

# Aspectos Intraconscenciais para Aferição do Desenvolvimento da Tenepes

Intraconsciential Aspects to Assess the Development of Penta

Aspectos Intraconscenciales para Comparación del Desarrollo de la Teneper

Weber Takaki\*

\* Analista de Tecnologia da Informação. Voluntário do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC). Tenepessista desde 2004.

*webertakaki@yahoo.com*

Texto recebido para publicação em 01.10.2011.

## Palavras-chave

Autopesquisa  
Maturidade consciencial  
Tenepessista

## Keywords

Consciential maturity  
Penta practitioner  
Self-research

## Palabras-clave

Autopesquisa  
Madurez consciencial  
Tenepersista

## Resumo:

O presente artigo apresenta a experiência do autor em seus esforços de compreensão teórica da tenepes e de desenvolvimento pessoal em favor do aprimoramento de sua aplicação. Os argumentos e conclusões apresentadas aqui baseiam-se em anotações pessoais, no estudo de temas e textos correlatos, e nas observações de ocorrências relacionadas à prática, sejam elas anteriores – denotando um contexto multidimensional específico –, concomitantes ou posteriores – desdobramentos, desfechos, conclusões – à sessão diária. As ideias propostas no texto têm por objetivo suscitar o debate útil, de modo a permitir a correção de distorções quanto à interpretação dos fatos, e contribuir com o desenvolvimento de técnicas de aferição capazes de favorecer o desenvolvimento do tenepessista interessado e da própria tenepes na qualidade de técnica evolutiva relevante e desafiadora. Trata-se de pesquisa inicial, cuja coleta de dados foi elaborada não de maneira sistemática e planejada, senão selecionada a partir de experiências consideradas mais significativas. Os argumentos que justificam a eleição dos aspectos tratados são apresentados na introdução, e detalhados ao longo do texto.

## Abstract:

The present article presents the experience of the author in his efforts to understand penta theory and practice, and the personal development to improve its application. The arguments and conclusions presented herein are based in personal notes, the study of subject matters and related texts, and the observation of occurrences related to the practice, whether anterior – denoting a specific multidimensional context –, concomitant or posterior – developments, outcomes, conclusions – to the daily session. The ideas proposed in the text are aimed at provoking a useful debate in order to allow the correction of distortions regarding the interpretation of the events, and contributing to the development of assessment techniques capable of favoring the development of interested penta practitioners and the very penta as a challenging and relevant evolutionary technique. It is an initial research, whose data collection was not elaborated in a systematic and designed way, but selected from experiences considered significant. The arguments that justify the election of the treated aspects are presented in the introduction, and detailed throughout the text.

## Resumen:

El presente artículo presenta la experiencia del autor en sus esfuerzos de comprensión teórica de la teneper, y de desarrollo personal en favor de perfeccionar su aplicación. Los argumentos y conclusiones presentadas aquí se basan en anotaciones personales, en el estudio de temas y textos correlacionados,

y en las observaciones de ocurrencias relacionadas a la práctica, sean las anteriores – denotando un contexto multidimensional específico –, concomitantes o posteriores – desdoblamientos, desenlaces, conclusiones – a la sesión diaria. Las ideas propuestas en el texto tienen por objetivo suscitar el debate útil, a modo de permitir la corrección de distorsiones en cuanto a la interpretación de los hechos, y contribuir con el desarrollo de técnicas de comparación capaces de favorecer el desarrollo del tenepersista interesado y de la propia tener en la cualidad de técnica evolutiva relevante y desafiadora. Se trata de pesquisa inicial, cuya colecta de datos fue elaborada no de manera sistemática y planificada, si no seleccionada a partir de experiencias consideradas más significativas. Los argumentos que justifican la elección de los aspectos tratados son presentados en la introducción, y detallados a lo largo del texto.

## INTRODUÇÃO

Os procedimentos técnicos da tenepes envolvem aspectos intraconscenciais e extraconscenciais, que embora complexos, foram minuciosamente descritos no Manual da Tenepes, de autoria do prof. Waldo Vieira (1995). Pode o tenepessista, no entanto, ainda manter dúvidas quanto à evolução dos seus desempenhos pessoais na tenepes. Este texto objetiva propor três variáveis intraconscenciais passíveis de serem aplicadas na avaliação da evolução da tenepes individual: a predisposição para a reciclagem, a disponibilidade assistencial e o parapsiquismo. Não há aqui a pretensão de esgotar o assunto ou mesmo apresentar soluções infalíveis. Esta é, antes, uma tentativa de sistematização das experiências mais relevantes deste autor, na condição de tenepessista, no tocante à avaliação dos desempenhos pessoais na tenepes.

O artigo está organizado em três seções: Argumentos Preliminares, Análise e Argumentos Conclusivos. Em “Argumentos Preliminares” são apresentadas as premissas sobre as quais se desenvolvem as ideias ao longo do texto. Os aspectos intraconscenciais mais relevantes, segundo a opinião deste autor, para a avaliação dos desempenhos pessoais na prática da tenepes são expostos na seção “Análise”, agrupados em três grandes grupos de manifestações, aqui consideradas como variáveis: (i) aquelas relacionadas à predisposição pessoal à reciclagem, (ii) aquelas relacionadas à disponibilidade íntima para assistir, e (iii) aquelas relacionadas ao desenvolvimento parapsíquico. Tais manifestações estão essencialmente vinculadas à técnica da tenepes, sendo, portanto, parâmetros indescartáveis na avaliação do desenvolvimento do tenepessista. Finalmente, nos “Argumentos Conclusivos” são apresentadas conclusões que encerram as ideias propostas, objetivando completar a coerência lógica do artigo.

### 1. ARGUMENTOS PRELIMINARES

Avaliar o estágio de desenvolvimento da tenepes pressupõe a avaliação do próprio praticante, já que é impossível dissociar um aspecto do outro no que se refere à evolução. Assim sendo, é relevante observar as sutis manifestações intraconscenciais individuais, corroboradas por aspectos externos ou manifestações epifenômicas, a fim de extrair delas evidências do maior ou menor grau de maturidade assistencial já alcançado. O caráter solitário da prática impõe à conscin tenepessista séria restrição quanto às ferramentas de avaliação de seus desempenhos, não contando senão com suas próprias habilidades intelectivas, tais como a reflexão, a auto-observação e o autoparapsiquismo.

Sendo a tenepes técnica evolutiva indicada aos pré-serenões, partimos do pressuposto de que o esforço por incorporar a autoincorruptibilidade ao cotidiano multidimensional pessoal é ainda uma realidade próxima e constante na vida do tenepessista. Portanto, a questão essencial de seu desenvolvimento, e consequentemente

dos autodesempenhos relativos à tenepes, pode ser entendida como a atitude do praticante ante as reciclagens necessárias já identificadas e as autocorrupções que afetam direta ou indiretamente a qualidade assistencial da prática, detectadas principalmente a partir da interação com o amparador de função no exercício diário da tenepes, e através de observação atenta da autopenalização.

Considera-se ainda ser possível estudar nossas manifestações imaturas sem estigmatizações e sem exaltação do lado pior das coisas, buscando entender o problema com maior profundidade. O diagnóstico correto e preciso é o primeiro passo para a solução. Eis o motivo de se estudar as manifestações tráfáricas. O objetivo final é favorecer as reciclagens intraconscienciais com vistas a uma evolução mais efetiva.

## 2. ANÁLISE

Este artigo aborda a expressão da maturidade da conscin tenepessista sob 3 grandes aspectos:

1. A disponibilidade íntima para as reciclagens intraconscienciais, característica que revela o nível de compreensão individual quanto à essência do mecanismo evolutivo.

2. A disponibilidade assistencial, o atributo qualificador indispensável da conscin tenepessável e que, a rigor, cresce na medida em que o tenepessista evolui. A disponibilidade assistencial é, antes de tudo, condição íntima.

3. O parapsiquismo, atuando na condição de elo de integração autoconsciente ao maximecanismo assistencial multidimensional. A semiconsciex está evolutivamente à frente do ser desperto (VIEIRA, 2003).

### 2.1. DISPONIBILIDADE ÍNTIMA PARA A RECICLAGEM

Conhecer um problema não implica na sua solução. Nem mesmo o conhecimento da causa do problema garante que ele seja sanado. Em se tratando da evolução pessoal, o sucesso nos empreendimentos renovatórios depende de intencionalidade reta sustentada pela consciência ao longo do tempo. Os processos de reciclagem são de médio e longo prazo. A mudança pessoal não se consolida num prazo de dias ou semanas. Tampouco é um processo linear, e a sustentação do desiderato evolutivo se fortalece na medida em que a intenção de se renovar é mantida firme desde o início até o final do processo.

O tenepessista há de ter proatividade no enfrentamento das autocorrupções pessoais, caso contrário, sequer sua avaliação será efetiva, permanecendo viciada sob a influência da autopermisividade moral. Em geral, pode-se afirmar que o melhor momento para iniciar uma reciclagem é o momento em que sua necessidade é identificada. Contamos nesse momento com a lucidez necessária, o contexto favorável, e possivelmente com o amparo extrafísico para tal, sendo portanto importante oportunidade evolutiva. Fazer “vista grossa” ou adiar a reciclagem tem o efeito pernicioso de “sedar” nosso discernimento. Manter autocorrupções como hábito pode fazer a manifestação da consciência regredir à condição de amoralidade, uma vez que sua autocrítica é reiterada e deliberadamente descartada.

Nossa resposta às autocorrupções já identificadas pode ser instantânea, imediata (VIEIRA, 2010, p. 3.883). Priorizar as reciclagens intraconscienciais é atitude coerente com o propósito da técnica, já que a base do desenvolvimento da tenepes de qualquer praticante é o nível de reciclagens intraconscienciais que ela promove. Tal condição assemelha-se à busca pela excelência, neste caso, a excelência da manifestação cosmoética.

Os seguintes aspectos da manifestação pessoal, listados em ordem alfabética, podem dificultar a reciclagem imediata, e quando expressos denotam baixa disposição para promover renovações pessoais:

1. Bradipsiquismo. A falta de condicionamento mentalsomático, a preguiça mental, a inexperiência, o dicionário cerebral limitado. O bradipsiquismo pode ser mera inapetência intelectual.

2. Defesa da imagem pessoal, travestida ou não da incapacidade de admitir as próprias falhas, e das justificativas, verbalizadas ou não, de atos e posicionamentos indefensáveis próprios e alheios.

3. Perfeccionismo, a dependência do “ensaio” mental para a realização de algo. O perfeccionista é aquela consciência que deseja inconscientemente condicionar o mundo e a vida à sua maneira e ao seu tempo, não percebendo que tudo o que escapa ao nosso controle e à nossa previsão nos desafia a expandir nosso próprio entendimento da realidade em questão. Rejeitar o imprevisto e o inusitado é desperdiçar a oportunidade de ampliar o conhecimento pessoal em favor das recins.

4. Pusilanimidade, a ausência franca de coragem evolutiva, a neofobia. O medo da mudança e do novo fossiliza a consciência. Há estressamentos inevitáveis no processo evolutivo; adiá-los nem sempre é tática inteligente e oportuna. O eustresse, evolutivo e benigno, conserva a consciência ativa, motivada e apta às renovações que nos mantêm entrosados na cronêmica do maximecanismo assistencial multidimensional.

Por outro lado, a pronta atenção às reciclagens e demandas evolutivas não significa reagir de maneira precipitada. Diagnósticos alcançados através da reflexão cuidadosa requerem também prescrições refletidas. Nesse sentido, o apriorismo no diagnóstico deve ser evitado, bem como, na prescrição do tratamento. Não pensar na solução como estratégia, senão como simples resposta contrária ao que se quer contrapor pode ser ainda um ato de negação (mecanismo de defesa do ego) do traço imaturo. Idealmente, a autoprescrição deve também ser estudada e considerada calmamente. A eficácia do tratamento pode ser determinada no momento da prescrição.

Vale ainda dedicar tempo e esforços mentaisomáticos à compreensão da mentalidade pessoal, pois, a qualidade de estrutura de elaboração dos pensamentos (ARAKAKI & FERNANDES, 2009), afeta diretamente a expressão da conscin e sua disposição para mudanças. Desse modo, é útil observar criticamente nossa forma de elaborar ideias e encadear pensamentos. Escrever é técnica útil, e talvez a ferramenta mais reveladora da mentalidade própria. Seja o ato da escrita em si, pois exige de quem escreve o esforço da elaboração ideativa autoconsciente, seja o produto final resultante do ato de escrever – o texto final, já que escrever sempre revela aspectos “inauditos” da conscin autocrítica e sincera.

## **2.2. DISPONIBILIDADE ASSISTENCIAL**

A disponibilidade assistencial é a predisposição íntima para dedicar tempo e energias ao bem-estar e à evolução alheia. O tenepessista inicia sua prática doando uma hora do seu dia a outras consciências, no entanto, com o passar do tempo e das experiências, a disponibilidade assistencial deixa de ser a atividade extra “encaixada” na agenda diária para determinar, ela própria, as prioridades e os critérios de escolha nas atividades cotidianas (FERNANDES, 2010). As ações indispensáveis à sobrevivência humana não podem, obviamente, ser substituídas ou eliminadas da agenda pessoal. No entanto, o tempo intraconsciençial pode ser dilatado ou contraído conforme a vontade e o discernimento da consciência. Ampliar a disponibilidade assistencial é, portanto, empresa íntima.

Dentre as questões relativas à disponibilidade assistencial, destacamos três pontos:

1. A autoconfiança nos trafores pessoais.
2. A pontualidade.
3. A autodefensividade e autodomínio energético.

### 2.2.1. AUTOCONFIANÇA NOS TRAFORES PESSOAIS

Autoconfiança nos trafores pessoais é qualidade estreitamente relacionada à capacidade de assumir compromissos e responsabilidades. A conscin sem autoconfiança se esconde atrás de suas debilidades, foge de situações desafiadoras e perde, desse modo, oportunidades evolutivas. A modéstia, quando patológica, bloqueia o afluxo cosmoético de energias motivadoras decorrentes do reconhecimento pelas autossuperações já conquistadas. De tempos em tempos é útil e oportuno fazer o balanço do que já se conquistou em termos evolutivos, fruto do esforço pessoal, a fim de renovar a automotivação e a autoconfiança (VIEIRA, 2010, p. 4.083).

Procurar falhas nos desempenhos individuais, sejam falhas aparentes ou não, pode ainda ser reflexo de zelo deslocado pela autoimagem, ou condição patológica de autovitimização. Na cultura japonesa, considera-se indelicadeza apresentar ou reconhecer alguma superioridade, em qualquer que seja o setor ou área de manifestação, pois tal condição pode constranger o interlocutor (DAVIES & IKENO, 2002). Em diversas regiões do Brasil também se valoriza o comportamento “humilde”, em geral motivado pelo mesmo desejo de evitar o constrangimento alheio. Não raro, o próprio indivíduo portador de alguma superioridade, se constrange por sua condição muitas vezes inocultável. Tal situação assemelha-se à ação hipotética do juiz que assume para si a culpa de um delito, buscando evadir-se do ônus de anunciar a sentença ao verdadeiro culpado. Por melhor que seja a intenção, tal ato ainda é uma mentira. A manifestação mais madura evidencia as manifestações imaturas inevitavelmente.

### 2.2.2. PONTUALIDADE

A pontualidade é aspecto da maturidade social e parassocial. A pontualidade como atributo consciencial se revela em todo e qualquer compromisso assumido pela conscin, e não somente nos encontros da agenda pessoal. Estar alinhado à cronologia ideal da proéxis pessoal e grupal é, talvez, a manifestação máxima da pontualidade. A vivência do dia matemático (VIEIRA, 2010, p. 2.692) indica ser possível viver sem atrasos nem acidentes de percurso.

A impontualidade em relação a compromissos assumidos com outras consciências, quando habitual, pode ser considerada condição de vampirismo energético light. Quem espera mantém sua atenção plena ou parcialmente voltada ao encontro iminente e, não raro, seu estado de alerta evolui para um estado de ansiedade e tensão se o atraso se prolonga. Em qualquer destes estados há perda de tempo e energias. Ao tenepessista interessado vale o questionamento: até que ponto manter, de modo costumeiro, pequeno atraso no início das sessões de tenepes não configura vampirismo light em relação ao amparador?

No caso específico da tenepes, a profissionalização da assistência pressupõe organização extrafísica, que por sua vez exige precisão e rigor na organização intrafísica. Em tese, o tenepessista necessita mais do discernimento e experiência do amparador extrafísico que o amparador das energias do tenepessista, e se deseja amparo técnico de alto nível o tenepessista precisa de organização e disciplina. Além disso, antes que a assistência da conscin tenepessista alcance o policarma, ela precisa atender o grupocarma. Assim sendo, o primeiro e maior interessado na qualidade de sua doação, e, portanto, na monitoria extrafísica para seu trabalho, é o próprio praticante da tenepes.

Ter horário marcado para encontrar-se com a equipe extrafísica e honrá-lo é a organização mínima requerida do tenepessista. Há assistências extrafísicas planejadas com muita antecedência. Nenhum empreendimento organizado é realizado de improviso. Se no momento exato da consecução do plano uma

peça falha, todo o trabalho pode ser comprometido. O tenepessista habitualmente impontual, não raro, perde o amparo da função em poucos dias. A equipe extrafísica releva as dificuldades e imaturidades da conscin tenepessista enquanto é possível, dentro dos limites cosmoéticos.

### 2.2.3. AUTODEFENSIVIDADE E AUTODOMÍNIO ENERGÉTICO

A autodefesa energética é a condição homeostática de preservar e proteger uma ideia, empreendimento, grupo ou o próprio holossoma contra assédios e acidentes de percurso. A pontualidade, abordada anteriormente, é evidência de boa autodefesa energética da tenepes pessoal. Ela, por si só, não garante a qualidade do trabalho, mas é pré-requisito.

Além da pontualidade, as seguintes condições, listadas em ordem alfabética, são aspectos da autodefesa da tenepes pessoal:

1. Conservar sua prioridade perante vários outros compromissos pessoais.
2. Defender a proposta da tenepes como técnica assistencial avançada e libertadora.
3. Dominar a desassim – desassimilação simpática de energias.
4. Identificar os sinais energéticos relacionados à tenepes.
5. Manter o ambiente físico ordenado e o holopensene da base física sadio.
6. Não pensar mal dos outros, sem ser ingênuo.
7. Preservar e promover a própria saúde.

A condição de dupla ou casal, sejam ambos tenepessistas ou não, com frequência também requer atenção a fim de que a tenepes seja preservada. A tenepes não deve tornar-se um fator de desentendimento e desequilíbrio da harmonia conjugal, nem as turbulências conjugais momentâneas próprias dos ajustes da relação ser elemento de desestabilização da tenepes. Pode ainda ocorrer de o parceiro ou parceira da dupla, quando tenepessista, influenciar de modo inconsciente o comportamento do outro em relação à tenepes. É preciso, portanto, que haja independência de critérios e juízos naquilo que corresponder à própria tenepes. Se um dos parceiros se impõe ao outro, mesmo que sutilmente, a avaliação dos autodesempenhos fica comprometida.

A autodefesa da tenepes pessoal pressupõe, ainda, o domínio das manobras energéticas básicas e sua aplicação consciente no cotidiano multidimensional, especialmente o estado vibracional, a assim e a desassim. Mas pressupõe, antes de tudo, uma postura pensênica coerente e um posicionamento firme perante as energias alheias, afinal o mentalsoma comanda o energossoma.

As falhas na autodefesa podem levar, em última instância, à desorganização pessoal e à condição indesejável de indisponibilidade assistencial. Depois de iniciada a tenepes, o ideal é não voltar atrás. Passados os seis meses iniciais de adaptação, caberia voltar atrás na decisão de praticar a tenepes, ante as possíveis dificuldades enfrentadas na sua manutenção, concluindo que a decisão foi precipitada? Se a decisão que deu início à prática foi tomada com calma e ponderação, sem pressões nem segundas intenções, o tenepessista se vê claramente num “gargalo” evolutivo, sendo útil redobrar os esforços para que possa alcançar sua superação. A intencionalidade determina tudo.

### 2.3. PARAPSIQUISMO

Último ponto a ser abordado nesta análise diz respeito ao autoparapsiquismo. A convivência diuturna com o amparador de função permite ao tenepessista, por meio da observação da sua pensenidade e de suas energias, discernir:

1. quando está sozinho, sem acoplamentos de qualquer ordem;
2. quando está acoplado com consciex ou consciexes sadias ou amparadoras;
3. quando está acoplado com consciex ou consciexes patológicas.

Esse é um primeiro nível de lucidez parapsíquica útil à prática da tenepes. A sinalética energética pessoal, ao ser incorporada ao arcabouço de recursos parapsíquicos do praticante, permite alcançar novos níveis de lucidez quanto às interações multidimensionais do tenepessista. As extrapolações parapsíquicas também passam a ocorrer com maior frequência à medida que o tenepessista se desenvolve. A rigor, ver o autoparapsiquismo pessoal minguar em vez de ampliar é sinal de estagnação evolutiva, em geral derivada de autocorrupções cronicificadas. Permitir-se estar energeticamente intoxicado, sem proceder às devidas desassimilações simpáticas de energias, ou com pensenidade desorganizada ou patológica por período prolongado, são autocorrupções capazes de tornarem-se mau hábito crônico que seguramente embota o autoparapsiquismo. Vale reforçar a intencionalidade e o posicionamento íntimo no sentido de superar tal condição patológica, a fim de aguçar o autoparapsiquismo e ampliar, conseqüentemente, a compreensão teática do maximecanismo multidimensional assistencial. A proéxis não é mera ideia interessante e lógica.

O nível de “intrafiscalidade” da pensenidade, determinada pelos interesses e preocupações diurnas, também influi na qualidade dos desempenhos assistenciais na tenepes. A tenepes é a “antimaterialização” da pensenidade. Eis um dos motivos pelos quais não se recomenda iniciar a prática da tenepes sem ter a condição profissional e financeira estável. Ter a vida humana resguardada é a autodefesa do trabalho assistencial. A subsistência não é assunto que possa ser ignorado ou negligenciado pela conscin, e terá inevitavelmente prioridade sobre a assistencialidade. Com sua atenção e preocupações voltadas para o intrafísico e para si próprio, o parapsiquismo e a disponibilidade assistencial do praticante diminuem inevitavelmente. Ser previdente é um trafor do tenepessista veterano.

O parapsiquismo se manifesta também na leitura e interpretação dos fatos cotidianos. Eis quatro ocorrências intrafísicas, listadas em ordem alfabética, que podem apontar possíveis momentos de estagnação:

1. Bloqueio intelectual relativo, percebido como dificuldades de compreensão ou absorção dos conteúdos lidos e estudados no cotidiano.
2. Bloqueios energéticos, identificados através de embaraços relativos com as manobras energéticas básicas já dominadas.
3. Decréscimo da demanda assistencial, identificado pelo número de pedidos de tenepes recebidos explicitamente ou não.
4. Dificuldades na convivialidade cotidiana ou deterioração das relações pessoais e sociais.

Por outro lado, as seguintes ocorrências, listadas em ordem alfabética, podem indicar momentos positivos de evolução assistencial:

1. Acréscimo da demanda assistencial identificada através da contagem de pedidos recebidos, por exemplo, no último mês.
2. Ampliação natural da lucidez quanto às interações energéticas cotidianas.
3. Expansão da criatividade e da acuidade intelectual.
4. Melhoria da comunicação telepática com o amparador durante a sessão da tenepes.
5. Melhoria da convivialidade em geral.
6. Prolongamento dos períodos de primener.

## ARGUMENTOS CONCLUSIVOS

Nossa intraconsciencialidade se manifesta externamente naquilo em que nos envolvemos. É possível confrontar as autoavaliações com evidências, indícios e fatos ocorridos externamente. Embora não seja ainda empresa trivial, a autopesquisa dos traços intraconscienciais é possível de ser realizada com racionalidade, lógica e imparcialidade.

De modo análogo, a aferição do grau de maturidade já alcançado na tenepes pessoal é possível a partir da observação de determinadas variáveis. O acompanhamento sistemático destas variáveis constitui trabalho futuro, e representa a continuidade da pesquisa apresentada. Neste texto, foram propostas algumas variáveis observáveis empiricamente, com o propósito de favorecer autoavaliações isentas. Cabe a cada tenepessista identificar as lacunas deste trabalho e promover a expansão destas variáveis a fim de adequar a avaliação à sua realidade evolutiva.

Os resultados da avaliação podem, ainda, ser usados como balizadores no estabelecimento de novas metas evolutivas. Cabe ressaltar, no entanto, a importância de se manter a mente aberta a fim de evitar que os próprios parâmetros moldem ou cerceiem os experimentos sadios e cosmoéticos de cada conscin em seus esforços de evolução.

## REFERÊNCIAS

1. **Arakaki**, Cristina; & **Fernandes**, Pedro; *Higiene Cosmoética na Tenepes*; Anais do V Fórum da Tenepes & III Encontro Internacional de Tenepessistas; Revista; *Conscientia*; Vol. 13; N. 1.; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 13 a 26.
2. **Davies**, Roger J.; & **Ikeno**, Osamu; *The Japanese Mind: Understanding Contemporary Japanese Culture*; 270 p.; Tuttle Publishing; EUA; 2002; páginas 143 a 148.
3. **Fernandes**, Pedro; *Sinergismo Tenepes-Epicentrismo: Base da Autodesperticidade*; Anais do VI Fórum da Tenepes & III Encontro Internacional de Tenepessistas; Revista; *Conscientia*; Vol. 14; N. 2; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 2010.
4. **Vieira**, Waldo; *Enciclopédia da Conscienciologia*; CD-ROM; 1.820 verbetes; 6ª Ed.; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2010; páginas 2.692, 3.883 e 4.083; (Verbetes: Dia Matemático; Instantaneidade Consciencial; Inventário da Tenepes).
5. **Idem**; *Homo sapiens reurbanisatus*; Edição Princeps; 1.578 p.; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; 2003; página 198.
6. **Idem**; *Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal*; 138 p.; IIPC; Rio de Janeiro, RJ; 1995.