

Higiene Consciencial Aplicada à Tenepes

Consciential Hygiene Applied to Penta

Higiene Consciencial Aplicada a Teneper

Eduardo Martins*

* Médico cardiologista. Voluntário da Conscienciologia.

eduardomartins@me.com

Texto recebido para publicação em 14.09.10.

Palavras-chave

Atacadismo
Autoconsciencioterapia
Autopensividade
Banalização

Keywords

Banalization
Self-conscientiotherapy
Self-thosenity
Wholesaling

Palabras-clave

Atacadismo
Autoconsciencioterapia
Autopensividad
Banalización

Resumo:

Este artigo apresenta a Higiene Consciencial (HC) e suas relações com a tenepes, objetivando auxiliar o pesquisador na identificação e fixação da própria autopensividade sadia. O autor apresenta os 9 pilares da HC e sua aplicabilidade. Também é apresentada a *síndrome da banalização dos conceitos básicos de Conscienciologia*, como distorção impeditiva da assunção de novas responsabilidades evolutivas. Na relação com a tenepes foi utilizado o estudo teórico e a experiência pessoal do autor na condição de tenepessista.

Abstract:

The author presents the Consciential Hygiene (CH) and its relations with penta aiming at helping the researcher to identify and settle his own healthy self-thosenity. The author presents the CH 9 pillars and their application. Also, the *banalization of conscienciological basic concepts syndrome* is presented as an obstacle to assuming new evolutionary responsibilities. Concerning the relation with penta, the paper draws on theoretical studies as well as the author's personal experience as penta practitioner.

Resumen:

Este artículo presenta la Higiene Consciencial (HC) y sus relaciones con la teneper, objetivando auxiliar al pesquisador en la identificación y fijación de la propia autopensividad sana. El autor presenta los 9 pilares de la HC y su aplicabilidad. También es presentado el *síndrome de la banalización de los conceptos básicos de Conscienciología*, como distorción impeditiva de la asunción de nuevas responsabilidades evolutivas. En relación a la práctica de la teneper fué utilizado el estudio teórico y la experiencia personal del autor en la condición de practicante de la teneper.

INTRODUÇÃO

Pensividade. A convivência íntima com os amparadores faz a consciência indubitavelmente se sentir melhor. O padrão assistencial das consciências extrafísicas assistentes ressoa na conscin durante as práticas da tenepes, melhorando sua pensividade, mas não consegue transformar a forma de pensar do tenepessista. Lúcido para a Higiene Consciencial, o tenepessista pode se aproximar do padrão pensívico assistencial dos amparadores, tornando-se assim minipeça mais efetiva do maximecanismo interassistencial.

Objetivo. O objetivo deste artigo é auxiliar o pesquisador tenepessista a identificar e fixar sua própria autopensividade sadia: o *padrão homeostático de referência*. Através desta postura, cria-se uma tela

mental positiva, um alvo a se perseguir nos momentos de iscação consciencial ou mesmo de assédio. Como resultado, é de se esperar um rendimento mais efetivo nas práticas assistenciais da tenepes.

Metodologia. O método de pesquisa utilizado foi o estudo da tenepes a partir do *site* de buscas Holoserver, da obra Manual da Tenepes, da própria tenepes do autor, tenepessista desde 1999, e da pesquisa teática da Higiene Consciencial, iniciada em 1998.

Estrutura. O artigo se estrutura em 4 seções: 1. Apresentação da Higiene Consciencial. 2. Apresentação da tenepes. 3. Relações da HC com a tenepes. 4. Conclusões.

1. A HIGIENE CONSCIENCIAL

Definição. A *Higiene Consciencial* é a Ciência aplicada aos estudos, pesquisas ou técnicas sistemáticas, teáticas, do conjunto de medidas adotadas para evitar a intrusão e permanência de patopenses no microuniverso consciencial em determinado holopense específico, seja pessoal, grupal ou institucional, começando pelas eliminações das pensenizações patológicas, antipenses doentes e contrapenses fixos ou monoideísmos viciosos (VIEIRA, 2007).

Etimologia. O termo *higiene* vem do idioma Francês, *hygiène*, e este do idioma Grego, *hygieine*, “que contribui com a saúde”. Apareceu no Século XIX. O vocábulo *consciência* deriva do idioma Latim, *conscientia*, “conhecimento de alguma coisa comum a muitas pessoas; conhecimento; consciência; senso íntimo”, e este do verbo *conscire*, ter conhecimento de”. Surgiu no Século XIII.

Sinonímia: Autopensividade sadia; paraprofilaxia; higiene da alma; higiene da consciência; higiene do microuniverso consciencial; homeostase intraconsciencial; hiperacuidade.

Antonímia: Poluição consciencial; poluição mental; dispersão consciencial; ectopia evolutiva; desestruturação intraconsciencial; proéxis ectópica.

Especialidade. A especialidade da Higiene Consciencial é a *Paraclínica*.

Definição. A *autopensividade* é o mecanismo da expressão incessante da consciência em todas as manifestações pessoais, em qualquer dimensão consciencial, sendo em consequência a Pensologia o conceito (teoria) e o substrato (prática) de fundamentação da Ciência *Conscienciologia*, área ainda (Ano-base: 2010) não descoberta pelas ciências convencionais (VIEIRA, 2006).

Descoberta. A descoberta da autopensividade é o primeiro passo para se aplicar as técnicas de Higiene Consciencial. Só é possível limpar algo que conseguimos primeiro delimitar, e depois perceber sua poluição. Assim são os patopenses.

Relação. A Higiene Consciencial pode levar a consciência ao descortinamento destas 7 realidades cotidianas, todas elas otimizadoras da autopensividade sadia:

1. **Autodesassédio.** O desassédio dos próprios patopenses, e das energias entrópicas adstritas ao holossoma.

2. **Desbloqueios.** Desbloqueio do coronochakra e alcance de fluxo pensênico sadio sem pressões, cunhas, dores ou sensações desagradáveis, tonturas ou cefaleias.

3. **Evitações.** Evitações de contrafluxos e miniacidentes de percurso na vida humana. Auto-organização razoável: agenda, planilhas financeiras, e holossomática – saúde, exercícios.

4. **Profilaxias.** Profilaxias de miniasédios através da priorização do estado vibracional (EV) profilático, no dia a dia, com *amadurecimento da vontade*.

5. **Conexão.** Vivência de sincronidades positivas, chancelando o compromisso com o curso intermissivo, através da linha de abertura do parapsiquismo e consequente conexão com o Cosmos.

6. **Autoconectividade.** Vivência íntima do alinhamento de ideias, emoções e energias, promovendo a autoconectividade, e propiciando o entendimento do fluxo do Cosmos, cortando ansiedades e precipitações.

7. **Interassistencialidade.** Mudança pensênica visando a percepção do meio ao redor, holopensenes e consciências, e não mais somente do próprio mundo, ou *umbigão*. Quebra de *loopings mentais* pela vontade siderúrgica.

Ectopia. Dentre estes 7 itens listados acima, vale destacar a importância do amadurecimento da vontade ou maturidade volitiva. Base da vida, a vontade pode se perder em ideias ectópicas, devaneios e fantasias, enfraquecendo a consciência e colocando-a no acostamento (na beirada) da estrada evolutiva. Toda ectopia de proéxis começou com desvios da autopensividade, antes mesmos das tragédias pessoais, ou dos erros na vida humana.

Voliciolina. O combustível da proéxis é a *voliciolina*¹ (VIEIRA, 2010), ou seja, a vontade. Uma das formas de torná-la perceptiva é através da aplicação da técnica do estado vibracional.

Força. A vontade é a força íntima da consciência promotora das ações de mudança de câmbio pensênico, aplicação do estado vibracional, autodesassim e heterodesassédio, incluindo a tenepes.

Confusão. É muito comum não saber dar prioridade às ideias por ignorância à própria autopensividade. A consciência descobre seu erro facilmente quando se vê descompensada com as energias. É o *leite derramado*. Difícil é identificar o pensene errado antes de descompensar o holossoma.

Irritação. A identificação da autopensividade sadia muitas vezes pode gerar irritação quando alguém serve de perturbador desta realidade intraconsciencial, poluindo ou retirando a harmonia. Este tipo de irritação é inversamente proporcional ao nível de confiança da consciência em retomar sua homeostase intraconsciencial. Neste caso, quanto mais irritado, menos segurança íntima na própria autopensividade.

Contexto. Seguindo esta lógica, se a conscin conhece e confia em sua autopensividade sadia, e precisou atender um contexto problemático, isto pode não lhe causar irritação, pois sabe que pode retomar seu *modus operandi* sadio a qualquer momento, ou mesmo sequer perdê-lo.

Síntese. Em síntese: os irritados são os sem autoconfiança na própria autopensividade sadia.

Ângulos. Os efeitos da existência na autopensividade devem ser compreendidos em seus vários aspectos. A consciência é o que penseniza. Há ângulos cegos, origem de problemas ignorados, falta de percepção quanto a própria auto-organização, ignorância quanto à conceitos pensênicos como o megafoco e a retilinearidade pensênica, entre muitos outros erros de autoabordagem.

Poluição. Nestes desconhecimentos podem estar a origem de várias formas de poluição pensênica, a base dos desvios cotidianos, dificultando inclusive as práticas assistenciais da tenepes.

Pilares. A fim de esclarecer esta temática, eis descritos abaixo os 9 pilares da Higiene Consciencial, analisados em ordem lógica, propostos por este autor com o objetivo de ampliar o entendimento maior das autoabordagens pensênicas:

1. **Vontade.** A vontade é o motor, a mola mestra, a energia, o estado vibracional, o liame de conexão com a vida, a base, o início de tudo, o começo de conversa, o oposto da imaginação, a *voliciolina* (a *gasolina* da consciência), a sustentação, enfim, a síntese do processo evolutivo. Ninguém evolui sem vontade, e sem ela não há como se desenvolver na tenepes.

2. **Intencionalidade.** A intencionalidade qualifica a vontade.

A intenção começa a mostrar o nível evolutivo da consciência, e a ne-cessidade de aplicação em maior ou menor grau da Higiene Consciencial. A intenção, quando cosmoética, *limpa*, se anticosmoética, *suja* o microcosmo, e conseqüentemente, polui a multidimensionalidade.

3. **Autodiscernimento.** O autodiscernimento qualifica a intenção, pois permite a análise do holossoma, da multidimensionalidade e da relação entre ambos. A leitura das emoções, das energias do ambiente, dos bastidores, do estado intraconsciencial, e da própria intenção, é obra do autodiscernimento. Ele é a pinça, os óculos, e o espanador da *consciência arqueóloga de si mesma*.

4. **Auto-organização.** A auto-organização inicia-se pela organização dos pensenes e evidencia a produtividade mental da consciência (*querer-pensar-fazer-colher*) através da organização das ideias e emoções (autodiscernimento aplicado ao psicossoma), e das energias (capacidade de instalar o estado vibracional – EV – profilático), itens essenciais para a aplicação da Higiene Consciencial. Na vida humana, a organização se materializa com o uso de agenda, o controle financeiro e os cuidados com a saúde. O Serenão é o exemplo da auto-organização aplicada ao holossoma e à evolução.

5. **Lucidez.** A lucidez é o estado de percepção da consciência, funcionando ao modo de *alarme* da higiene intraconsciencial. Ela define o tino consciencial, auxilia a cortar patopenses, e determina a qualidade do fluxo de comunicação da consciência com o Cosmos e consigo própria. Além de revelar o nível evolutivo da consciência, qualifica a projetabilidade e o autodiscernimento.

6. **Inteligência contextual.** De fundamental importância, a inteligência contextual dá à consciência a capacidade de discernir o momento evolutivo (crises, contrações, distensões), o *timing* do Cosmos, os papéis evolutivos, o uso dos vários egos (social, profissional, familiar, político, diplomata). A *inteligência contextual* define o nível de Higiene Consciencial do tenepessista, quando organiza a expressão da consciência, ou seja, qual ego deve ser utilizado, em qual momento evolutivo.

7. **Megafoco.** O megafoco é a incorporação do projeto evolutivo na intraconsciencialidade. Pensa-se no megafoco *24 horas por dia*, sem *nenhum* estresse negativo. Trabalha-se com o megafoco a todo instante, sem gerar *burnout*². O megafoco é a estrada da vontade.

8. **Retilinearidade pensênica.** A retilinearidade pensênica é a capacidade da consciência pensenizar em linha reta, sem desvios, desculpas, fugas, lapsos, devaneios ou fantasias. Para enxergar o megafoco, é preciso ajustar as lentes da retilinearidade pensênica.

9. **Flexibilidade mental.** Ser flexível é antes de tudo ter jogo de cintura emocional. É, portanto, sinônimo de autodiscernimento afetivo. O adestramento da afetividade, do psicossoma, ou das emoções, não depende de inspiração, muito menos de imaginação, mas de muito sangue, suor, caneta, papel, observação, estado vibracional e muita paciência. A flexibilidade mental é a responsável pelo estofo energético, ou a cablagem da consciência, a capacidade de aguentar peso, estresse, consciexes e energias na própria psicofera. Ela melhora na medida do nível de autoconsciencioterapia aplicada pela consciência intrafísica. Muita poluição emocional vira doença psicossomática na medida em que a consciência apresenta rigidez emocional, ou falta de flexibilidade mental, aqui considerados como sinônimos.

Poderes. Dentre os pilares da HC – Higiene Consciencial, destacam-se como prioritários àqueles relativos aos 3 poderes inatos da consciência: vontade, intencionalidade e auto-organização.

Perguntas. As três perguntas *por quê? para quê? para quem?* definem a técnica consciencioterápica de qualificação de outro pilar, a intencionalidade. As perguntas devem ser feitas para si (mesmo) antes de se tomar qualquer decisão. Com certo nível de isenção, o pesquisador consegue frear impulsos egoístas, diminuindo o percentual de decisões erradas.

Autoassédio. Pensar em linha reta se traduz por manter as ideias alinhadas, sem desvios. O autoassédio pode se iniciar pela perda da retilinearidade pensênica, e obviamente perda da pensenidade sadia racional.

Trilho. O megafoco mantém a cons-ciência no trilho da proéxis, quando encaixa seus atributos conscienciais na execução de tarefas em prol do seu projeto de vida.

Alinhamento. Quando a consciência assume este projeto com toda responsabilidade, ganha a confiança dos amparadores. Este fenômeno envolve o alinhamento de ideias, emoções e energias. Este autor propõe o termo *autoconectividade* para definir a conexão de ideias, emoções e energias em prol de um projeto. O pesquisador passa a vivenciar o polinômio *querer-pensar-fazer-colher*, citado no pilar da auto-organização.

Encaixe. Na autoconectividade ocorre o *encaixe da consciência*. A cons-ciência se encaixa quando se ajusta ao holossoma. Ela passa a pensar, sentir e agir sem dificuldades, sem contrafluxos. Um exemplo comum é o do adolescente rebelde que ao escolher a profissão encaixa sua consciência no holossoma a partir do novo megafoco na vida. As horas em vão agora são destinadas ao estudo, ocorrem associações de ideias em prol do seu recém descoberto projeto de vida, e a cabeça se reordena.

Upgrade. Num nível mais profundo, o encaixe da consciência lúcida no holossoma envolve o entendimento teático da inteligência evolutiva, pois o alinhamento de ideias, emoções e energias não ocorrem a esmo, mas a partir da necessidade de execução da programação existencial num patamar mais avançado, visando o completismo de fato, e a desperticidade.

Viés. Na contramão deste entendimento está a ignorância quanto aos pilares da Higiene Consciencial, negligenciados pela consciência imatura, elevando exponencialmente o número de pontos cegos e incoerências, comprometendo o aprimoramento da interassistencialidade, base da tenepes.

Síndrome. A esta condição propõe-se o termo *síndrome da banalização dos conceitos básicos em Conscienciologia (SBC)*. Trata-se de distorção cognitiva, sedução simplificadora, e atalho para a baratosfera, feita pela consciência negligente à inteligência evolutiva. É, talvez, o maior viés de observação do pesquisador diante da sua própria autopenalidade.

Distorção. Na SBC, o pesquisador quando emperra em algum dos pilares da Higiene Consciencial, ao invés de persistir e se abrir para buscar a compreensão de suas amarras, faz um *bypass*³, desvia, e busca o estudo de um conceito mais avançado, em detrimento do mais básico. O resultado é a soma de *gaps*, furos e incoerências em sua pensenidade, além da estagnação, ou mesmo regressão do nível evolutivo assistencial.

Aproveitamento. Os conceitos avançados e as neoverpons devem ser alvos do pesquisador interessado a fim de melhorar sua autopenalidade e com isto as práticas assistenciais. Porém, a assimilação e maior aproveitamento dependem do entendimento teático dos conceitos básicos de Conscienciologia, aqui associados com os pilares da HC. E nesse aspecto, a vivência destes pilares torna-se essencial para o encaminhamento da consciência rumo ao entendimento prático da desperticidade.

Princípio. A autopenalidade sadia gerada pelo entendimento e aplicação dos pilares da Higiene Consciencial é também uma ferramenta interassistencial. O único sentido de se tornar uma consciência melhor, é assistir os outros e o ambiente ao nosso redor, a partir de posturas cosmoéticas. Este é o princípio básico da tenepes.

2. A TENEPES

Definição. *Tenepes (tarefa energética pessoal)* é a transmissão de energia consciencial (EC), assistencial, individual; programada com horário diário, da consciência humana, auxiliada por amparador ou amparadores; no estado da vigília física ordinária; diretamente para consciexes carentes ou enfermas, intangíveis e invisíveis à visão humana comum; ou conscins projetadas, ou não, próximas ou a distância, também carentes ou enfermas (VIEIRA, 1995).

Sinonímia: Megadesafio para o ser humano; passe energético no paciente desconhecido; passes para o escuro; passividade parapsíquica solitária; psicogrupo unitário; semipossessão benigna assistencial; serviço de compensação energética; sessão energético-anímico-parapsíquica individual; sessão parapsíquica ou mediúnica do eu sozinho (VIEIRA, 1995).

Antonímia: Assedialidade; pessoa inassistencial; autoassedialidade; pensar mal dos outros.

História. A tenepes elimina a necessidade de “religar” as pessoas com um *Deus*, pois permite a religação de sua proéxis à procedência extrafísica. É portanto uma técnica para superar a necessidade de se seguir uma religião, ou qualquer crença (VIEIRA, 1995).

Cotidiano. O cotidiano do tenepessista exige a superação de todos os tipos de crenças, pois a assistência da tenepes é incompatível com a cegueira do dogma.

Vivências. Durante as práticas da tenepes podem vir à mente nomes, imagens, figuras históricas, padrões doentes, sensações ruins, enfim, qualquer condição relacionada ao padrão de uma consciência doente.

Paradoxo. O mecanismo assistencial da tenepes exige o autoconhecimento básico do tenepessista a fim de que ele se mantenha firme e hígido em sua autopenalidade, enquanto está ocorrendo o *rapport* com a consciência atendida.

Relatos. Há relatos não publicados de pesquisadores, a partir de conversas informais, que durante a tenepes sentiram sensação de afogamento e asfíxia, sendo depois revelado ao tenepessista terem sido atendidas consciências recém dessoradas por estas 2 condições.

Padrão. É fundamental a compreensão da noção exata da própria autopenalidade sadia, ou do *padrão homeostático de referência*, pois do contrário, o tenepessista sai da condição de assistente para a de assistido, algo inaceitável.

Inviável. A tenepes torna-se inviável se o tenepessista não banca sua própria autopenalidade. Um dos sintomas desta condição é o medo. Eis 3 sensações resultantes do *rapport* com consciências extrafísicas doentes, capazes de confundir a autopenalidade do tenepessista incauto quanto à condição necessária de firmeza mental inabalável durante as práticas assistenciais da tenepes:

1. Imagens, lembranças de filmes ou cenas com a figura bizarra do *demônio*, muitas vezes habitantes do imaginário da consciex doente atendida.
2. Cenas ou imagens da sexualidade doentia, não raro bestial, necessitando de força mental e assistencial para o atendimento e encaminhamento eficaz da consciência extrafísica atendida.
3. Sensação de fracasso na vida humana, com ideias de suicídio, embaladas num padrão emocional pesado.

Motivo. Os *links* com consciências doentes não ocorrem, obviamente, somente durante a tenepes. Nas 24h do dia o tenepessista funciona ao modo de isca extrafísica, e portanto deve por à prova sua autopenalidade firme, não se enfraquecendo ou vendendo-se para o sono, devaneio ou escapes inconscientes (conversas longas com amigos, programas de TV, músicas / CDs). Por isso o estado vibracional deve ser instalado profilaticamente, antes do sono ou a *preguiça alcançarem a psicofera*.

Mudanças. A tenepes, muitas vezes, pode passar por mudanças não percebidas pelo tenepessista, mas apesar disso está ocorrendo.

Vontade. Na tenepes real de um tenepessista com parapsiquismo mediano, pode-se não perceber a exteriorização de energias em alguns dias, nem por isso o praticante deixa de pôr toda sua vontade na exteriorização, ou de se predispor aos amparadores. A autopenalidade assistencial é um fato independente da autoperceptibilidade.

Confiança. É importante ressaltar que a autoridade moral do tenepessista não está no seu nível de percepção, muito menos no nível de parapsiquismo preconcebido, mas na confiança dos amparadores em sua disponibilidade e motivação em ajudar, com autodiscernimento. Esta postura autopensênica leva o tenepessista inevitavelmente para novos patamares evolutivos na tenepes.

3. RELAÇÕES DA HIGIENE CONSCIENCIAL COM A TENEPES

Habitantes. Ao optar por iniciar a tenepes, a consciência passa a compartilhar seus trafores e trafaes de maneira mais íntima e contínua com amparadores e assediadores, *habitantes* agora mais frequentes da psicofera pessoal. Esta relação de intimidade não contempla autocorrupção. Tudo precisa estar exposto: desgostos, dificuldades, contradições e incoerências. Os resultados tornam-se mais profícuos se o tenepessista adota a postura de autoanálise profunda e de autoenfrentamento, a fim de expor com sinceridade esta realidade, resultando inevitavelmente em maior nível de cosmoética nesta relação.

Patopensene. O principal motivo de expor-se para o maior autoentendimento (autoenfrentamento franco) é justamente não fazer confusão pensênica entre assistente e assis-tido, muito menos ter medo de determinado patopensene assimilado da consciex durante a interfusão assistencial entre o tenepessista e a consciex doente.

Amparadores. Com o tempo esta certeza íntima vai se ampliando através de maior familiaridade entre autopensenidade e amparadores.

Força. Inevitavelmente, como resultado da aplicação e maior lucidez quanto à Higiene Consciencial, o tenepessista começa a perceber sua força íntima, menos poluída, mais contínua, ao modo do fenômeno cardiológico *sístole-diástole*.

Coração. A propósito, vale aqui uma reflexão. O coração é o miocárdio, o músculo cardíaco. Ele funciona 24h por dia, em ritmos de contração (sístole) e relaxamento (diástole). A evolução também é contí-nua, e funciona em contrações e distensões, idas e vindas, assim como a tenepes.

Tenepes. A tenepes promove, com o tempo, a asepsia pensênica do tenepessista e resulta, portanto, em estado de Higiene Consciencial profunda, pela lógica dos amparadores de assistirem primeiro ao tenepessista, depois ao assistido.

Questionamento. Se a tenepes promove a Higiene Consciencial a partir da afinidade com as energias harmonizadoras dos amparadores, como poderia o tenepes-sista aplicar esta ciência de maneira voluntária, em si próprio, a fim de otimizar a autopensenidade durante o dia e contribuir para avançar nas práticas da tenepes? O primeiro passo é fixar o padrão pensênico sadio dos amparadores, aqui definido como *padrão homeostático de referência*.

Problema. A contextualização do problema impeditivo desta otimização deve estar na pauta das pesquisas do tenepessista. Uma empresa organizada tem em seu planejamento ações de curto, médio e longo prazo, conforme a origem do problema.

Pilar. A inteligência contextual, um dos pilares da Higiene Consciencial, é ferramenta pertinente a ser utilizada neste momento. Por exemplo, a pusilanimidade pode ter origem tanto na *vontade débil* quanto no acúmulo de erros sucessivos na vida humana, por *falta de auto-organização*. No primeiro caso, a priorização do estado vibracional (EV), uma ação com resultados a curto prazo, atua de maneira assertiva na vontade. Já na segunda causa citada de pusilanimidade não há outra saída senão aprender a usar agenda, controlar as finanças, fazer cursos de informática entre outras ações de resultados mais palpáveis a médio e longo prazo.

Modos. Desta forma, para o aperfeiçoamento dos autodiagnósticos quanto à autopensenidade deve-se dar atenção às duas formas principais de aplicabilidade da Higiene Consciencial: ações *pontuais*, de resultados a curto prazo, ou *globais*, de resultados mais perceptíveis a médio e longo prazo.

Harmonia. Estas ações visam trazer a consciência de volta para seu padrão homeostático de referência. Além do contato com os amparadores, há outras formas de se buscar este padrão pensênico:

1. Momentos específicos de harmonia em determinado dia.
2. Como resultado de aplicação de determinada técnica de desbloqueio craniano: arco voltaico, fluxo corono-frontoachaca, entre outras.

Tranquilidade. Fixando-se nesta referência íntima sadia, a cons-ciência alcança maior tranquilidade, pois conhece sua tela mental alvo, evitando matrizes mentais distorcidas, tais como o autoassédio (pensar mal de si próprio).

Pontual. As ações pontuais da Higiene Consciencial dentro do universo da autopensividade consistem na aplicabilidade de conceitos bem conhecidos dentro da Conscienciologia, porém sempre atuais e desafiadores, autoaplicáveis no dia da intercorrência, e de preferência sem atrasos. São eles:

1. **Autoconsciencioterapia.** Consiste na parada periódica para exercitar as 4 atividades autoconsciencioterápicas: autoinvestigação, autodiagnóstico, autoenfrentamento e autossuperação. Tudo que incomoda vai para o *laptop*, sem preguiça. Registrar tudo é buscar superar tudo. Quando a consciência perde o medo de ir fundo na intraconsciencialidade, ela ganha energia e autoridade moral perante os amparadores.

2. **Mudança de câmbio pensênico.** A percepção do fluxo patológico de pensenes exige a parada, o *stop* imediato. Essa parada exige vontade. Cria-se uma espécie de *looping mental*, contra algo, alguém ou contra si próprio (autoassédio). Para quebrar este *looping* de autoassédio e heteroassédio, a consciência precisa falar firme consigo, com toda a vontade, ao modo de advertência enérgica e severa. Outra forma prática eficaz é tirar o foco dos pensamentos e usar toda a vontade para realizar o estado vibracional. A frase *energia é vontade* ajuda como ferramenta antipreguiça.

3. **Intenção.** Consiste na consciência fazer a autoanálise da própria intencionalidade diante de decisões a serem tomadas, fazendo para si as 3 perguntas autoconsciencioterápicas já descritas: *por quê? para que? para quem?* A intenção pode ser analisada a partir da vontade em ajudar os outros, ou de pensar mais nos outros do que em si próprio (umbigão).

Global. Ao contrário das ações pontuais, imediatas e assertivas, as ações globais têm resultado a médio e longo prazo, e somente são percebidas pelo pesquisador depois de um bom tempo. Elas consistem no investimento em condutas e hábitos *autoadministrativos* mais hígidos e mais próximos da realidade assistencial dos amparadores da tenepes.

Cotidiano. Segue abaixo 4 ações globais da consciência que a longo prazo resultam inevitavelmente em algum nível de Higiene Consciencial, otimizando as práticas da tenepes:

1. **Dupla evolutiva.** O investimento na dupla evolutiva faz parte da auto-organização emocional. A vida afetiva pode ser grande acumulador de lixos mentais, se a consciência insiste na imaturidade afetiva e sexual. A sexualidade se não compreendida, pode facilmente colocar a consciência em rota de ectopia. Por isso a dupla evolutiva pode ser um dos maiores higienizadores de consciência a longo prazo. Isto porque é com o tempo que o casal amadurece de fato, e consegue tirar mais proveito da vida a dois.

2. **Atenção.** Maior atenção à pensividade diária, carências, e ao acúmulo de pensenes descartáveis. É fundamental prestar atenção no que se está pensando, pois esta retilinearidade atenta do pensamento auxilia, a longo prazo, a consciência a atuar com maior responsabilidade nas tarefas assistenciais.

3. **Finanças.** Investimento na auto-organização financeira. O modo de lidar com as finanças são reflexo direto da pensividade do pesquisador. Quanto mais *miserê*⁴, pior a relação com o dinheiro, quanto mais

large, melhor a relação. É sempre bom lembrar: é mais fácil economizar quando não se tem dinheiro. Portanto, a condição de consciência *large* é básica para entendimento e aprimoramento da consciência econômica destacando-se a ausência de dívidas, o controle bancário e o planilhamento das despesas.

4. **Autoanálise.** Autoanálise constante visando a superação de traumas. A longo prazo o entendimento da relação *traumas vs. traumas* leva a consciência a maior maturidade, desdramatização e autoridade moral multidimensional, facilitando o *rapport* com consciências mais maduras, como é o caso dos amparadores da tenepes.

Eitologia. As ações da consciência visando alcançar maior entendimento da Higiene Consciencial no seu dia a dia, do ponto de vista global, como foi definido anteriormente, se refere ao atacadismo consciencial, ou à *Eitologia, a ciência de se levar tudo de eito*, como sugeriu o prof. Pedro Fernandes no curso *Balanço Existencial*, edição 2010⁵.

Atacadismo consciencial. Segundo Vieira (1997), *Na Evoluciologia, Parassociologia e Pensenologia, o atacadismo consciencial é um sistema de comportamento individual, dentro da Socin e das Sociexes, caracterizado pela diretriz de se levar em conjunto, ou de eito, ao mesmo tempo, os atos conscienciais, a nossa pensenologia pessoal, sem deixar rastros, vácuos, brechas ou gaps não evolutivos ou não cosmoéticos por onde passamos.*

Ações. Ainda dentro das ações globais, vale ressaltar 2 tipos de auto-organização:

1. **Auto-organização pessoal.** Uso de agenda. Controle dos compromissos. Previsibilidade dos eventos.
2. **Auto-organização bibliotecária.** A organização dos livros da própria biblioteca pessoal.

Fato. A falta de compreensão prática das ações globais muitas vezes pode dar à cons-ciência a sensação de estar investindo no vazio, ou dando rasteira no vento, quando tenta resolver este problema com *ações pontuais*. Eis 1 *exemplo clássico* dessa condição:

1. Fazer o estado vibracional, uma ação pontual, sem ter auto-organização financeira e pessoal – ações globais, pode levar a consciência a se *encher de energias, e de decisões erradas*. Fica fácil entender essa condição supondo uma consciência higienizada do ponto de vista intraconsciencial, porém sem organização pessoal. Fica a pergunta: o que fazer com a *consciência limpa*? É preciso um rumo, hábitos, rotinas, a fim de aplicar as energias sadias. A própria auto-organização externa irá facilitar o maior rendimento da *auto-organização interna* – por exemplo, o estado vibracional.

Continuismo. A tenepes evolui junto com o desenvolvimento da visão atacadista e do continuismo assistencial do tenepessista.

Atemporal. A tenepes auxilia no autodiagnóstico pensênico e permite a percepção da origem dos problemas existenciais do tenepessista e das consciências extrafísicas atendidas, facilitando a aplicação de ações pontuais ou globais. Ela é atemporal, interdimensional, e com o tempo o pesquisador passa a percebê-la como de fato é: a locomotiva do desenvolvimento parapsíquico do pesquisador.

CONCLUSÕES

Autopensenidade. A inteligência evolutiva é pautada na autopensenidade. É fundamental perceber os próprios pensenes a fim de atuar sobre eles. Essa é a base da Higiene Consciencial. A autopensenidade sadia, ou o padrão homeostático de referência é a *bandeira* ou o *alto da colina*, algo a se perseguir no universo de patopenses comuns da vida humana, ainda baratroférica.

Síndrome. A consciência negligente aos pilares da Higiene Consciencial, na *síndrome da banalização dos conceitos básicos de Conscienciologia*, pode pagar um preço alto: o *desencaixe holossomático* e a estagnação ou mesmo regressão do nível assistencial.

Aplicabilidade. É de grande auxílio ao pesquisador contextualizar as formas de aplicabilidade da Higiene Consciencial, se *pontuais*, assertivas, ou *globais*, a médio e longo prazo. Este ajuste no diagnóstico da autopenalidade pode destravar as práticas assistenciais, colocando o tenepesista em patamares assistenciais mais elevados.

Homeostase. A identificação do padrão homeostático de referência é condição básica para o tenepesista manter-se na condição de assistente, e não passar para o lado de assistido. Durante as práticas da tenepes deve-se manter essa homeostase interior sempre como referência, para se obter sucesso em atendimentos cada vez mais complexos. Sem o entendimento desta variável, a tenepes pode se tornar inviável.

NOTAS

1. Termo utilizado pelo pesquisador Waldo Vieira para qualificar vontade como *combustível da consciência*.

2. *Burnout*: do inglês *burn out* (queimar) é uma expressão utilizada para descrever a pessoa que “queima” por dentro, ou seja, um nível de estresse avançado relacionado ao trabalho. Descrito pela primeira vez pelo psicólogo americano Herbert J. Freudenberger após constatar em si mesmo, em 1970 (WIKIPEDIA, 2010).

3. *Bypass*: em Medicina o *bypass*, ou *shunt*, é o atalho, ou desvio do fluxo de algum tecido (sanguíneo, pulmonar, linfático) deixando de atender um tecido em prol de outro tecido. Pode ter conotação positiva (*bypass* coronariano – as conhecidas “pontes de safena”, ou patológico, no caso do enfisema pulmonar).

4. Consciência *large*: aquela aberta, não apegada e madura na relação com o dinheiro. Consciência *miserê*: mesquinha, fechada, apegada e de difícil conversa ou ação quando o assunto é dinheiro.

5. *Curso Balanço Existencial*, edição 2010, de 13 a 16 de fevereiro. Local: *Discernimentum*, Foz do Iguaçu, PR. Aula: *Epicentrismo*. Prof. Pedro Fernandes; slide 18. Realização: APEX – Associação Internacional da Programação Existencial.

REFERÊNCIAS

1. **Houaiss Eletrônico; Bypass**; Verbetes; Versão Monousuário 3.0.; Instituto Antonio Houaiss; Editora Objetiva; Junho de 2009.

2. **Vieira, Waldo; 200 Teáticas**; 260 p.; 200 caps.; 13 refs.; alf.; 21 x 14 cm; enc.; Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1997; página 35.

3. **Idem; Enciclopédia da Conscienciologia**; revisores: Equipe de Revisores do Holociclo – CEAEC; 2 Vols.; 2.494 p.; 80 abrevs.; 1 biografia; 720 contrapontos; cronologias; 35 E-mails; 16 endereços; 2.892 enus.; estatísticas; 6 filmografias; 1 foto; 720 frases enfáticas; 5 índices; 1.722 neologismos; 1.750 perguntas; 720 remissiólogias; 16 siglas; 50 tabs.; 135 técnicas; 16 websites; 603 refs.; 1 apênd.; Alf.; estrang.; geo.; ono.; tab.; 28 x 21 x 12 cm.; enc.; 3ª Ed. Protótipo – ver. E aum.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2007; página 2032.

4. **Idem; Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal**; 138 p.; 34 caps.; 147 abrevs.; glos. 282 termos; 5 refs.; Alf.; 21 x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1995; páginas 11 e 13.

5. **Idem; Homo sapiens pacificus**; 1.584 p.; 413 caps.; 403 abrevs.; 434 enus.; 37 ilus.; 7 índices; 240 sinopses; glos. 241 termos; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2007; página 209.

6. **Wikipedia; Síndrome de Burnout**; disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/S%C3%ADndrome_de_Burnout>; acesso em: 30.10.10.