paradigma consciencial, o predomínio da autocrítica lúcida sobre as heterocríticas recebidas permite maior refinamento das pesquisas intra e extra-conscienciais.

**Autocrítica.** Para exercer uma boa heterocrítica, faz-se necessária uma autocrítica mais severa e próxima da realidade consciencial, pois a pessoa deve ter experiência em estabelecer juízos de valor qualificados e isentos, a começar de si, pois, em teoria, tem-se mais informações. A capacidade de julgar fora de si não prescinde do autojuízo crítico.

**Neutralidade.** Na análise heterocrítica, o ideal é pautar-se pela neutralidade cosmoética, ou seja, realizar o exame, o escrutínio e a ponderação das consciências, fatos e parafatos sem contaminação da autoemocionalidade e dos interesses próprios.

**Dogmas.** Ao realizar os omniquestionamentos cosmoéticos, incluindo as auto e heterocríticas, cabe ao tenepessista, conforme mencionado anteriormente, considerar o nível de dogmatismo e apriorismo ainda vigente no seu microuniverso consciencial, capaz de contaminar a isenção cosmoética de sua análise.

**Anacronismo.** A desatualização quanto aos valores pessoais que fundamentam e motivam a prática assistencial do tenepessista pode ser elencada no rol de causas do autodogmatismo, dificultando o aprofundamento na autocrítica e no questionamento da própria postura assistencial.

**Erro.** Neste contexto, a boa intenção da pessoa não é suficiente para qualificação cosmoética dos resultados de seus atos. Implicitamente, utiliza-se o princípio dos *fins justificarem os meios* e em nome da assistência cometem-se erros lógicos. Esse é e tem sido o fundamento utilizado para justificar, a “guerra santa” ao longo da história (ARRUDA, 1990, p. 44 a 54).

**Distorção.** No aprofundamento da autoconscienciometria, cabe ao tenepessista, além de identificar os autodogmas, anacronismos e erros lógicos mencionados acima, identificar também o viés de sua personalidade que enseja as distorções autocognitivas da própria capacidade interassistencial.

## COSMOETICOLOGIA

**Definição.** “A *autoinocorrupibilidade* é a qualidade ou caráter da realidade incorruptível pessoal da conscin cosmoética e teática, assentada no trinômio autodiscernimento-automotivação-autorganização e formando a base dos princípios específicos para se viver melhor ou mais sadiamente a cotidianidade diuturna” (VIEIRA, 2008, p. 778).

**Ciclo.** A relação de reciprocidade entre a autocrítica sincera e a autoinocorrupibilidade estabelece um ciclo virtuoso conduzindo o tenepessista ao abscondito da intraconsciencialidade, defasando os compartimentos até então secretos da sua personalidade.

**Constrangimentos.** A partir da aplicação do binômio *técnica do detalhismo-técnica da exaustividade* sob o ponto de vista moral, é possível eviscerar a realidade consciencial na descoberta dos autoconstrangimentos cosmoéticos mínimos, unidade de medida da cosmoeticidade pessoal (VIEIRA, 2008).

**Profilaxia.** Dentre as medidas profiláticas aos autoconstrangimentos cosmoéticos, a vivência do *binômio autoimperdoador-heteroperdoador* por parte do tenepessista lúcido quanto à relevância da própria conduta perante o amparador extrafísico demonstra a aquisição de noção mais ampla das autorresponsabilidades assistenciais.

**Aprimoramento.** A imperiosidade de qualificar-se na condição de assistente lúcido, partícipe do mecanismo interassistencial avançado, conduz o praticante da tenepes ao aprimoramento de suas atitudes em toda dimensão consciencial.

**Pensenidade.** O fator básico de manifestação da consciência traduzido pela autopensenidade demonstra de maneira inequívoca a retidão da conduta, independente de heterojulgamentos e heteroavaliações.

**Balanco.** Realizar diariamente um balanço qualitativo da pensenidade pessoal, confrontando os orto e patopenses, faculta ao tenepessista aferir objetivamente o nível de higiene cosmoética já alcançado.

**Código.** O código pessoal de Cosmoética (CPC), proposto por Vieira (2009), plotado a partir do autodiscernimento, é instrumento eficaz para reunir o conjunto dos ortopenses da conscin à medida que ocorre a depuração das posturas morais.

**Jurisprudência.** Quanto mais atualizado e pormenorizado for o CPC, maior fonte de autojurisprudência balisadora das decisões na vivência multidimensional.

**Características.** Considerando a *Multidisciplinologia*, eis, em destaque, 10 características do código pessoal de Cosmoética, à luz de especialidades da Conscienciologia, apresentadas em ordem funcional:

01. **Pensenologia.** Em função da singularidade consciencial, o CPC é único, individual, personalíssimo.

02. **Parageneticologia.** Resulta da acumulação de experiências holobiográficas.
03. **Holomaturologia.** Define o padrão e qualidade da aplicação da holofilosofia pessoal.
04. **Cosmoeticologia.** Retrata o nível da cosmoética intraconscencial.
05. **Paradireitologia.** Regula os direitos e deveres multidimensionais da consciência. conscienciais.
06. **Priorologia.** Elege o prioritário evolutivamente na evitação das automimeses dispensáveis.
07. **Proexologia.** Orienta quanto ao rumo correto da proéxis, na profilaxia dos desviacionismos.
08. **Conviviologia.** Estabelece as afinidades interconscienciais a partir da identidade cosmoética.
09. **Errologia.** Atua na profilaxia contra a contumácia ou recalcitrância dos erros seculares.
10. **Interassistenciologia.** Conduz ao reconhecimento da interassistência na condição de pedra angular da evolução.

**Cláusula.** Tendo por base os efeitos nocivos das evocações doentias, referidos no início do artigo, além de atender à *exigência* básica para o bom funcionamento da tenepes, todo praticante deve ter na condição de cláusula pétrea do CPC “*o ato de não pensar mal de ninguém*”.

**Avanço.** Segundo Vieira (2008), a reação íntima de não pensenizar anticosmoeticamente contra outras consciências é exemplo de autoinocorrutibilidade avançada.

**Ilha.** O ideal para o tenepessista é instalar e manter no ambiente da prática da tenepes uma *ilha de ortopenesidade*, “holopenesene doméstico sob a atuação do materpensene o mais cosmoético possível” (VIEIRA, 2003), incorporando-a no seu holopenesene pessoal diuturno.

**Desassediabilidade.** Por meio da manutenção da pensenidade reta e fraterna, o tenepessista gabarita-se ao trabalho de desassédio, sofisticando técnicas evocativas assistenciais, objetivando o bem-estar e a aceleração evolutiva de todas as consciências, conscins e consciexes.

**Despeticidade.** Ao promover a refratariedade patopenesênica a partir da sustentação de holopenesene pessoal homeostático, é possível ao tenepessista vivenciar extrapolações características do ser desperto, com maior expansão da autoconsciencialidade, facultando compreensão mais abrangente da importância da tenepes no percurso evolutivo pessoal e grupal.

**Comprovação.** Tais experiências são fundamentais para a autocomprovação da possibilidade de atingir estágios evolutivos mais avançados a partir do esforço pessoal, autodisciplina e manutenção de hábitos sadios e rotinas úteis voltados à atividade da interassistência.

**Priorização.** As experiências e vivências pessoais, quando valorizadas as sutilezas da autoparaperceptibilidade mais refinada, tornam-se argumentos irrefutáveis para a priorização das reciclagens íntimas promotoras da neopenesidade hígida e supressão das autocorrupções dispensáveis para qualificação assistencial.

**CONQUISTAR A PRESENÇA MAIS CONSTANTE DOS  
AMPARADORES REQUER A MANUTENÇÃO DO NÍVEL DE  
AUTOCOERÊNCIA DO TENEPESSISTA, COM O FITO DE COLOCAR  
EM PRÁTICA A TEORIA JÁ COMPREENDIDA (VERBAÇÃO).**

## ARGUMENTAÇÕES CONCLUSIVAS

**Quimera.** A prática da tenepes faculta ao tenepessista profunda anatomização da sua consciência, eliminando as quimeras pessoais, as fabulações e as perspectivas imaginativas criadas pela conscin, fontes primárias da autoassedialidade sutil.

**Autoilusão.** A autoincorruptibilidade pensênica é o início do fim das ilusões pessoais. A consciência deixa de acreditar naquilo que finge ser. Com esse nível de maturidade maior, o tenepessista pode se ver envolvido com tarefas assistencias mais avançadas, por exemplo as relacionadas ao binômio ofiex-desperticidade.

**Conclusão.** Com base no exposto ao longo do artigo, o tenepessista iniciante ou veterano pode estabelecer se o nível de pensenização pessoal, tanto do *modus operandi* pensênico como do conteúdo ideativo, tende mais ou menos à interassistencialidade, cabendo ao mesmo um maior grau de vigilância e qualificação pensênicas tanto nas sessões da tenepes como na cotidianidade. Tais procedimentos ampliarão a higiene cosmoética nos trabalhos de assistência *urbi et orbi*.

## REFERÊNCIAS

1. **Arruda**, José Jobson de A.; *História Moderna e Contemporânea*; 528 p.; 8 caps.; 22ª Ed.; *Ática*; São Paulo, SP; 1990; páginas 44 a 54.
2. **Carraher**, David W.; *Senso Crítico: do Dia-a-Dia às Ciências Humanas*; 5ª Ed.; *Editora Pioneira*; São Paulo, SP; 1999.
3. **Houaiss**, A.; *Dicionário Eletrônico da Língua Portuguesa*; Instituto Antonio Houaiss / *Objetiva*; Rio de Janeiro, RJ; 2002.
4. **Picard**, Georges; *Todo Mundo devia Escrever: A Escrita como Disciplina de Pensamento*; 152 p.; *Parábola*; S. L.; 2006.
5. **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; página 756.
6. **Idem**; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; 344 p.; 100 folhas de avaliação; 2.000 itens; 4 índices; 11 enus.; 7 refs.; glos. 282 termos; 150 abrevs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia (IIP)*; Rio de Janeiro, RJ; 1996.
7. **Idem**; *Enciclopédia da Conscienciologia*; versão CD-ROM; Eletrônica; 1.000 verbetes; 3.792 páginas; 173 especialidades; *Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009 (verbetes consultados: Autoconstrangimento Cosmoético Mínimo; Autoincorruptibilidade; Autorreflexão de 5 Horas; Código Pessoal de Cosmoética; Consciência Crítica Cosmoética; Juízo de Valor; Ortopensenidade).
8. **Idem**; *Homo sapiens reurbanisatus*; 1.584 p.; 479 caps.; 139 abrev.; 40 ilus.; 7 índices; 102 sinopses; gloss. 241 termos; 7.653 refs.; alf.; geo.; ono.; 27 x 21 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2003; páginas. 133, 186.
9. **Idem**; *Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal*; 138 p.; 34 caps.; 5 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; 2ª Ed.; Rio de Janeiro, RJ; 1996.

## SUGESTÕES DE LEITURA

1. **Arakaki**, Cristina; *Paz, Anticonflitividade Consciencial e Códigos de Cosmoética*; Artigo; Anais do I Encontro da Paz; *Instituto Internacional de Conscienciologia e Projeciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 10 a 12 de outubro de 2009; páginas. 242 a 256.
2. **Leite**, Hernande; *O Papel da Tenepes na Conquista da Desperticidade*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 11; N. 2; *CEAEC Editora*; Foz do Iguaçu, PR; Abr./Jun. 2007; páginas. 112 a 120.

3. **Merloo**; Joost A. M.; *Lavagem Cerebral: Menticídio – O Rapto do Espírito*; 386 p.; 18 caps.; Ibrasa; São Paulo; SP; 1980.
4. **Schmid-Kitsikis**; Elsa; *Teoria e Clínica do Funcionamento Mental*; 296 p.; Artes Médicas; Porto Alegre, RS; 1994.
5. **Thomaz**, Marina; *Binômio Tenepes-Autopesquisa: Estudo de Vivências Pessoais*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 11; N. 2; *CEAEC Editora*; Foz do Iguaçu, PR; Abr./Jun. 2007; páginas. 89 a 102.
6. **Vasconcelos**, J.; *Como a Mente Humana produz Idéias*; 214 p.; *Escuta*; São Paulo, SP; 2000.

