

# Relato de Tenepessista Gestante

The Report of a Pregnant Penta Practitioner

Relato de una Practicante de la Teneper Gestante

**Elisa Bastos Frota\***

\* Bacharel em Direito. Especialista em Gestão Empresarial e Direito Ambiental. Voluntária do Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia (IIPC) – Salvador, BA.

*ebfrota@yahoo.com.br*

Texto recebido para publicação em 06.07.10.

## Palavras-chave

Gestação biológica  
Percepções  
Projeção consciente  
Tenepes

## Keywords

Biological gestation  
Lucid projection  
Penta  
Perceptions

## Palabras-clave

Gestación biológica  
Percepciones  
Proyección conciente  
Teneper

## Resumo:

A experimentação da prática da tenepes durante gestação biológica é abordada no presente artigo. São descritos cronologicamente eventos anteriores à tenepes, seu início, realização durante e após a gravidez. Os resultados da experiência demonstram a viabilidade concomitante da gestação e manutenção da tenepes, sem necessidade de adiamento do início da prática ou sua interrupção em razão da maternidade.

## Abstract:

The experimentation of the penta practice during a biological gestation is addressed in this article. It describes chronological events related to penta prior to, during and after the pregnancy. The results show the feasibility of making penta during gestation, with no need to postpone the beginning of the practice or to interrupt penta due to pregnancy.

## Resumen:

En el presente artículo es abordada la experiencia de la práctica de la teneper durante la gestación biológica. Son descritos cronológicamente eventos anteriores a la práctica de la teneper, su inicio, realización, durante y después de la gravidez. Los resultados de la experiencia demuestran la viabilidad concomitante de la gestación y manutención de la práctica de la teneper, sin necesidad de anticipar el inicio de la práctica o de interrumpir en razón de la maternidad.

## INTRODUÇÃO

**Objetivo.** Este artigo tem como objetivo relatar a experiência pessoal de tenepessista, especialmente na condição de gestante tenepessista. Visa tanto expor as vivências, como demonstrar a possibilidade da realização da tenepes durante a gestação biológica.

**Metodologia.** Os meios utilizados para alcançar o objetivo proposto foram a observação de ocorrências na prática da tenepes, antes, durante e após a gestação, associada à análise de relatos de projeções conscientes. A princípio, no intuito de contextualizar os leitores acerca da motivação e relação da autora com a técnica, foram expostas circunstâncias anteriores à tenepes na gestação. Quanto aos relatos projetivos, cujas formatações estão em *itálico*, procurou-se manter as versões originais transcritas logo após o despertar da autora em cada um dos eventos.

**Estrutura.** Organizou-se o artigo de acordo com a cronologia da tenepes, dividida pela sequência dos acontecimentos a partir do período anterior à execução, seguida pela tenepes em seu início, durante e após a gestação.

---

## CRONOLOGIA DA APLICAÇÃO DA TENEPES

### I. ANTES DA TÉCNICA DA TENEPES

**Técnica.** A tenepessista conheceu a Projeciologia e a Conscienciologia em 1996 através do IIPC. Desde aquele primeiro momento identificou-se com as ideias da Conscienciologia, assim como constatou que já vivenciava anteriormente projeções conscientes lúcidas e outros fenômenos parapsíquicos. Conheceu a existência da tenepes, mas naquele momento entendeu ser uma técnica para ser aplicada com mais idade intrafísica.

**Tenepes.** Segundo Vieira (1996, p. 11), “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”.

**Motivação.** No final de 2003, quando a autora ouviu sua genitora neste ciclo multiexistencial falar que iniciaria a tenepes, sentiu grande vontade e certeza íntima em realizá-la também, mas sem estabelecer data para iniciá-la.

**Projeção consciente.** Dois meses depois, em 10.02.2004, uma projeção consciente vivenciada pela autora, entre 08 e 09h, em Itaberaba, BA, proporcionou a compreensão da necessidade urgente de começar a tenepes, iniciada no dia seguinte.

### Relato projetivo:

Deitada, percebi algo na minha boca, não lembro ao certo o que era (assemelhava-se a pedaço de durex). Pensei que deveria estar doando ectoplasma, porque já havia tido aquela sensação antes.

Depois, deitada (de bruços), observei que recebia energia. Virei a cabeça para trás e vi que havia energia sobre o meu corpo, movimentando-se para cima e para baixo, como se eu levantasse e abaixasse as pernas em movimentos alternados.

Após, projetada, fui à sala da minha casa. Havia duas mesas redondas lotadas de gente sentada. Diziam que vieram para que eu os ajudasse (ou que eu podia ajudar). Uma senhora me chamou. Disse que eram parentes de uma moça que havia se suicidado. Mostraram uma foto e disseram que queriam saber dela. Fiquei um pouco confusa, mas pensei, ou falei, ser difícil encontrar os suicidas.

A seguir fui para a cozinha. Lá, sentei de frente para o Ulysses (meu duplista evolutivo) na mesinha de plástico (Ao acordar perguntei se ele estava lá naquele horário. Ele confirmou que naquele instante tomava café sentado no mesmo lugar em que eu o vi na projeção).

Vi que algumas consciências haviam ido para a cozinha. Eu não queria que elas ficassem mais lá.

Como eu queria que eles fossem embora, fui a um rapaz, alto e forte, e comecei a exteriorizar energia nele. Usei uma força danada. Ele foi diminuindo de tamanho (imaginei que ele diminuiria até sumir), diminuindo aos poucos. As outras consciências ficaram olhando. Ele diminuiu até que ficou do tamanho de uma caixa. Neste ponto alguém falou que ele não fosse. A partir daí ele recomeçou a crescer.

**Assistencialidade.** A partir dessa projeção, na qual consciências em busca de assistência estavam na casa da autora, percebeu-se a necessidade de desenvolvimento pessoal de assistencialidade. Observou-se

amparo extrafísico a facilitar a projeção lúcida, a predisposição do ambiente e exercícios de exteriorização de energias. Constatou-se a premência de ação. Também foi possível confirmar posteriormente com a conscin vista na casa sobre sua posição e atos executados enquanto a autora se encontrava projetada, o que permitiu a comprovação daquela vivência extrafísica através da projeção consciente.

## **2. INÍCIO DA TENEPES**

**Início.** A autora iniciou a tenepes em 11.02.2004, aos 26 anos de idade.

**Perspectiva.** Para a autora, desde o início a tenepes foi vista como um hábito natural, parte integrante de sua existência e condição íntima de paracompromisso assumido pela vontade.

**Estágio inicial da tenepes.** Refere-se ao período em que se iniciam as práticas da tenepes. Dura, em média, seis meses (VIEIRA, 1996, p. 61). Esse estágio vivenciado por esta pesquisadora revelou-se rico em experiências parapsíquicas. Aconteceram várias projeções conscientes, nas quais houve aprendizado, exercícios de volitação e exteriorização de energias, encontros com amparadores, entre outros. Surgiram diversos *insights* e informações relativas ao autoconhecimento e desenvolvimento pessoais.

**Reciclagens.** Nesse ínterim, ocorreu a reciclagem do CIP e realizou-se novo ECP1. Não transcorreram contrafluxos relevantes. Transcreve-se a seguir o relato de uma projeção consciente desse período, ocorrida quatro dias antes da realização do ECP 1.

**Relato projetivo.** Em 26.04.2004, 05h30min, Salvador-BA:

Via dois travesseiros de um branco bem encardido. Eram retangulares, pequenos e com babados nas bordas. Havia uma ideia sobre comprovar se eles tinham sido meus. Eram. Senti que foram colocados sobre a minha barriga. Um sobre o abdômen inferior e outro no superior.

Acordei no intrafísico e tive a impressão de que alguém estava no quarto. Tive medo e, em seguida, questionei por que o medo.

Dormi novamente. Já projetada, constatei que realmente alguém estava ao lado da minha cama (em pé, à direita). Disse para mim mesma que não teria medo, que queria ver. Quando pensei isso, ela apareceu por inteiro. Era uma mulher loira, vestia um vestido azul floral e tinha olhos de um azul intenso. Inicialmente, conversamos alguns assuntos que não lembro agora. Depois, recordo que nos sentamos na cama, uma de frente para a outra, ela de costas para a janela. Então ela disse: “Ele me mandou aqui. Nós precisamos de uma nova vida. O Júlio quer saber se você pode reproduzi-lo”. Conversou outras coisas, já em pé.

Nesse momento, notei que a porta do quarto estava aberta e que a tia Dorinha (dona da casa onde eu estava hospedada) via a minha movimentação extrafísica. Pensei que ela iria estranhar, porque sabia que ela só veria a mim. Ela ficou olhando, chamou outras pessoas e de fato estranhou. A moça loira se foi. Dorinha viu que eu falava com alguém, mas não viu ninguém. Ficou querendo entender. A seguir, ainda projetada, fui até a sala para encontrar papel e escrever a frase dita pela moça loira e transcrita acima. Acordei lembrando da mesma com clareza.

**Questionamentos.** A projeção transcrita provocou muita reflexão acerca de possível vínculo existente com a consciência a ressoar e a maternidade. O nome Júlio, dito pela consciex na projeção, causou repercussão na autora, decorrente da percepção de ser aquele o nome de alguém já conhecido. A informação quanto ao fato das consciexes precisarem de uma nova vida gerou a ideia de vínculo entre o Júlio e a consciex intermediadora, além de planejamento prévio para a próxima ressoa deles.

### 3. TENEPES DURANTE A GESTAÇÃO

**Período.** Esteve gestante de julho de 2007 a 11.03.2008.

**Decisão.** Desde a infância esta autora tinha a ideia de que teria dois filhos, um biológico e um adotivo. No terceiro ano de namoro com o futuro marido, em 1999, ocorreu uma projeção na qual amamentava um menino chamado Rafael, estando à sua frente o então namorado. Ao acordar, ainda com as marcantes repercussões da vivência, adveio profunda vontade pela maternidade.

**Livre-arbítrio.** Durante o atendimento no EPC 2 feito em 2004, a autora questionou à consciex se estava programado ser mãe. Ela respondeu que tal opção estava relacionado ao livre-arbítrio e sugeriu conversar com quem optou por ter filhos com quem optou por não tê-los.

**Planejamento.** Após muita reflexão, decidimos pela gravidez e o planejamento detalhado com o futuro pai acerca do melhor período para isso. Houve acompanhamento médico e a aplicação de vacina contra a rubéola, sendo acertado que a concepção somente seria liberada após o período definido pelo profissional. Tão logo completado esse prazo, em julho/2007, liberou-se a concepção, ocorrida na primeira tentativa.

**Confiança.** Não houve preocupação por parte da autora com relação a tenepes e a gestação, pois compreendia que a consciência a ressoar e o amparo sabiam daquela condição.

**Parapercepção.** Pouco antes de liberar a possibilidade de gestação biológica, o casal realizou uma viagem de turismo. Nela, em diversos momentos, tornou-se bastante perceptível a presença de uma consciência a acompanhá-los. Havia a impressão de que o futuro filho estava a observar os pais.

**Primeira projeção consciente durante a gestação.** Logo após a concepção, mas antes de a autora conhecer a notícia da gravidez, ocorreu a projeção a seguir transcrita. Nela, observa-se que a autora projetada, ao encontrar consciências mais esclarecidas e visitar ambiente de ensinamentos, mostrou preocupação quanto a lidar com seu futuro filho(a), a demonstrar que extrafisicamente estava lúcida quanto à gestação biológica no intrafísico.

**Relato projetivo.** Em 29.07.2010, por volta de 1h40min, Itaberaba-BA:

Havia um trabalho na casa de alguém. Consciexes falavam sobre a vida e as dificuldades das mulheres que estavam lá. Logo após, vi-me em outro lugar. Este era claro, amplo, bonito, com uma mesa.

Lá percebi a presença de uma mulher, a qual era uma consciex evoluída. Observei que ela estava indo embora. Voou. Fui atrás dela, segurei-a no ombro e pedi para que me esclarecesse algumas dúvidas. Não tive medo. Ainda estou sentido os maravilhosos reflexos energéticos.

Fiz perguntas gerais. Lembro que uma delas era sobre os países na Terra. Ela explicou que os nossos mapas geográficos não correspondiam aos mapas do extrafísico, que alguns países para eles eram bem menores. Falou em seguida que o mundo se dividia, por exemplo, entre os países antigos e os novos. Expôs, ilustrativamente, que o Japão estava entre os novos e a China entre os antigos. Perguntei algo e ela falou que muitos de nós podíamos nem vir deste planeta. Ela ensinou a passar a mão, acho que no mapa, fazendo uma leitura energética. Também ensinou a desvirar com energia as cartas de um baralho. Até quis anotar na projeção o que ela ensinava para não esquecer. Houve mais, mas não me recordo.

Depois, vi-me sentada na mesa com outras pessoas que não eram iguais a ela. Ela estava para ir embora. Eu queria saber sobre como lidar com o nosso futuro filho(a). O rapaz que estava ao meu lado disse que o cinema ajudava muito a explicar para as pessoas. Acordei e fiquei parada numa sensação muito boa. Aquela consciência tinha uma energia incrível.

**Projeções conscienciais ocorridas no início da gravidez.** Nos primeiros meses da gestação aconteceram três projeções com a consciência a ressonar. Levanta-se a hipótese das chamadas projeções conjuntas através do psicossoma entre gestante e consciência ressonante (VIEIRA, 2009, p. 833). Relatos projetivos descritos a seguir:

1. Eu falava tudo no diminutivo, com jeito bem meiguinho com ele. Ele, ainda pequeno, olhou para mim sério e disse: “eu sou uma consciência”;
2. Via o parto da filha da colaboradora doméstica no mezanino da nossa casa. Nasceu um menino e estava bem na minha frente deitado sobre um sofá. Passei a ver somente o bebê, grande e branco. Fitei-o com atenção e ele fez xixi em mim. Senti o líquido quente e muito real. Tive a sensação de forte vínculo com aquele bebê.
3. Colocava um menino pequeno, mas que já andava, para urinar sentado. Ele levantou-se, ficou em pé na frente do vaso e disse firme: “É assim!”.

**Reflexões.** A primeira dessas projeções alertou a autora sobre evitar tratamento infantilizado em relação a seu futuro filho, vendo-o como consciência de forma ampla e madura. Após a segunda projeção, ao acordar, ocorreu ideia muito forte de nascimento prematuro do feto. Sobre a vivência, chamou atenção a verossimilhança do calor do xixi e a ocorrência do parto em casa, sem cuidados médicos. A terceira trouxe a sensação de intimidade entre um menino muito decidido e uma mãe inexperiente. Todas foram muito lúcidas e reais para a experimentadora.

**Intuição.** O *insight* sobre prematuridade decorrente da projeção consciente em que o bebê nascia em casa foi comunicado à médica responsável pelo pré-natal. Diante da falta de UTI neonatal, ela mostrou preocupação com ocorrência dessa natureza. Acordou, assim, com o afastamento da autora para outra cidade quarenta dias antes da data prevista para o parto.

**Questionamento do pai.** O pai, que acompanha todo o envolvimento da autora com a Conscienciologia, durante a gestação indagou sobre a opinião dos conscienciólogos quanto à tenepes na gravidez, especificamente sobre a segurança para o feto. Pontuou a falta de precedente, dado muitas mulheres não terem filhos quando envolvidas com a Conscienciologia. Realizou-se uma ligação telefônica para o CEAEC para perguntar se havia alguma informação concernente ao tema. Primeiramente, a voluntária não soube responder. Disse nunca haver pensado naquele assunto e prontificou-se a procurar orientações. Num segundo telefonema, comunicou a inexistência de impedimentos.

**Ocorrências na tenepes durante a gestação.** A gestação transcorreu com normalidade. A autora manteve sua vida ativa. Trabalhou durante o dia e continuou a cursar faculdade à noite. Também manteve rotina quinzenal de viagens de Itaberaba a Salvador-BA, 280 km o trecho. Realizou a tenepes no horário habitual, em poltrona reclinada. Nunca sentiu qualquer tipo de mal-estar durante a técnica. No transcorrer da prática, foram verificadas as seguintes sensações:

**Habitualidade.** Na maior parte do exercício da técnica, as sensações percebidas foram as habituais, com a instalação de campo energético e exteriorização de energias, sem diferença da prática anterior à gestação. A rotina normal de finalização sem despertador após o transcurso de cinquenta minutos foi mantida.

**Formigamento.** Ocorreram sensações de formigamento ao redor da barriga, semelhante a uma linha de um centímetro de largura a circular sua base. A sensação ficou bem evidente à medida que o útero

creceu, de modo a permitir a definição clara de sua localização. Repetiu-se algumas vezes. Não gerava nenhum incômodo. Cessava juntamente com o término da técnica.

**Enrijecimento.** Ao longo da gestação, em alguns dias durante a tenepes, ocorreu o enrijecimento do útero. O endurecimento iniciava-se durante a técnica. Pouco tempo depois de finalizada a tenepes, sucedia o relaxamento espontâneo. Nunca houve dor. Algumas dessas ocorrências motivaram, no mesmo dia em que verificadas, a realização de ultrassonografias além daquelas recomendadas regularmente no pré-natal. Em todas, comprovou-se a normalidade da gravidez e o bem-estar do feto. Em certa ocasião, o médico ao realizar o exame brincou sobre o feto ser muito tranquilo, pois estava com os braços atrás da cabeça, apoiando-a, similar a quem se deita em uma rede.

**Sensibilidade.** Percebeu-se, principalmente no final da gestação, sensibilidade do feto a ambientes com muito barulho, como som alto em festa de *réveillon* e *shopping centers* em horários de maior fluxo de pessoas. Nesses locais ele se mexia muito, inquieto. Concomitantemente, havia forte sensação de que ele estava incomodado e queria ir embora. Essas reações perduraram por cerca de dezoito meses após o nascimento.

**Interrupção da tenepes.** Em 09.01.2008, durante a realização de trabalho em equipe na universidade, a autora foi ofendida verbalmente por uma colega e precisou se posicionar. O episódio gerou repercussão energética e emocional. No dia posterior, adveio uma contração do útero por três dias contínuos. Por prevenção, ocorreu prescrição médica de repouso por duas semanas, além de medicamento a base de progesterona e inibina. Apesar da inexistência de vínculo aparente, a autora achou melhor suspender a tenepes temporariamente. Explicou à equipe extrafísica que, tão logo ocorresse o parto e fosse possível, retornaria a tenepes.

#### 4. TENEPES APÓS A GESTAÇÃO

**Retorno à tenepes.** No oitavo mês, especificamente, 35 semanas de gestação, em 11.03.2008, o João Rafael nasceu. Pesava 3,155 kg, muito saudável e forte. Não foi necessária intervenção ou internação em UTI neonatal. Dois dias antes começaram sinais de parto, leves contrações e uma espécie de limpeza física interna. Não houve dor. O parto foi uma cesariana, o que ratificava desejo expresso pela parturiente desde o início do pré-natal. No dia do nascimento, a gestante com muita retenção hídrica, após uma drenagem linfática, comentou que o bebê já podia nascer logo. Não imaginava, que o nascimento ocorreria poucas horas depois. A recuperação do parto foi muito rápida. No dia seguinte foi possível tomar banho sozinha. Dadas as circunstâncias positivas e ajustes no horário da amamentação, uma semana após o nascimento, a autora recomeçou a tenepes normalmente.

**Atualmente.** A autora é voluntária e professora no CEA Salvador, BA. Reside a 480 km de distância. A consciência na condição atual de filho não interrompe a tenepes e sabe sobre a tarefa diária. Muitas vezes leva a mãe até o quarto onde ela ocorre e dá tchau, sem qualquer drama. Alguns dias, antes do início da prática, entra e olha ao redor. Algumas vezes, em tom de brincadeira, ele sentou na poltrona da tenepes e, passado curto período de tempo, disse que havia terminado.

#### CONCLUSÃO

**Viabilidade.** Houve a descrição de percepções, parapercepções e ocorrências antes, durante e após a gestação. Ao longo do artigo foram descritas diversas etapas da experiência relacionada à tenepes e à gravidez. A manutenção da tenepes enquanto gestante pela autora e a saúde da consciência ressonante demonstram a viabilidade da técnica na gestação.

---

**Naturalidade.** A tenepes revelou-se oportunidade de desenvolvimento da assistencialidade e foi assumida de modo natural como um paradever íntimo. A sua prática na gestação também foi vista pela autora com naturalidade. Compreendia que a condição de tenepessista era previamente conhecida pela consciência rressomante e a existência de conexão entre as consciências a dividirem temporariamente o mesmo soma. Houve confiança no amparo extrafísico e quanto à possibilidade da execução da tenepes na gestação.

**Relevância.** Conclui-se, assim, pela desmitificação do tema e pela relevância de seu resultado, a permitir que a maternidade não seja motivo de adiamento do início da tenepes ou da sua interrupção. Ademais, o tema pode ser objeto de pesquisa futura sobre as repercussões da tenepes para a consciência rressomante, em especial para seu energossoma e desenvolvimento parapsíquico.

## REFERÊNCIAS

1. **Vieira, Waldo;** *Manual da Tenepes*; 144 p.; 2ª Ed.; *Instituto Internacional de Projeziologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1996.
2. **Idem;** *Projeziologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; 1.238 p.; 10ª Ed.; *Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009.

