

Relevância da Autoconsciencioterapia no Período Anterior ao Início da Tenepes

Relevance of Self-conscientiotherapy during pre-penta

Relevancia de la Autoconsciencioterapia durante la preteneper

Lucimara Ribas Frederico*

* Graduada em Engenharia Ambiental. Voluntária da Associação Internacional de Inversão Existencial (ASSINVEIXIS) e do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC).

lucimara_frederico@hotmail.com

Palavras-chave

Interassistencialidade
Reciclagem Intraconscencial
Recinofilia

Keywords

Self-conscientiotherapy
Consciential hygiene
Intraconsciential recycling

Palabras-clave

Autoconsciencioterapia
Higiene Consciential
Reciclaje Intraconsciential

Resumo:

Este trabalho apresenta a casuística da autora no período anterior ao início das práticas da tarefa energética pessoal (tenepes), com o objetivo de contribuir para auxiliar e esclarecer o leitor sobre a relevância da autoconsciencioterapia pró-reciclagens pessoais antes do início deste importante empreendimento assistencial. A metodologia utilizada foi a análise da própria experiência, apoiada na bibliografia específica referenciada. O desenvolvimento do artigo está apresentado em 3 seções: preparação para a tenepes; autoconsciencioterapia; e exposição do caso do laboratório consciencial da autora. A casuística pessoal está organizada em 3 partes: contextualização, levantamento dos traços intraconscenciais, e análise geral dos efeitos da autoconsciencioterapia no contexto da preparação da tenepes. Conclui-se que o início exitoso das práticas da tenepes pela autora foi resultante dos autoesforços realizados durante o período de preparação de 7 anos.

Abstract:

This work has the objective to expose the author's case study of the period prior to beginning penta with the purpose to contribute to help and clarify the reader about the relevance of personal pro-recycling conscientiotherapy before starting the personal energetic task (penta). The presentation of the article is divided into 3 sections: Preparation for Penta; Self-conscientiotherapy and III. Labcon: A personal case study, which is divided into 3 parts: Context setting, Consciential traits survey, and a general analysis of the effects of self-conscientiotherapy in the context of preparing for Penta. The start of the penta practice by the author was a consequence of self-efforts carried out during a 7-year preparation period.

Resumen:

El trabajo tiene por finalidad exponer la casuística de la autora en el período anterior al inicio de la teneper con el objetivo de contribuir para auxiliar y esclarecer al lector sobre la relevancia de la autoconsciencioterapia pro-reciclajes personales antes de comenzar la tarea energética personal (teneper). La presentación del artículo está dividida en 3 secciones: I. Preparación para Teneper; II Autoconsciencioterapia y III. Labcon: Casuística personal, dividida asimismo en 3 partes: Contextualización, Levantamiento de Trazos Conscientiales y Análisis General de los efectos de la autoconsciencioterapia en el contexto de la preparación de la Teneper. El inicio de la Teneper fue una consecuencia de autoesfuerzos de la autora, realizados durante el período de preparación de 7 años.

Artigo recebido em: 08.05.2017.

Aprovado para publicação em: 09.10.2017.

INTRODUÇÃO

Empreendimento. A tenepes é um empreendimento interassistencial, no qual a conscin, antes de iniciar, deve certificar se está preparada para assumir essa responsabilidade evolutiva para a vida inteira.

Casuística. Tendo em vista que um dos travões para iniciar a tenepes é a dificuldade em realizar reciclagens existenciais e intraconscientes (recéxis e recins), a autora apresenta o próprio laboratório consciencial (labcon), mostrando o período anterior ao início da prática da tenepes, apresentando o processo de reciclagens realizado.

Exemplarismo. Esse labcon, por hipótese, poderá auxiliar as conscins que estão passando pelo mesmo processo vivenciado pela autora no período anterior da tenepes.

Objetivo. Neste sentido, o artigo tem por objetivo compartilhar a casuística autovivenciada, visando auxiliar e esclarecer sobre a relevância da autoconsciencioterapia para promover reciclagens pessoais, favorecedoras ao começo exitoso no compromisso da prática da tarefa energética pessoal.

Metodologia. A metodologia utilizada na pesquisa que levou à escrita deste trabalho foi de levantamento bibliográfico e análise da casuística da autora.

Estrutura. O desenvolvimento do artigo está organizado em 3 seções:

I. **Preparação para a tenepes.**

II. **Autoconsciencioterapia.**

III. **Casuística Pessoal:** organizada em 3 blocos: Contextualização. Levantamento dos traços conscientes e análise geral dos efeitos da autoconsciencioterapia no contexto da preparação da tenepes.

Público. Este trabalho é destinado especialmente às conscins que estão no processo de iniciar a tenepes e ainda encontram dificuldades na identificação, compreensão e superação de traços conscientes patológicos, podendo utilizar a autoconsciencioterapia enquanto ferramenta para autossuperação desses traços e assim ter autoconfiança na decisão de iniciar a tenepes.

I. PREPARAÇÃO PARA A TENEPES

Pré-Tenepes. A fase em que a conscin busca iniciar a tarefa energética pessoal é o período que a consciência começa a se preparar e desenvolver um planejamento estratégico para iniciar a tenepes, com autoconfiança na interassistencialidade a ser realizada durante a vida inteira. Após o início, a consciência que se propõe a tal empreendimento deve ter posicionamento firme, sustentabilidade e responsabilidade para mantê-lo com qualidade.

Evolução. A busca pelo conhecimento pessoal é chave para a evolução individual, pois por meio dele se encontram ferramentas necessárias para realização das reciclagens essenciais para o momento evolutivo.

Traços. Cada consciência é única em seu processo evolutivo, desenvolvendo características próprias em traços pessoais singulares.

Recins. Durante o período da pré-tenepes, a consciência encontra-se em momento propício para realizar reciclagens pessoais, sendo fase de posicionamento evolutivo ao estudo dos traços intraconscientes, é apropriado aproveitá-la para estabelecer estratégia de mudanças íntimas e superação de manifestação deslocada.

Incompatibilidade. No livro Manual da Tenepes, o autor Waldo Vieira (1996, p. 53) apresenta, dentro da epígrafe Consciencioterapia, 30 hábitos ou posturas anticosmoéticas, incompatíveis ao praticante da tenepes, conforme expostos a seguir:

01. Apelar sempre para *mancias* e adivinhações em suas decisões no dia a dia.
02. Bater na madeira quantas vezes sejam, escravo de uma superstição irracional.
03. Carregar um badulaque ou patuá dependurado no pescoço ou na camisa.
04. Chorar habitualmente uma vez por semana, sob alta insegurança e insatisfação.

05. Colecionar, ingenuamente, armas de fogo: uma autoimprudência primária.
06. Cultivar a gurulatria de qualquer tipo ou uma autossujeição consciencial.
07. Cultivar um posicionamento pessimista e cronicificado perante o Universo.
08. Fazer promessas irracionais, ou seja: não confiar na Multidimensionalidade.
09. Fumar: vício primitivo e bloqueador irreparável das energias conscienciais (ECs) do cardiochakra.
10. Funcionar profissionalmente a serviço de matadouro de animais ou abatedor de aves.
11. Manter capela, altar ou congá dentro de casa, sob o jugo de misticismos infantis.
12. Manter peso corporal excessivo (obesidade psicológica), aumentado por bulimia ou vida sedentária.
13. Passar por noitadas promíscuas várias vezes a cada mês (assedialidade).
14. Pensar e se preocupar tão somente com a sua família nuclear (megaegocarma).
15. Praticar, por exemplo, o *tiro aos pombos* ou a condição da zooconvivialidade patológica.
16. Seguir com a vida intrafísica desregrada ou essencialmente desorganizada.
17. Sentir insegurança, manifesta ou transparente em seus atos na vida cotidiana.
18. Ser motociclista sob o alto risco energético da vida locomotora do motoqueiro.
19. Ser partidário ou apologista, mesmo sincero, da legalização da pena de morte.
20. Ser usuário, doente, de álcool ou drogas no geral, tanto leves quanto pesadas.
21. Sofrer miniassédios inconscientes e habituais, contudo evidentes para os outros.
22. Ter e usar porte de armas, em uma evocação autoconsciente da matança subumana.
23. Ter existência o tempo todo improdutivo, sem nenhuma autocriatividade.
24. Ter ocupação que implique, de algum modo, em repressão de consciências.
25. Trabalhar, ainda mesmo *no pesado*, com motosserra, em qualquer zona rural (fitoconvivialidade patológica).
26. Viver em um estado de permanente insociabilidade ou em um eremitismo conventual.
27. Viver preso a uma doutrina sectária, no antiuniversalismo medíocre e medieval.
28. Viver submisso ao hábito depressivo da ingestão de *bolinhas* ou estupefacientes.
29. Viver todo o tempo sem domicílio intrafísico fixo ou em um nomadismo impulsivo.
30. Voar de asa delta: o voo livre é um esporte de alto risco, mortífero ou suicida.

Avaliação. A partir dessa listagem, o pré-tenepessista pode fazer uma autoavaliação preliminar de sua condição atual, antes de iniciar a Tenepes, para evitar problemas futuros.

Casuística. A partir da leitura desses 30 itens, a autora identificou que ainda possuía 5 posturas, levando à reflexão da necessidade em rever comportamentos anticosmoéticos.

Atributos. Alcir Alves (2015, p. 118 a 122), no livro *Tenepes: Assistência Interdimensional Lúcida*, cita 13 atributos conscienciais, essenciais e indispensáveis, indicados para auto-observação e autodesenvolvimento da conscin tenepessável: abertismo consciencial, autoconfiança, comprometimento, disponibilidade, duplismo evolutivo, energossomática, autonomia financeira, higiene consciencial, interassistencialidade, para-psiquismo e reciclagem.

Autoconsciencioterapia. Por meio da vontade da consciência, a autoconsciencioterapia passa a auxiliar a consciência na organização e no entendimento das próprias imaturidades.

Relevância. Nario Takimoto (2015, p. 195) no livro *Tenepes: Assistência Interdimensional Lúcida*, destaca a relevância da autoconsciencioterapia na condição de instrumento de desenvolvimento da tenepes, por utilizar técnicas de autoenfrentamento profiláticas e fomentadoras de reciclagens intraconscienciais.

II. AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

Consciencioterapia. A Consciencioterapia consiste na busca da remissão de aspecto patológico ou parapatológico da consciência, com incremento do nível de saúde holossomática pessoal, atingida após dedicação na aplicação de técnicas autoprescritas para investigação, diagnóstico e enfrentamento das dificuldades conscienciais até a superação das mesmas, funcionando a consciência enquanto terapeuta de si mesma (Lopes e Takimoto, 2007, p. 13).

Definição. De acordo com Haymann e Medeiros (2016), na seção *Terminologia Consciencioterápica* da revista *Conscientiotherapia* Ano 5, N. 5, eis 2 definições em ordem alfabética para compreensão dos seguintes termos consciencioterápicos:

1. **Autoconsciencioterapia.** Autoaplicação sistemática da autoanamnese holossomática e pluriexistencial com a finalidade de estabelecer o autodiagnóstico, realizar autoenfrentamento e alcançar a autossuperação das patologias e parapatologias conscienciais.

2. **Evoluciente.** É a conscin em processo de reciclagem intraconsciencial (recin), receptora da assistência evolutiva consciencioterapêutica.

Autocura. A autoconsciencioterapia é realizada pelo próprio evolucionista, na busca de autocura através de mudança de hábitos e do holopensene pessoal (Lopes e Takimoto, 2007, p. 15).

Fases. A autoconsciencioterapia está dividida em 4 fases: autoinvestigação, autodiagnóstico, autoenfrentamento e autossuperação, a seguir descritas (Lopes e Takimoto, 2007, p. 15 e 16):

1. **Autoinvestigação.** Fase onde a consciência fica atenta às próprias manifestações conscienciais, investiga o seu funcionamento atual em determinado aspecto que considere ser problemático.

2. **Autodiagnóstico.** Fase onde os dados provenientes da autoinvestigação são sintetizados, inferindo-se sobre a natureza e a causa do problema.

3. **Autoenfrentamento.** Fase onde são criadas estratégias de ação a serem colocadas em prática imediatamente, para enfrentar a dificuldade diagnosticada, objetivando minimizar ou extinguir o traço indesejado.

4. **Autossuperação.** Fase onde se supera a dificuldade, após a persistência nos autoenfrentamentos diários, gerando satisfação íntima.

Observação. Takimoto (2015, p. 198), apresenta 15 dificuldades passíveis de serem encontradas pelo praticante da autoconsciencioterapia, relacionadas a seguir:

01. **Ansiedade.**
02. **Autocorrupção.**
03. **Autodesmotivação.**
04. **Baixa autocognição.**
05. **Baixa autocrítica.**
06. **Baixa autoestima.**
07. **Baixa autolucidez.**
08. **Baixo autoconceito.**
09. **Baixo autodiscernimento.**
10. **Falta de autopercepção.**
11. **Falta de experiência autoexpositiva.**
12. **Falta de predisposição autoexpositiva.**

13. **Falta de tempo para autorreflexão.**

14. **Hiperatividade.**

15. **Medos.**

Autoconfiança. Pela autoconfiança, o evoluciente consegue dar passos decisivos para otimizar a autoconsciencioterapia e realizar as reciclagens necessárias; sem autoconfiança a consciência passa a ficar mais presa em medos podendo estagnar o processo das reciclagens.

Interassistencialidade. Na condição de hipótese, a autora propõe: toda vez que a consciência realiza reciclagem de traço-fardo (trafar), ela está se melhorando e, assim, a tendência é estar menos doente, podendo atuar com mais qualificação na interassistência para outras consciências mais doentes.

Evolução. As reciclagens auxiliam no movimento da evolução consciencial, porém ninguém evolui sozinho, pois fazemos constantemente interações com outras consciências. *A tenepes é uma interação positiva, especialmente, quando qualificada pelo tenepessista.*

III. CASUÍSTICA PESSOAL

CONTEXTUALIZAÇÃO

Conscienciologia. A autora conheceu a Conscienciologia em 2009; o seu primeiro contato foi em uma palestra sobre projeção da consciência, no Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC).

Fórum. Após a realização do Curso Integrado de Projeciologia (CIP), no IIPC, em dezembro de 2009, se posicionou para começar a voluntariar na Conscienciologia, passando assim a ser voluntária do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC), no setor de eventos, onde teve o primeiro contato com o *Fórum da Tenepes*, participando da equipe de monitores do evento realizado naquele ano.

Planejamento. Durante a Semana da Inversão Existencial (Sinvéxis), realizado em 2010, participou na condição de aluna, e nele preparou um planejamento geral de sua proéxis para períodos de curto, médio e longo prazo, e uma das metas era: em dezembro de 2015, ao término da graduação em Engenharia Ambiental, começaria a praticar a tenepes.

Crises. Desse modo, de 2010 a 2015, teoricamente, seriam os anos nos quais a autora passaria por preparação para iniciar a tenepes. De 2010 a 2012, houve investimento em cursos, voluntariado, porém nos anos de 2012 a 2014, ocorreram vivências de crises emocionais relacionados à afetividade, enfrentando dificuldades para tal preparo, havendo também desestabilização emocional na concretização de tarefas programadas para o início da tenepes. Nos anos de 2015 a 2016 houve maior investimento da autora para realização de recins mais profundas.

Trafares. Naquela ocasião, percebeu-se a presença de alguns trafares na interação consigo mesma e com outras consciências do seu cotidiano. Avaliou-se que os referidos traços poderiam não contribuir para o início da tenepes na data programada.

Autoculpa. Houve sentimento de autoculpa em relação ao “*furo*” no planejamento no início da tenepes, sensação de estar atrasada, em função do não cumprimento do início então previsto para dezembro de 2015.

Posicionamento. No início de 2016, após balanço da atuação do ano anterior, percebeu-se a necessidade em realizar investimento maior em sua atuação.

Problemas. Nesta mesma ocasião, a autora passou por problemas profissionais, no qual houve desestabilização financeira, gerando crises pessoais.

Dinâmica. Em abril de 2016, a autora participou de uma atividade da *Dinâmica Interassistencial à Monarquia*. Na ocasião realizou questionamento ao epicon que estava em semipossessão benigna com uma consciex amparadora e questionou sobre o seu momento conflituoso; a resposta foi de se conhecer mais e realizar mudanças pessoais, conforme exposto no artigo *Desenvolvimento da Gratidão Mesológica através do Levantamento dos Aportes Existenciais* (Frederico, 2016, p. 57).

Movimento. Após o posicionamento em promover mudanças pessoais, a autora decidiu, por vontade própria, buscar ajuda externa para enfrentar e entender melhor os próprios traques. Dessa forma, em julho de 2016 iniciou o curso *Teáticas da Conscienciometria na Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial* (CONSCIUS) e em agosto do mesmo ano começou a fazer heteroconsciencioterapia na *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC).

Investigação. Durante a fase de autoinvestigação na heteroconsciencioterapia, empenhou-se na realização de autopesquisa, passando a manter uma postura de abertismo e observação da atuação no dia a dia.

LEVANTAMENTO DOS TRAÇOS CONSCIENCIAIS

Tarefa. Uma tarefa, entre aquelas indicadas pelos consciencioterapeutas, foi realizar levantamento dos traques, trafores e trafais para levar para o próximo atendimento consciencioterápico. Durante a semana, a autora levantou traços que lhe eram perceptíveis.

Heterocríticas. Durante o período de autoconsciencioterapia, a autora observou e refletiu sobre as heterocríticas apresentadas por pessoas conhecidas de convívio diário, servindo como uma das bases de pesquisa no levantamento dos traços conscienciais.

Tabela. A seguir é apresentada a tabela 1, relacionando os traços mais significativos encontrados pela autora no período de autoconsciencioterapia, expostos em ordem de relevância:

Tabela 1. Traços mais significativos identificados na Consciencioterapia

| Trafores | Trafares | Trafais |
|------------------------|----------------|-------------------------|
| Parapsiquismo | Controle | Respeito |
| Comunicabilidade | Irritabilidade | Paciência |
| Interassistencialidade | Orgulho | Acalmia |
| Pragmatismo | Dispersão | Priorização |
| Vontade | Autoritarismo | Reeducação dos pensenes |
| Intelectualidade | Ingratidão | Dedicação |

ANÁLISE GERAL DOS EFEITOS DA AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

Fórum. No XII *Fórum da Tenepes*, ocorrido em 2016, fez parte da equipe de organização. Naquela época também estava no processo da Consciencioterapia, e teve algumas sincronicidades e projeções relacionadas ao *Fórum da Tenepes* e à Consciencioterapia.

Tema. O tema do *Fórum da Tenepes* de 2016 foi sobre assistência à África. Desde o início do posicionamento em atuar na equipe, houve sincronicidades relacionadas ao continente africano, incluindo projeções

e até mesmo de consciências intrafísicas da África (desconhecidas pela autora), procurando ajuda profissional nas redes sociais.

Serenidade. No dia 11 de dezembro de 2016, houve projeção com uma *Africana* que tinha energias serenas. Aquela consciência estava inserida em contexto bélico, onde ela se mantinha serena em sua atuação. A autora questiona a ela: “– Como você consegue dormir em meio a essa guerra na África?” A *Africana* respondeu: “– Assim”, e deitou-se serenamente; após o diálogo, apareceu outra consciência, a qual tinha sinais de estar assediada, na intenção de fazer mal, no entanto, quando ela entrou no local e se aproximou, a energia bélica esvaiu-se e aquela conscienciz diz que não faria mais nada contra a *Africana*.

Efeito. Ao acordar, a energia de pacificação da *Africana* ficou presente durante vários minutos, e diversas autorreflexões foram realizadas sobre a vivência.

Controle. Depois da autovivência extrafísica com a *Africana*, geraram-se novas sinapses e compreensão sobre pacificação e superação do traço controle, identificado na autoconsciencioterapia.

Melhoria. No final de janeiro de 2017, a autora recebeu alta da consciencioterapia, após identificação de mudanças significativas na atuação diária.

Autoconfiança. Percebendo-se mais preparada para se comprometer com uma tarefa assistencial contínua, e perceber a melhoria conquistada durante o período de consciencioterapia, a autora teve mais autoconfiança em assumir a responsabilidade em iniciar a tenepes, estabelecendo assim uma data inicial da tenepes.

Sincronicidades. No mesmo período em que foi estabelecida a data, surgiu oportunidade de mudança de base física, para uma casa onde foi possível destinar um cômodo dedicado à tenepes, e no dia 16 de fevereiro de 2017 iniciou então a tenepes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Autoesforços. O início da tenepes, conforme discorrido no artigo, foi uma consequência dos autoesforços realizados durante um período de preparação de 7 anos.

Processo. Após identificação dos traços prioritários a serem reciclados, a autora ainda está em processo de melhorias e assim continua no progresso autoevolutivo. No entanto, ressalta que a autoconsciencioterapia auxiliou em reciclagens, antes não vistas ou ignoradas, muita das vezes por falta de conhecimento ou lucidez sobre o traço que portava.

Relevância. Neste experimento, a autoconsciencioterapia mostrou-se ferramenta relevante para o pré-tenepessista que busca reciclar imaturidades ainda presentes em suas interações diárias para iniciar a tenepes com maior nível de qualificação interassistencial.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. Alves, Alcir; *Preparação para Tenepes*; In: Thomaz, Marina e Pitaguari, Antonio; Org.; *Tenepes: Assistência Interdimensional Lúcida*; revisores Erotides Louly, Eucárdio De Rosso; & Roseli Oliveira; 664 p.; 34 caps.; 31 microbiografias; glos. 211 termos; alf.; 23 x 16 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2015; páginas 118 a 126.

2. Frederico, Lucimara Ribas; *Desenvolvimento da Gratidão Mesológica através do Levantamento dos Aportes Existenciais*; Artigo; Revista; *Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC)*; setembro de 2016, Foz do Iguaçu, PR; páginas 55 a 64.

3. Haymann, Maximiliano; & Medeiros, Luziânia; *Projeto do Dicionário Terminológico Multilíngue de Consciencioterapia*; Artigo; *Consciencioterapia*; Revista científica; ano 5; n. 5; *Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC)*; set./2016; Foz do Iguaçu, PR; páginas 70 a 84.

4. **Lopes, Adriana;** & **Takimoto, Nario;** *Técnica da Autoconsciencioterapia*; Artigo; *Anais do I Simpósio de Autoconsciencioterapia da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC)*; 27 e 28 de outubro de 2007, Foz do Iguaçu, PR; páginas 13 a 22.

5. **Takimoto, Nario;** *Autoconsciencioterapia*; In: **Thomaz, Marina e Pitagari, Antonio** (Org.); *Tenepes: Assistência Interdimensional Lúcida*; revisores *Erotides Louly, Eucárdio De Rosso;* & *Roseli Oliveira*; 664 p.; 34 caps.; 31 microbiografias; glos. 211 termos; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2015; páginas 195 a 201.

6. **Vieira, Waldo;** *Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal*; revisor *Alexander Steiner*; 138p.; 34 caps.; 147 abrevs.; 1 E-mail; 52 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 *website*; glos. 282 termos; 5 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeziologia e Conscienciolgia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 53.

