



---

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

---

## TREINAMENTO ESOTÉRICO - EXERCÍCIOS ROSACRUZES

### Concentração

O que é:

- “convergir para um centro”
- permanecer dentro dos nossos corpos com todas as nossas forças dirigidas também para dentro
- permanecer com todos os nossos sentidos fechados para o mundo externo, mas plenamente conscientes.

Para que serve:

- a) produzir poder de pensamento
- b) conquistar o nosso Corpo de Desejos
- c) dar uma idéia clara de como as coisas funcionam nos mundos suprafísicos, pois lá as condições são instáveis, voláteis e sem uma Concentração adequada é impossível tirar qualquer proveito de uma passagem por lá.

Acelerador:

- a) exercitamento matutino, tão logo nos despertamos (assuntos superiores)
- b) praticá-la quando se estiver em uma: fila de espera, condução e em casa

Desenvolve:

- a) visão espiritual
- b) geramos a nossa Alma Consciente (quinta essência do nosso Corpo Físico)
- c) desenvolvemos as correntes e vórtices do nosso Corpo de Desejos, positivamente

### Meditação:

O que é:

- através dela que aprendemos tudo o que se refere ao assunto da nossa Concentração: ela refere ao lado da forma, da construção dessa, da sua manifestação
- aprendemos que tudo que nos rodeia tem uma história muito interessante para nos contar e que vale a pena aprender.

Para que serve:

- a) construir melhores formas quando da nossa passagem pelo Segundo Céu
- b) um conhecimento jamais sonhado fluirá na nossa Alma, enchendo-a de gloriosa luz, muito além de tudo que se possa aprender na Concentração.
- c) aqui, nos nossos trabalhos noturnos de cura e de reconstrução dos Corpos Físicos dos nossos irmãos que sofrem.

Acelerador:



- 
- objetivar um assunto que não nos envolva tanto emocionalmente (desenvolvimento de uma flor, a fabricação de uma cadeira, de um alfinete, etc.)
  - praticá-la: na condução, na fila, em casa, em uma espera qualquer.

Desenvolve:

- a união das nossas naturezas superior e inferior
- riqueza de sabedoria

### **Observação:**

O que é:

- uso dos nossos sentidos (visão, audição, olfato, paladar e tato) como meio de se obter informações a respeito dos fenômenos que ocorrem ao nosso redor.
- antes de exercitarmos ela, comecemos pela sua parte mais fácil: a atenção.
- a Observação procura o detalhe daquilo que, inicialmente, nos chamou a atenção.

Para que serve:

- as imagens da nossa Memória Consciente – aquela que temos acesso instantaneamente e que é formada utilizando nossos 5 sentidos – coincidir com as imagens gravadas na nossa Memória Subconsciente ou Involuntária – aquela que não temos acesso instantaneamente e que é formada pelo meio do éter contido no ar que respiramos.
- quando mais aprendermos a observar melhor, mais ganharemos em saúde e longevidade e precisaremos de menos tempo de repouso e sono.

Acelerador:

- aprendamos a nos motivar, a nos estimular pelo dever e não pelo prazer,
- conheçamos, no detalhe, nosso caminho cotidiano, da casa para o trabalho e vice-versa,
- olhamos à nossa volta para observar o que quer que seja,
- não nos absorvamos em nossas preocupações durante a observação.

Desenvolve:

- junto com a Concentração e com a ação, gerarmos a nossa Alma Consciente.
- para quando trabalharmos conscientemente nos mundos espirituais possamos assimilar seus conhecimentos

### **Discernimento:**

O que é:

- é a faculdade que nos permite distinguir aquilo que é essencial daquilo que não tem importância, a separar a realidade da ilusão, a separar o que é duradouro do que é eterno.

Para que serve:

- nossos corpos não são nada mais do que moradas provisórias, instrumentos do nosso uso veículos que utilizamos para nos expressar nos mundos.
- ajuda a entender que as formas são pensamentos cristalizados que esse Mundo Físico é o mundo dos efeitos e que a causa de tudo está nos mundos espirituais, de onde provem todo o conhecimento.



Acelerador:

- cultivar o raciocínio lógico (a lógica é o melhor instrutor no Mundo Físico e o guia seguríssimo em qualquer mundo)
- exercitar a crítica construtiva (assinala os defeitos e o modo de remedia-los)
- procurar o bem em tudo que está oculto

Desenvolve:

- gerarmos a nossa Alma Intelectual (quinta essência do nosso Corpo Vital)

## **Contemplação:**

O que é:

- consiste em mantermos o objeto ante a nossa visão mental e deixar que seu interior nos fale.

Para que serve:

- entender a suprema noção de que não há senão uma vida – a vida universal de Deus, em quem realmente “vivemos, nos movemos e temos o nosso ser”.
- ensina tudo relativamente ao aspecto vital

Acelerador:

- Por exemplo, se temos diante de nós uma árvore deixamos de ver a forma desse vegetal e só vemos a vida de um espírito-grupo. Veremos que os diversos insetos que se alimentam da árvore, assim como as parasitas são emanções do mesmo espírito-grupo.

Desenvolve:

- comprendermos que, real e verdadeiramente, Deus sustenta toda a vida e está em todas as coisas.

## **Adoração:**

O que é:

- Através dela, nos unimos com a Fonte de todas as coisas

Para que serve:

- atingirmos a maior altura que é possível conseguirmos: a união que atingiremos no fim desse Grande Dia de Manifestação.

Acelerador:

- purificar os veículos através do aperfeiçoamento próprio e nele continuar diligente e persistentemente.

Desenvolve:

- a permanente união com Deus

## **Retrospeção:**



---

O que é:

- Após deitarmos à noite, relaxamos o nosso Corpo Físico e começamos a nos recordar dos acontecimentos do dia na ordem inversa: primeiro os da noite, em seguida os da tarde e, finalmente os da manhã

Para que serve:

- a) restauramos, mais rapidamente, o ritmo dos nossos Corpos: Vital e Denso do que com o nosso Corpo de Desejos trabalhando a noite toda; com isso sobra muito mais tempo para trabalharmos fora do Corpo durante o sono nos processos de cura como Auxiliar Invisível, no início, Inconsciente e, após algum tempo, Consciente;
- b) vivemos nosso Purgatório toda noite: com isso abreviamos nosso tempo no Purgatório depois da morte – pois incorporamos o senso da retidão, objetivo da existência purgatorial - podemos até escapar dessa existência totalmente;
- c) vivemos nosso Primeiro Céu toda noite: com isso abreviamos nosso tempo no Primeiro Céu depois da morte – pois incorporamos o senso da gratidão, objetivo da existência no Primeiro Céu – podendo até não precisar passar por ele.
- d) como consequência dos dois itens anteriores, adiantamos lições a aprender que estariam, normalmente, reservadas somente em vidas futuras. Com isso estaremos preparados para entrar no Mundo do Desejo, aonde adquiriremos nossas primeiras experiências de vida consciente fora do nosso Corpo Denso. A maior altura que é possível conseguirmos: a união que atingiremos no fim desse Grande Dia de Manifestação.

Acelerador:

Primeiro de tudo: ele deve se tornar um hábito. E um hábito é algo que já não conseguimos viver sem ele é como se faltasse alguma coisa se nós não o fizéssemos.

Segundo: é errado supor que se deva pensar minuto por minuto a tudo que temos feito durante o dia que passamos, controlando, assim, todos os atos automáticos e todas as nossas ações diárias. É muito prosaico, ou indesejável que no nosso exercício de retrospectão nos detenhamos sobre o fato de ter comido uma fatia de pão com manteiga ou se ter amarrado o sapato.

O sucesso no nosso exercício de retrospectão está em viver uma vida diária consciente e está no poder de pensar abstratamente. Isso supera o trabalho do cérebro.

Sugestões para fazer o exercício:

Após acabarmos de deitar, tomemos uma posição o mais confortável possível. Fixemos nosso pensamento sobre o emblema Rosacruz e deixemos aproximar de nós a Cruz com as Rosas até que ela se imponha a nós de maneira a mais luminosa possível. Depois disso, examinemos rapidamente tudo o que se passou durante o dia. Lembre-se: estamos utilizando o pensamento abstrato, superando o trabalho lento do cérebro.

Depois do exercício – que não dura mais do que alguns instantes – elevemos ao abstrato. Após algum tempo de execução, passaremos conscientemente ao estado do sono onde os mundos espirituais nos esperam.

Desenvolve:

- nossa capacidade de funcionarmos conscientemente nos mundos suprafísicos

## “Mente Pura, Coração Nobre, Corpo São”

**Mente Pura:**

---

O Pensamento tem um poder imenso no nosso processo de evolução. O Pensamento vem antes das palavras e das ações.



---

Vamos fazer uma analogia com a construção de uma casa, antes de iniciarmos o processo físico de construção, a casa precisa ser criada na mente, depois a imagem é colocada no papel através de um projeto, e só depois damos início à construção.

Assim é a nossa vida, nossas ações estão embasadas nas formas geradas por nossos pensamentos. Reproduzimos na nossa vida, os pensamentos que geramos. Ele forma a aura que nos rodeia e que atrairá pessoas e situações a nossa volta.

Mesmo pensamentos aparentemente insignificantes têm poder de construção positiva ou negativa, bem como de atração de outros pensamentos depositados no Universo.

Como disse Max Heindel numa conferência proferida na Pró Eclésia, “cada pensamento é uma chispa nascida do próprio Ego, atraindo certa qualidade de material apropriado à sua natureza. Esse pensamento-forma pode ser enviado a outros pontos, para o bem ou para o mal, reagindo da mesma forma sobre quem o emite”.

Essa é a razão para cuidarmos dos nossos pensamentos. Ao gerarmos um pensamento positivo, construímos formas belas e positivas. Eis aqui o sentido de uma Mente Pura. Uma mente pura é povoada de pensamentos puros, de amor, de ajuda.

Ao passo que um pensamento negativo, gera formas maléficas e destrutivas. Se alimentamos pensamentos de raiva, de ódio, de inveja, mesmo que consigamos controlar nossas palavras e ações, estamos “jogando” para o nosso corpo, material negativo, que gera cristalização e doenças. Portanto, é no Pensamento Positivo e Elevado que devemos concentrar esforços, nele está a nossa fonte de saúde.

Mas o que fazer para mudar nossos hábitos:

- **Persistência e Força de Vontade.** Ao ser surpreendido por um pensamento negativo, procure imediatamente substituí-lo por algo bom, por uma oração, por imagens de Cristo, por uma leitura elevada e espiritual. Alimente sua mente de assuntos elevados. “A repetição do pensamento gera o hábito, e a repetição do hábito engendra uma nova natureza”
- Procure investir alguns minutos para exercitar a concentração, fixando a mente em algo positivo. Por exemplo, concentre-se na Luz de Cristo, no poder curador que ela irradia. Peça sempre que a Luz que irradia de Cristo ilumine seus pensamentos, palavras e ações.

O Pensamento nos coloca em contato direto com Deus e dessa forma sentimos sua proteção. Ore e reflita sobre a Oração Rosacruz. “... Faze com que as palavras de meus lábios e as meditações de meu coração, sejam agradáveis a tua presença. O Senhor, minha força e meu redentor”

### **Coração Nobre:**

Como disse Max Heindel, citando um Ensinamento de Cristo “Como o homem pensa em seu coração, assim ele é”. A Mente Positiva alimenta nosso coração, que alimenta nossas ações.

Esse processo funciona como um círculo virtuoso: Nossas ações são fundamentadas nas nossas crenças e valores, que por sua vez, são formados pela essência de nossas ações no mundo físico guardada em nosso coração. Se o coração é nobre, nossos atos serão nobres; se nossos atos são nobres, nosso coração vai se fortalecendo na nobreza.

Assim como exercitamos nossa mente, também podemos exercitar nossos sentimentos. Sentimentos de amor alimentam nossa alma e atraem bons sentimentos.

Mas como purificamos nosso coração:

- Através do Serviço Desinteressado, o serviço prestado de forma pura pelo simples ato de servir, de ajudar, de querer o melhor para o outro. E não estamos falando de grandes obras filantrópicas e sim de pequenos atos no



---

nosso dia-a-dia. Isso também é uma mudança de hábito: fazer tudo com o objetivo de servir, de tornar o dia-a-dia do próximo melhor.

- Obediência a Lei do Amor: O amor faz com que nossa luz interior brilhe mais intensamente. Amor a tudo e a todos e não somente aos nossos entes queridos.
- Na Filosofia Rosacruz aprendemos um exercício infalível nesse processo, o exercício de retrospectão (Livro Conceito Rosacruz do Cosmos). Através dele revisamos nossas ações do dia, procurando nos regenerar naquilo que erramos e nos gratificarmos com nossos acertos. Através desse processo assimilamos a essência de nossas ações no átomo semente, localizado no coração. Vamos a cada dia nos tornando mais puros em nossos sentimentos.

## Corpo São:

Nosso corpo é o registro físico dos nossos pensamentos, dos nossos sentimentos e dos nossos atos. Nossa saúde depende do nosso respeito às Leis da Natureza. Quando as violamos, conscientemente ou por ignorância; nesta vida ou vidas anteriores, as doenças aparecem.

O respeito à Lei do Amor, a Lei de Dar e Receber, com certeza nos permitirá andar no caminho certo. Mas caso nos desviemos desse caminho, também nos é dada a Lei de Consequência.

Lei de Consequência: é-nos dada para que possamos reparar nossos erros. Ao cometermos um ato, sabemos que colheremos os frutos gerados por este. Se plantarmos amor, colheremos gratidão, se plantamos ódio, cólera, ou qualquer outro ato de desamor, colheremos algo não bom. A doença é uma dessas colheitas. Mas ela não nos é dada como castigo, é sim como uma oportunidade de aprendizado. Não existe nenhum momento em que estejamos mais receptivos a Deus, e aos seus ensinamentos, do que o momento da doença e da dor. Estar fragilizado nos permite a repensar nossa vida, a querer e se esforçar para fazer diferente, para resgatar a saúde.

Citando uma parte do Ritual de Serviço de Cura da Fraternidade Rosacruz, “a enfermidade, bem como o sabemos, é realmente um fogo, o invisível fogo que é o PAI tentando dissolver as cristalizações que acumulamos em nossos corpos. Reconhecemos a febre como sendo um fogo, mas os tumores, como o câncer e outras doenças, são também, em realidade, o efeito desse fogo invisível, que tenta purificar o organismo e libertá-lo das condições que criamos ao transgredir as leis da Natureza”.

“Todo o Universo está impregnado pelo Poder do Pai, sempre à nossa disposição para sanar todas as enfermidades, de qualquer natureza que sejam: isto é absolutamente certo” (Livro: Princípios Ocultos de Saúde e Cura) Toda doença tem cura, mas para isso é necessário que façamos a nossa parte.

## PRÁTICAS CRISTÃS

O Serviço do Templo e o Ritual de Cura são efetivamente no dia a dia, as práticas cristãs que estaremos exercitando, e se realmente queremos trabalhar na vinha do Senhor devemos então cooperar para aumentar a força curadora juntando-nos em prece pelos doentes aos Irmãos Maiores que estão ansiosamente a espera de colaboradores sempre!

...“Digo-vos ainda isto: Se dois de vós se unirdes sobre a Terra para pedir, seja o que for, consegui-lo-ão de meu Pai que esta nos Céus. Porque onde dois ou mais estão reunidos em meu nome, aí estou eu no meio deles”... Mt. 18,19-20.



## SERVIÇO DE AUXÍLIO E CURA

### Datas de Cura:

**Julho: 04 – 11 – 17 - 24 – 31**

**Agosto: 07 – 13 – 20 – 27  
– 24**

**Setembro: 04 – 10 – 16**

Todas as semanas, quando a Lua se encontra num signo cardinal (Áries, Câncer, Libra e Capricórnio), reunimo-nos com o propósito de gerar a **Força Curadora** por meio de fervorosas preces e concentrações. 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 e concentrando-se intensamente sobre **Amor Divino e Cura**.