



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.

Ano Novo

Todo Início de Ano, nos é sugerido traçarmos Metas Espirituais que nos ajudem a acelerarmos nosso processo de Evolução.

Mas quantas vezes, ao longo do ano, visitamos essas metas, e acompanhamos se realmente estamos nos esforçando nesse caminho? Essas metas deveriam estar em local visíveis e de fácil acesso, para que diariamente nos lembrássemos do caminho que decidimos seguir.

Quando um Novo se inicia, é importante fazermos um balanço do Ano que Terminou. Esse balanço deve incluir a releitura das Metas traçadas no início do Ano que Terminou, e uma retrospeção das principais experiências vividas e das provas pelas quais passamos durante o ano, procurando extrair o aprendizado de cada uma delas.

Recomendamos que seja exercício seja feito num profundo silêncio de concentração e meditação, e sempre pedindo que a Luz de Deus nos esclareça quanto aos nossos erros e acertos.

Esse momento não deve ser de desânimo por ter caído em algumas das provas, e sim de Planejamento para mais um ano. No Hino Rosacruz de encerramento, tem uma frase que diz: “Se caíres pelas provas, dar-te-emos forças novas, para a Luz em ti se restaurar”.

Assim, novas metas devem ser traçadas para o Novo Ano. Não se deixe abater, se algumas metas se repetirem por vários anos, lembre-se: É com fé na ajuda Divina, que devemos persistir. “Sem tristezas a perturbar-te, e melhor assim a Deus servir” (outra frase extraída do mesmo Hino).

“Velai e estejais firme na Fé; portai-vos varonilmente e esforçai-vos” – 1ª Epístola de São Paulo, aos Coríntios, 16:13

Feliz Ano Novo para todos!!!

Vegetarianismo:

Frutas Secas – Excelente opção de Lanches entre as refeições

As frutas Secas, além de serem saudáveis e ricas em nutrientes, são opções fáceis e simples para se ter no escritório, e evitar o consumo de alimentos não tão saudáveis, como doces e salgados.

Você pode manter, em um pote, leguminosas como: Castanha do Pará, Nozes, Castanha de caju, amêndoas ou frutas secas, como: tâmaras, ameixas, damasco

Frutas como tâmaras, ameixas, damasco, diminuem a vontade de comer doce.



Ameixa: Um dos maiores benefícios atribuídos à ameixa, está o seu poder laxante. Por ser rica em fibras, age como estimulante intestinal, sendo indicada para quem tem constipação intestinal (ou popularmente chamado de “intestino preso”). Ela pode ser consumida como fruta ou deixada de molho à noite, em um copo com água. Na manhã seguinte, em jejum, pode-se tomar a água e comer as ameixas. A Ameixa também contém vitamina A, C, B2 (Riboflavina) e Potássio. Devido seu alto teor de açúcar, a ameixa diminui a vontade de comer doces.

Damasco: O damasco é uma excelente fonte de vitamina A, C e betacaroteno, que ajuda a fortalecer o sistema imunológico, aumentando a resistência contra doenças e infecções. Age também como antioxidante, trazendo benefícios para a pele, como a prevenção do envelhecimento precoce; e para a visão, por atuar na proteção das lentes dos olhos e prevenção da catarata. Tem a função de manter mucosas e pele saudável. Também contribui para a prevenção de doenças cardíacas, por atuar na redução do colesterol ruim. Outro forte benefício do damasco, é amenizar a compulsão por doces.

Tâmara: A tâmara é um alimento altamente energético, que por ser rica em açúcares complexos, é recomendada para pessoas que precisam preservar um ritmo energético em atividades física (esportistas e crianças) ou mental (estudantes e profissionais que trabalham com o intelecto) ao longo do dia. Por ser rica em vitamina B5, ela funciona muito bem como ante estressante, pois proporciona um efeito calmante e relaxante, sendo recomendada para quem sofre de insônia. Ela atua no fortalecimento do sistema imunológico, protegendo o organismo de infecções, gripes e viroses.

Amêndoa: A amêndoa é muito indicada no controle do colesterol, pois possui propriedades que ajudam a reduzir o colesterol ruim (LDL) e aumentar o colesterol bom (HDL), reduzindo assim os riscos de ataques cardíacos. A Amêndoa, além de ser muito boa para a saúde do coração, ajuda a regular os níveis de açúcar no sangue.

Macadâmia: É rica em antioxidantes que previne o envelhecimento precoce e ajuda na longevidade. Ajuda também a reduzir o risco de doenças cardiovasculares, por diminuir o colesterol LDL (“colesterol ruim”) e as triglicérides. É fonte saudável de cálcio e proteína.

Castanha do Pará: A castanha do Pará é rica em selênio, o selênio atua como antioxidante, bloqueando a ação dos radicais livres. Ajuda na prevenção do câncer e no combate a depressão. Também ajuda na proteção do coração, pois por reduzir a viscosidade sanguínea, diminui o risco de doenças cardiovasculares. 2 unidades dia são suficientes.

Castanha de caju: Por conter alto teor de ferro, aumenta a pré disposição, reduzindo o cansaço e aumentando a atividade cerebral e concentração. Também é rica em gorduras não saturadas ou gorduras boas, que são muito importantes para a saúde do coração. Ajuda no controle dos níveis de colesterol, diminuindo o LDL (colesterol ruim) e aumentando o HDL (colesterol Bom) e da glicose no sangue.

Nozes: São boa fonte de proteína, fornecendo uma boa quantidade de calorias e gorduras essenciais, além do Ômega 3. Atua no controle do colesterol e na redução do risco de doenças cardiovasculares. Também contém substâncias antioxidantes que ajudam na prevenção de doenças crônicas.

Por serem extremamente calóricas, as castanhas e amêndoas devem ser consumidas com moderação.



Astrologia:

Aquário:

"A ti Aquário, dou o conceito de futuro, para que através de ti o ser humano possa ver outras possibilidades. Terás a dor da solidão, pois não te permito personalizar o meu amor. Para que possas voltar os olhares humanos em direção a novas possibilidades, Eu te concedo o Dom da Liberdade, de modo que, livre, possas continuar a servir a humanidade onde quer que ela esteja".

E Aquário retornou ao seu lugar.

Principal Característica: a originalidade

Qualidade: o humanismo

Defeito: o radicalismo

Peixes:

"A ti Peixes, não foi à toa que te deixei por último, pois te dou a mais difícil de todas as tarefas.

Peço-te que reúnas todas as tristezas dos seres humanos e as tragas de volta para Mim.

Tuas lágrimas serão, no fundo, minhas lágrimas. A tristeza e o padecimento que terás de absorver são os efeitos das distorções impostas pelo ser humano à Minha Ideia, mas cabe a ti levar até ele a compaixão, para que possa tentar de novo.

Serás tua a missão de amparar e encorajar a todos teus irmãos, fazendo-os acreditar que eles são capazes, e sempre podem tentar novamente.

Por esta tarefa, Eu te concedo o Dom mais alto de todos: tu serás o único de Meus doze filhos que me Compreenderás. Mas este Dom do Entendimento é só para ti, Peixes, pois quando tentares difundi-lo entre os seres humanos eles seguirão e poucos te escutarão".

E entre todos, Peixes, foi o único que retornou ao seu lugar sorrindo carinhosamente para cada um dos seus onze irmãos, sabendo que cada um deles agora tinha se tornado parte da vida dele. Naquele momento ele já amava a cada um deles profundamente. E agradeceu a Deus tanta honra por missão tão difícil.

Principal Característica: a sensibilidade.

Qualidade: a doação nas amizades e perante a vida

Defeito: tendência a fuga quando sofre.

Áries:

"Para ti, Áries, dou a primeira semente, para que tenhas a honra de planta-la. Para cada semente que plantares, mais outro milhão de sementes se multiplicará em suas mãos. Não terás tempo de ver a semente crescer, pois tudo o que plantares criará cada vez mais e mais para ser plantado. Tu serás o primeiro a penetrar o solo da Mente humana levando Minha Ideia. Mas não cabe a ti alimentar e cuidar desta ideia, nem questiona-la. Tua vida é ação, e a única ação que te atribuo é a de dar o passo inicial para tornar os seres humanos conscientes da Criação. Por este trabalho, Eu te concedo a virtude do Respeito por Si Mesmo".

E Aries, silenciosamente, voltou ao seu lugar.

Principal Característica: individualidade, ação

Qualidade: coragem, sinceridade

Defeito: impulsividade e franqueza excessivas



Dicionário de Termos Rosacruzes

Concentração:

A faculdade de manter dirigidos os próprios pensamentos para um ponto determinado, sem permitir que se desviem, eliminando da Mente todos os demais assuntos. Produz “poder mental” e tem por propósito:

- a. Acalmar o Corpo Denso até o mesmo grau de inércia e insensibilidade que adquire durante o sono, porém mantendo o espírito perfeitamente desperto, alerta e consciente.
- b. Colocamos em condições tais que os centros sensoriais do Corpo de Desejos podem começar a girar dentro do Corpo Denso para que com o emprego da fórmula apropriada as partes sutis de nossos veículos se separem para ser empregados durante o sono nos mundos internos.
- c. Que a Mente adquira frieza para manter um pensamento-forma, tema o assunto para a prática ulterior da meditação.

Concentração (Método de):

- 1) Ao despertar, pela manhã, estando o corpo em posição confortável e em estado de relaxamento, abstrair-se em um objeto imaginado ou qualquer ideia elevada que nos saque das experiências ordinárias, se é possível mais além do tempo e do espaço. Recomenda-se como fórmula dos primeiros cinco versículos do Evangelho de São João, lendo sentença por sentença uma manhã atrás da outra e tratando de penetrar e perceber o assunto.
- 2) Quando pode manter o tema firmemente por cinco minutos, abandona-lo repentinamente e deixar a Mente em branco. A seu devido tempo as visões e cenas do Mundo do Desejo fartar-se o espaço vazio, podendo-se progressivamente ordenar-se que coisas específicas se deseja se apresentar para examina-las e investiga-las.
- 3) Quando se consiga fazer uma total concentração em um determinado assunto a vontade e quando os sentidos estão absolutamente em repouso, concentrar o pensamento sobre os diferentes centros sensoriais do Corpo de Desejos com o objetivo de que estes comecem a girar.

Conceito Rosacruz do Cosmos ou (Ciência Oculta Cristã, por Max Heindel):

Em seu título original The Rosicrucian Cosmos Conception or Mystic Christianity. Esta extraordinária obra, a mais importante do autor, foi publicada pela primeira vez em Seattle (Washington) EE.UU. Em Novembro de 1909 e até a data se tem feito da mesma mais de vinte edições em inglês e tem sido traduzido aos idiomas mais importantes. A Ordem Rosacruz traz de tempo em tempo conhecimentos esotéricos a humanidade em forma tal que sua expressão está de acordo com o desenvolvimento intelectual da época. Este livro contém algumas de suas últimas revelações, contidas nos ensinamentos que recebeu o autor, por ser a pessoa eleita pelos Irmãos Maiores para transmiti-las ao mundo. É assim como este trabalho excepcional, verdadeira pedra angular da literatura esotérica de nosso século, mantém dentro de um mesmo lugar de privilegio, pois une a sua claridade de exposição a força emotiva que supõe imprimir-lhe Max



Heindel, eminente místico e ocultista, figura de singular destaque entre os muitos expositores dos ensinamentos filosóficos divididos pelos rosacruzes através dos séculos. Nas três partes principais em que se divide a obra: Constituição Atual do Ser Humano e Método de seu Desenvolvimento; Cosmogêneses e Antropogêneses, e Futuro desenvolvimento e Iniciação do Ser Humano, poderá captar o estudo ávido de um ensinamento transcendente de caráter cristão, conhecimentos de alto valor e místico significado. A primeira edição desta obra foi feita em Buenos Aires no ano de 1913 pela livraria Sintés, Barcelona, 1930, em um volume e em seguida, novamente em sucessivas edições, pela Editora Kier S. A., Buenos Aires (10ª edición, 1962).

Contemplação: Estado em que se mantém um objeto ou tema ante a visão mental e se deixa que a alma daquele, nos abra figuradamente ensinando-nos tudo o referente a seu aspecto vital, assim como a Meditação nos ensinou o referente a uma forma.

Filosofia:

Preservação da Natureza:

Na época atlante o ser humano recebeu o germe da Mente. Chegava ao seu final o processo de abertura de sua consciência no mundo exterior. A partir daí consolidou-se, gradativamente, como um indivíduo, uma lei em si mesmo.

Com o advento da faculdade de pensar e formar ideias adquiriu, concomitantemente, a prerrogativa do livre-arbítrio. Em outras palavras: tornou-se senhor de seus atos, optando por um curso de ação, não obstante responder por suas consequências. Obteve maior liberdade em relação a influência das Grandes Hierarquias. Essa liberdade, contudo, foi também utilizada para implantar a desordem em a natureza. Essa afirmação é sustentada de forma irresponsável pela variedade de exemplos oferecidos pelo mundo atual.

Vivemos uma era de incríveis paradoxos, em que, apesar das pesquisas e estudos levado a efeito pelos mais renomados ecólogos, o ser humano teima em agredir o meio-ambiente.

O desapego pela natureza parece constituir uma vocação suicida das modernas civilizações.

As Mentes lucidas não podem negar a interação existente entre o ser humano e a natureza. Dela somos parte. Com ela formamos uma unidade. Nosso Corpo Denso constitui-se de elementos nela encontrados. Aos quatro reinos em



evolução aqui na Terra formam um conjunto que, logicamente, deveria ser harmonioso. Se tal não acontece, não nos é difícil encontrar o motivo: o pertença e pretencioso “racionalismo” das pessoas não se manifestam com equilíbrio e sabedoria.

É verdade que a Época Ariana foi consagrada ao Desenvolvimento da Mente. É certo também que o ser humano, no decurso de sua evolução adquirira poder sobre a natureza. Esse futuro domínio, contudo, será exercido pelas divinas faculdades latentes na maioria das pessoas.

Atualmente a ação humana sobre a natureza é quase diabólica. Não obstante sentir-se na presença de leis físicas que se cumprem com inexcusável perfeição, o “homo sapiens” ainda não aprendeu seus mecanismos fundamentais. O modo-contínuo que anima a natureza – onde tudo é aproveitado, onde, de matéria em decomposição emergem novas manifestações de vida – faz-nos lembrar uma poesia exaltando as flores nascidas no pântano. A humanidade ainda não se tornou sensível a esta simples verdade.

Não nos espantemos, pois, com as ameaças que pairam sobre as comunidades civilizadas, onde o ser humano, desvairadamente, aliena a vida natural. A natureza não é valorizada em sua beleza e integridade. Seu valor para o “homo sapiens” é exclusivamente econômico. Daí sua depredação.

O resultado dessa ação ignorantemente predatória salta aos olhos: extermínio de inúmeras espécies dos reinos vegetal e animal: cursos d'água inteiramente poluídos, transformados em escoadouro de detritos industriais – verdadeiros esgotos dos centros urbanos - atmosfera irrespirável deteriorando a saúde das pessoas e, ruídos ensurdecidamente necrotizantes.

O ser humano ao que tudo indica, transformou-se no mitológico Rei Midas que, dotado do poder de tudo transformar em ouro pelo seu simples toque. Rogou aos deuses que lhe tirassem tal faculdade, pois até seu alimento transformava-se em ouro.

Em tudo e por tudo, agindo em função de uma vasta e sofisticada tecnologia – orgulho de nossa pragmática civilização – o ser humano chega a demonstrar uma aberrante irracionalidade: é o único entre dos quatro reinos sequiosos de extrair da natureza mais do que necessita para substituir. Isto quando não a depreda por diletantismo. Nas culturas primitivas – pode parecer incrível – a interação homem-natureza processa-se com admirável equilíbrio. Há pouco tempo, o conhecimento sertanista brasileiro Orlando Villas-Boas, em entrevista concedida a um jornal paulistano declarou: “O índio é um fator de equilíbrio da natureza, porque retira do meio-ambiente apenas o necessário para a sua sobrevivência, o branco, ao contrário, é um predador, observando a natureza como uma grande



fonte de matéria-prima a ser explorada o mais rápido possível e da forma menos trabalhosa, o índio respeita seu ‘habitat’, ele não destrói o meio natural e sim participa dele”.

É dever de todo espiritualista e cristão consciente colaborar no sentido de manter o equilíbrio na comunidade em que vive. Negligenciar uma obrigação de tal relevância é desamor em relação ao próximo. E numa época como essa, em que os seres humanos preferem fazer o papel de Pilatos diante de certas circunstâncias, é necessário grande esforço para não ingressar na legião dos omissos, incoerentemente acomodados diante do perigo, que os espreita.

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 gratitude ao grande médico para as bênçãos passadas e futuras da cura.

Datas de Cura:

Janeiro: 04, 12, 19, 25

Fevereiro: 01, 08, 15, 21, 28

Março: 07, 15, 21, 27

“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.