A MENTE NÃO PODE PARAR

Tópico: O cérebro se organiza pelo uso e se desorganiza pela falta dele. Aprender uma matéria fora da própria área, estudar um assunto que não dá prazer imediato, tocar um instrumento, mudar de ramo, tudo isso produz conexões novas e obriga a consciência a trabalhar em outra frequência. O exemplo mais claro é o do astronauta que passa dias fora da Terra e volta com o sistema vestibular comprometido, precisando de meses de fisioterapia para conseguir ficar de pé. O mesmo princípio vale para quem para de estudar. Dois dias de imobilidade mental já bastam para perder o fio. As férias atrofiam. O corpo entende a falta de uso como autorização para retirar recursos, e retira músculo, retira reflexo, retira inteligência.

A capacidade de fazer bem uma coisa não é inteligência. Inteligência é observar o que se faz e analisar o próprio movimento, inclusive duvidar dele. Quem passa vinte anos repetindo o mesmo ritual sem nunca perguntar por que continua ali, perde a musculatura mental mais importante de todas, a que permite mudar de ideia. Mudar de caminho, sair de uma casa religiosa, abandonar uma prática que já não faz sentido, nada disso é motivo de vergonha. Vergonha é permanecer décadas fazendo o mesmo sem questionar.

Há também a vaidade do conhecimento. Quem começa a estudar tende a se achar mais inteligente que os outros, e essa é

a forma mais rápida de perder o que aprendeu. O conhecimento só rende quando serve para compreender o outro com paciência, inclusive o outro que erra.

Pesquisa Teosófica: No livro Esboço da Ciência Oculta, Rudolf Steiner ensina que “O que o homem compreende no mundo manifestado como pensamento é apenas uma sombra do que vive como ser-pensamento no mundo espiritual”. A frase desloca a questão do acúmulo de informação para a qualidade do pensar. Estudar não é juntar dados, é afinar um órgão de percepção. Por isso o pensamento treinado sempre em uma única direção, sem confronto com o que não se sabe, endurece em vez de ampliar. O pensamento vivo é o que aceita ser corrigido pela experiência.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é escolher, a cada semana, uma área completamente estranha à sua formação e estudá-la até conseguir explicá-la em voz alta para alguém leigo, porque o esforço de traduzir para fora é o que consolida a conexão nova no cérebro.

A EXPERIÊNCIA É SUA

Tópico: A pergunta mais comum sobre sair do corpo é sempre a mesma forma de pergunta, quem procurar, qual escola seguir, qual mestre ouvir, qual canal assistir. A resposta desloca o eixo inteiro. Não existe intermediário. A experiência é sua, acontece no seu quarto, com o seu corpo deitado e a sua atenção voltada para dentro. Nenhuma técnica comprada, nenhum curso

elaborado e nenhum nome famoso substitui o tempo que a pessoa passa consigo mesma.

Isso não significa dispensar conhecimento. Significa hierarquizar. A mecânica importa, do mesmo modo que a anatomia importa para quem opera, mas a mecânica só funciona por dentro de uma consciência calma o suficiente para não reagir. Quem entende mal a anatomia do corpo sutil faz confusão. Quem entende bem, mas entra em pânico, perde a experiência do mesmo jeito.

Vale também para a informação. Existe muita fonte suja, muita promessa fácil, muito discurso bonito sem prática. O caminho é procurar os lugares onde o material é limpo e verificável, ler, testar no próprio quarto e descartar o que não se confirma. Assistir sem praticar é entretenimento. Praticar sem estudar é tatear no escuro. O equilíbrio é simples e exige paciência.

Pesquisa Teosófica: No livro Esboço da Ciência Oculta, Rudolf Steiner escreve que “Aquele que sustenta que os mistérios são incompreensíveis para ele, não o faz porque ainda não é clarividente, mas porque ainda não conseguiu colocar em atividade aqueles poderes de cognição que podem ser possuídos por todos, mesmo sem clarividência”. A afirmação retira a autoridade do intermediário e a devolve ao praticante. O que separa a pessoa comum da experiência direta não é um dom recebido de fora, é um órgão interior que ainda não foi posto em atividade pelo esforço próprio.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é abandonar por um mês qualquer consumo de conteúdo sobre o

tema e substituir esse tempo por prática diária silenciosa de vinte minutos, anotando depois, por escrito, cada sensação percebida, para começar a separar observação real de expectativa aprendida em vídeo alheio.

DEDICAÇÃO E PACIÊNCIA

Tópico: A projeção consciente não acontece por truque, acontece por insistência. Praticantes experientes relatam rotinas de duas, três horas deitados, noites seguidas, durante meses, sem nenhum resultado aparente. Um dos pesquisadores mais respeitados do assunto no Brasil ficava três horas por noite nessa disciplina. Não é exagero, é o tempo que a percepção leva para se descolar do corpo físico sem perder a lucidez no caminho.

O ponto delicado é que o resultado não é proporcional ao esforço no mesmo dia. Há noites em que cinco minutos bastam e a saída acontece inteira. Há noites em que três horas não produzem nada além de formigamento e sono. Quem mede o progresso pelo resultado de cada tentativa desiste na primeira semana. Quem mede pela constância atravessa o período árido.

Isso exige organização de vida, não vocação especial. Separar dois dias da semana em que é possível deitar mais cedo, sem álcool, sem pressa, sem celular ao lado, com o compromisso de ficar consigo mesmo pelo tempo que for necessário. A regularidade vale mais que a intensidade. Uma prática longa e bem feita por semana, sustentada por meses, vale mais que sete

tentativas apressadas de cinco minutos.

Pesquisa Teosófica: No livro Os Mestres e a Senda, Charles Leadbeater registra que “As pessoas têm sugerido que eu e outros que tiveram a mesma experiência podemos ter estado apenas sonhando, uma vez que estas visitas acontecem durante o sono do corpo; só posso responder que então este é um sonho notavelmente persistente, em meu caso durando mais de quarenta anos, e que tem sido sonhado simultaneamente por grande número de pessoas”. O argumento é o da persistência. Quatro décadas de regularidade produzem um corpo de experiência que nenhuma explicação apressada dissolve, e que se confirma pelo encontro de vários praticantes no mesmo terreno.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é tratar a prática como quem treina um instrumento, marcando no calendário os dias fixos da semana e registrando em um caderno apenas três linhas por noite, o que foi tentado, o que foi sentido e o que ficou sem resposta.

A PRIMEIRA SAÍDA E O CORPO SUTIL

Tópico: A primeira saída lúcida raramente é buscada, quase sempre é concedida. Quem se dedica por semanas a relaxar o corpo por partes, dos pés aos joelhos, do quadril ao tronco, sem se mexer, acaba atraindo uma ajuda que não pediu. A descrição clássica é de um som que se aproxima, um chocalho, um arrastar de ferro, até que algo entra no peito e puxa a

consciência para fora. O corpo físico fica na cama. A liberdade que se sente nesse instante não tem comparação com nada da vida comum.

A partir dali o percurso continua e é preciso atravessar paredes e portas sem se assustar. O quintal, o cachorro da casa, o vizinho, tudo está no lugar, mas o animal não vê quem passa, porque está ele mesmo fora do corpo e inconsciente. Depois vem o voo, a subida rápida, e com ela o primeiro teste de lucidez. Um objeto qualquer que se desprende, um chinelo que cai na cabeça, desperta a pergunta decisiva. Esse objeto existe nesse plano. Se ele não deveria existir aqui, então este lugar é ilusão, e a consciência que percebe isso acaba de ganhar lucidez.

A ilusão do plano astral é feita exatamente disso, de elementos familiares que parecem sólidos e não são. O praticante que não sabe disso se distrai com a reconstrução do cenário e perde a janela de lucidez. O que sustenta a experiência não é a paisagem, é a atenção desperta no meio dela.

Pesquisa Teosófica: No livro O Mundo em Mutação e Palestras, Annie Besant observa que “Mas não apenas o corpo físico está se tornando mais sutil; além disso, o nosso próximo corpo está se organizando e gradualmente desdobrando os seus poderes — o corpo que também vestiremos do outro lado da morte, o corpo que estamos vestindo agora, através do qual as nossas emoções se manifestam”. A passagem mostra que o veículo das emoções já está em uso durante a vida e é o mesmo que responde fora do corpo físico. A saída consciente não cria um corpo novo, apenas devolve ao praticante a percepção de um

corpo que ele já usava sem perceber.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é treinar a lucidez antes de tentar sair do corpo, fazendo durante o dia a pergunta de realidade em situações comuns, como olhar as próprias mãos e contar os dedos, para que esse gesto apareça espontaneamente no meio da experiência e funcione como gatilho de despertar.

LUCIDEZ E O GOVERNO DO CORPO

Tópico: Lucidez não é um estado que se liga e desliga por vontade. Ela depende de condições concretas, e a primeira delas é o estado do próprio corpo. Sono atrasado, alimentação desregulada, álcool, medicação psiquiátrica, anestesia, tudo isso desloca a consciência do corpo físico sem produzir lucidez, apenas produz apagamento. A pessoa sai do corpo, mas sai sem saber que saiu.

Por isso a preparação começa horas antes. Deitar cedo, deixar o celular longe, não discutir antes de dormir, não dormir com a mente agitada por dívida, por amor que acabou, por notícia ruim. A recomendação prática é simples e antiga, ficar no quarto, sozinho, algum tempo, mexer um pouco nas próprias energias e depois parar, sentindo o que acontece sem pressa de que aconteça algo.

O mesmo princípio vale para o dia inteiro. O corpo é instrumento, não é mestre. Quem come o que quer, dorme quando o mundo permite e bebe o que a companhia oferece constrói um veículo

grosserio demais para as percepções finas que pretende ter. Existe uma disciplina silenciosa por trás de toda experiência lúcida, e ela não é popular, porque exige recusa.

Pesquisa Teosófica: No livro O Mundo em Mutação e Palestras, Annie Besant afirma que é preciso “fazer do seu corpo físico apenas um instrumento, permitir-lhe comer somente o que você escolhe para ele como o mais adequado ao seu propósito, permitir-lhe beber apenas aquilo que se ajusta ao seu objetivo, permitir-lhe dormir exatamente pelo tempo que, e não mais do que, conduz àquele objetivo que você estabeleceu diante de si — fazer do corpo o servo, e não o mestre, ou mesmo o igual, do Espírito”. A autora não fala de penitência, fala de engenharia. Um veículo mal cuidado transmite mal. A disciplina não tem valor moral em si, tem valor de instrumento.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é escolher uma única alteração de rotina, como horário fixo de sono ou retirada total de álcool por trinta dias, e observar com honestidade se a qualidade dos sonhos e da lembrança ao acordar muda, porque essa comparação vale mais que qualquer teoria.

EUFORIA E A PERDA DA EXPERIÊNCIA

Tópico: Quem sai do corpo pela primeira vez sente uma alegria desproporcional. Voar produz euforia. Abrir a lucidez produz euforia. E essa euforia é justamente o que encerra a experiência. O corpo astral, ao vibrar intensamente, transfere para o corpo

físico estímulos que atravessam o cordão de prata, e o praticante acorda no susto, no coração acelerado, sem lembrar de nada além do susto.

O remédio não é reprimir a alegria, é amadurecer. A comparação mais precisa é com a criança pequena, que recebe o próprio corpo e a própria fralda com entusiasmo total, porque ainda não tem vocabulário para reagir de outro modo. Ninguém ensina uma criança a não se emocionar, ela aprende convivendo, errando, crescendo. Com a sensibilidade astral é igual. Tempo, espaço e convivência com o assunto.

Deixar de ter euforia não é deixar de ser feliz. É aprender a permanecer no momento em vez de reagir a ele com um pico. Quem treina a calma descobre que a experiência dura mais, que a paisagem se mantém estável e que a atenção pode escolher para onde olhar. A emoção alta é um curto-circuito, e todo curto-circuito interrompe o circuito.

Pesquisa Teosófica: No livro Conversas sobre a Senda do Ocultismo, no volume 3, Annie Besant e Charles Leadbeater advertem que “Se o menor elemento de ambição entra no trabalho de um homem, ele mostrará decepção se falhar ou euforia se tiver sucesso”. O aviso é preciso, porque a euforia não aparece só diante do fracasso alheio, ela é o termômetro de um interesse pessoal em jogo. No livro A Vida Interior, no volume 1, Charles Leadbeater descreve um fenômeno próximo quando escreve que “Um homem pode acordar de manhã com um forte sentimento de euforia e sucesso, sem conseguir de forma alguma recordar em que teve êxito”. A euforia sobrevive à

lembrança. Isso mostra que ela pertence ao corpo de desejos e não ao registro da experiência, e por isso pode destruir o registro sem deixar rastro.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é praticar a indiferença ativa durante o dia, diante de pequenas boas notícias, medindo o quanto a reação interna sobe, para levar esse mesmo tônus para o momento em que a experiência fora do corpo começar.

CLARIVIDÊNCIA, NEUROPLASTICIDADE E O CÉREBRO ASTRAL

Tópico: Clarividência se desenvolve como músculo, por repetição diária. Não existe desenvolvimento perceptivo sem desenvolvimento neuronal correspondente. Cada exercício feito todos os dias produz conexões novas, e são essas conexões que, em determinado ponto, permitem que a percepção alcance um horizonte que a anatomia conhecida não explica. A hipótese de trabalho é que existe um cérebro astral, e é ele que enxerga.

O corpo físico obedece à mesma lei, e por isso serve de modelo. O osso é reconstruído pela carga que recebe. Os osteoclastos e os osteoblastos só trabalham quando há força gravitacional e impacto, e sem esse estímulo o osso se desfaz. O músculo abriga neurônios, e quando a massa muscular diminui, os neurônios perdem espaço e começam a ser podados. É por isso que idosos caem de repente, sem tropeçar em nada. Não é só fraqueza muscular, é perda de controle neural. Sarcopenia é

também poda de comando.

O exercício, portanto, não é estética, é manutenção de sistema nervoso. E como toda manutenção exige constância, o cérebro precisa de um motivo para sustentá-la. Repetir movimento sem sentido não se sustenta por anos. Quem encontra sentido no esforço continua. Remar um caiaque até uma ilha, correr em uma esteira imersiva que simula Paris ou o deserto, jogar um jogo de luta em realidade virtual, tudo isso organiza o corpo e o cérebro ao mesmo tempo, porque há um acontecimento, e não apenas repetição.

Pesquisa Teosófica: No livro Esboço da Ciência Oculta, Rudolf Steiner afirma que “Ninguém é capaz de descobrir os fatos do mundo invisível sem a clarividência, que é sinônima dessa visão superior”. A frase estabelece que a percepção superior é uma faculdade e não uma revelação recebida. Faculdade se cultiva, e o cultivo obedece a leis de exercício e repetição, as mesmas que regem qualquer órgão. O que muda é o plano em que o órgão opera.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é unir as duas disciplinas em um único horário fixo do dia, fazendo o exercício físico e o exercício perceptivo na mesma sessão, porque o corpo em movimento sustentado por uma intenção clara cria a condição neurológica que a prática mental isolada dificilmente constrói.

O TRANSE DE LEMBERG

Tópico: Existe um estado intermediário incômodo e muito comum, em que o corpo relaxa e flutua, mas a cabeça permanece presa, como se estivesse colada ao travesseiro. A pessoa sente o corpo deslocado e a mente travada, e tenta forçar a saída, o que piora tudo. Esse quadro é conhecido como transe de Lemberg. A explicação funcional é que o paracérebro não conseguiu se conectar ao cérebro do corpo astral, e o motivo quase sempre é atividade cerebral alta demais para o momento.

Quem chega nesse estado geralmente está ansioso. A mente não para, e é justamente essa agitação que impede a liberação. O corpo obedece e relaxa, a mente desobedece e continua. O resultado é um corpo deslocado com uma mente presa ao comando antigo.

A conduta correta é não forçar. Ficar tranquilo, deixar de lado, esperar. Nesse intervalo de calma é que a ajuda espiritual consegue atuar, porque a liberação exige que a anatomia permita, e nenhuma intervenção externa reduz atividade cerebral de fora. A pessoa precisa chegar calma para que a coisa aconteça. O trabalho, portanto, não é na hora de deitar, é na vida, na forma como se lida com obrigação, dinheiro, relação, pressa e medo.

Pesquisa Teosófica: No livro Magia Branca e Negra, Franz Hartmann registra que “No momento em que adormecemos, a consciência gradualmente deixa a sua sede no cérebro e se funde na consciência do ‘homem interior’”. A descrição ajuda a entender o transe de Lemberg pelo avesso. O que deveria ser

um movimento gradual de retirada da consciência do cérebro físico fica bloqueado no meio do caminho, deixando uma parte do comando presa no órgão e outra parte já fora dele. A saída natural não se produz por impulso, produz-se por cessão.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é dedicar dez minutos antes de dormir a escrever tudo o que está pendente no dia, retirando da mente a lista de tarefas, para que a atividade cerebral baixe antes do relaxamento começar e o transe de Lemberg perca a matéria-prima que o alimenta.

FREQUÊNCIA, UMBRAL E ASSÉDIO ESPIRITUAL

Tópico: Aproximação espiritual não é sorte nem castigo, é sintonia. O pensamento repetido é o que define o tônus em que a consciência vibra, e esse tônus é o que aproxima companhias afins. Uma pessoa ansiosa antes do lançamento de um jogo, do resultado de um exame, da resposta de alguém, entra em uma faixa de agitação que é a mesma faixa em que habitam consciências desencarnadas presas ao mesmo desejo. O assédio começa aí, na coincidência de tom.

Isso vale para tudo o que se consome de forma compulsiva. Sexo é uma troca sagrada, é por ali que vem a vida, e se torna negativo apenas pelo modo como é usado, preso em consumo repetido e desligado de afeto. Jogo é lazer legítimo até o ponto em que vira obsessão. O critério não está no objeto, está na relação com o objeto.

O mesmo mecanismo explica as quedas de padrão. Ninguém cai no umbral por um ato isolado, cai por permanência. Ficar horas absorvido por imagens de violência, medo, inveja ou desejo desenfreado constrói um campo, e o campo atrai. Por isso a recomendação é manter-se vibrando em pensamentos bons, com conexão afetiva real, e não por pose, mas por hábito.

Pesquisa Teosófica: No livro Conversas sobre a Senda do Ocultismo, no volume 3, Annie Besant e Charles Leadbeater explicam que “Se um corpo físico tem certa doença, todos os outros próximos estão sujeitos a contraí-la. Se o corpo astral está doente no sentido de ser, digamos, propenso à irritabilidade, inveja, ciúme, egoísmo e assim por diante, ele também é infeccioso, porque irradia suas vibrações, e outros corpos astrais na vizinhança devem ser, em certa medida, afetados por tal radiação”. A contaminação é por radiação de estado interno, e não por contato físico. Isso reordena a responsabilidade, porque o que se cultiva por dentro altera o ambiente que se habita.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é fazer um inventário honesto de três hábitos diários que produzem agitação e observar, durante uma semana, com quem e em que lugares essa agitação encontra eco, porque o padrão de eco revela a faixa em que a consciência está morando.

HUMILDADE, SOFRIMENTO E O VALOR DO AGORA

Tópico: A vida ensina humildade pela estrutura, não pelo

discurso. A pessoa nasce dependente, precisa que troquem sua fralda, e morre dependente outra vez, precisando de ajuda para atravessar a rua. No meio do caminho ela se levanta, se acha a última bolacha do pacote, e a vida logo trata de baixar sua cabeça de novo. Quem entende esse desenho aprende empatia, porque reconhece no outro a mesma travessia.

Existe uma espiritualidade muito direta em quem perdeu a condição de fingir. Em ambientes de tratamento psíquico, o que aparece não é apenas sofrimento, é uma humildade imposta e aceita. O paciente sabe que está doente, sabe que precisa de remédio, sabe que não vai trabalhar nem se relacionar como antes, e vive o presente por necessidade. Isso produz um estado que mistura vazio e profundidade, e que quem tem a vida organizada em planos futuros raramente alcança.

O aprendizado é olhar para o que já está aqui. A casa calma que se busca talvez seja a casa que já se tem. A paz não vem depois da formatura, da residência, do hospital dos sonhos. Isso não é conformismo, é lucidez sobre onde a vida de fato acontece. A mágica da encarnação é estar aqui, viver o agora, antes que o instante vire memória.

Pesquisa Teosófica: No livro Conversas sobre a Senda do Ocultismo, no volume 3, Annie Besant e Charles Leadbeater ensinam que “Essa mudança ocorre muito gradualmente no corpo astral do discípulo enquanto ele trabalha na difícil tarefa de tornar-se responsivo a todas as tristezas de seus semelhantes, mas cada vez mais indiferente a tudo o que o afeta a si mesmo”. O mesmo livro adverte que, se junto ao desenvolvimento

intelectual o homem não conservar a humildade, o conhecimento vira obstáculo. Humildade, nesse sentido técnico, é a capacidade de permanecer sensível à dor alheia e insensível ao próprio elogio.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é reservar uma conversa por semana com alguém que vive uma limitação real, sem intenção de ensinar nada e sem pressa de concluir, porque esse exercício treina exatamente a sensibilidade que o conhecimento sozinho atrofia.

A MENTIRA E O PREÇO DE ENGANAR A SI MESMO

Tópico: O primeiro custo da mentira não é o engano do outro, é a perda do próprio valor. Quem mente para fora começa a habitar uma personagem, e a personagem passa a decidir pela pessoa. O patrimônio que se forma assim é volátil, porque depende do que os outros acreditam, e não do que se é.

Existe também o engano mais sutil, o de quem ajusta a própria crença para caber no grupo. Quem frequenta um ambiente que acredita em algo tende a acreditar no mesmo, e essa convergência parece convicção. O teste honesto é a experiência repetida, verificada por outras pessoas que não participam do mesmo circuito. Se a mesma coisa estranha aconteceu com vários, com testemunhos independentes, então há pelo menos um fenômeno a investigar. Se só acontece na própria cabeça, é preciso duvidar.

O caminho é questionar o que se acredita, com educação, sem demolição, e aceitar que se pode ter passado anos fazendo algo equivocado. Isso não invalida o percurso, porque o erro também ensinou. O que destrói é permanecer na mentira por conforto.

Pesquisa Teosófica: No livro Magia Branca e Negra, Franz Hartmann escreve que os vícios e paixões “constituem os falsos ‘eus’ ou ‘Egos’ no homem; pois mesmo que o homem, em sua presunção, possa imaginar que conhece seu verdadeiro eu, e que este eu é apenas um, um pensamento mais profundo o convencerá de que ele não é autoexistente, mas um produto sempre mutável da natureza”. O eu que mente é um agregado de hábitos que se apresenta como identidade. E no livro Cartas de um Estoico, no volume I, Sêneca lembra que “Grandes coisas não podem ser compradas por pequenas somas, por isso considere se é preferível desistir do seu próprio verdadeiro eu, ou apenas de alguns de seus pertences”.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é eleger uma crença central da própria vida e escrever, em uma página, qual experiência concreta e verificável a sustenta, deixando claro o que ali é observação e o que é imitação de alguém.

TECNOLOGIA, TOQUE E O QUE NÃO SE SUBSTITUI

Tópico: Ferramenta boa deve ser usada, e o praticante sério não tem pudor de usar o que existe. Óculos com tela embutida que leem legenda, transcrevem aula e resumem conteúdo,

assistentes de inteligência artificial que organizam estudo, aplicativos que resumem livros em doze minutos, audiolivros para o trajeto, tudo isso aumenta a densidade de informação que cabe em um dia. O erro é confundir acúmulo com formação.

E existe um limite que nenhuma tecnologia cruza. Nenhum recurso faz uma pessoa gerar filho com outra espécie. Nenhum algoritmo reproduz o toque de uma mãe, de um pai, de um amigo. A cura acontece no contato, no olho no olho, na presença de alguém que está genuinamente preocupado. Há troca real ali, troca de energia, troca de flora, troca de estado interno, e o corpo responde.

Há ainda uma ginástica cerebral insubstituível, que é a música. Tocar exige ritmo, melodia, harmonia simultâneos, controle motor fino e escuta em tempo real. Nenhuma leitura passiva produz essa densidade de conexões. A letra pode ser fraca, o ato é completo.

Pesquisa Teosófica: No livro Conversas sobre a Senda do Ocultismo, no volume 3, Annie Besant e Charles Leadbeater observam que “Quando, por exemplo, pessoas se sentam juntas em uma reunião, seus corpos astrais se interpenetram em grau considerável, porque o corpo astral de uma pessoa comum se estende cerca de dezoito polegadas ao redor do corpo físico — em alguns casos ainda mais — de modo que, embora ainda estejam bastante separados, devem reagir consideravelmente uns sobre os outros”. A proximidade física é, portanto, acontecimento energético. Estar perto troca algo. A tela transmite imagem, mas não transmite presença, e é essa

diferença que explica a cura que acontece no contato e não acontece na chamada de vídeo.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é escolher um instrumento musical e praticar quinze minutos por dia, sem meta de performance, observando como a atenção se organiza durante o exercício, porque esse é um dos treinos mais completos de presença disponíveis a qualquer pessoa.

Gerado por GET HERMES • 2026-11-22 • Saulo Calderon
Bibliografia utilizada: Esboço da Ciência Oculta; Conversas sobre a Senda do Ocultismo; O Mundo em Mutação e Palestras; Magia Branca e Negra; Os Mestres e a Senda