



A Fraternidade Rosacruz é uma escola de filosofia cristã, 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

O que é compaixão?

Ao contrário do que pensamos *Compaixão* não é ter dó ou pena, isso só enfraquece o outro e nos coloca numa posição de superioridade de quem avalia, julga e critica.

A *Compaixão* vem do Amor altruísta que temos para com o próximo; é a nossa capacidade de entender que se tivéssemos escolhido o mesmo cenário, as mesmas provas, os mesmos resgates e as mesmas ferramentas que o outro escolheu para esta vida, retratadas no seu tempo natal, provavelmente não agiríamos diferente dele.

Portanto, *Compaixão* combina *amor e compreensão* para entender o que está dando causa às dificuldades pelas quais uma pessoa passa; e ajudá-la a se fortalecer e passar por essas dificuldades.

Um risco que nós, como Estudantes Rosacruzes podemos incorrer, é de nos tornarmos extremamente intelectuais e consequentemente frios e insensíveis a dor do outro. Nesse mundo físico, a sensibilidade é o motor que nos move em direção à ação e ajuda ao outro.

Enquanto Estudantes Rosacruzes sabemos que temos responsabilidades para com as pessoas que estão ao nosso lado, passando por aflições. Ao ver uma pessoa sofrendo, nunca devemos julgar ou recriminar, muito menos dar a sentença final, ninguém tem esse direito.

Devemos sempre ter a crença de que “enquanto há vida, há esperança. Não importa quão forte seja a aflição de um horóscopo, a Providência Divina é capaz de dar às vezes uma mão tal, que períodos muito críticos podem ser superados com a devida ajuda” (Livro: Astrodiagnose e Astroterapia – Max Heindel e Augusta Foss Heindel, um Guia de Saúde).

A aflição já é a consciência de que algo está errado, e muitas vezes as ferramentas escolhidas pela pessoa afligida, até permite que ela enxergue as causas de sua aflição, mas ela luta contra suas deficiências em lidar com estas. É como se tivéssemos uma limitação, que exigisse um maior esforço nosso, para colocar a energia em ação ou mudar rotas e comportamentos, assim como uma pessoa com limitação física precisa da ajuda de uma muleta, bengala ou cadeira de rodas.

Devemos tomar muito cuidado *com o que se fala e como se fala* perto de uma pessoa que enfrenta uma aflição, pois quando passa por uma doença, por exemplo, sua resistência cai, e qualquer palavra que saia de nossa boca tem um poder influenciador muito forte, tanto para o bem como para o mal. Portanto praticar a *Compaixão* significa redobrar nossos cuidados frente ao outro.

Devemos sempre lembrar, que se alguém passa por uma prova no nosso meio de convivência, com certeza a lição não está sendo apenas para a pessoa que sofre, e sim para o seu grupo familiar e de convivência. Se julgarmos, ou criticarmos - caímos na tentação, que é a nossa prova; ao contrário se entendemos e vibramos no sentido de auxiliá-la a encontrar suas próprias respostas para desatar os nós que causam seus sofrimentos, todos evoluem e renascem.



Vegetarianismo

Alimentação vegetariana requer Variedade

Os Vegetarianos conseguem obter os nutrientes e proteínas que o organismo necessita, através de uma alimentação variada, pois nenhuma fonte alimentar é por si só, nutricionalmente completa. Esta variedade pode ser encontrada em vegetais, grãos, legumes, nozes, sementes e frutas, ovos, leite e derivados.

- **Vegetais:** principalmente os de coloração verde-escuro, como espinafre, agrião e brócolis, que possuem maior teor de ferro. Inclua pelo menos um tipo de vegetal verde-escuro em cada uma de suas refeições. Para aumentar a absorção do ferro, introduza um alimento rico em vitamina C à sua alimentação, como laranja, limão, caju, kiwi, acerola, etc., junto ou após a refeição. Eles podem ser consumidos como ingredientes ou tempero das saladas, como suco, ou como sobremesa.
- **Grãos e Sementes:** semente de linhaça, germe de trigo, gergelim, abóbora, girassol, quinua, chia, etc. Numa dieta vegetariana, os grãos possuem um papel bastante importante, devendo aparecer com maior frequência. Para aumentar o consumo de grãos e sementes, sugerimos adicioná-los frutas, iogurtes, saladas, sucos e sopas.
- **Frutas Secas:** Temos aqui os chamados oleaginosos, que são nozes, avelã, pinhão, castanha do Pará, amêndoas, castanha de caju, pistache (ou pistáchio), macadâmia, etc. Procure consumi-las no estado mais natural possível, evitando os salgados e fritos. Uma porção (o que cabe em uma palma da mão) ao dia é suficiente. Temos também nesse grupo, as frutas desidratadas como as uvas passas, ameixa seca, damascos, banana passa, tâmaras, figos, etc. Por serem práticos e fáceis de carregar, são ideais para serem consumidos nos lanches entre as refeições.
- **Leguminosas:** são grãos produzidos em vagens, como as ervilhas, feijões (branco, roxinho, rosinha, preto), lentilhas, amendoim, fava ou feijão fava, grão de bico, soja e seus derivados, (como: leite; misso - pasta de soja fermentada; Tempeh – bolo de carne de soja; tofu - feito da coalhada do leite de soja; proteína texturizada de soja). Procure deixar os grãos como feijões, lentilhas e grão de bico, de molho em água por um tempo antes de cozinhar, isso reduz as substâncias que provocam gases ou dificuldades na digestão. Não use a água em que os grãos ficaram de molho, para cozinhá-los.
- **Cereais:** trigo, farelo de trigo, cevada, centeio, aveia, mileto, milho, arroz, flocos de arroz. Prefira sempre os integrais. Os cereais podem ser consumidos em pães e torradas, bolos, tortas, com frutas e iogurte, etc.

Granola: É uma mistura de frutas secas e cereais, podendo ser adoçada com mel ou açúcar mascavo, que pode ser utilizada com frutas (como mamão, maçã, banana), iogurtes, em vitaminas, com leite

- **Produtos derivados do leite:** leite, queijo, iogurte, requeijão. Prefira os derivados com menos gordura, como: queijos brancos (tipo minas), cottage ou ricota, leite e iogurte desnatados. O iogurte desnatado pode ser utilizado em sopas, você pode, por exemplo, fazer uma sopa de abóbora e cenoura, e após cozido e temperado, bater no liquidificador com um copo de iogurte desnatado, formando assim um creme.
- **Ovos:** prefira os cozidos ou ao modo poché (como se fosse frito, mas em vez de colocar óleo para fritar, coloca-se um pouco de água no fundo da frigideira, e quando começa a ferver, coloca o ovo). Os ovos cozidos podem também ser utilizados em saladas.

Omeletes também são uma excelente opção. De preferência por usar mais claras do que gema, isso ajuda a controlar o nível de colesterol. Você pode enriquecer a omelete com: cebola, tomates, e legumes ralados ou fatiados.

Recomendamos não utilizar o ovo cru, devido ao risco de conter salmonela.

- **Frutas:** Podem ser consumidas in natura, adicionadas em saladas como ingredientes ou em molhos, utilizadas em purês, assadas (ideais para “churrascos” vegetarianos, onde se pode assar banana, ou abacaxi, por exemplo nas grelhas), em sucos ou vitaminas, com iogurte, como sobremesa. As frutas devem ser consumidas diariamente e de forma diversificada. Procure consumir diferentes tipos e cores de frutas, ao longo do dia. Dê preferência para as orgânicas e para as frutas da época.



- **Tubérculos:** batata, batata doce, mandioca, mandioquinha, cará, inhame, rabanete, cenoura, beterraba, nabo. Recomenda-se consumir em pequenas quantidades, com frequência, e diversificando a cor no prato. Podem ser consumidos cru, assados (evite as frituras), em purês, saladas, sopas ou cozidos (de preferência no vapor).

Algumas dicas para ajudar ainda mais na alimentação vegetariana saudável:

- Beber no mínimo, 2 litros por dia. Evite beber água 1 hora antes ou depois das refeições.
- Dê preferência aos alimentos crus, cozidos no vapor, ou assados.
- Procure comer de 3 em 3 horas, dando preferências as frutas, sucos naturais, queijo branco ou iogurte nos intervalos entre as refeições.
- Se exponha ao sol, pelo menos 15 minutos ao dia, no período da manhã ou final de tarde, sem protetor solar.
- Prefira alimentos orgânicos.

Astrologia:

A Missão de cada Signo

...E então, naquela manhã Deus compareceu ante suas doze crianças e em cada uma delas plantou a semente da vida humana. Uma por uma, cada criança deu um passo à frente para receber o Dom e a função que lhe cabia.

Leão

"A ti Leão, atribuo a tarefa de exibir ao mundo Minha Criação em todo o seu esplendor. Mas, deves Ter cuidado com o orgulho, e sempre lembrar que é Minha Criação, e não tua. Se o esqueceres, serás desprezado pelos seres humanos.

Há muita alegria em teu trabalho; basta fazê-lo bem. Para isso Eu te concedo o Dom da Honra". E Leão voltou ao seu lugar.

Principal Característica: alegria

Qualidade: dignidade, generosidade, extroversão

Defeito: egocentrismo, autoritarismo, teimosia

Virgem

"A ti Virgem, peço que empreendas um exame de tudo o que os seres humanos fizeram com Minha Criação. Terás que observar com perspicácia os caminhos que percorrem, e lembrá-los de seus erros, de modo que através de ti Minha Criação possa ser aperfeiçoada. Para que assim o faças, Eu te concedo o Dom da Pureza". E Virgem retornou ao seu lugar.

Principal Característica: a vontade de fazer sempre melhor

Qualidade: capricho, humildade, aperfeiçoamento constante

Defeito: criticismo, meticulosidade excessiva, mania de perfeição

Libra

"A ti Libra, dou a missão de servir, para que o ser humano esteja ciente dos seus deveres para com os outros; para que ele possa aprender a cooperação, assim como a habilidade de refletir o outro lado de suas ações. Hei de te levar onde quer que haja discórdia, e por teus esforços te concederei o Dom do Amor". E Libra voltou ao seu lugar.

Principal Característica: a busca do outro, a sociabilidade

Qualidade: diplomacia, elegância, simpatia, bom senso

Defeito: hesitação, necessidade de agradar, dificuldade com conflitos



Dicionário de Termos Rosacruzes

Céu:

Se entende por Céu um estado feliz de consciência ou condição de ativa bem-aventurança, donde vamos ao morrer depois de passar pelo Purgatório. Está formado de três níveis a saber:

Primeiro Céu

Quando a existência no Purgatório há terminado, o Espírito se eleva para o Primeiro Céu, que está situado nas três Regiões mais elevadas do Mundo do Desejo, onde os resultados de seu sofrimento no Purgatório, se incorporam no átomo-semente do Corpo de Desejos, distribuindo assim a qualidade da retidão, a que atuará como impulso para o bem e a repulsão para o mal no futuro. O Primeiro Céu é um lugar de alegria sem mescla alguma de amargura. O Espírito está mais além da influência das condições materiais e terrestres, e assimila todo o bem contendo em sua vida passada conforme a revive de novo. É um lugar de repouso e quanto mais dura tem sido a vida, mais intenso será o descanso de que gozará. A enfermidade, a tristeza e a dor são coisas desconhecidas. Esta é, por dizer assim, a terra de veraneio dos espiritualistas, a terra de promessa. Todos têm aqui a satisfação do que careceram em sua vida terrestre. Há nesta região uma classe que leva especialmente uma vida formosíssima: os filhos. Quando um filho morre antes do nascimento de seu Corpo de Desejos, o que o que acontece próximo aos catorze anos, não vai além do Primeiro Céu, porque não é responsável por seus atos, pois tampouco é responsável da dor que causa a sua mãe movendo-se ou saindo da matriz, visto que nem chegou a nascer. Para tais filhos o Primeiro Céu é uma sala de espera onde permanecem desde um até vinte anos, até que se apresenta uma nova oportunidade para renascer. Este Céu é também um lugar de progresso para todos os que têm sido estudiosos, artistas ou altruístas. O filósofo ou estudante tem acesso instantâneo a todas as livrarias do mundo. O pintor observa com inefável delícia as cores sempre cambiantes e muito pronto aprende que seu pensamento forma e moldura essas cores a vontade. No Primeiro Céu se goza de música muito mais formosa e permanente que no mundo físico, assim que ali os ouvidos do músico gozam de melodias que nunca ouviram em sua vida terrestre. As experiências do poeta são parecidas as do músico, porque a poesia é a expressão dos mais íntimos sentimentos da alma. Ademais o poeta encontra uma inspiração magnífica nas imagens e cores que são as características principais do Mundo do Desejo. O filantrópico produz seus planos altruístas para o melhoramento da raça humana. Se estes falaram em sua vida, verá a razão dos fracassos no Primeiro Céu e aprenderá a ultrapassar os obstáculos e a omitir os erros que fizeram impraticáveis suas ideias e seus planos.

Segundo Céu:

Portanto o Primeiro Céu se encontra no Mundo do Desejo, o Segundo Céu se encontra na Região do Pensamento Concreto. Este lugar é a pátria-lugar do Espírito. O trabalho que realiza o ser humano no Mundo Celeste é múltiplo. Não é uma existência inativa, sonhadora ou ilusória a que leva, senão que, pelo contrário, é da mais intensa e importante atividade, preparando-se para a próxima vida, assim como o sono é uma preparação ativa para o trabalho do seguinte dia. No Segundo Céu permanece o Ego durante séculos inteiros, assimilando o fruto de sua última vida terrestre e preparando as condições terrestres mais apropriadas para seu próximo passo do progresso.

Terceiro Céu:

Depois de haver assimilado os frutos da vida passada e alternado a aparência da terra de tal maneira que pode proporcionar um ambiente requerido para o próximo passo para a perfeição, o Ego ascende a mais elevada Região do Mundo do Pensamento: o Terceiro Céu. Aqui, por meio da harmonia inefável deste Mundo superior, se fortalece para sua próxima imersão na matéria. Depois de algum tempo vem o desejo de novas experiências e a contemplação de um novo nascimento. Este evoca uma série de



quadros ante a visão do Espírito, um panorama contém somente os acontecimentos principais. O Espírito tem plena liberdade quanto aos detalhes.

Para Refletir

Frases de Max Heindel:

“O Homem que compreende a sua ignorância, deu o primeiro passo para o conhecimento”

“Aventuramo-nos a dizer que há somente um pecado: a *Ignorância*; e só uma salvação: o *Conhecimento Aplicado*”

Música:

Segunda Sinfonia de Beethoven

A Segunda Sinfonia foi escrita em Ré Maior (D major)

Sua *nota-chave* espiritual é o *amor*

O Número 2 significa o “*Princípio Materno de Deus*”.

- Esse princípio feminino manifesta-se como "amor supremo"
- É a vibração que anima inteiramente a segunda sinfonia
- Transmite a música tal beleza e ternura
- Muitos simpatizantes desta sinfonia declaram-na a mais bela de todas

Ré maior: A nota chave de *Libra*

- Cristo Jesus é a personificação do amor espiritual. Portanto, música composta na tonalidade de *Libra (Ré maior)*, regida por *Vênus*, o planeta do amor, está em total harmonia com Sua vibração, e tende a elevar e harmonizar a própria vibração com a desse grande Ser.
- Libra rege os rins, as supra renais, a região lombar da espinha, o sistema vasomotor e a pele. As doenças de Libra são poliúria ou supressão da urina, inflamação dos ureteres que ligam os rins com a bexiga, doença de Bright, lumbago, eczema e outras doenças de pele.
O tratamento para minimizar estas doenças é música tocada suavemente no tom de Ré:

Através do *Segundo Mistério*: o aspirante aprende os *segredos dos éteres* que rodeiam a terra

- Estes éteres têm muito a fazer com os segredos que envolvem os seres que habitam este reino, tais como os espíritos da natureza, os responsáveis pelo embelezamento da terra.
- E por este mistério que passando ao reino etérico e ao seu interior estudam-se os mistérios das flores e plantas

A Segunda Sinfonia está relacionada com:

- O segundo estrato da Terra: o estrato Fluídico
 - Não é líquido e sim parecido a uma pasta espessa
 - Tem Propriedade de Expansão: mantido em seu lugar pela enorme pressão da crosta externa
 - Se não houvesse a crosta externa: todo o estrato fluídico desapareceria no espaço com uma tremenda explosão
 - Corresponde a Região Etérica do Mundo Físico
- Região Etérica do Mundo Físico



- Onde extraímos material para o nosso Corpo Vital
- Onde vivem os Espíritos da Natureza

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:

Julho: 05, 11, 17, 24

Agosto: 01, 08, 14, 21, 28

Setembro: 04, 10, 17, 24

“Andava Cristo 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.