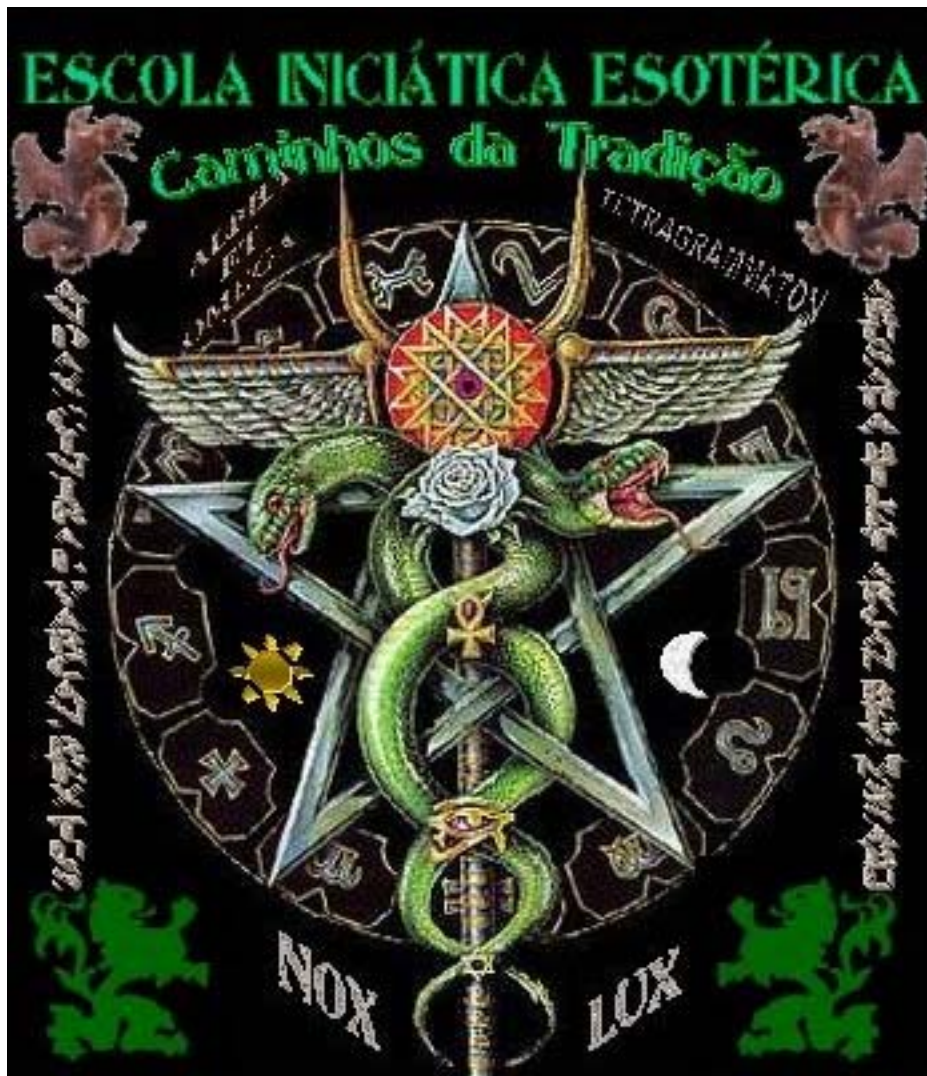


# *Curso Intermediário de Magia*



©Todos os direitos reservados para Society O.T.O Brasil

## Módulo II

### Transportando a Mente

A Sacerdotisa 666

O magista deve estar preparado para transmutar sua consciência em qualquer forma de vida ou objeto existente. Deve, conectar-se inteiramente com a coisa, ser vivo ou até mesmo ser humano escolhido e sentir, agir, pensar como tal com total perfeição. Mas, somente conectar-se à coisa ou ser vivo não é o suficiente, você deve conectar-se também ao ambiente externo que o rodeia. Por exemplo: Se você se conecta a um lápis, você deve sentir-se como tal e adquirir as funções de lápis, sentir a textura do papel, o local onde está guardado, etc. Se se conectar a um animal deve sentir-se como o dito animal, suas funções na natureza e como ele se sente em relação ao ambiente que o cerca. Por exemplo como um macaco se sente em relação ao leão, às árvores à banana e a outros animais. Enfim, você deve sentir-se realmente um macaco e compreender inteiramente a existência e a essência de macaco. Você também pode conectar-se a uma pessoa qualquer. É um exercício interessante que uma vez desenvolvido o magista conseguirá ligar-se a qualquer pessoa que desejar e, pode inclusive influenciar a vontade desta pessoa. Não quero incentivar a idéia mesmo porque ela vai de encontro aos princípios telêmicos que sigo. Quero simplesmente esclarecer o tema para que possamos seguir adiante. Podemos através desta ligação com outros seres humanos buscar a compreensão e o perdão através do entendimento. Podemos salvar relacionamentos afetivos, familiares e de amizades. Podemos transformar inimigos em amigos e destruir o ódio e a discórdia. Resumindo, o método existe para várias finalidades, depende a mente doentia ou construtiva de quem o utiliza. O objetivo principal deste treinamento, dentro da nossa Ordem é para que no futuro quando os estudos estiverem mais adiantados e os alunos estiverem praticando rituais de alta magia possam com facilidade personificar as divindades necessárias. Esta prática também é usada para despertar faculdades no magista que lhe são deficientes. Por exemplo a agilidade do gato, a amizade do cão, a destreza da águia, etc.

Para facilitar este trabalho devemos lembrar que a mente faz parte do principio akáshico por isso está livre das limitações do tempo e do espaço.

Os exercícios usados para alcançar este objetivo são relativamente fáceis e complicados ao mesmo tempo. Fáceis porque são presumíveis quanto à forma que deve ser feito. Porém exige um certo treinamento para que a pessoa possa desprender-se totalmente de sua existência pessoal para vivenciar outro tipo de existência como um objeto, animal ou outro ser humano.

### **Como realizar o exercício**

Coloque alguns objetos à sua frente. Sente-se na posição costumeira, fixe o pensamento num dos objetos por algum tempo, registre com força em sua mente a sua cor, forma e tamanho. Então se imagine transformado no objeto em questão. Você deverá, sentir-se, perceber-se como o tal objeto, assimilando todas as suas características. Você deve sentir-se como se estivesse preso naquele local em que o objeto foi colocado, só podendo libertar-se através de uma intervenção externa. Pense também que agora você passou a exercer, imaginariamente, as funções daquele objeto.

Através de uma concentração intensa você deverá também observar o ambiente em volta a partir do ponto de vista do objeto a captar a relação deste com o objeto vizinho. Se por exemplo o objeto estiver sobre a mesa, então você deverá tentar sentir a sua relação com esse outro objeto sobre a mesa assim como com todos os demais que estiverem ali, a depois com o ambiente em geral. Depois de realizar esse exercício com um dos objetos, vá passando ao seguinte a assim por diante. Faça este exercício até não mais necessitar colocar o objeto à sua frente para poder transmutar-se nele.

Depois de alcançado o objetivo com objetos, deve-se passar para seres vivos. Imagine um animal qualquer, primeiro um animal doméstico para facilitar e depois vá dificultando até um animal selvagem. Com o tempo poderá escolher o animal dependendo da sua necessidade momentânea de acordo com a situação que estiver vivendo. Se estiver sentindo-se fraco e sem forças para prosseguir pode se transformar num leão por exemplo. Com o tempo e a necessidade acrescidos de estudo e dedicação saberá em que animal deverá se transmutar de acordo com o momento.

Somente depois de alcançado o objetivo com animais é que se deve fazer com pessoal. Você deve estar se perguntando o porque disso se é com pessoas que o exercício parece ser mais simples de ser realizado já que somos seres da mesma espécie. O fato é que se a pessoa não estiver bem treinada poderá cair em equívocos e maus julgamentos com as pessoas. Pode se iludir quanto aos sentimentos e pensamentos alheios não alcançando assim o objetivo desejado e ainda contraindo mal entendidos, discórdias e desavenças. Imagine que você pensa ter se conectado ao teu arquiinimigo. Julga que todas as coisas que ele te faz, todos seus pensamentos são unicamente no intuito de te prejudicar mas, na verdade isso pode ser apenas uma ilusão da sua mente, na verdade ele pode estar simplesmente te respondendo a ataques, ou se defendendo e quem sabe debaixo de uma carapaça não existe um ser humano frágil e sentimental como você? Muitas vezes na realização deste exercício nos descobrimos os grandes tiranos da história que julgávamos ser os mocinhos.

É importante, antes de continuar com esta prática, dar uma lembrada no que aprendemos no Curso Básico de Magia sobre Elementos e sobre autoconhecimento, deve-se realizar o exercício o livro espelho caso não o tenha realizado para que estejamos pelo menos um pouco seguros quanto a nós mesmos. Se não nos conhecemos nem a nós mesmos como podemos conhecer outros seres? Somos o micro no macro, conhecendo a nós estamos conhecendo o macro. Se não nos conhecemos, ou pelo menos nos dedicamos e esforçamos a isto cairemos sempre nos véus de Maya (ilusão) e nosso trabalho por mais árduo que seja para alcançar qualquer objetivo mágico ou desenvolvimento espiritual será um mero desperdício.

O aluno deste curso deve lembrar que este é o Curso Intermediário de Magia, ou seja este curso é a continuação do Curso Básico de Magia. Se você está aqui é porque já fez o curso básico ou porque assumiu a responsabilidade de que não necessitava nossos ensinamentos anteriores, pois já possuía um certo conhecimento que julgava ser suficiente para a realização deste curso. Estou citando este ponto agora, porque não podemos ficar nos detendo em pontos que já foram explicados no Curso Básico de Magia pois nosso cronograma é bastante grande e deve ser cumprido no tempo previsto. Caso você esteja encontrando alguma dificuldade neste curso não tenha vergonha em dizer ou quem sabe transferir-se para o Curso Básico de Magia ou até mesmo fazer os dois cursos ao mesmo tempo. O problema que não podemos ter é o mesmo que acontece todos os dias na Internet ou quando estudamos sozinhos de não saber por onde começar. Quantas vezes aconteceu comigo mesma ao ler um material não entende-lo perfeitamente e depois quem sabe de anos, de ter adquirido os conhecimentos básicos para compreende-lo pude então fazê-lo sem maiores problemas. Isso é muito comum entre os Ocultistas solitários. De qualquer forma para ajudar neste início de curso vou transcrever um exercício aqui, que já foi dado no Curso Básico, desenvolvido por Frater Magister para a Society Ordo Templi Orientis Brasil para a classe Minerval.

### **EXERCÍCIO MENTAL 1.3 - O RITUAL DA ORIGEM (O DIA PRIMEIRO)**

Repita todos os preliminares de relaxamento, após ter atingido um estado mental de muita paz diga em voz alta:

"A Mente de Deus é plenitude! Ela abrange as eternidades, não existe passado, presente ou futuro apenas o eterno agora! Neste ponto não há nem pode haver erro ou falha. Tudo é absolutamente certo. Toda imagem é verdadeira. Toda intuição é Idéia de Deus. A Imaginação constitui a base da existência de todas as formas. Sentimento é manifestação".

Assim deixe fluir assistindo como mero espectador o livre curso deste rio...

Sabendo-se parte da Grande Mente, do ponto focal, sintonize-se com o Dia Primeiro da Encarnação Física, e antes dele com todos os preparativos para o seu

nascimento. Localize, no Eterno agora, o tempo que sua consciência a prepara, para receber o veículo da expressão o Corpo Físico!

No plano físico, num planeta físico, responda-se é a terra ou outro planeta? Descreva este mundo tal como você vê na tela da grande mente, ele possui satélites em volta? Anéis? Como o pensamento tem a rapidez de um relâmpago, percorra o próximo lar planetário, de norte a sul, leste a oeste, registrando todas as suas impressões, climas, relevo, animais, tudo. Fixe sua imagem em:

ROCHAS - PLANTAS - ANIMAIS - MARES - LAGOS - RIOS - ILHAS - MONTANHAS - DESERTO - FOGO -

AR - TERRA - ÁGUA - ESPÍRITOS DOS QUATRO ELEMENTOS.

O cenário já está montado, a sua residência está pronta, mas para você habitá-la, será necessário conhecer, experimentar, cada coisa vivente que compõe este cenário, será uma exploração direta sensorial.

Comece pelo reino mais denso de vibração: o reino mineral. Escolham mentalmente os dois minérios que utilizará em sua experiência, Veja dimensão, cor, localização, dentro do cenário. Agora se introduza dentro do minério, vivencie sua dureza, aresta, densidade... responda você, sendo minério você, percebe, absorve ou reflete a luz do Sol? O brilho da Lua? A Chuva? O vento? A geada matinal? A neve? Conte um episódio de sua vida como pedra. Vivencie todas as suas impressões possíveis de um ser mineral e só abandone este estágio quando saturado seu conhecimento desse reino...

Saia do mineral e passe a uma nova experiência a de ser planta. Desde a semente imersa no escuro da terra escura, experimentando um mundo novo e todas as possibilidades de sensação do reino vegetal.

Sugando da Mãe Terra o alimento vital, a seiva, os minérios...os micróbios...o crescimento... a sensação do caule rompendo a superfície da terra, você é uma árvore frondosa? Um arbusto? Uma gramínea? Descreva-se. Quais são as plantas a sua volta, e todas as sensações conforme descritas acima.

Chega de vegetais agora você é um animal encarnado, responda rápido que animal? As cenas vivenciadas, detalhe, respiração, deixe fluir a sua natureza inferior, os sons que escuta, cheiros, sabores, o que come? A busca do seu alimento o encontro com outras espécies - No reino animal não há violência ou predadores existe harmonia e abundância, a Mãe Natureza prove tudo, o alimento, o abrigo...o dia e a noite...o ritual do acasalamento.

O Ciclo chega ao fim. Sem mortes pois o cadinho da Criação não necessita de sacrifícios dolorosos para mutação das formas, esta, diretamente urdida pela Grande Mente, são regidas pela lei de abundância, que é também harmonia...

FIM do exercício, volte agora naturalmente.

Observem como este exercício serve de base para os outros que descrevi acima. Esta é a estrutura da Ordem. O neófito não sabe, mas está sendo preparado degrau por degrau para que possa subir a escada de sua ascensão espiritual e porque não

dizer sua realização plena no mundo material? Esta é a diferença de se ter um mestre ou seguir o labirinto do ocultismo sozinho tateando às escuras.

### O IDEAL DO INICIADO

Quando falamos das Sendas, referimo-nos a algo superior a cursos de estudos. A Senda é uma maneira de viver e todo o nosso ser tem que cooperar, se desejamos alcançar as alturas. Quando o aspirante se desperta para as possibilidades da Iniciação e se põe em marcha em busca do Grande Iniciador, não tardará muito em encontrar alguém que esteja pronto para guiá-lo; e sua perplexidade em relação A direção que deva seguir, se tornará agora uma ansiedade em relação a escolha do guia.

O Grande Iniciador vem no Silêncio e a consciência superior, e nunca é um ser humano, por mais natural e isolado que o imaginemos. Os servidores dos Mestres no Mundo Físico o mais que podem fazer é preparar o candidato. No entanto, pode ser de grande valor indicar o tipo de caráter que é necessário desenvolver para que o aspirante seja aceito como neófito no Templo dos Mistérios, esse Templo não construído por mãos e que é Eterno nos Céus.

Toda a educação e disciplina da Senda, em suas primeiras etapas, tendem principalmente a produção de um tipo de caráter definido. Sejam quais forem as variações da qualidade e quantidade intelectuais, por assim dizer, o tipo de caráter é sempre o mesmo. Este é o primeiro que nos impressiona ao nos encontrarmos com aqueles a quem reconhecemos justamente como iniciados.

Estas pessoas têm uma grande simplicidade de vida e uma grande serenidade em sua conduta. O iniciado não se perturba em meio da catástrofe nem do horror. Possui muitas das qualidades dos viajantes das terras virgens, especialmente a habilidade de ficar sempre, parado- e sorridente diante das circunstâncias mais inesperadas e surpreendentes.

Encontra-se igualmente contente e em conforto tanto no rancho mais humilde como no mais importante palácio.

Este equilíbrio e serenidade harmoniosos e espontâneos são o resultado, inevitável da disciplina, a que ele mesmo se sujeita, porque aprendeu a dominar suas emoções e aniquilar seus desejos. É muito difícil alterar a equanimidade de uma pessoa que conquistou estas qualidades. Ama a simplicidade, a limpeza e a quietude; porem se não pode consegui-las, encerra-se e amuralha-se numa fortaleza criada por seus próprios pensamentos, e mantém sempre sua equanimidade imperturbável.

Não é fácil esconder sua luz "sob o alqueire", porque a preparação que recebeu deixou um selo sobre ele e os demais sentem que estão ante uma pessoa de poder, retraída e remota, embora se encontre em plena reunião social. O verdadeiro iniciado jamais se faz notar com excentricidade. Ao contrário, evita cuidadosamente chamar a atenção do mundo, e vai e vem em suas ocupações, tão despercebido e insignificante quanto lhe seja possível. O amplo manto negro, o casquete chamejante ou a jóia misteriosa, não pertencem ao verdadeiro estudante da, Ciência, Sagrada. Tão só o charlatão é que cuida de chamar a atenção sobre si mesmo.

O Adepto, o ser humano que alcançou o cume, está sempre sereno. Tem que ser muito sensível, devido ao trabalho que desenvolve; porém, com essa sensibilidade conquistada, também o conhecimento e a disciplina que podem controlá-la. Se não pudesse defender sua sensibilidade pelos meios apropriados, não permaneceria muito tempo na tormentosa senda do Ocultismo. Se o ocultista é "um feixe de nervos", é porque cometeu algum erro grave no curso de seu trabalho. O estudo do Ocultismo não é mais prejudicial à saúde do que o possa ser a prática do atletismo, embora, em ambos os casos as exigências e desmandos sobre a vitalidade e a fortaleza do indivíduo sejam tão grandes que qualquer debilidade latente que exista tenderá a aparecer; e se não puder ser corrigida, a vítima terá que abandonar toda idéia de treinamento.

Creemos desnecessário dizer que qualquer sistema de preparação e adestramento que produza debilidade física e desequilíbrio mental, é errôneo e prejudicial, embora existam certos sistemas bem conhecidos que produzem estas coisas com tanta regularidade que seus adeptos as aceitam como parte da Senda.

Nossa experiência nos tem mostrado que todos os estudantes muito adiantados em Ocultismo, e especialmente aqueles que são peritos em sua prática, são pessoas de muita fortaleza física, de amplíssima cultura e que sabem fazer uso de suas mãos. A mão desempenha uma parte importantíssima nos trabalhos ocultos, e a pessoa que pode expressar sua vontade e sua imaginação por meio dos músculos delicados de suas mãos, poderá sempre realizar as operações práticas. Todos os estudantes de Ocultismo reconhecem perfeitamente a importância dos trabalhos manuais.

A amplitude de conhecimentos sobre cultura geral que costuma ter o iniciado, é surpreendente, o que provavelmente se deve a duas causas distintas. Primeiro, que sua bem adestrada mente o dota de uma memória retentiva e de uma clareza e agilidade mental extraordinárias. Segundo, porque o Ocultismo mesmo recebe muita luz dos mais inesperados domínios, e é necessário então possuir amplos conhecimentos para a sua plena apreensão e compreensão.

Os poderes físicos do Ocultista bem preparado são notáveis; mais que ninguém ele está em condições de exercer uma influencia direta sobre muitas faculdades corporais que geralmente estão fora do alcance da vontade. Costuma ser também muito sensível à influência das drogas em geral, e portanto, só deve tomar doses menores, e todos os anódinos que amortecem a consciência e a sensibilidade, tais como os brometos devem ser empregados com muita cautela. Por outro lado, geralmente toma um anestésico excepcionalmente bem, por já não ter medo de estar habituado a entrar e sair de seu corpo. Seu domínio sobre as sensações reduz o choque cirúrgico à sua mínima expressão, e graças a ter acesso às fontes de energia, seus poderes recuperativos são muito grandes.

O Adepto inspira geralmente, entre seus associados imediatos, especialmente em seus discípulos, a maior devoção e afeto; porém, em raríssimas ocasiões em que se vê obrigado a sair e pôr-se em contato com o mundo exterior, o julgam frio, remoto e retraído. Esta espécie de isolamento é muito característico de todo ocultista. Sua atitude para com a vida é tão diferente da dos outros; suas maneiras de pensar tão estranhas das dos demais, que toda relação social se torna difícil, e assim se vê obrigado a refugiar-se no silêncio e reserva para evitar más interpretações.

Muitas pessoas se afastam do Ocultista, porque o amor não parece ser sua característica mais saliente. A diferença entre sua atitude e a do filantropo ou pessoa afetuosa, pode ser comparada à que existe entre a pessoa que tem um cãozinho porque lhe agrada tê-lo, e a aquela que o cria para melhorar a espécie. Esta última se dispõe ao trabalho de melhorar a espécie até seu mais alto grau de perfeição, e às vezes pode parecer cruel com o animal.

As mínimas exigências nos graus elevados são muito grandes, e poucos são os que podem cumpri-las. Esses poucos são aqueles que a tradição considera como homens. No entanto, não são super-homens, embora se trate de seres que alcançaram a maior elevação que no veículo humano se é capaz de alcançar. E semelhante posição em qualquer domínio da vida só se obtém como recompensa aos mais árduos trabalhos e labores que sempre deixam sua marca no Adepto. Esta viagem, demasiado acelerada em comparação com a do resto da humanidade, provoca seu ressentimento. Mas, para as almas que gozam com a grande Aventura, Ele é o companheiro mais querido e o amigo mais amado.

## Da Teoria à Realidade

A Sacerdotisa 666

*"A posse do Conhecimento, sem ser acompanhada de uma manifestação ou expressão em Ação é como o amontoamento de metais preciosos, uma coisa vã e tola. O Conhecimento é como a riqueza; destinado ao Uso. A Lei do Uso é Universal, e aquele que viola esta lei sofre por causa de seu conflito com as forças naturais." - O CAIBALION*

A iniciação é a sua própria vida. Você pode ter conhecimento de todas as teorias e filosofias que existem na memória do mundo mas, se não aplicar-las à sua vida de nada serve. Você pode fazer este curso, o curso básico e até o curso de Alta Magia que dará continuidade a este mas, se não aplica-lo à sua vida de nada servirá. Você não poderá nos culpar se nada mudar em sua vida. Estamos seguros que se seguirem à risca nossos ensinamentos e os exercícios propostos muita coisa vai mudar a começar pelo essencial que é a mudança da mente, da forma de pensar e de perceber o mundo ao redor.

Vamos deixar aqui agora uma série de meditações e exercícios que devem ser feitos para o desenvolvimento mental.

Primeiro o aluno deve estar apto na realização dos exercícios relacionados aos 5 sentidos (olfato, tato, paladar, visual e auditivo) que foram enviados no curso básico de magia. Se for necessário repita-os.

Agora vamos aprender a projetar a mente:

### I

- Escolha um caminho até a residência de um amigo ou parente, e siga por ele, observe na sua projeção, detalhes deste caminho, casas, árvores, prédios, etc. Chegando até o destino, observe tudo o que as pessoas estão fazendo.
- Feito isto, marque uma visita até a casa desta pessoa, e vá lá pessoalmente. Da mesma forma que fez mentalmente, observe todos os detalhes. Anote todas as suas impressões tanto da viagem mental como física em seu diário.
- Lembre-se: Esta projeção constitui num simples exercício, não tente ajudar ou interferir na vida da pessoa visitada, sob nenhum aspecto, e preferencialmente escolha um parente ou pessoa amiga, evitando portanto, pessoas que pudesse ter tido algum relacionamento amoroso, para que não haja nenhum desvio emocional.

## II

**Treinamento de relaxamento**

O magista precisa aprender técnicas de relaxamento que proporcionem ao mesmo meios para controlar a ansiedade, assim como conseguir um estado geral de absoluta "ciência do corpo" , o que permitirá que em qualquer situação de stress ou de pré-preparação para o próximo passo tenha a capacidade de atuar seja através de meios físicos (ex. exercícios respiratórios), ou meios mentais (visualização, dessensibilização), para se colocar pronto para executar com perfeição a sua prática Mágicka.

Existem várias técnicas que podem ser utilizadas. O importante é que o magista escolha uma que lhe seja agradável ou mais interessante. O Treinamento autógeno de SHULTZ, Técnicas de relaxamento progressivo e a ioga são bons exemplos de técnicas que podem trazer bons resultados.

*Dica: Se a ansiedade é alta, a tensão muscular também é alta. Logo, se nos concentramos em relaxar os músculos, estamos contribuindo para DIMINUIR a ansiedade.*

Está escrito em qualquer bom livro sobre medicina desportiva:

*O atleta que visualiza mentalmente e com precisão os seus movimentos específicos para o desempenho de sua atividade desportiva, reforça as suas capacidades de respostas motoras do sistema neuromuscular que são executadas de maneira automática e precisa.*

Estudos sobre a auto-sugestão mostram que se está mais propenso a absorver a auto-sugestão quanto mais relaxado estiver o paciente.

Sendo assim, na magia não poderia ser diferente, o magista deve antes de iniciar o seu treinamento de visualização, relaxar o mais profundamente possível. Quando perceber que está completamente livre de tensões, deve então iniciar a visualização de sua performance magicka com toda a perfeição, tendo como resultado um "tiro no centro do centro do alvo". Esta atividade deve ser feita SEMPRE E TODA VEZ antes de cada prática. No início o magista sentirá alguma dificuldade em realizar esta tarefa mas com o tempo, o relaxamento e a visualização tornam-se automáticas. O importante é fazer esta seqüência nos treinos com todo o cuidado e calma.

*Dica: Disponha de cinco minutos todos os dias para sentar confortavelmente ou mesmo deitar-se, fechar os olhos e fazer um treino mental, neste treino todos os seus atos devem ser perfeitos com absoluta precisão de movimentos e sensações. Logo antes de se levantar pela manhã também é uma ótima oportunidade já que o corpo se encontra absolutamente relaxado...*

### III

#### Treinamento do sexo oposto

Este treinamento não é para simplesmente despertar o lado oposto dentro de cada um de nós. É para literalmente cada um de nós se transformar no sexo oposto. (É só durante o treinamento viu, não precisa virar drag queen rrsrs)

Este treinamento é muito bom e usado em terapias de casais. É importante fazer esse treinamento para que possamos tirar aprendizado que só é possível faze-lo quando encarnados em corpos de sexo oposto ao que estamos habitando no momento, pois ainda que aprendamos as mesmas coisas cada sexo tem sua maneira de compreender as coisas. É também importante fazer este treinamento para poder conhecer o outro, além de dissipar rancores e incompreensões estamos aprendendo o funcionamento do cérebro do outro a fim de poder influenciá-lo de acordo com a nossa vontade. Quando podemos pensar como o nosso semelhante tudo fica mais previsível. Assim nossos atos podem ser mais bem calculados.

#### O exercício

Primeiro relaxe-se conforme citamos acima no exercício de relaxamento. Quando se sentir totalmente relaxado comece o ritual em posição fetal. Você será nada mais que um embrião no útero materno. Pouco a pouco você vai se desenvolvendo até chegar o momento do nascimento. Quando nascer você vai tomar a forma do sexo oposto ao seu. Vai visualizar tudo pouco a pouco, calmamente, deve se habituar a este corpo... você vai vendo tua ao seu redor, seus brinquedos, suas roupas... você é uma criança do sexo oposto ao seu. Agora você vai ter noção de seu corpo, você vai vislumbrar

seu corpo parte por parte começando pelos pés. Vai passar por situações inusitadas que nunca passou pois são experiências específicas do sexo oposto ao seu. O ideal para este exercício é que você organizasse um cronograma para acompanhar o desenrolar do exercício. Neste cronograma você pode colocar situações que você considera importante numa existência como o conhecimento do corpo, o desenvolvimento dos órgãos genitais, experiências sexuais. Assim como fatos que te marcaram na infância e adolescência. Cenas que talvez aconteceram com seus colegas na escola e você poderia aproveitá-las para ver como se sentiria na pele desta pessoa. Pessoas com problemas conjugais ou afetivos podem aproveitar este exercício para poder entender o que passa na cabeça de seu companheiro. Este exercício ajuda de muitas formas, mas vai ajudar muito mais quando você tiver que transportar a mente para outra pessoa ou personificar uma divindade.

