



A Fraternidade Rosacruz é uma escola de Pensamento, que tem por finalidade divulgar a filosofia dos Rosacruzes, tal como ela foi transmitida ao mundo por Max Heindel. Exercitando nosso papel de estudantes da Filosofia Rosacruz, o Centro Rosacruz de Campinas, edita o informativo: Ecos.

Devocional:

Natal – Noite Santa

A humanidade, em um determinado estágio de seu processo evolutivo, desviou-se do caminho, mergulhando no egoísmo e materialismo, o que desencadeou um processo acelerado de cristalização do nosso Planeta. Isso só não aconteceu graças à vinda de Cristo que se ofereceu em sacrifício para salvar a humanidade e nosso planeta Terra do risco de perder a condição de continuar evoluindo nesse esquema evolutivo.

Cristo passou 3 anos manifestado na Terra, utilizando-se do corpo cedido por Jesus, o maior iniciado do nosso Sistema Solar. Cristo permaneceu entre nós até a crucificação, momento que seu sangue penetrou a Terra e sua vibração limpou o nosso Planeta de todo o pecado, purificando o Mundo do Desejo e permitindo que a humanidade continuasse em seu caminho evolutivo. Mas o trabalho de Cristo ainda não terminou.

Todo ano, no Equinócio de Setembro, um raio do Cristo Cósmico, o grande espírito da Terra, inicia seu processo de retorno ao Planeta Terra, ou seja, através da expansão do seu Corpo de Desejos, a luz de Cristo vai penetrando no nosso Sistema Solar e no nosso Planeta, até atingir o centro da Terra, no Solstício de Dezembro. Portanto, anualmente, o processo de purificação se repete, ficando a Terra limpa de todas as impurezas e cristalizações geradas por nós durante o ano. É um trabalho amoroso que nos é prestado, com o intuito de ajudar-nos na nossa caminhada em direção à Fraternidade Universal.

Esse trabalho se faz necessário, até que a Humanidade tenha se purificado de seus desejos inferiores. Esse é o significado do Cristo nascer no coração de cada um de nós. As Leis de Cristo vieram para que as Leis de Moisés se cumprissem, porque Cristo ensina a Lei do Amor, e quem ama não mata, não difama, não rouba, não deseja o que não é seu, respeita e ajuda o próximo sem esperar nada em troca.

A Luz que irradia de Cristo imprime no Corpo de Desejos da Terra, a bondade, tolerância, amor e compaixão ampliando o clima de fraternidade entre a humanidade. Aproveitemos desse período de Luz, para revermos nossas ações durante o ano que se encerra. Recomendamos o período de Natal, para que o aspirante realize a **Retrospecção Anual**, e ao repassar suas ações durante o ano, se gratifique com os seus progressos e reviva suas quedas, de modo a tirar dessas o aprendizado necessário para a Evolução. Essas lições devem ser transformadas em Metas espirituais para o próximo ano.

Outra ação recomendada ao Estudante, na Noite de 24 para 25 de Dezembro, Noite de Natal, também chamada de Noite Santa, é a realização do **Serviço da Noite Santa**, onde nos concentramos e oramos para que o Cristo nasça no coração de cada um de nós, pois só assim libertaremos o Cristo Cósmico dessa árdua tarefa de retornar anualmente a Terra.

Solstícios e Equinócios:

A Filosofia Rosacruz nos ensina que Solstícios e Equinócios têm a ver com o trabalho do Cristo:

- No Equinócio de Setembro o Cristo inicia o seu retorno ao Planeta Terra
- No Solstício de Dezembro o Cristo alcança o centro do nosso Planeta Terra
- No Equinócio de Março o Cristo inicia o seu retorno ao Trono de Deus Pai
- No Solstício de Junho o Cristo alcança o Trono de Deus Pai



Devocional:

O Presépio

O presépio foi instituído por Francisco de Assis, para representar a cena da manjedoura, descrita no Evangelho místico de Lucas. Seria ideal que nossos filhos aprendessem a modelar as figurinhas em barro para representar essa cena. Uma caixa de areia, com auxílio de uns pedaços de vidro para imitar rios, pontazinhas de papelão, manjedoura com palhinha e pauzinhos, detritos de madeira serrada, pintados de verde para imitar a grama, etc. fixam vivamente no íntimo da criança o cenário natalino, de tão formosos símbolos.

O presépio ensaja explicarmos as crianças, com palavras simples, "aquilo que Jesus pede a cada um de nós":

Jose e Maria não encontraram lugar para nascer Jesus e tiveram que ficar numa manjedoura (lugar anexo a casa onde pernoitam e se alimentam os animais, principalmente no inverno). Pergunta: Você tem um lugarzinho em seu coração para nascer Jesus? - A cidade se chamava Belém, que significa "casa de pão". Essa "casa de pão" é o coração humano, quando aprendemos a viver bem, isto é, quando aproveitamos as oportunidades de cada dia, como grãosinhos de trigo, e vamos moendo, cozendo, com bons pensamentos, bons sentimentos, palavras verdadeiras e amorosas, atos bons, o pão vivo que a hóstia representa.

Belém ficava na região da Galileia, que significa "Jardim fechado". Quer dizer: o nosso íntimo, o "Lugar secreto do Altíssimo" mencionado pelo Salmo 91. Ali é que tem de nascer nosso Cristo, como nasceu o Outro. O Outro nos ensina que deve haver um natal interno. Um poeta ensinou isso: "Ainda que o Cristo nascesse mil vezes em Belém, enquanto não nascer dentro de ti, tua alma continuará extraviada. Olharás em vão a cruz do Gólgota enquanto ela não for plantada em teu próprio coração". (Angelus Silesius).

José conduziu Maria grávida para lá. Também nós devemos estar prenhes (cheios) de luz, de bem, de amor, de entendimento da verdade espiritual para que nos nasça o Cristo. A gestação é de tempo variável: depende de nosso preparo. Podemos abreviá-la ou retardá-la. Os incômodos da gravidez são altamente compensados pela alegria do nascimento!

O menino se chamou Jesus. Jesus significa: "aquele que é salvo por Deus". Salvo de que? De quem? De você mesmo (a), de sua falsa persona, egoísta. Só a Graça de Deus pode conseguir isto, como bem disse o salmista: "A batalha não é vossa, mas de Deus". Então você poderá chamar-se também Jesus – aquele (a) Que é salvo por Deus.

A mesma Trindade (Pai, Mãe e filho, aqui representada por Jose, Maria e Jesus) aparece igualmente na tradição filosófica de outros países. Sempre um iluminado ser nascia de uma "Virgem" e esses iniciados estavam relacionados com o Sol. Entre os persas foi Mithras; entre os caldeus foi Tamuz; entre os egípcios foi Horus, filho de Osíris e Isis. Os antigos deuses do Norte previam a aproximação da "luz-dos-deuses", com a chegada de Surt, o brilhante Sol-Espiritual que vinha substituir esses deuses e inaugurar harmonia em "Gimle", a Terra regenerada.

Só o Cristianismo fala de Alguém que veio. No ponto de vista externo, exotérico, essas crianças criaram a adoração do Sol, como Fonte de espiritualidade, de luz e de vida. Em todas as partes se construía os templos com as portas em direção do Nascente do Sol. Do ponto de vista interno, esotérico, o "místico Sol da meia noite" há de brilhar na escuridão da inconsciência humana atual, com o irromper da Luz interna, do Cristo interno, que vem estabelecer definitiva harmonia em nosso Ser, quando estejamos preparados, em condição de uma "terra regenerada", isto é, uma personalidade transformada para servir de canal ao Eu Superior. Isto pressupõe uma personalidade humilde (a manjedoura) e a parte instintiva, animal, domesticada (o boi e a burrico que Francisco de Assis colocou ali, inspirado pelo livro de Habacuc).



De um prisma cósmico, mais amplo, Cristo veio efetivamente do Sol, pois é o mais Alto Iniciado entre os Arcanjos. O que possibilitou Sua vinda foi o preparo de Jesus, que Lhe cedeu o veículo denso e etérico para que Se manifestasse entre nós como um Homem. "Como é em cima é em baixo" e, assim para manifestação do Cristo interno é necessário que a personalidade se regenere. Então, se cumpre a profecia da vinda do Messias, o Emanuel – o Deus convosco - Aquele que nascerá no íntimo de cada criatura transformada e libertada.

O nascimento de Jesus foi narrado por Mateus e Lucas. Cada um deles fez a narrativa de forma diversa, porque os Evangelhos são – “métodos de Iniciação”. Mateus é o método masculino, positivo, do fator vontade. Sua narrativa é marcada de aventuras e perigos. “José é avisado pelo Anjo para receber Maria, que concebeu do Espírito Santo, o que mostra que da vontade humana não pode vir à realização espiritual, mas de uma fonte mais alta, pois, é o Pai, em mim, quem faz as obras; eu, de mim mesmo, nada posso”. Recebe a visita dos reis magos e seus presentes (dedicação consciente ao Cristo interno). Prevalece o fator masculino. José é avisado novamente para deixar Belém, antes do ataque de Herodes (o egoísmo, a natureza inferior enciumada), refugiando-se no Egito, a Terra do Silêncio (o preparo interno e silencioso). Já em Lucas – o método místico - vem a cena da manjedoura, em humildade e recolhimento, mostrando que o processo de preparo é interno, reservado. É sempre Maria (o fator feminino, coração) que é avisada pelo Anjo. Ela deve ser Virgem (ser humano despojado de impurezas internas, em sua imaginação, o lado feminino), desposada com José, um viúvo, segundo a tradição - ou seja, a vontade humana a serviço do justo, desligada da esposa do mundo, do vício.

Na Fraternidade Rosacruz, aprendemos que os dois lados são necessários: o ocultista (intelecto) e místico (o coração, a devoção). Por isso ela adota os emblemas de uma lâmpada (a razão) e um coração, que são os dois pólos do Ser. Quando esses dois pólos se aperfeiçoam, de seu encontro nasce a luz: a Sabedoria Interna, decorrente da união do amor e do conhecimento, para tornar a Mente amorosa e o coração sábio.

O fato histórico existiu; e persiste como tradição, porque esotericamente a vida de Jesus-Cristo é um convite de realização interna. A nossa maneira, todos devem realizar, individualmente, as fases d'Aquele que nos serviu de Modelo.

Oxalá que esta orientação do Cristianismo Esotérico - A Filosofia Rosacruz - lhe traga uma nova abertura e um firme propósito para alcançar essa meta sublime. Essa realização depende de um esforço paciente, fervoroso, persistente, diuturno. Mas, não faltam ajudas: de seu íntimo e de fora Você é convidado (a) para cultivar esse anelo em nossas reuniões de estudos.

(Revista: Serviço Rosacruz – 12\76)

Filosofia

Concentração

"Todo o triunfo, todo o êxito, só se alcança por meio da concentração persistente no fim desejado" (Max Heindel).

O que significa Concentração?

Concentração é sujeitar o pensamento à nossa vontade. É a capacidade de fixar a mente em um único ponto de atenção, removendo todo e qualquer ruído ou distrações de nossa volta.

Ao fazermos esse exercício convergimos a nossa força vital para um único propósito, aumentando a luz espiritual em volta do objeto ou assunto em que nos concentramos facilitando assim a resolução de problemas e aquisição de conhecimentos da natureza interna das coisas.



Por que a Concentração é recomendada aos Estudantes do Filosofia Rosacruz?

- Para que possa adquirir conhecimento diretamente nos planos espirituais, onde as leis de gravidade, velocidade, tempo, etc., são diferentes, e exigem que coloquemos foco naquilo que queremos conhecer. Se o estudante não consegue que a mente obedeça a sua Vontade, não conseguirá investigar ou entender o que acontece em outros planos. A concentração também permite o despertar dos centros sensoriais do nosso corpo de Desejos de maneira a estarmos fechados para o mundo externo, mas plenamente conscientes.
- Para ampliar conhecimento no mundo em que vivemos, e aproveitarmos ao máximo do período que passamos aqui nesse mundo para evoluirmos e nos regenerarmos. Com a prática da Concentração, o estudante vai passando por um processo de purificação, aumentando o brilho de sua aura e atraindo a atenção do Mestre no processo de ajuda ao seu processo de evolução.

Quanto tempo leva para se colher os resultados do Exercício?

Não existe uma regra, o desenvolvimento é individual e varia de pessoa para pessoa. Muitos colherão frutos dessa prática apenas em vidas futuras. O importante é persistir, pois nenhum esforço será em vão.

Como praticar a Concentração?

A concentração pode ser exercitada a qualquer hora e em qualquer lugar. O estudante deve focar em um único objeto sem deixar o pensamento se desviar. Sempre que o pensamento fugir do foco, este deve ser “laçado” para que retorne ao objeto ou idéia escolhida, até que o mesmo se sujeite a vontade do EU. Quando o estudante tiver atingido o estágio de manter o pensamento focado, sem se desviar, por 5 minutos; ele está pronto para passar para o próximo estágio. Após os 5 minutos de total concentração, ele deve abandonar a imagem ou assunto e deixar a mente vazia por alguns segundos. Nesse vazio devem aparecer cenas do mundo de desejos, que poderão ser investigadas pelo estudante.

Sobre o que se deve concentrar?

- Objeto visível: Mantenha os olhos fixados no objeto que se encontra a sua frente.
- Objeto Imaginário: Podemos fechar os olhos e imaginar uma rosa, por exemplo, a nossa frente, até que a rosa se manifeste ante nossos olhos internos.
- Um ideal sublime e elevado como, por exemplo, os cinco primeiros versículos do Evangelho de São João. Esse exercício é recomendado para pessoas que já adquiriram certo grau de concentração.

No início é comum que o estudante consiga apenas pequenos lampejos de concentração e que isso vá aumentando com a prática. Quando conseguir manter o pensamento sobre o controle de sua vontade, por 5 minutos, terá alcançado um bom nível de concentração.

Como saber se esta sendo eficaz nos exercícios?

Quando a concentração tiver saído do nível intelectual para o das sensações. No caso da rosa, ao entrarmos em contato com a sua “essência” é como se a estivéssemos tocando, temos a percepção de cor, textura, perfume. É uma sensação do espírito.

Basta o exercício de concentração para ser capaz de adquirir conhecimento direto?

Não. Nossos corpos precisam estar em condições de funcionarem em outros planos, por essa razão, além da prática do exercício de Concentração, temos que cuidar do nosso **Corpo Denso**, nos preocupando com a alimentação, higiene e exercícios físicos; do nosso **Corpo Vital**, cultivando um temperamento de tranquilidade, constância e justiça e um bom gosto literário e artístico; e do nosso **Corpo de Desejos** cultivando sentimentos e emoções elevadas. Existem ainda outros exercícios esotéricos que nos capacitam a adequada separação do Corpo Vital



Por que se concentrar durante o Ritual?

Para enviarmos pensamentos altruísticos a quem precisa. Essa energia deve ser gerada e disponibilizada para que os irmãos maiores possam usá-la onde mais se fizer necessário. “Um só carvão não produz fogo, mas quando se juntam vários carvões, o calor latente em cada um deles pode irradiar luz e calor” – essa frase nos mostra que somente pensamentos concentrados têm a força de chegar a seu destino. Essa força pode ainda ser mais aumentada, se associarmos a concentração, à meditação e oração.

Por que fazer a Concentração Matutina?

O despertar é o momento que o espírito acaba de retornar do Mundo do Desejo, portanto a concentração nesse momento nos permite retomar o contato consciente com esse mundo com maior facilidade. Reforçamos que o aspirante precisa considerar tudo o que acontece durante a concentração como sagrado, e deve conservá-lo rigorosamente para si.

Como Fazer a Concentração Matutina?

Ela deve ser realizada pela manhã, imediatamente após o aspirante despertar. Não se deve levantar para abrir janelas nem fazer nenhum ato desnecessário.

Filosofia

Jeová, o Espírito Santo

Esotericamente, Jeová é o mais alto Iniciado do Período Lunar e o Guia dos Anjos, os quais formaram a humanidade deste período. Ele é o Terceiro Aspecto da Trindade Solar, residente no Sol e também Regente da nossa Lua, porque trabalha diretamente do Sol com todos os planetas que tem lua.

No Conceito Rosacruz do Cosmos, diagrama 14, podemos observar que Jeová consegue manipular matéria de seus sete corpos; desde a Região do Pensamento Abstrato até o Mundo de Deus, sendo, portanto, um criador deste mundo e que trabalha diretamente da Região do Pensamento Abstrato do Mundo do Pensamento ou Terceiro Céu, onde é especialista, isto é, tem o domínio completo deste mundo; assim como o Mundo do Espírito de Vida tem o Cristo como o mais Alto Iniciado e no Mundo do Espírito Divino é o Pai.

Seu trabalho como Regente da Lua, também, é cuidar dos seres degenerados e malignos que existem na Lua.

No Período Terrestre sua ajuda é extremamente importante, sendo responsável pela construção de corpos por meio das forças lunares cristalizantes e endurecedoras. Ele se tornou responsável por toda reprodução biológica ou gestação uma vez que ela é governada por estas forças lunares.

Jeová é também o autor de todas as Religiões de Raça. E com Ele trabalham alguns Arcanjos, que foram à humanidade do Período Solar, e que atuam como “Espíritos de Raça”. E como Guias de uma raça podem lutar contra ou a favor daquele povo, conforme a necessidade de evolução daquela raça. Como exemplo, podemos citar o Arcanjo Miguel que é o Espírito de Raça dos Judeus.



E como Ele se interessa por qualquer semente de raça que esteja iniciando um novo caminho evolutivo não foi diferente quando na antiga Raça Lemúrica “escolheu” alguns precursores como semente das sete Raças Atlantes e dentre estas sete raças “escolheu” os Semitas Originais como a semente das sete Raças Ariana; de novo, destas sete raças da Época Ária sairá a “semente” da nova raça da Sexta Época ou Nova Galileia e depois não haverá mais raças. Assim, se completam as dezesseis raças sob o regime de Jeová (uma raça na Época Lemúrica; sete raças na Época Atlante, sete raças na Época Ária e uma raça na Sexta Época ou Galileia). Lembrando que antes do Período Terrestre não existiam divisão de raças e não existirão nos períodos subsequentes.

Portanto, enquanto houver corpos sendo gerados, a trabalho de Jeová irá continuar, mesmo que chegue a última Época, pois, haverá sempre alguém que irá precisar de Seus serviços.

Astrologia:

Escorpião:

As elevadas hierarquias divinas zodiacais são compostas de seres de altíssimo grau de espiritualidade que estão auxiliando a humanidade em sua jornada evolutiva.

A hierarquia de Escorpião nos ensina que a morte não existe; quando nascemos neste plano físico, estamos morrendo para os planos internos. E o contrário também é verdade; quando morremos neste plano físico, estamos nascendo nos planos internos. A morte, como vemos, sempre está seguida de um nascimento e vice-versa.

Escorpião está relacionado com a (sem razão temida) oitava casa de um horóscopo. Concordamos que esta casa está relacionada – entre outras coisas – com a morte, mas não unicamente com a morte física.

Aqui uma observação: quando o Sol está transitando pelo signo zodiacal de Escorpião é observado o dia de finados, o dia dos mortos.

A oitava casa representa também a “morte” de nossos defeitos, a morte de nossos vícios, a morte de tudo aquilo que é danoso para a nossa evolução.

E como vimos toda morte é seguido de um nascimento.

Quando tudo isto “morrer” dentro de nós, então nascerão nossas virtudes, nossas aptidões, nossa espiritualidade. Plutão, regente de Escorpião nos fala para sermos águias majestosas a voar pelas imensidões dos céus, descobrindo as forças da natureza e não sermos o rastejante Escorpião.

Esta divina hierarquia nos auxilia a conquistarmos o nosso “eu inferior”, e através disto, alcançarmos amor e luz.

“o espírito jamais nasceu!
o espírito jamais deixará de ser,
nunca houve tempo em que ele não existisse;
o fim e o princípio são sonhos,
o espírito permanece para sempre, independente dos nascimentos e das mortes;
A morte não tem nenhuma influência sobre ele;
embora pareça morta em sua habitação.
assim como tiramos nossa roupa usada
e apanhamos outra dizendo:
hoje usarei esta!
assim também o espírito abandona sua veste de carne,



e parte para voltar
nova habitação, recém-construída”

Sagitário:

Para os ensinamentos Rosacruz, cada uma das divinas hierarquias zodiacais, representa uma vibração manifestando-se em todos os assuntos da humanidade (as 12 casas do horóscopo / os pães da proposição do Tabernáculo no Deserto), auxiliando-nos em nosso desenvolvimento interno.

Sagitário possui como símbolo um centauro; representando nossa natureza inferior (parte animal) e a natureza superior (natureza humana-divina).

Neste símbolo vemos também o centauro atirando suas flechas (ideais nobres) para o alto (céus), portando o signo de Sagitário nos ensina o valor do idealismo elevado e da benevolência.

Sagitário está relacionado com a nona casa num horóscopo, e vemos aí a relação de seu símbolo (parte inferior, um cavalo) com esta casa, ligada a grandes viagens.

Fisicamente, a hierarquia de Sagitário está relacionada com quadris e coxas, o que torna possível a liberdade de movimento.

Ela nos diz para sermos pessoas de honesto e simples viver, de fé em deus e no bem, justos com todos os nossos semelhantes e a ganharmos o pão de cada dia honestamente.

Júpiter, regente de Sagitário nos oferece a religiosidade, a filosofia elevada e nobres ideais.

A hierarquia divina zodiacal de Sagitário nos oferece importantíssimas lições que devemos assimilar ao máximo; a benevolência, a gratidão e a aspiração espiritual.

É através de Sagitário que nos relacionamos (expansão, palavra esta tipicamente jupiteriana) com outras pessoas com o propósito de auxiliá-las, irradiando para elas o melhor de nossos recursos amorosos e materiais.

A gratidão para com Deus de tudo aquilo que possuímos; nossos Corpos Denso, Vital, de Desejos e a Mente nossa alimentação vegetariana, nossa vivência nos ensinamentos rosacruz etc., é expressa por Sagitário.

Não é simples coincidência que o dia de ação de graças é celebrado no mês de novembro, quando o Sol está transitando pelo signo de Sagitário, e sempre numa quinta-feira, dia da semana regido astrologicamente por Júpiter!

As bênçãos sagitarianas, por conseguinte – torna as pessoas honradas, corteses, refinadas e generosas, obedientes às leis e religiosas, alegres e otimistas.

Júpiter está essencialmente dignificado quando se encontra em Peixes ou em Sagitário, seu próprio signo. É exaltado em Câncer, domicílio da Lua, pois o átomo semente que fornece o corpo do ego entrante é projetado pela Lua dentro da esfera de Câncer, mas Júpiter representa a parte espiritual, portanto preside sozinha a entrada do ego no corpo.

Júpiter também possui afinidades com o sangue no qual o espírito que habita nesse corpo encontra expressão, ainda que suas atividades sejam limitadas principalmente à circulação arterial.



Capricórnio

Capricórnio é a décima hierarquia divina zodiacal, e é a grande construtora das formas.

Ela constrói para que o espírito possa – através de nosso Corpo Denso – manifestar-se neste plano físico.

Saturno é a hierarquia planetária regente deste signo.

Capricórnio é um elo entre o velho (Saturno) e o novo (Urano, regente de Aquário, Signo da nova era) e a perseverança nos é indicada para que possamos nos desenvolver internamente.

Esta Hierarquia possui uma sabedoria que nos fala que do caos veio à vida, o amor e a luz. Dos espaços sem limites nasceram as formas, pois no Período de Saturno, foi dado à humanidade o gérmen do Corpo Denso, o corpo físico da terra alcança sua mais alta vibração quando o Sol ingressa em Capricórnio.

No “Conceito Rosacruz do Cosmos”, capítulo VII – O Caminho da Evolução – temos um profundo estudo a este respeito, que merece ser consultado.

O símbolo pictórico de Capricórnio é a cabra.

A cabra era o animal sacrificado durante idades antigas. Estes antigos sacrifícios já foram sublimados em seus equivalentes espirituais.

Em seu trabalho de auxílio à humanidade, Capricórnio e Saturno, realizam duas importantes colheitas.

A primeira refere-se à passagem deste plano para os planos internos, acontecimento este que damos o nome de morte. Contudo, a morte não existe de fato, pois ela representa um nascimento em esferas mais superiores.

A segunda colheita refere-se às nossas dívidas do destino, pois Saturno nos cobra de débitos que contraímos no passado. Talvez por isso, muitas pessoas vejam saturno como um terrível algoz que nos açoita terrivelmente.

Nada mais errado!

Capricórnio e Saturno nos ensinam lições valiosas, sem as quais não evoluiríamos.

Eles nos ensinam que a disciplina deve ser cultivada, que a responsabilidade, principalmente a espiritual, é muito importante para que possamos alcançar esferas elevadas.

Vegetarianismo:

Dicas para aumentar o consumo de Frutas

Hábitos alimentares errados têm provocado obesidade e outras doenças, como colesterol alto, gastrite, diabetes, hipertensão, etc. Muitas dessas doenças são reflexos da indisciplina e escolha errada dos alimentos, como: alimentos gordurosos e industrializados, frituras, excesso de carboidratos e açúcar.

Evitar esse tipo de alimento e introduzir na alimentação mais legumes, folhas e frutas, além de beber água e praticar exercícios físicos regulares, são ações que ajudam no bom funcionamento do organismo.



Escolhemos nesse texto, falar da importância das frutas na nossa alimentação. As frutas são alimentos ricos em fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes, além de serem alimentos de baixa caloria.

Com o consumo diário de frutas, dificilmente será necessária suplementação nutricional. Elas ajudam na prevenção de doenças crônicas e cardíacas, além de contribuir para o bom funcionamento do organismo.

Dicas:

- Procure ao longo do dia, comer de 3 a 5 porções de fruta, de tipos e cores diferentes.
- Dê preferência para frutas frescas e maduras.
- Procure consumir as frutas da época, elas são mais saborosas e baratas
- Substitua refrigerantes por suco de frutas: nesse caso prefira consumir logo após o preparo e sem açúcar.
- Mantenha as frutas higienizadas, em locais visíveis e de fácil acesso.
- Introduza frutas no seu café da manhã. Você pode consumi-las também com iogurte ou cereais
- Procure levar na bolsa, frutas secas como: nozes, amêndoas, castanha do Pará, castanha de caju, ameixas, damasco, pistache, etc., para comer durante o dia
- Entre as refeições, no lanche da manhã ou da tarde, coma uma fruta
- Envie fruta para o lanche escolar das crianças
- Substitua o doce da sobremesa, por frutas
- Introduza frutas nas saladas, pratos principais e molhos
- Faça vitaminas de frutas
- Sirva frutas no palito, como espetinhos
- Seja criativo ao servir as frutas, fazendo pratos decorados e coloridos
- Deixe as frutas mais atrativas: Uma fruteira colorida estimula o consumo. Outra dica é guardar frutas secas em potes de vidro espalhados na cozinha
- Incentive as crianças a comerem frutas através do exemplo
- Faça salada de frutas. Adicione algumas frutas doces, como manga, a banana, a pêra, isso evita que você precise colocar açúcar. Para estimular o consumo, deixe a sala de fruta já pronta na geladeira

Dicionário de Termos Rosacruzes

Bíblia:

Quando se fala dos mistérios cristãos deve-se compreender que os quatro Evangelhos não são exclusivamente relatos da vida de um único indivíduo, escrito por quatro pessoas diferentes, e sim que são símbolos de iniciações distintas. Cada um de nós atravessará algum dia os quatros períodos descritos nos quatro Evangelhos, porque cada um está desenvolvendo o Espírito de Cristo no seu interior. E ao dizer isto dos quatro Evangelhos, podemos aplicá-lo também a uma grande parte do Antigo Testamento, que é também um maravilhoso livro de ocultismo.

Quando colhemos batatas não esperamos encontrar somente batatas e nenhuma terra; tão pouco, devemos esperar ao nos aprofundarmos no livro chamado Bíblia, que cada palavra seja uma verdade oculta, porque como deve haver terra entre as batatas, assim também deve haver escória entre as verdades ocultas da Bíblia. Os quatro Evangelhos foram escritos de tal maneira que somente aqueles que têm o direito de saber podem descobrir e compreender os fatos subjacentes. Do mesmo modo,



no Antigo Testamento encontramos grandes verdades ocultas que se tornam lúcidas no dia em que pudermos olhar por detrás do véu.

Deve-se notar que as pessoas que originalmente escreveram a Bíblia não intentaram dar a verdade de uma maneira que todo aquele que quisesse, pudesse lê-la. Nada estava mais afastado de suas mentes que escrever “um livro aberto sobre Deus”. Os grandes ocultistas que escreveram o Thorah são muitos categóricos a esse respeito. Os segredos do Thorah não podiam ser compreendidos por todos. Cada palavra do Thorah tem um significado elevado e um mistério sublime. Muitas passagens estão veladas; outras devem ser entendidas ao pé da letra; e ninguém que não possua a chave oculta pode decifrar as profundas verdades veladas naquilo que amiúde apresenta um feio revestimento.

Caos

Todos os sistemas religiosos ensinam que houve um tempo durante o qual as trevas reinavam soberanas. Todas as coisas que agora percebemos não existam então. A terra, o céu e os corpos celestes ainda não haviam sido criados, e de igual maneira e inumerável multidão de formas, que vivem e se movem sobre os diferentes astros. Tudo estava num estado fluídico e o Espírito Universal incubava silenciosamente no espaço infinito como a Única Existência. Os gregos chamavam a essa condição homogênea de CAOS, e o estado de segregação ordenada que agora vemos, as órbitas dançantes que iluminam a abóbada celeste, a determinada procissão dos astros ao redor de uma luz central, o sol majestoso, a ininterrupta sucessão das estações e as alternativas invariáveis do refluxo das marés – toda esta ordem agregada e sistemática – foi chamado de COSMOS e se supôs que procedesse do Caos. O Caos não é um estado que tenha existido no passado e que agora tenha desaparecido completamente. Se não existisse, estas velhas formas, que já prestaram toda a sua utilidade e que estão se desfazendo constantemente no Caos, que por sua vez está dando nascimento a novas formas constantemente, não poderia haver progresso algum. A obra da civilização cessaria e o estancamento impediria toda a possibilidade de desenvolvimento. Devemos aprender a pensar no Caos como se fora o Espírito de Deus, que interpenetra todo o infinito; e segundo a máxima oculta, ver-se-á então com a sua verdadeira luz que “o Caos é a sementeira do Cosmos” e já não tornaremos a nos admirar de que “se possa tirar algo de nada”, porque o Espaço não é sinônimo de nada. O Caos é um nome santo; um nome que significa a causa de tudo o que vemos na Natureza, e que inspira um sentimento de devoção em todo o ocultismo provado, desenvolvido e sincero. Ele contempla o mundo visível dos sentidos como uma revelação das potencialidades ocultas do Caos.

Cavaleiros do Graal

Os Irmãos Maiores da Rosacruz e de ordens afins que, pode se dizer que em sua totalidade representa o Santo Graal, vivem no amor e na essência do serviço desprovido de egoísmo recolhendo-os e unindo-os, como as abelhas para viver a sua vida. Isto aumenta o brilho do Santo Graal que, em consequência, cresce cada vez mais em esplendor irradiando uma influência mais forte sobre todos os que se acham espiritualmente inclinados, imbuindo neles um maior ardor, um zelo e um deleite ao executar o bom trabalho e em lutar a boa e santa batalha.



ECOS

FRATERNIDADE ROSACRUZ
Centro Rosacruz de Campinas

Escorpião/Sagitário/Capricórnio

Outubro-Novembro-Dezembro – 2013

Nº 18

SERVIÇO DE AUXÍLIO E CURA

Todas as semanas, quando a Lua se encontra num signo cardeal (Áries, Câncer, Libra e Capricórnio), reunimo-nos com o propósito de gerar a Força Curadora por meio de fervorosas preces e concentrações. Esta força pode depois ser utilizada pelos AUXILIARES INVISÍVEIS, que trabalham sob a direção dos IRMÃOS MAIORES com o propósito de curar os doentes e confortar os aflitos.

Nessas datas, as 18h30, os estudantes podem contribuir com esse serviço de ajuda, conforto e cura, sentando-se e relaxando-se na quietude do seu lar ou onde quer que se encontre, fechando os olhos e fazendo uma imagem mental da Rosa Branca e Pura situada no centro do Emblema Rosacruz. Em seguida leia o Serviço de Cura e concentre-se intensamente sobre AMOR DIVINO E CURA, pois só assim, você poderá fazer de si um canal vivo por onde flui o Poder Divino Curador que vem diretamente do Pai. Após o serviço de cura, emita os sentimentos mais profundos do amor e gratidão ao grande médico para as bênçãos passadas e futuras da cura.

Datas de Cura:

Outubro: 04, 11, 17, 24

Novembro: 01, 07, 14, 21, 28

Dezembro: 05, 11, 18, 25

“Andava Jesus por toda Galiléa, ensinando nas sinagogas, pregando o Evangelho do Reino e curando todas as doenças e enfermidades entre o povo”. - S.Mateus 4:23.