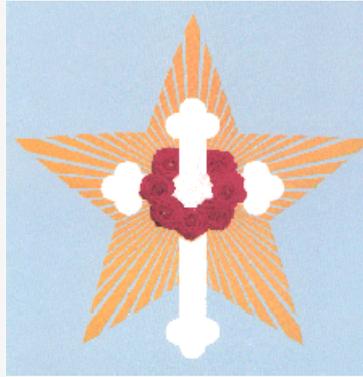


EXERCÍCIOS MATINAIS E NOTURNOS EFETUADOS PELO ASPIRANTE ROSACRUZ



O EXERCÍCIO NOTURNO

O exercício noturno, ***Retrospecção***, é mais valioso do que qualquer outro método para adiantar o aspirante no caminho da realização. Seu efeito é tão profundo que capacita a quem o pratica a aprender presentemente, não apenas as lições desta vida, mas também lições que normalmente estar-lhe-iam reservadas para vidas futuras.

Após deitar-se, à noite, relaxe o corpo. Em seguida comece a rever as cenas do dia ***em ordem inversa***, iniciando com os acontecimentos da noite, passando às ocorrências da tarde, e depois às da manhã. Procure ***rever*** as cenas com a maior fidelidade possível: ***reproduza diante do seu olhar mental*** tudo o que aconteceu em cada cena, sob revisão, ***com o propósito de julgar suas ações, de certificar-se se suas palavras transmitiram o significado pretendido ou se deram uma falsa impressão, ou se exagerou ou atenuou as experiências relatadas aos outros***. Reveja sua atitude moral em relação a cada cena. Durante as refeições, comeu para viver, ou viveu para comer, para agradar ao paladar? Julgue-se a si mesmo, censure-se onde houver culpa, e louve-se onde houver, mérito.

Algumas pessoas não conseguem permanecer acordadas até o fim do exercício. Em tais casos é permitido sentar-se no leito, até ser possível seguir-se o método regular.

O valor da retrospectão é enorme - ultrapassa a imaginação. **Em primeiro lugar**, efetuamos o trabalho de restauração da harmonia **conscientemente**, e em menor tempo do que é necessário ao corpo de desejos para realizá-lo durante o sono. Fica, assim, uma maior parte da noite disponível para o trabalho externo, o que não seria possível de outra maneira. **Em segundo lugar**, vivemos o nosso purgatório e o primeiro céu **todas as noites**, introduzindo assim no Espírito, como **sentimento correto**, a essência das experiências diárias. Por conseguinte escapamos do purgatório após a morte e também economizamos o tempo de permanência no primeiro céu. Por último, mas não menos importante, tendo extraído diariamente a essência das experiências que dão crescimento anímico, e tendo-as amalgamado ao espírito, passamos a vivenciar realmente uma atitude mental e a nos desenvolver por linhas que ordinariamente nos estariam reservadas para vidas futuras. Pela fiel execução deste exercício apagamos, dia após dia, as ocorrências indesejáveis da nossa memória subconsciente, de modo que **nossos pecados são apagados, nossas auras começam a brilhar com o ouro espiritual extraído por retrospectão das experiências diárias, e desse modo atraímos a atenção do Mestre.**

Os puros verão a Deus, disse Cristo, e o Mestre abrirá prontamente os nossos olhos *quando estivermos prontos* para entrar no "Saguão do Saber", o Mundo do Desejo, onde adquirimos nossas primeiras experiências de vida consciente sem o corpo denso.

O EXERCÍCIO MATINAL

Concentração, o segundo exercício, deve ser realizado pela manhã, imediatamente depois que o aspirante desperta. Não se deve levantar para abrir janelas nem fazer nenhum ato desnecessário. Se a posição do corpo é confortável, deve relaxar imediatamente e começar a concentrar-se. Isto é muito importante, pois no momento de despertar, o espírito acaba de retornar do Mundo do Desejo, e nessa ocasião é mais fácil retomar o contato consciente com esse mundo do que em qualquer outro momento do dia.

Lembremos que durante o sono as correntes do corpo de desejos fluem, e que seus vórtices giram e se movimentam com enorme velocidade. Mas logo que penetra no corpo denso, suas correntes e vórtices são quase paralisados pela matéria densa e pelas correntes nervosas do corpo vital que transmitem as mensagens do e para o cérebro. O objetivo deste exercício é manter o corpo denso no mesmo grau de inércia e insensibilidade que experimenta durante o sono, embora o espírito no interior esteja perfeitamente desperto, alerta e consciente. Estabelecemos deste modo a condição necessária para os centros de percepção do corpo de desejos poderem começar a girar dentro do corpo denso.

Concentração é uma palavra que confunde a muitos, e que só tem significado para poucos. Por isso tentaremos esclarecer o seu significado. O dicionário dá várias definições, todas aplicáveis à nossa idéia. Uma delas é: "fazer convergir para um centro". Outra definição, esta aplicável à química, é: "reduzir à máxima pureza e intensidade, removendo os constituintes sem valor". Aplicadas ao nosso problema, uma das definições acima nos diz que se fizermos convergir os nossos pensamentos para um centro, para um ponto, aumentamos o seu vigor, sob o mesmo princípio pelo qual o poder dos raios solares aumenta quando focalizados num ponto através de uma lente de aumento. Eliminando na ocasião todos os outros assuntos de nossa mente, a força total do nosso pensamento fica disponível para ser usada em atingir o objetivo, ou para resolver o problema sobre o qual nos concentramos. Podemos, pois, ficar tão absorvidos em nosso tema que se um canhão fosse disparado acima de nossa cabeça não o ouviríamos. Há pessoas que ficam tão *perdidias* na leitura de um livro que se esquecem de tudo o mais. O aspirante à visão espiritual deve adquirir a faculdade de se tornar igualmente tão absorvido na idéia sobre a qual se concentra que possa excluir o mundo dos sentidos da sua consciência, e assim dar toda a sua atenção ao mundo espiritual. Quando aprender a fazer isso, verá o lado espiritual de um objeto ou de uma idéia, iluminado pela luz espiritual, e assim obterá um conhecimento da natureza interna das coisas como jamais foi sonhado por um homem mundano.

Atingido esse ponto de abstração, os centros de percepção do corpo de desejos começam a girar lentamente dentro do corpo denso, tomando portanto seus próprios lugares. Com o tempo isto se tornará cada vez mais definido, necessitando cada vez menos esforço para pô-los em movimento.

O assunto da concentração pode ser qualquer ideal sublime e elevado, mas deve ser preferentemente de tal natureza que

faça com que o aspirante se afaste das coisas comuns dos sentidos, além do tempo e do espaço, e para isso não há melhor fórmula do que **os cinco primeiros versículos do Evangelho de São João**. Tomando-os como assunto de concentração, sentença por sentença, todas as manhãs, com o tempo proporcionarão ao aspirante uma maravilhosa percepção do princípio do nosso Universo e do método da criação - uma compreensão muito além da que se poderia obter através dos livros.

Depois de algum tempo, quando o aspirante tenha aprendido a manter diante de si por uns cinco minutos ininterruptos o assunto em que se concentra, deve tentar abandonar abruptamente esse assunto, deixando a mente em branco. Não deve pensar em nada mais, esperando simplesmente que alguma coisa preencha o vazio. No devido tempo, a visão de cenas do mundo do desejo preencherá o espaço vazio. Depois que o aspirante tenha se acostumado a tal, poderá mandar que isto ou aquilo apareça diante de si. O que for aparecerá, e então ele poderá investigá-lo à sua vontade.

O importante, contudo, é que ***seguindo estas instruções, o aspirante está se purificando; sua aura começará a brilhar e inevitavelmente atrairá a atenção do Mestre***, o qual enviará alguém para ajudá-lo, onde necessário, a dar outro passo no caminho do progresso. Ainda que passem meses ou anos sem que apareçam resultados *visíveis*, estejamos certos de que nenhum esforço é feito em vão. Os Grandes Mestres vêem e apreciam os nossos esforços. Eles estão exatamente tão ansiosos para terem a nossa ajuda quanto nós o estamos para servir. Podem também ver as razões da inconveniência de servirmos à humanidade nesta vida. Mas algum dia as condições inibidoras terão passado e seremos admitidos à luz, onde poderemos ver por nós mesmos.

Diz uma antiga lenda que a procura de um tesouro deve ser feita no sossego da noite e em perfeito silêncio. Pronunciar uma só palavra enquanto o tesouro não estiver completamente escavado causaria, inevitavelmente, o seu desaparecimento. É uma parábola mística que se refere à procura da iluminação espiritual. Se bisbilhotarmos ou contarmos aos outros as experiências de nossas horas de concentração perdê-las-emos. Elas não podem suportar a transmissão oral, por isso dissolver-se-ão em nada. Precisamos, pela meditação, extrair delas o pleno conhecimento das leis cósmicas ocultas. Portanto, a experiência própria não deve ser comentada, haja visto que ela é apenas o invólucro que esconde a semente que contém. A lei é de valor universal quando patente de imediato, porque pode

explicar os fatos e ensinar-nos como aproveitar oportunidades de determinadas condições, e a evitar outras. A critério do seu descobridor, e para benefício da humanidade, ela pode ser revelada livremente. A experiência que revelou a lei aparece então em sua verdadeira luz como sendo apenas de interesse passageiro, não mais digna de nota. Por isso **o aspirante precisa considerar tudo o que acontece durante a concentração como sagrado, e deve conservá-lo rigorosamente para si.**

Finalmente, **evite considerar os exercícios como uma tarefa enfadonha. Repute-os em seu verdadeiro valor: eles são os nossos mais elevados privilégios.** Somente quando assim considerados podemos fazer-lhes justiça, e deles colher os mais amplos benefícios.



"O que uma geração considera como o máximo de saber, é frequentemente considerado como absurdo em gerações seguintes; e o que, num século, é considerado como superstição ou ilusão, pode formar a base da ciência nos séculos vindouros." (Paracelso)




*Fraternidade Rosacruz
Max Heindel
Centro Autorizado do
Rio de Janeiro*

Rua Enes de Souza, 19 Tijuca, Rio de Janeiro, R.J. Brasil 20521-210
Telefone celular: (21) 9548-7397 - E-mail: rosacruzmrrio@gmail.com



The Rosicrucian Fellowship
An association of Christian Mystics

Matriz: Rosicrucian Fellowship
2222 Mission Avenue, Oceanside, CA 92054-2399, USA
760) 757-6600 (voice), (760) 721-3806 (fax)
www.rosicrucian.com www.rosicrucianfellowship.org