
Relato

Tenepes e a Bibliodiáspora na África do Sul: Uma Experiência Pessoal

Teneper y la Biblio-diáspora en África del Sur: Una Experiencia Personal

Penta and the Bibliodiaspora in South Africa: A Personal Experience

Patrícia Garcia da Silva Carvalho*

* Bióloga. Mestre em Geografia e Análise Ambiental. Voluntária da Conscienciologia na Intercâmbio Conscienciológico Internacional (INTERCONS).

patricia.garcia.carvalho@gmail.com

Relato recebido em: 27.07.2016.

Aprovado para publicação em: 26.09.2016.

INTRODUÇÃO

Este relato de experiência objetiva compartilhar o laboratório consciencial (labcon) da tarefa energética pessoal vivenciado durante a bibliodiáspora realizada entre dezembro de 2015 e janeiro de 2016, na África do Sul. A bibliodiáspora conscienciológica é o megaempreendimento de distribuição gratuita, internacional, transcontinental, suprainstitucional e universalista das obras da Conscienciologia, prioritariamente para bibliotecas públicas e universitárias, atualmente organizado pela Intercâmbio Conscienciológico Internacional (INTERCONS).

A descrição está organizada em três momentos: fase preparatória, experimental e pós-experimento. Salienta-se os instrumentos utilizados para a otimização da tenepes, bem como os ganhos conscienciais advindos da experimentação.

Conclui-se reforçando a importância da tenepes nas atividades de intercâmbio e disseminação internacional dos livros da Conscienciologia e nas atividades interassistenciais associadas à reurbanização. Aponta-se o intercâmbio internacional voltado para a difusão do legado da Conscienciologia como experimento ampliador da visão de mundo multidimensional e do escrutínio da autopercepção e da realidade intraconsciencial.

CONTEXTUALIZAÇÃO

A tarefa energética pessoal (tenepes) foi a senha que me trouxe para a Conscienciologia. A noção da interassistência se fez presente desde cedo, como ideia inata, no ambiente familiar, a predisposição dos pais para a assistência incondicional aos filhos, e expandida para familiares, amigos e projetos sociais estava sempre presente.

Durante a fase de *buscadora borboleta*, passei por várias experiências de assistência intra e extrafísica. Contudo, os rituais e a falta de tecnicidade não me atraía. No ambiente do espiritismo, por exemplo, assisti e participei de várias sessões de passes, de desobsessão e a dependência dos assistidos para com o médium me afastavam do cenário.

Assim, ao assistir, em 1995, uma palestra do Prof. Waldo Vieira (1932-2015), em Belo Horizonte, MG, promovida pelo Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC) encontrei um conceito e uma técnica que me chamaram a atenção, a tenepes.

Após fazer os cursos iniciais oferecidos naquela época (P1 a P4), realizei cursos temáticos, dentre eles, o da tenepes, estudei o livro e naquela mesma semana anotei o planejamento para iniciá-la, a data já estava agendada. O fato de ter me tornado docente no IIPC em 1996 fortaleceu a minha convicção quanto ao planejamento da tenepes e a minha confiança, sistematicamente revisava e atualizava o planejamento, mas mantendo a data-foco.

Assim, em janeiro de 2000 iniciei a tenepes e, durante mais de uma década, eu tive a oportunidade de realizar a tarefa nos diferentes estados do Brasil, diferentes cidades, e em outros continentes, em função de itinerância na Conscienciologia, exercício profissional ou viagem turística. A diversidade holopensênica, associada à diversidade social, cultural, econômica, ambiental, étnica e de contexto assistencial sempre me chamaram a atenção.

Em 2015, tomei a decisão de participar da bibliodiáspora na África do Sul junto à INTERCONS. A oportunidade de participar de um projeto dessa envergadura e ainda realizar a tarefa assistencial na África do Sul configurou-se como uma experiência imperdível a ser bem planejada. Assim, em junho de 2015 iniciamos a organização da viagem, eu e uma amiga querida, e em dezembro aterrissamos em Joanesburgo.

Neste trabalho, inicialmente é delineado o panorama da bibliodiáspora, o cenário da tenepes antes da viagem e, posteriormente, a descrição da tarefa energética ao longo do experimento e após o mesmo. Ao final, reforça-se a importância da tenepes nas atividades de intercâmbio e disseminação internacional dos livros da Conscienciologia e nas atividades interassistenciais associadas à reurbanização.

A BIBLIODIÁSPORA

A *bibliodiáspora conscienciológica* é o megaempreendimento de distribuição gratuita, internacional, transcontinental, suprainstitucional e universalista das obras da Conscienciologia, prioritariamente para bibliotecas públicas e universitárias, atualmente organizado pela INTERCONS. O foco principal no continente africano é a distribuição de 1.000 exemplares do *Léxico de Ortopensatas* de autoria do Prof. Waldo Vieira e para tal, é necessário o contato com as bibliotecas no sentido de avaliar a possibilidade de inserção das obras no acervo da instituição, sobretudo, nas Universidades.

Segundo Vieira (2014, p. 59):

A África está e esteve sempre no sangue dos intermissivistas. A tendência evolutiva é sempre o retorno às origens das autexperimentações.

Em fevereiro de 2016, a INTERCONS contabilizou 469 livros doados, em 11 países (cinco países africanos), 19 cidades e 48 bibliotecas.

Saliento que o continente africano entrou no meu radar da interassistência na juventude, a partir do desejo de realizar trabalho voluntário e de experienciar diferentes realidades e ampliar a visão de mundo. A chance da bibliodiáspora na África do Sul era a oportunidade para ampliar o laboratório consciencial (labcon).

A participação no *Acoplamentarium* da África, em Foz do Iguaçu, a leitura das edições da revista Intercâmbio, bem como as conversas com a equipe da INTERCONS e outros intercambistas foram me alimentando de informações sobre o processo da reurbanização no continente e a realidade social, cultural, econômica e ambiental dos diferentes países.

Naquele momento, eu já havia identificado a íntima associação entre a tenepes e o bom andamento das atividades da bibliodiáspora, pois domínio bionenergético e *rapport* com o holopense da assistência eram apontados como pré-requisitos para a distribuição dos livros.

No artigo Reencontros no Continente Africano (Ano-base:2016), no prelo, para a revista *Intercâmbio*, a minha experiência da bibliodiáspora na África do Sul é detalhada.

A TENEPES

Ao longo dos anos em que atuei como tenepessista, vivenciei diferentes estágios de aprendizagem e especificamente, em 2015, passava por um momento de reflexão que envolvia também a tenepes. Sentia que era necessário rever minhas prioridades, organizar melhor meu dia a dia, retomar o registro das experiências, de maneira mais analítica e sistematizada, estava em processo de reciclagem e de renovações íntimas. Assim, a proposta do labcon no continente africano “mexeu” com a minha visão da interassistência no sentido de me preparar para uma qualificação.

Durante a *fase preparatória da viagem*, observei mudanças na tenepes, o padrão da assistência, demanda energética intensificada que exigia mais horas de sono e alimentação mais organizada. Reportei-me a algumas vivências da tarefa enquanto vivi em Portugal, padrões de alta entropia holossomática das consciexes que requeriam assistência mais especializada, observava, então, que a equipe extrafísica estava diferente.

Na organização da viagem, tivemos bastante atenção ao escolher os hotéis, de modo que pudéssemos ter o espaço da tenepes preservado e, ao mesmo tempo, a outra pessoa pudesse atuar como auxiliar em terra. Um apartamento com antessala e minicozinha foi escolhido, a organização dos horários de tenepes também foi observada.

No sentido de otimizar o trabalho interassistencial, realizei um *checkup* do soma, preparei a família para a minha ausência do Brasil, organizei minhas atividades profissionais, preparei auxiliares para cuidarem da minha casa e preparei minha vida financeira para viajar sem grandes pressões, além dos cuidados com sono, alimentação e manutenção bioenergética.

Nesta fase preparatória, tive *insights* quanto aos aspectos da minha intraconsciencialidade aos quais deveria ter atenção no sentido de otimizar os experimentos durante a viagem, os cuidados com o soma foram apontados, bem como a necessidade de monitorar a qualidade pensênica e o padrão diário de manifestação (higidez / patopenicidade).

Associada aos *insights* percebi a presença de uma consciex masculina, de origem asiática-hindu, com expressão tranquila, educada, respeitosa que ainda não havia identificado durante a tenepes. A presença dela me conectava a um padrão de tecnicidade bioenergética, coragem e acalmia; sentia-me sob orientação e em um curso voltado para a compreensão de padrões de assistência ao *bicho Homem*.

Observava que conhecimentos e vivências sobre etologia animal, respostas instintivas comportamentais, a mente reptiliana, observações de campo com animais afloravam na minha cabeça, a bióloga estudiosa do comportamento animal estava presente¹. Em paralelo, recebia instruções de manobras bioenergéticas e de como lidar comigo mesma para manter o equilíbrio do psicossoma de modo a manter o acoplamento e a conexão com o assistido.

A tenepes, naquele momento, configurava-se como um curso de campo diário, mas em determinados dias, eu simplesmente “apagava” logo após o início da tarefa. Contudo, ao final, tinha *flashes* de algumas vivências extrafísicas, e em outras, surgia uma compreensão em bloco. Minha conexão com a bibliodiáspora

e com o continente africano era diária, mantive rotina de leitura sobre as experiências de outros colegas, e estudo sobre a sociedade, situação econômica, cultura e paisagens africanas. Esse investimento objetivava ampliar minhas sinapses e o meu dicionário cerebral para a viagem. O estudo se dava em português e em inglês, importa referir, que algumas vezes, ouvi frases e presenciei diálogos, extrafísicamente, dos quais nada entendia. Após a viagem, atribuo os sons que ouvi na dimensão extrafísica aos dialetos africanos pela sonoridade.

O curso mostrava minhas limitações e imaturidades, pois passei por mais de uma vez, pela situação de cortar a conexão com o assistido pela exacerbação de emoções (susto/medo/euforia) que repercutiam no soma, taquicardia, sudorese, mioclonias e, assim, o acoplamento/assimilação/semipossessão benigna era cessada. Contudo, o padrão de acolhimento, fraternismo e compreensão da consciex amparadora resgatava-me sem que eu entrasse em mecanismos de autculpa. Ficar com vergonha, ou entrar no *looping* da expiação, era muito egoico e contraproducente!

Verificava, a cada dia, a importância da organização do tempo incluindo espaço para estudar, preparar a viagem, ter atenção à rotina pessoal profissional e familiar, registrar as ideias e experiências, mas sobretudo, cuidar do energossoma e da pensenidade. Nos dias em que chegava na tenepes desorganizada emocionalmente, havia pensenizado negativamente sobre algo, ou alguém, eu comprometia a tarefa interassistencial.

Já nas primeiras horas em Joanesburgo, entendi o esforço preparatório do amparador para que eu melhorasse a minha pensenidade. Percebi que, na África, pensar mal gerava uma resposta imediata, ação e reação eram praticamente simultâneas, e o resultado era pequeno desconforto, pequeno acidente, lapsos de lucidez, ataque extrafísico, exaustão energética.

A fase preparatória da viagem havia contribuído para delinear alguns cenários da interassistência na África do Sul. A tenepes reforçou minha convicção de que a viagem marcaria um *turning point* proexístico (um momento de guinada na vida com o objetivo de alavancar metas da proéxis), tal como havia percebido no curso, *Acoplamentarium* da África. A motivação para a viagem estava plena e no dia 27 de dezembro partimos para Joanesburgo.

A chegada em Joanesburgo foi marcada pelo sentimento de felicidade que me envolveu desde o momento quando vi do avião a savana africana, a grande planície, associado ao sentimento de bem estar de retorno à casa, sensação intensa. Iniciava assim a *fase experimental* da bibliodiáspora.

Ao chegarmos ao hotel, a organização dos pertences no apartamento e a definição dos horários de tenepes foram as primeiras atividades, e também uma visita pelas dependências para reconhecimento do local de interação com conscins e consciexes. Após algumas horas de sono, banho e alimentação estávamos recuperadas da viagem.

Os dias foram planejados de modo a conciliarmos as atividades da bibliodiáspora com o turismo, o convívio com amigos, as universidades, as bibliotecas, os museus e os parques compunham o rol principal dos locais a conhecer. As duas tenepessistas se apoiavam no sentido dos cuidados com o sono, alimentação e exercício físico, bem como nos espaços individuais de higiene mental e decompressão. A mudança cultural, linguística, climática, holopensene e companhias extrafísicas exigia atenção ao holossoma e auto-observação contínua.

O amparador de origem asiática-hindu se fazia presente, sereno, cuidadoso. O processo de iscagem consciencial acontecia em qualquer espaço ou tempo. Passei por situações nas quais a consciex permaneceu comigo muitas horas, até iniciar a tenepes à noite. Foram vários os dias em que tive que dormir um pouco durante o dia, ou cessar as atividades e buscar a quietude íntima, ações necessárias para me organizar e me recompor minimamente para a realização da tarefa energética.

O curso de campo continuava, o esforço para manter-me coincida durante as atividades diárias, lúcida e viável para a assistência, era por vezes imenso. Acordar em descoincidência vígil e permanecer assim algumas horas foi vivenciado; nesse estado, raciocinar, manter o equilíbrio físico, interagir com as pessoas, manter o humor era desafiante. Vivenciava o mecanismo interassistencial diuturnamente, ora sendo assistida, e ora participando da assistência. Poder experienciar ser consciência multidimensional, multiexistencial ininterruptamente ao longo dos dias, era um registro único para mim até então.

Nos primeiros dias, já havia compreendido a indicação do Prof. Waldo Vieira dada em tertúlias conscienciológicas, para a atuação no continente africano, a maior assistência é a tenepes, a nossa melhor atuação está associada a ser conscienciólogo, diferentemente do Brasil, em que o principal era compor e consolidar a Conscienciologia.

O foco na África não me parece ser dar aulas, ministrar cursos, e sim, ser consciência assistente no *Maximecanismo Multidimensional Interassistencial*, e quanto mais *low profile* melhor. Nesse contexto, alguns traços auxiliavam a conexão com a assistência: discricção, desapego, ponderação, abertismo, capacidade analítica e paciência.

Observei que a fase preparatória da viagem tinha sido assertiva. Durante a tenepes na África, pude vivenciar: acoplamentos, interfusões energéticas, intrusões pensênicas, telepatia, projeções semiconscientes/conscientes, acoplamentos, assimilações e fenômenos de semipossessão benigna. Avaliava a ocorrência de um padrão de fenômenos e de manifestações, a necessidade da consciex de possuir o meu corpo, de se apropriar do soma, de sentir e comandar o meu corpo físico; consciexes que mesclavam o humano e o animal, sentimentos de posse e de subjugação, vontade e medo, coragem e paralisia, choro e riso, ou seja, confusão mental intensa. Esse é o padrão parapsíquico desenvolvido nos rituais africanos: possessão e subjugação por consciexes familiares, tidas como Orixás.

A equipe extrafísica oportunizou-me acompanhar processos assistenciais como expectadora, examinar a tecnicidade – tipo de abordagem/identidade consciencial, a tecnologia empregada (mais raro), e sobretudo, a postura fraterna, solidária, amorosa, compreensiva, acolhedora, afetuosa, generosa, compassiva.

Inúmeras vezes, a instabilidade do psicossoma da consciex em termos de forma e identidade estabilizava-se, apenas, com o abraço fraterno, ou com a escuta compassiva ou olhar acolhedor. Esses sentimentos abriam a porta de acesso às consciências enfermas e presas em círculos viciosos de monoideísmos permitindo o adentrar das energias assistenciais.

Ao longo dos dias, refletia sobre a importância da flexibilidade somática, mental, emocional e energética para o desenvolvimento da capacidade assistencial. Não existe limite para a assistência, a não ser aqueles que colocamos em nós mesmos. É necessário aprender a fazer *piruetas holossomáticas*, ou seja, ampliar a nossa versatilidade nas manifestações e interações conscienciais, ampliar os nossos limites assistenciais. Observei mudanças de forma do psicossoma, de abordagem, de atitude, de linguagem, de traje/etnia, de intensidade e modulação da energia do amparador de acordo com o assistido. Verificava a importância do dicionário cerebral e da memória (ver nota 1).

As visitas às universidades, bibliotecas, museus e parques sintonizavam-me cada vez mais com o holopense do país e percebi que a minha afinidade e habilidade na conexão com padrões de energia naturais passaram a ser utilizadas nos processos assistenciais da tenepes, a evocação com implantação de campo energético associado à fitoenergia, à hidroenergia, à geoenergia ou à aeroenergia facilitava o acesso ao assistido, propiciavam acalmia ou recomposição energética e de lucidez.

O soma atuava aos moldes de um transformador e modulador energético enquanto minha pensenidade estava focada no padrão de energia exigido, lembranças de locais exuberantes assomavam à mente. Ter um repertório de paisagens e vivências energéticas colaborava na tarefa energética.

Em outras vivências, pude observar que a minha atuação profissional na educação ambiental, com públicos diversificados cultural, social e economicamente me permitia acolher na minha psicofera variedade de perfis conscienciais, que ao analisar posteriormente, verificava que estavam associados a alguma pessoa com quem havia interagido durante o dia ou com algum local visitado.

O foco da educação ambiental na emancipação e no empoderamento social do indivíduo faz com que exercitemos a observação dos potenciais e traços-força do outro, com o objetivo de catalisar a inserção no grupo a partir do que a pessoa tem de melhor, para contribuir nas ações voltadas ao bem comum. Eu estava mergulhada em um ambiente no qual as pessoas estavam em busca de um resgate cidadão, resgate cultural e fortalecimento étnico por atuar com grupos pouco visíveis ao Estado, tais como indígenas, pescadores, ribeirinhos, pequenos agricultores, professores. Entendo bem a demanda de reconhecimento social.

O padrão do *Apartheid* e das diferenças de classe continua presente, em algumas experiências da tenepes, a revolta, a inquietude, a indignação, a rebeldia e a fúria manifestavam-se, as dores e marcas das humilhações, da subjugação, dos castigos físicos, do exaurimento emocional e da expropriação do ser eram cuidadas pela equipe extrafísica. Importa referir que visitar o Museu do *Apartheid* foi um marco emocional e energético, muito difícil de digerir, mas, ao mesmo tempo, a experiência propiciou a conexão com esse padrão de assistência.

Lembrava-me do *Manual de la Teneper*, capítulo 3, a classificação proposta pelo Prof. Waldo, das consciências humanas pró-tenepes (*Homo amicus*, *Homo fraternus*, *Homo pacificus*, *Homo socialis*, *Homo universalis*), era esse padrão de habilidades que a África estava a exigir.

A cada dia, logo após a tenepes, era necessário metabolizar a vivência, uma emoção, um pensamento, um registro energético, um reencontro consciencial, um resgate autobiográfico, uma associação de ideias, uma conexão com outro labcon e buscar fixar o aprendizado. E os registros sensoriais facilitavam a fixação mnemônica, perfume/odor, música, cor ou movimento.

As vivências bioenergéticas ao longo do dia e a tenepes à noite compunham um rol significativo de oportunidades de aprendizado. A tendência pessoal à introspecção e reflexão auxiliavam na tradução das vivências e organização das ideias. Durante esse momento íntimo de análise, foi comum a continuidade da interação com o amparador no sentido de aclarar, reforçar, ampliar alguma ideia ou convicção.

As vivências diuturnas eram interessantes e intensas, assim, o esforço para manter um padrão hígido de pensamentos e sentimentos era contínuo, buscava monitorar e evitar alterações bruscas de humor, bem como investir em atividades de descompressão e higiene mental, com o objetivo de conservar-me viável para a assistência na tenepes.

Destaco que no primeiro dia de tenepes em Joanesburgo, por intuição, me preparei um pouco antes e investi na retrospectiva do dia com fins de identificar a necessidade de recomposição ou refazimento de alguma interação consciencial, lembrei-me do Prof. Waldo, na década de 90, discorrendo sobre como identificar e banhar em boas energias os desafetos do dia. Ao revisitar o *Manual de la Teneper*, encontrei a orientação quanto à higiene cosmoética, os afetos e os contatos diários nos capítulos 5 e 8 do *Manual de la Teneper* (VIEIRA, 1996). *La teneper exige que el practicante no piense mal de nadie*.

O hábito de fazer um escrutínio dos encontros e pensenes nas interações conscienciais do dia, buscando identificar o que ficou “malparado” e limpar antes de iniciar a tenepes, passou a ocorrer mais de uma vez ao

dia e de imediato após a interação, pois observei que essa prática otimizava a minha prontidão para a interação com o amparador e equipex. Percebi que, ultimamente, estava negligenciando essa atividade, pois não a estava realizando diariamente, de forma sistemática; na África do Sul reconectei a importância dela como antessala da tarefa energética pessoal, ou de qualquer atividade assistencial, ao minimizar meus assédios como pontos de interferência na tarefa assistencial, para além do meu entorno pessoal.

No que tange à fase *pós-experimento*, pude observar que a conexão com o continente africano se mantém inclusive na tenepes, a presença do holopensene e padrões de assistência que vivi estão presentes na atividade diária, agora em Foz do Iguaçu, seis meses após a viagem. Encaro com naturalidade tal ocorrência, pois mantenho o meu voluntariado voltado para o continente africano.

Importa salientar os aprendizados traduzidos em ganhos conscienciais com o labcon da tenepes na África do Sul: maior confiança parapsíquica, prontidão/estofa energético, intercompreensão nos relacionamentos, fortalecimento dos valores pessoais (assistência, vivência/aprendizado), valorização das oportunidades de intercâmbio consciencial, e assertividade nas decisões. Esses ganhos foram acompanhados de aprofundamento na autopesquisa e direcionados pelos *insights* durante a tenepes, e pelo intercâmbio de ideias com o amparador (maior intimidade).

A análise da experiência durante a viagem reforça a importância do intercâmbio internacional para a ampliação da visão de mundo e da multidimensionalidade, na interface intra e extrafísico. Mergulhar num holopensene diferente oportuniza o reconhecimento dos traços conscienciais faltantes e dos potenciais ainda em subnível, bem como fortalece as conquistas conscienciais.

Trata-se de uma excelente oportunidade de avaliar o grau de maturidade consciencial e de ver o quão conscienciólogos somos, é a autocrítica *moto continuum* com relação à teática conscienciológica e à coerência entre o verbo e a ação. Considero oportuno que como consciências em evolução possamos sair do quintal da nossa casa (cidade, estado, país), o Brasil, e experienciar novas fronteiras da manifestação consciencial, a realidade além dos mares nos coloca inúmeras vezes em “chapa quente” e escancara os preconceitos, as inflexibilidades, os autismos ideológicos, a incompetência bioenergética e os limites da ação empática.

Por outro lado, fica patente o grau das forças prioritárias na nossa manifestação pensênica, a vontade, a intencionalidade, a autorganização e a tenepes, conforme consta no Manual de la Teneper, cap. 34 – Forças Prioritárias (VIEIRA, 1996). *En verdad, sólo la falta de coraje es incurable*.

Eis sete otimizações que foram adotadas no sentido de ampliar o labcon:

1. Higiene mental diária: estudo conscienciológico, leitura diversificada, filmes, passeios e exercício físico;
2. Respeito ao soma e às necessidades de descanso e boa alimentação;
3. Banhos e chuveiradas hidromagnéticas, mais de uma vez ao dia, se necessário para manter o energosoma;
4. Momentos de conversas cotidianas;
5. Estado vibracional como recurso profilático e terapêutico;
6. Registro das experiências para oportunizar a autopesquisa e a interação com a equipex;
7. Boa organização e limpeza do espaço físico do hotel.

Antes de passar às considerações finais, reitero a amplitude dos desafios associados à bibliodiáspora no continente africano e a imensa felicidade íntima e gratidão por ter tido a oportunidade de participar *in loco* desse megaprojeto conscienciológico vinculado às ações de reurbanização no nosso planeta.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A predisposição para a assistência me auxiliou a perceber a equipe extrafísica e a confiar no mecanismo interassistencial, senti-me amparada durante os dias da viagem e, associada à intensidade com que eu me vislumbrava sob novos olhares indicava que o canal da interassistência estava aberto e fluindo. A tenepes foi rica em *insights* sobre a vida pessoal e grupal implicando no redirecionamento de prioridades.

A vivência do curso assistencial ininterrupto marcou novos parâmetros quanto ao trabalho assistencial e à inserção da minipeça no maximecanismo, a tenepes como curso prático permanente de pós-graduação do Conscienciólogo proposta por Vieira no Manual da Tenepes foi ressignificada. Sentir-me e atuar na condição de consciência (multidimensional, bioenergética, multisseriada) 24 horas, ao longo dos dias, criou uma autor-referência de manifestação, que me permitiu vislumbrar uma meta para o Tenepessismo 24h², dentro do planejamento de vida para os próximos anos.

Nesse sentido, ao reler o artigo de Kátia Arakaki, Otimizações Pré-tenepes, selecionei quatro entre as 23 sugestões para aplicar durante os próximos cinco meses com o objetivo de investir no aprimoramento da tenepes reconhecendo que a viagem para a África me tirou da zona de conforto e me motivou a traçar novas metas conscienciais.

Por último, reitero a prática da tenepes como um dos principais compromissos conscienciais alavancadores do desenvolvimento pessoal e marco referencial na minha história de vida.

NOTAS

1. **Gatilho Mnemônico:** memórias do assistente que durante assimilação profunda auxiliam no processo da assistência, por ampliarem a capacidade de compreensão da atmosfera intraconsciencial do assistido. Fenômeno da assimilação córtico-paracórtico. Comunicação verbal durante Tertúlia Matinal, proferida no dia 24 de julho de 2016, no *Tertuliarium*, Tema: *Serial Self-Killer*, Prof. Hernande Leite.

2. **Tenepessismo 24 horas.** Vide texto da professora Pilar Alegre incluso nas páginas 306 a 314 do livro *Tenepes: Assistência Interdimensional Lúcida in Thomas & Pitaguari*, indicado nas Referências.

REFERÊNCIAS

1. **Thomaz**, Marina; & **Pitaguari**, Antonio; Orgs.; *Tenepes: Assistência Interdimensional Lúcida*; revisores Erotides Louly; Eucárdio de Rosso; & Roseli Oliveira; 664 p.; 5 partes; 35 citações; 2 cronologias; 53 *E-mails*; 10 entrevistas; 290 enus.; 3 fotos; 26 gráfs.; 2 microbiografias; 68 perguntas; 68 respostas; 14 tabs.; 21 *websites*; glos. 210 termos; 18 notas; 2 filmes; 150 refs.; alf.; 23 x 16 x 3,5 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2015; 5; páginas 83 a 117 e 306 a 314.

2. **Vieira**, Waldo; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1800 p.; Vols. 1 e 2; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos, 22 *E-mails*; 19 enus; 1 esquema de evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6476 termos; 1811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 59.

3. **Idem**; *Manual de la Tenepes: Tarea Energética Personal*; trad. Paloma Cabadas; 146 p.; 34 caps.; 147 abrev.; 1 E-mail; 52 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 tab.; 1 teste; glos. 282 termos; 5 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Intituto Internacional de Proyecciología Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 15, 19, 23, 61, 82 e 83.

