

Neurotenepessologia: Estudo da Lucidez no Ciclo Sono-Vigília-Tenepes

Neuropentology: Study of Lucidity in the Cycle Sleep-Wake-Penta

Neurotenepersología: Estudio de la Lucidez en el Ciclo Sueño-Vigilia-Teneper

Roberto Almeida*

* Médico. Voluntário da Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CE-AEC).

robertodealmeida@gmail.com

Texto recebido para publicação em 10.08.2012.

Palavras-chave

Cérebro
Energotares
Paracérebro
Parafenômeno
Parassincronia

Keywords

Brain
Energotares
Parabrain
Paraphenomenon
Parasincrony

Palabras-clave

Cerebro
Energotares
Paracerebro
Parafenómeno
Parasincronía

Resumo:

O presente artigo apresenta o tema da tenepes sob o enfoque da Neuroconscienciologia, no qual algumas evidências neurocientíficas a respeito da fisiologia do sono, a autopesquisa da lucidez durante a tenepes e as abordagens do paradigma consciencial relacionadas ao sono e à vigília promovem, em conjunto, novas perspectivas para o cotidiano multidimensional da consciência intrafísica.

Abstract:

This article presents the penta theme under the focus of Neuroconscienciology, in which some neuroscientific evidence about the physiology of sleep, lucidity self-research during penta and approaches on the consciencial paradigm related to sleep and wakefulness promote together new perspectives for intraphysical multidimensional consciousness' day-to-day.

Resumen:

El presente artículo presenta el tema de la teneper sobre el enfoque de la Neuroconscienciología, en el cual algunas evidencias neurocientíficas al respecto de la fisiología del sueño, la autoinvestigación de la lucidez durante la teneper y los abordajes del paradigma consciencial relacionadas al sueño y a la vigilia promueven en conjunto nuevas perspectivas para el cotidiano multidimensional de la conciencia intrafísica.

INTRODUÇÃO

Adaptação. O cérebro é o principal órgão somático representante da consciência multidimensional, responsável pela manifestação dos atributos intraconscienciais e exerce a função primordial de adaptação consciencial na dimensão intrafísica.

Sincronia. A vida animal ajustada depende da sincronia do organismo aos diversos ritmos da natureza representados pelos ciclos dia-noite, inverno-verão, chuva-estiagem, entre outros. A sincronia individual a tais ritmos e ciclos é promovida pela adaptação cerebral através de órgãos do sentido e mecanismos de regulação fisiológica do soma, dentre os quais está o ciclo sono-vigília.

Cultural. A vida humana, além da sincronia aos ritmos da natureza, depende também cada vez mais da sincronia do organismo aos diferentes ambientes socioculturais e seus correlacionados processos, regras

e organizações. Essa sincronia cultural demanda adaptação mais complexa e exige novas estruturas cerebrais para viabilizar, principalmente, a linguagem oral e escrita mais sofisticadas.

Parassincronia. A vida multidimensional começa a se manifestar em algum nível da escala evolutiva consciencial, no qual, além da sincronia com os aspectos naturais e sociais do intrafísico é necessário a parassincronia, significando aqui, a sincronia aos ritmos, fluxos e processos bioenergéticos e multidimensionais da evolução. Na conscin, essa parassincronia começa pelo domínio do estado vibracional e se torna efetivo a partir da tenepes.

Lucidez. Durante a escalada evolutiva consciencial, representada intrafísicamente pela longa evolução biológica da vida até chegar ao refinamento da filogenética humana, chama atenção o aumento progressivo da lucidez consciencial manifesta perante o ambiente físico e extrafísico. Nesse contexto evolutivo, tanto a capacidade de sincronia quanto a de parassincronia parecem estar relacionadas ao aumento progressivo da lucidez.

Tenepes. A lucidez e responsabilidade na tarefa energética pessoal diária para o resto da vida é um desafio para a conscin e representa o compromisso maxifraterno, interassistencial e multidimensional perante a humanidade e para-humanidade. A análise pormenorizada das repercussões neurofisiológicas da tenepes é assunto prioritário na autopesquisa do tenepessista.

Questões. Na pesquisa da Neurotenepessologia, três questões são prioritárias: Como a fisiologia cerebral do sono interfere na realização diária da tenepes? O que a tenepes faz com o funcionamento dos cérebros ao longo dos anos? Qual o papel da tenepes na ampliação da lucidez, sincronia e parassincronia?

OBJETIVOS DA PESQUISA

Ciclo. O principal objetivo desta pesquisa é aumentar a compreensão do impacto da tenepes no ciclo cerebral sono-vigília, seu reflexo na ampliação da lucidez e a potencialização tanto da sincronia quanto parassincronia da conscin frente aos ambientes intra e extrafísicos.

Correlatos. Através de sistematização dos procedimentos otimizadores da lucidez em relação ao ciclo sono-tenepes-vigília será possível programar experimentos de investigação dos correlatos neurais dos diferentes níveis de lucidez consciencial relacionados à prática da tenepes.

Metodologia. Foi utilizada como metodologia a autopesquisa sobre o nível de lucidez diário na tenepes através de registro em software Bento[®], a revisão da neurofisiologia básica do sono, assim como a revisão no *Corpus* da Conscienciologia sobre os conceitos tenepes, sono, vigília, lucidez, sincronia e parassincronia, utilizando a ferramenta Bibliomática do Holoserver, sistema de informação disponível aos pesquisadores do Holociclo.

Estrutura. O presente artigo está estruturado em 3 partes:

1. Fundamentos paraneurofisiológicos do sono-vigília.
2. Fundamentos tenepessológicos.
3. Proposições e hipóteses neurotenepessológicas.

1. FUNDAMENTOS PARANEUROFISIOLOGICOS

Minoria. Segundo Beauregard (2010), existe somente uma minoria de neurocientistas não materialistas. Portanto, a maioria dos achados neurocientíficos publicados (neurocosmograma) ainda carecem de interpretação à luz do paradigma consciencial.

Abordagem. O presente trabalho fundamenta-se na abordagem neuroconscienciológica, na qual os fatos neurocientíficos representam apenas a ponta do iceberg paraneurocognitivo. Serão analisados alguns temas da neurofisiologia básica e a seguir ampliados ou reperspectivados em função das neoverpons conscienciológicas correlacionadas.

Ponte. Escrever textos que fazem uma ponte conceitual entre duas disciplinas científicas convencionais é um desafio que se amplifica quando uma delas é a Conscienciológica devido à mudança de paradigma.

Risco. Existe o risco duplo de parecer superficial para os leitores especializados numa disciplina e prolixo para os especializados na outra.

Transcognição. No entanto, esse é o desafio da transdisciplinaridade e o caminho para a cognição transcendente ou transcognição, na qual a consciência experimenta a cosmovisão.

Cérebro. O objeto de estudo das Neurociências é o cérebro que é considerado o objeto físico mais sofisticado do Universo. No entanto, segundo Vieira (1994), pelo paradigma consciencial o cérebro é comandado pela consciência. Mens agitat molem - a mente (consciência) move a massa (matéria do cérebro).

Binômio. A Neuroconscienciológica é a proposta de Neurociência para estudar o binômio cérebro-consciência sob o enfoque do paradigma consciencial. O ciclo sono-vigília é um dos temas prioritários desta abordagem.

1.1 NEUROFISIOLOGIA BÁSICA DO SONO

Sono. Segundo Walker (2009), uma questão intrigante no mundo científico é “Por que dormimos?”. O pioneiro da pesquisa do sono, Allan Rechtschaffen, fez a seguinte consideração: “If sleep does not serve an absolutely vital function, then it is the biggest mistake the evolutionary process has ever made” (WALKER, 2009, p. 168), ou em tradução livre, “Se o sono não servir para uma função absolutamente vital, então ele é o maior erro que o processo evolucionário produziu”.

Consenso. Apesar da quantidade de sono representar, praticamente, a utilização de um terço do tempo das vidas humanas, ainda não há consenso sobre as funções do sono.

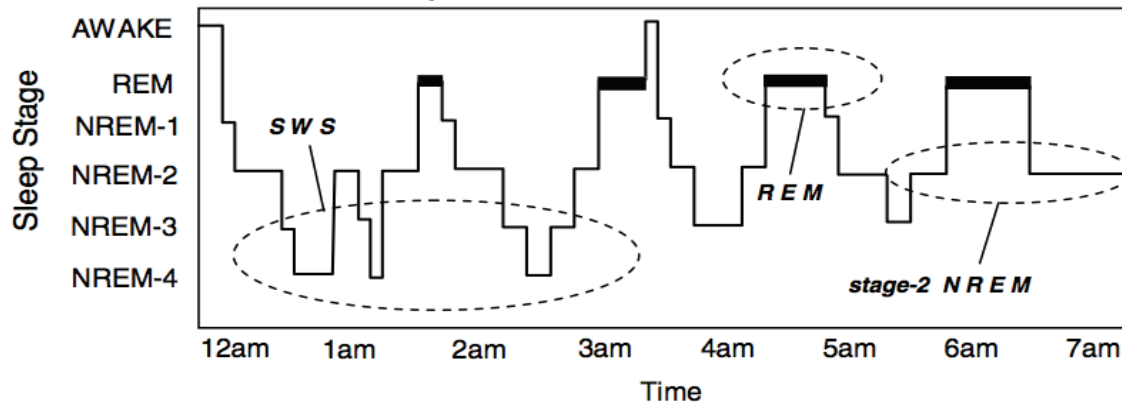
Definologia. O sono é um estado fisiológico temporário, que ocorre periodicamente, caracterizado por supressão da vigilância, desaceleração do metabolismo, relaxamento muscular, diminuição da atividade sensorial, suspensão das experiências conscientes que estão referidas no momento ao indivíduo e ao mundo e pela aparição concomitante de sonhos.

Neurobiologia. Classicamente, a Neurobiologia do sono das espécies mamíferas, das quais o homem faz parte, apresenta o sono com 2 tipos: sono REM, (do inglês Rapid Eye Movements – movimentos oculares rápidos) e sono não REM (NREM).

Hipnograma. Tipicamente, nos humanos, as ondas elétricas cerebrais registradas num aparelho chamado eletroencefalograma apresentam, durante uma noite de sono, um gráfico semelhante ao hipnograma apresentado abaixo na figura 1, onde na coluna vertical aparecem os estágios de sono e na horizontal o tempo decorrido do sono.

Lentas. No sono NREM, as ondas cerebrais apresentam 4 estágios progressivamente mais sincronizadas, com maior amplitude e mais lentas até atingir frequências de 1-4Hz ou menor de 1Hz nos estágios NREM-3 e NREM-4, caracterizando o sono de ondas lentas (SWS – Slow wave Sleep). Segundo Amzica & Steriade apud Walker (2009, p. 169), esse momento do sono expressa uma sincronização cortical intensa e acontece nas primeiras horas da noite.

Figura 1. Ciclo Humano do Sono.



Fonte: Walker (2009, p. 169).

Paradoxal. As ondas do sono REM são dessincronizadas e de baixa amplitude, paradoxalmente, semelhantes às ondas cerebrais da vigília, por esse motivo esse sono é chamado de paradoxal ou seja, o indivíduo dorme com ondas cerebrais semelhantes à vigília.

Padrões. Fica além do escopo deste artigo aprofundar em Eletrofisiologia. O objetivo destas referências é chamar atenção para ocorrência de padrões de funcionamento do cérebro durante o sono os quais representam contingenciamentos neurofisiológicos compulsórios característicos da vida humana intrafísica ou vida intracerebral da consciência.

Neurônio. Neurônio é a célula considerada a unidade estrutural e funcional do cérebro que exerce suas funções através da interconexão ou intercomunicação com outros neurônios, com células musculares, com células receptoras especializadas, células produtoras de hormônios, entre outras.

Sinapse. A conexão entre os neurônios é chamada de sinapse e possui dois tipos: sinapses elétricas e químicas. As sinapses tornam o cérebro complexamente interligado e geram, nos bilhões de neurônios, trilhões de conexões.

Neurotransmissores. Nas sinapses químicas existem diferentes neurotransmissores ou substâncias químicas que promovem a intercomunicação dos neurônios por exemplo: acetilcolina (colinérgicos), dopamina, noradrenalina (aminérgicos), entre outros.

Modulação. A principal função das sinapses é promover a modulação que representa um padrão de ativação e inibição das atividades dos neurônios em diferentes locais com diferentes funções. Para isso as sinapses químicas utilizam um neurotransmissor que, liberado na terminação pré-sináptica, atua sobre o outro neurônio nos receptores específicos gerando inibição ou ativação da atividade elétrica.

Neuroquímica. Segundo Walker (2009), durante o sono os diferentes tipos de ondas cerebrais geram no cérebro profundas mudanças no padrão neuroquímico decorrentes de padrões de sinapses diferentes daquelas que ocorrem durante a vigília. Basicamente no sono existe predomínio de modulação colinérgica e muito baixa modulação aminérgica.

Revisão. Segundo Fernandes (2006), em seu artigo sobre sono normal, existem vários aspectos importantes durante o ciclo sono-vigília responsáveis pela homeostase. Segue, em ordem de revisão, lista de fatos neurofisiológicos desse artigo:

1. Durante o sono a reatividade a estímulos auditivos, visuais, tácteis e dolorosos é reduzida ou abolida em relação à vigília.
2. Durante o sono o indivíduo não possui interação produtiva com o ambiente.

3. Características do sono NREM: relaxamento muscular com manutenção do tônus; progressiva redução de movimentos corporais; aumento progressivo de ondas lentas no EEG; ausência de movimentos oculares rápidos e respiração e eletrocardiograma regulares.

4. Características gerais do sono REM: hipotonia ou atonia muscular; movimentos fásicos e mioclonias multifocais; movimentos oculares rápidos; EEG com predomínio de ritmos rápidos e ondas de baixa voltagem; respiração e eletrocardiograma irregulares e sonhos.

5. Sonhos são manifestações de conteúdo visual, auditivo, verbal, somestésicos e emocional com enredo sequencial, passível de rememoração e com ativação autonômica, relacionada ao conteúdo (exemplo: ativação simpática em sonhos com medo).

Automatismos. Em outros termos, essas referências neurofisiológicas explicam que o ciclo sono-vigília decorre de automatismos geneticamente programados em estruturas especializadas do cérebro que promovem alternância fisiológica de padrões neuroquímicos responsáveis pelo controle do funcionamento cerebral como um todo integrado.

Neurociência. Segundo Walker (2009), nos últimos anos, as pesquisas da neurociência estão investigando as funções cognitivas e emocionais do sono. Segue um resumo desses estudos.

Sincronia. Durante o sono de ondas lentas ocorre um profundo e amplo processo de sincronia cortical, no qual centros codificadores da memória sobrecarregados pelas informações experimentadas durante a vigília transferem padrões de registro dessas informações para os módulos corticais de consolidação da memória. Durante o sono, a realidade factual intrafísica experimentada pela consciência na vigília é sincronizada e tornada consistente ou coerente com a representação cortical.

Cognição. Um dos principais aspectos da cognição intracerebral é a memória dos fatos e conceitos. Estudos de Walker (2009) sobre privação de sono evidenciam o grande impacto na perda da memória. O sono está relacionado ao processo de codificação da memória nos neurônios visando manter os fatos e conceitos disponíveis para futuras associações de ideias ou neocognições.

Emoções. Um importante achado nas pesquisas de Benca *et al.* (1992); Buysse (2004) *apud* in Walker (2009) sobre privação do sono tem reflexo nas abordagens aos transtornos do humor. Segundo esses autores, indivíduos privados de sono foram capazes de reter na memória, de maneira mais consistente, fatos negativos em relação aos fatos positivos e neutros. Quando não se dorme direito há tendência para uma visão mais pessimista da vida, pois aspectos positivos tendem a não ficarem bem registrados nos cérebros.

1.2 PARANEUROFISIOLOGIA DO SONO

Organizador. Segundo Vieira (1999), o sono é o mais poderoso organizador da fisiologia do corpo físico e da vida humana do indivíduo e ninguém escapa a esse imperativo. Eis cinco funções essenciais do sono, de acordo com a visão do propositor da Conscienciologia:

1. **Desintoxicação.** Desfaz a intoxicação celular do corpo humano.
2. **Mudanças.** Desencadeia mudanças físicas, químicas, hormonais e musculares.
3. **Proteção.** Mantém o ser humano longe de danos.
4. **Energia.** Renova a vitalidade da energia do energossoma e psicossoma.
5. **Percepções.** Libera as percepções da consciência através da descoincidência dos seus veículos de manifestação.

Lucidez. Pela Projeciologia, as 8 horas diárias de sono, em média, são necessárias ao soma e ao cérebro,

no entanto, desnecessárias à consciência que pode permanecer com lucidez, projetando-se extrafisicamente dependendo do nível de auto-organização consciencial.

Paracomatose. Segundo Vieira (1997) e pela Holomaturologia, cada sono será, cada vez mais, um período de conquistas multidimensionais e, cada vez menos, uma condição de paracomatose consciencial dentro do processo evolutivo.

Parassincronia. Considerando a necessidade de integrar as experiências multidimensionais vivenciadas durante o sono, os parafatos da projetabilidade serão consolidados na memória cortical através de processo de parassincronia entre paracérebro e cérebro. Esta linha de pesquisa neuroconscienciológica poderá explicar a criatividade e o processo heurístico relacionado ao sono, ocorrência evidenciada nas biografias das mentes mais brilhantes da humanidade.

Fontes. Pela Paraepistemologia ou Epistemologia conscienciológica, as fontes de conhecimento ou realidades a serem conhecidas são: “realidade intraconsciencial, realidade física e realidade multidimensional” (ALMEIDA, 2007, p. 23). Assim, durante a vigília física ordinária, predominam os estímulos da realidade intrafísica e durante o sono do soma existe a possibilidade de ampliar os estímulos da realidade multidimensional e intraconsciencial.

Descoincidência. Um importante conceito da Conscienciológica relacionado à Parafisiologia do holossoma é a coincidência e descoincidência dos veículos de manifestação: mentalsoma, psicossoma, energossoma e soma. Por hipótese, durante o sono existe, parafisiologicamente, um estado de soltura do energossoma onde o paracérebro descoincide do cérebro.

Coincidência. A vigília física ordinária se caracteriza pela coincidência dos veículos de manifestação.

Parapsiquismo. O domínio lúcido do parapsiquismo implica na capacidade progressiva de conquistar habilidades bioenergéticas para conseguir descoincidir o holossoma, de maneira parafisiológica sadia e autocontrolada, durante o período da vigília física ordinária além daquela descoincidência parafisiológica durante o sono.

Efeitos. Quais seriam os efeitos parafisiológicos dessa descoincidência diária durante o sono? Possivelmente, o processo de descoincidir o holossoma tenha, numa certa fase do sono, a função de alívio dos estímulos provenientes do paracérebro com o objetivo de permitir os ajustes fisiológicos reparadores do cérebro. E a reincidência pós-projetiva pode ter o efeito de atualizações do cérebro em relação às vivências extrafísicas em constante experimentação pelo mentalsoma e psicossoma.

Interação. Como hipótese de pesquisa neuroconscienciológica, é razoável pensar em algum nível de correlação entre os tipos de sono REM e NREM com essas diferentes fases de interação cérebro e paracérebro.

Lucidez. A variação do nível de lucidez é um efeito objetivo diariamente observado no ciclo sono-vigília. Uma das acepções desse conceito de lucidez refere-se ao estado de despertar, *awareness* e nível de ativação das funções cognitivas e paracognitivas.

Evolutiva. Na abordagem conscienciológica, existe também a expressão *lucidez evolutiva* relacionada aos *cons* ou unidades de lucidez em relação à hiper-acuidade da consciência frente ao processo evolutivo multidimensional, multiexistencial e holocármico.

Patrimônio. A lucidez é o maior patrimônio evolutivo da consciência. Saber sustentar, progressivamente, maiores níveis lucidez depende da capacidade de acessar e interagir com padrões mais sutis de energia.

Parassono. No estudo da Parapsicopatologia do mentalsoma, Vieira (1999) comenta que as consciências recém-dessomadas, principalmente em condições traumáticas, experimentam o sono reparador pós-dessomático ou parassono. Portanto, mesmo na parafisiologia do paracérebro, este conceito do sono é importante.

Contínua. Em Vieira (2011), é proposto, pelo estudo da Autolucidologia, que a vigília contínua é a condição íntima evoluída da consciência lúcida quando existe, o tempo todo, em qualquer dimensão existencial, autoconsciente e acordada com hiperacuidade quanto às automanifestações, sem perder o atilamento taquirrítmico dos sentidos, percepções e parapercepções, dispensando até a milenar imposição do sono natural.

Autoconsciência. A vigília contínua da conscin representa a vivência do estado de autoconsciência contínua que é antecedido pelos extrapolacionismos decorrentes das projeções de autoconsciência contínua. Antecede e fundamenta o processo de projeções de autoconsciência contínua, o complexo fenômeno da primener.

Primener. A tenepes, combinada com realizações cosmoéticas diuturnas, promove efetividade interassistencial e gera nos tenepessistas vivências de primener (primaveras energéticas). Estas manifestações são inicialmente esporádicas mas sinalizam o alto nível de recins evolutivas, o impacto assistencial cosmoético e o alinhamento proexológico com o fluxo do Cosmos.

Cipriene. A recorrência de primeneres resulta de posicionamentos existenciais mais coerentes e da manutenção de padrão auto-organizacional que culminam com o ciclo de primaveras energéticas ou cipriene.

Efetividade. Essas energias de alto padrão mais disponíveis, tanto esporadicamente na primener, quanto mais prolongadamente no cipriene geram impactos no ciclo sono-vigília com tendência a maior efetividade do sono, menos necessidade de dormir, inclusive com possibilidade de a conscin acordar de madrugada completamente refeita após apenas 3 horas de sono, fato experimentado algumas vezes por este autor.

Desafo. Esses estados de maior energia (primener e cipriene), gerados a partir da tenepes eficiente e da auto-organização proexológica, são críticos nas conscins com maxiproéxis grupal, pois aumentam o potencial de realização, a força presencial, a criatividade, a produtividade, a liderança, o nível de amparo extrafísico, e, conseqüentemente, o epicentrismo.

Domínio. Esses mesmos estados de maior energia vivenciados na tenepes promovem a necessidade de domínio energético diferenciado. Normalmente a conscin precisa do trabalho energético para sair do restringimento e baixo nível de energia imposto pelo soma. Tanto a MBE (mobilização básica de energia) quanto o EV (estado vibracional) são para ativar as energias em padrão mais lento tornando-as mais sutis e ativadas.

Controle. Nesses casos de primener e cipriene acima referidos, a MBE e EV são procedimentos necessários para controlar a qualidade e quantidade avassaladora de energia que se entra em contato. Sem domínio energético a conscin com cipriene entra em fadiga devido à falta de sono e retorna ao estado de baixa energia.

Mania. Importante fazer a distinção consciencioterápica entre primener (cipriene) e a mania ou desordem mental caracterizada por intensa excitação psíquica. Na primener, existe muita energia e discernimento. Na mania, muita energia e pouco discernimento. Não é o objetivo deste artigo mas importa mencionar que muitas patologias psiquiátricas se apresentam com alterações do sono e merecem mais estudos sob a ótica da Neuroconscienciologia.

Homeostasia. A tenepes inserida no ciclo sono-vigília serve para ajustar o nível de energia acessada e doar o excedente, gerando, para fisiologicamente, interassistência, isso porque consegue manter a homeostasia holossomática mesmo em contato multidimensional com maior quantidade e qualidade de energias sutis.

Potencialização. A potencialização energética da tenepes decorre dos elos interassistenciais que se

estabelecem a partir do contato sinérgico com as energias de consciexes mais evoluídas – amparadores, despertos, semiconsciexes, evolucionólogos, serenões – e também de eventuais acessos às centrais extrafísicas da energia, da fraternidade e da verdade.

Parapsiquismo. Nesse contexto de alta energia interassistencial instala-se o padrão de lucidez parafenomênica e ocorrem as vivências parapsíquicas catalisadoras do desenvolvimento do parapsiquismo tenepessológico. Quando esse patamar de lucidez predomina na tenepes, as questões de sono e vigília ficam totalmente secundárias em relação ao processo de autoconsciência contínua que começa se instalar. As lembranças projetivas passam a ser mais comuns, mais nítidas e muito mais significativas.

2. FUNDAMENTOS TENEPESOLÓGICOS

Tenepes. A relação da tenepes diária com a parafisiologia da lucidez é o refinamento progressivo do parapsiquismo e domínio bionérgico interassistencial. Dessa forma, a tenepes passa a ser um novo momento estratégico na organização do dia a dia multidimensional.

Hábito. O fato de reservar uma hora por dia para a prática da tenepes pelo resto da vida, sendo esse horário fixo, exige muita autodisciplina e auto-organização para estabelecimento deste novo hábito.

Ciclo. A interposição da tenepes no ciclo diário de sono-vigília gera um novo padrão de alternância da lucidez constituindo o ciclo sono-tenepes-vigília.

Variantes. Em função das peculiaridades da vida intrafísica e grau de auto-organização, as conscins praticantes da tenepes podem gerar variantes do ciclo sono-vigília em função do horário da tenepes. Eis algumas possibilidades:

1. Sono-tenepes-vigília (tenepes pela manhã).
2. Sono-vigília-tenepes (tenepes à noite antes de dormir).
3. Sono-tenepes-sono-vigília (tenepes no meio da noite).
4. Sono-vigília-tenepes-vigília (tenepes no meio do dia).
5. Sono-vigília-tenepes-sono-vigília (tenepes no meio do dia com sono extra).
6. Sono-tenepes-vigília-sono-vigília (tenepes no meio da noite com atividade extra).

Optimum. Cada conscin precisa pesquisar a sua fisiologia e parafisiologia do sono para encontrar o ponto *optimum* de performance na tenepes em relação à lucidez. Tenepes não é momento de complementação da carga horária de sono.

3. PROPOSIÇÕES E HIPÓTESES NEUROTENEPESOLÓGICAS

Específicas. Segundo Vieira (1996, p. 62),

a tenepes exige a criação de sinapses específicas (neopenses), de alta qualidade em função da multidimensionalidade ou do caráter holossomático do processo, no cérebro do (ou da) praticante, o que é obtido somente em um período médio de cerca de 2 anos.

Crítico. O ponto crítico na pesquisa neurotenepessológica é a lucidez durante a tenepes.

Classificação. Com objetivo de orientar autopesquisa neurotenepessológica, auto-observação e registro diário do nível de lucidez durante a realização da tenepes foi proposto a seguinte classificação:

L0 – Ausência de lucidez (dormir na tenepes).

L1 – Lucidez cotidiana (acordado com padrão comum focado no intrafísico).

L2 – Lucidez parafenomênica (acordado com hiperlucidez, parapercepções).

Autopesquisa. Segundo os registros diários deste pesquisador no aplicativo Bento® para Ipad®, de um total de 461 registros foram encontrados: 68% L0 (313); 27% L1 (123) e 5% L2 (25). Estes dados e a necessidade de melhorar a performance na tenepes foram os principais motivadores desta autopesquisa.

Ausência. A rigor, sempre existe um nível de lucidez mesmo que muito baixa (hipolucidez), no entanto, o conceito de ausência de lucidez do nível L0 serve para criar uma linha de corte objetiva, pois ficar num estado lusco-fusco ou oscilante entre dormir e acordar, geralmente, é contraprodutivo em termos de interassistência tenepessológica. Esse padrão é muito comum no começo das práticas e quando existe falta de reciclagens existenciais otimizadoras da performance evolutiva em geral e tenepessológica em específico.

Cotidiana. O nível de lucidez cotidiana (L1) serve para se referir ao padrão de lucidez relacionado à focalização da atenção nas problemáticas do dia a dia. Como hábito arraigado, as conscins ao acordarem começam a pensar nos problemas e preocupações nas quais estão envolvidas devido à ativação das memórias. Esse padrão pensênico relacionado gera o nível de lucidez cotidiana.

Frontal. A lucidez cotidiana, geralmente, se caracteriza por uso de funções cognitivas do lobo frontal relacionadas ao ensaio mental e pensamento contrafactual onde a conscin se imagina em diálogos ou situações hipotéticas para resolver os dramas vivenciados na atual existência. Esse mesmo padrão de reflexão e ensaio mental ocorre antes de dormir para algumas pessoas.

Parafenomênica. O objetivo da tenepes é atingir o nível de lucidez parafenomênica (L2), no qual realmente ocorre a maior sinergia da tríade amparador-tenepessista-assistidos. O padrão pensênico gerador dessa lucidez depende da focalização na multidimensionalidade ou parafocalização.

Transe. A maior lucidez parafenomênica na tenepes é, paradoxalmente, um transe parapsíquico interassistencial no qual ocorre o complexo parafenômeno da inter fusão consciencial quando o amparador, através de seu paracérebro, assume temporariamente o comando cerebral do tenepessista, caracterizando a chamada semipossessão benigna. Transe parapsíquico cosmoético amplia a lucidez.

Autoconscientização. Pela Neurotenepessologia, no momento da tenepes, a conscin tem seu cérebro físico recebendo comandos e estímulos de dois paracérebros, o do amparador e o seu próprio. O auto-ortodiscernimento decorrente dessa complexa combinação parafenomênica potencializa a parafocalização e autoconscientização multidimensional.

Movimentos. Um dos aspectos mais intrigantes no desenvolvimento da tenepes pode ser considerado os movimentos de contração dos membros superiores durante o transe parapsíquico. Qual será a finalidade desse procedimento? Uma das hipóteses tem relação com o fluxo de energias geradas, o despertar da conscin e, principalmente, o entrosamento neurológico-paraneurológico entre tenepessista e amparador da tenepes.

Paradiálogo. Uma das técnicas utilizadas por este autor no desenvolvimento da tenepes para ampliar a lucidez parafenomênica foi a técnica do paradiálogo (ALMEIDA, 2003) ou diálogo transmental onde existe a triangulação cérebro-paracérebro do tenepessista-paracérebro do amparador.

Paracomunicação. Nessa técnica, ocorre a formação de diálogos inconfundíveis percebidos dentro da cabeça do tenepessista que representam o registro, num cérebro, da paracomunicação telepática de dois paracérebros. O diálogo transmental promove a inter fusão consciencial entre as psicósferas do amparador e do tenepessista com repercussão positiva para o assistido.

Sutil. No diálogo transmental da tenepes, o processo de intercâmbio interconsciencial é sutil mas

extremamente autopersuasivo à medida que a qualidade das ideias e energias se manifestam com padrões muito além daqueles experimentados no cotidiano e do padrão básico de manifestação do tenepessista.

Assediadores. Uma das características marcantes do auto e heteroassédio na tenepes, na experiência deste autor, foi sempre a redução da lucidez e do nível de discernimento. A propósito, a redução ou queda do nível de discernimento mereceria um neologismo – *quenidis* (*queda do nível de discernimento*), tal é sua importância no dia a dia e a necessidade de monitoramento. Assédio reduz discernimento e lucidez porém o mais crítico e denominador comum de toda assedialidade sempre é a redução do discernimento.

Pseudolucidez. Às vezes, os assediadores podem patrocinar uma pseudolucidez, na qual a pessoa fica com muita energia e excitada e não percebe que está obnubilada e sem autodiscernimento. Muitas falhas e problemas nascem das precipitações e impulsividades. A tenepes é um laboratório para aprofundar o entendimento das sutilezas da lucidez e autodiscernimento.

Energotares. Relacionado aos aspectos de lucidez e discernimento acima mencionados, importa também considerar uma das dúvidas frequentes dos neotenepessistas sobre o motivo de a tenepes ser essencialmente uma atividade tarística. Isso decorre do fato da tenepes atuar no âmbito da energotares ou esclarecimento através das energias conscienciais, que é uma forma sintética de transfundir compreensão, entendimento, amor, respeito, perdão e acalmia pensênica. *Esclarecimento: lucidez discernidora.*

Paraneurodesassédio. Algumas consciexes perturbadas, muitas vezes parapsicóticas, possuem padrões patopensênicos extremamente consolidados de difícil reversão espontânea. A intervenção interassistencial de padrões energéticos e, principalmente, neuroectoplasma podem ajudar a amenizar ansiedades e permitir novas linhas de raciocínio autodesassediante nos paracérebros dessas consciexes que geralmente se percebem como conscins autorrestringidas pelo referencial de autopercepção do antigo cérebro.

Gratidão. Importa, no estudo da tenepes no contexto do ciclo sono-vigília, a relação entre a predisposição à tenepes e a para fisiologia cerebral da gratidão. Segundo estudos em adolescentes (FROH, 2008), existem evidências de que, dentro das abordagens da Psicologia Positiva e terapia cognitivo-comportamental, pessoas com maiores níveis de gratidão entram menos em depressão, apresentam melhores níveis de desempenho e maior nível de persistência nos objetivos.

Bem-estar. O pesquisador Jeffrey Froh trabalha num laboratório de pesquisa sobre a Psicologia da gratidão. Segundo Wood e Froh (2010), existe uma forte interação entre gratidão e bem-estar. Na tenepes, que é essencialmente uma energodoação, o bem-estar do tenepessista é fundamental para a qualidade das energias a serem transfundidas.

Tenepes. Diariamente, a tenepes é um momento para a conscin expressar e cultivar a gratidão perante o Cosmos, no qual tudo que ocorreu durante a vigília anterior e todas as interações conscienciais sejam analisadas sob o enfoque da gratidão.

Cotidiano. Essa postura gratulatória ajuda no desenvolvimento da tenepes porque evita que o tenepessista fique envolvido demais nas problemáticas do dia a dia permanecendo, assim, limitado pela lucidez cotidiana. Tenepes bem praticada promove o sobrepassamento dos conflitos e dificuldades do cotidiano.

Heteroperdoamento. Também, na mesma linha de otimização da tenepes, através de posturas pensênicas, está o perdão. A técnica de repassar mentalmente o rosto de todas as conscins com quem tivemos contato, em especial as que tivemos algum desentendimento, e promover o heteroperdoamento e o paradoxal autoimperdoamento, gera padrões neurocognitivos mais homeostáticos e também evita o predomínio da lucidez cotidiana durante a tenepes. A vivência de raiva por pessoas ou situações torna a conscin muito arraigada no seu cérebro primitivo ou reptiliano.

Auto-organização. A tenepes depende da auto-organização mental e cerebral (neuro-organização) para gerar padrões de funcionamento intrafísicos homeostáticos a partir da disciplina de sono, estudo, alimentação, sexualidade e exercício físico. Chegar na tenepes defasado nessas condições torna a tenepes de meia força.

Neuroectoplasma. As energias assistenciais do tenepessista são de natureza mais densa e por isso importantes para o amparador promover a assistência em conscins e consciexes mais perturbadas. Dessas energias é importante destacar a qualidade das energias da cabeça ou relacionadas ao sistema nervoso cerebral. O neuroectoplasma deriva dessas energias cerebrais. A qualidade do neuroectoplasma depende da homeostase nos hábitos saudáveis e rotinas úteis sustentados pela auto-organização mencionada.

Bloqueios. Considerando o modelo holossomático proposto pela Conscienciologia e as funções reguladoras do sistema nervoso central, os bloqueios energéticos corticais no cérebro e paracorticais no paracérebro podem estar na base de, praticamente, todos os distúrbios de órgãos e sistemas do corpo humano. Nas consciexes, os bloqueios paracorticais podem ser relacionados à parapsicopatologia do mentalsoma e à condição de parapsicose.

Desbloqueios. O amparador da tenepes pode promover a ativação dos chacras da cabeça através da semipossessão benigna, na qual o paracérebro do amparador potencializa o cérebro do tenepessista gerando desbloqueios e expansão das energias da cabeça. Esse padrão energético neurodesbloqueado do tenepessista possibilita interassistência.

Avançado. Segundo Vieira (1996), em estágios mais avançados, nas práticas da tenepes, em função da maturidade do tenepessista e qualificação das energias, passa a ocorrer o predomínio de exteriorização energética pela cabeça e tronco. Esse é um forte indício de relação entre tenepes e sistema nervoso.

Neuropatologia. As condições parafenomenológicas relacionadas aos cérebros ainda podem ser mais estudadas através do clássico modelo de estudo das várias neuropatologias e observação dos estados alterados de consciência gerados. A seguir será estudado o caso de neurocientista que teve um derrame cerebral.

Relato. O impressionante relato em livro do caso da neurocientista que curou o próprio cérebro é importante para entender a correlação de tenepes e lateralidade cerebral ou mais especificamente relacionar a tenepes ao uso do hemisfério direito. No caso da neurocientista Jill Bolte Taylor, após um AVE (acidente vascular encefálico) por ruptura de um aneurisma no hemisfério esquerdo, ela perdeu os movimentos do lado direito e ficou afásica. Devido ao fato de ela ser neuroanatomista, foi possível descrever em detalhes a mudança de seu funcionamento mental decorrente da lesão cerebral e também o processo de recuperação das funções cerebrais após 8 anos de neuroreabilitação (TAYLOR, 2008).

Dominância. O fato mais importante desse relato é o que aconteceu com a perda da dominância do hemisfério esquerdo devido à lesão neurológica causada pelo rompimento do aneurisma, pois, sem capacidade de uso das palavras e sem a visão limitada do paradigma mecanicista, típico do hemisfério esquerdo, ela passou a ter a percepção de si integrada ao Cosmos e ao fluxo de energias que, segundo a autora, está sempre presente.

Integração. A hipótese de pesquisa levantada a partir dessa experiência relatada é a correlação entre o desenvolvimento da tenepes e maior utilização do hemisfério direito ou pelo menos inibição da mente mecanicista gerada pela linguagem e racionalidade limitada do hemisfério esquerdo. Na tenepes em amadurecimento existe um progressivo senso de integração do microcosmos no macrocosmos ou também da maior integração do tenepessista minipeça no maximecanismo interassistencial multidimensional.

Hemisfério. As pesquisas sobre a assimetria entre os hemisférios cerebrais é tema de estudo dos pesquisadores Springer e Deutsch (2008). No livro *Cérebro Direito Cérebro Esquerdo*, o hemisfério direito

é apresentado com habilidades não-verbais, capaz de manipulação de figuras geométricas, tarefas que envolvam relações de forma, distância e espaço. Toda a abordagem do pensamento sistêmico está relacionada também ao lado direito do cérebro.

Parapsiquismo. O desenvolvimento do parapsiquismo promove a evolução da proxêmica à paraproxêmica e da cronêmica à paracronêmica, sendo assim possível gradativamente a consciência entender e melhor organizar a cosmovisão sistêmica multidimensional da realidade. Portanto, qual é a neurocorrelação entre o desenvolvimento parapsíquico na tenepes e a maior capacidade de utilizar o hemisfério cerebral direito? Esta é uma pesquisa a ser realizada no âmbito da Neuroconscienciologia e Neurotenepessologia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Campo. As evidências neurocientíficas ampliadas a partir de conjecturas sob o prisma do paradigma consciencial geram o novo campo de pesquisa chamado Neuroconscienciologia.

Subcampo. O aprofundamento das pesquisas sobre o ciclo sono-tenepes-vigília promovem a base das investigações da Neurotenepessologia, subcampo da Neuroconscienciologia.

Conexão. A partir da tenepes diária é possível entender a existência de uma neuromodulação tenepessológica com padrões sinápticos de inibição e ativação específicos em ambos os hemisférios cerebrais possibilitando que a maior conexão cérebro-paracérebros (próprio e do amparador da tenepes) se desenvolva.

Portal. A maturidade do tenepessista entrosado com amparador possibilita a progressiva lucidez parafenomênica e essa conexão cérebro-paracérebros se configuram em verdadeiro portal para a multidimensionalidade interassistencial, cosmoética e evolutiva.

Valor. Considerar a tenepes como um valor pessoal prioritário tem o poder de transformar a consciência e promover a aceleração evolutiva através da amplificação da neuroconsciencialidade ou consciencialidade pelo uso cosmoético e eficiente do cérebro humano em prol da humanidade e para-humanidade.

REFERÊNCIAS

01. Almeida, Roberto; *Técnicas de Conexão Mentalsoma / Psicossoma Para aumentar o Acesso à Multidimensionalidade*; Proceedings of the 3rd Consciential Health Meeting; Vol. 5. N. 20S; *Journal of Conscientiology*; 2003; páginas 211 a 221.
02. Idem; *Transição Epistemologia / Paraepistemologia: Fundamento para Verponogenia*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 15; N. 1; Edição Especial; *II Congresso Internacional de Verponologia*; CEAEC Editora; Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2011; páginas 20 a 34.
03. Fernandes, RMF; *The Normal Sleep*; Revista de Medicina de Ribeirão Preto; Vol. 39; N. 2; 2006; páginas 157 a 168.
04. Froh, J. J.; et al; *Counting Blessings in Early Adolescents: An Experimental Study of Gratitude and Subjective Well-Being*; *Journal of School Psychology*; N. 46; 2008; páginas 213 a 233.
05. Springer, Sally P.; & Deutsch, Georg; *Cérebro Direito, Cérebro Esquerdo: Perspectivas da Neurociência Cognitiva*; 406 p.; 14 caps.; Santos Editora; São Paulo, SP; 2008; página 16.
06. Taylor, Jill Bolte; *A Cientista que curou seu Próprio Cérebro: O Relato da Neurocientista que viu a Morte de Perto, reprogramou sua Mente e ensina o que você Também pode fazer*; 224 p.; 20 caps.; Ediouro; Rio de Janeiro, RJ; 2008; páginas 29 e 31.
07. Vieira, Waldo; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; 1.232 p.; 525 caps.; 150 abrevs.; 43 ilus.; glos. 300 termos; 1.907 refs.; alf.; geo.; ono.; 27 x 18,5 x 6 cm; enc.; 4a. Ed. Revisada e Ampliada; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1999; páginas 82, 136, 434, 477 e 510.
08. Idem; *Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal*; 138 p.; 34 caps.; 147 abrevs.; glos. 282 termos; 5 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 2^a Ed.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1996; página 62.
09. Idem; *Enciclopédia da Conscienciologia*; versão CD-ROM / Eletrônica; Versão protótipo aum. e rev.; 2.146 verbetes; 9.000 páginas; 475 especialidades; 7^a Ed.; Verbete: Vigília Contínua; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2011.

10. Walker, MP; *The Role of Sleep in Cognition and Emotion*; Annals of the New York Academy of Sciences (March 2009): Vol. 1156; páginas 168 a 197.

11. Wood, A. M.; Froh, J. J.; & Geraghty, A.; *Gratitude and Well-being: A Review and Theoretical Integration* (Special Issue); *Clinical Psychology Review* 30; 2010; páginas 890 a 905.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

1. Vieira, Waldo; *Homo sapiens reurbanisatus*; 1.584 p.; 479 caps.; 139 abrevs.; 40 ilus.; 7 índices; 102 sinopses; glos. 241 termos; 7.655 refs.; alf.; geo.; ono.; 27 x 21 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004; página 480.

