

# Espiritualismo & Ciência

Dra. Ophélia Guimarães

## *Atenção e Espiritualidade*



**A**tenção é uma palavra que frequentemente empregamos sem pensar na profundidade de seu significado e na importância do seu uso em nossa vida espiritual. Todos os nossos exercícios, nesse setor, dependem dela. Se atentarmos para todos os atos de nossa vida diária, a retrospectão se tornará fácil, prática essa que muitos estudantes antigos consideram quase insuperável.

Faremos um estudo da atenção, do ponto de vista psicológico, a fim de esclarecer seu mecanismo, tornando-nos aptos a cultivá-la e, apoiados nela, conseguirmos maior êxito, não só na vida diária como também na vida espiritual.

Atenção é o mecanismo pelo qual nossa consciência se põe em condições de receber qualquer estímulo interno ou externo. Para que haja atenção, são necessárias condições somáticas ou corporais e psicológicas ou psíquicas.

As condições somáticas ou corporais dependem de boa plasticidade cerebral para a qual se torna indispensável a boa circulação sanguínea, o bom estado físico, a ausência da fadiga, de intoxicação e a existência de hígidez corpórea. Os estados degenerativos cerebrais afetam o mecanismo da atenção.

As condições psicológicas ou psíquicas podem ser objetivas ou subjetivas. São objetivas quando se referem à intensidade do

estímulo, sua duração, novidade ou variedade. São subjetivas quando envolvem interesse afetivo ou lógico, hábito ou agrado.

A atenção normal chama-se euprozexia. Os distúrbios da atenção denominam-se: hipoprozexia, quando há diminuição; aprozexia, quando há ausência; hiperprozexia, quando há aumento e paraprozexia, quando há outras anomalias.

\*

A distração, a abstração, a concentração, a meditação, a interiorização, a dispersão e a reflexão correspondem a modalidades de atenção em que a mesma pode estar enfraquecida ou fortalecida, conforme as circunstâncias.

A atenção pode ser espontânea e voluntária. No primeiro caso, ela independe da vontade. Uma novidade que vemos na rua, uma notícia de jornal ou qualquer acontecimento fora do comum desperta-nos espontaneamente a atenção. Uma leitura, uma aula, a solução de um problema ou qualquer coisa que nos determinemos a fazer reclama nossa atenção voluntária.

É esta espécie de atenção que mais interessa aos espiritualistas, porque dela dependemos para alcançar o êxito em nossos trabalhos. É o poder de conservar um objeto na mente, até que ela o tenha examinado completamente, que tem caracterizado os seres superiores: os homens de gênio, os inventores e os grandes espiritualistas.

Precisamos dirigir a atenção, tendo em vista nosso adiantamento, não só no que se refere aos assuntos externos, como também nos exercícios de retrospectão, concentração e meditação. Assim procedendo, desenvolveremos qualidades positivas e poderemos neutralizar os maus pensamentos.

\*

A mente não educada encontra dificuldade em concentrar-se, uma vez que não pode focalizar a atenção. Esta é despertada pelo interesse e diminui em qualidade e intensidade à proporção que o mesmo decresce.

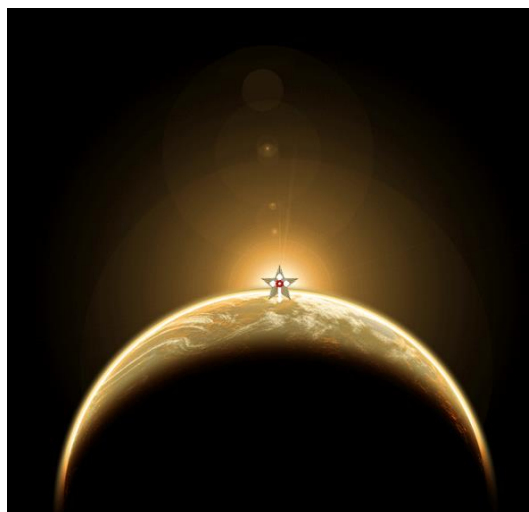
Não podemos fixar a atenção por tempo demasiado longo, pois surge o cansaço mental, com as consequências naturais de sonolência e distração. Uma vez que nos permitamos um período de repouso, novamente a atenção retomará seu primitivo vigor.

No caminho da espiritualidade, precisamos dedicar grande esforço à autodisciplina e ao desenvolvimento de qualidades que todos possuímos em estado latente. A atenção é uma delas e podemos praticá-la não só na vida diária como em nossas leituras e nossos estudos.

Mediante a atenção voltada para certas partes de nosso corpo, poderemos para elas dirigir a energia vital e encontrar a chave, tanto para a reconstrução da própria vida, como para a reconstrução humana, de modo geral, trabalho este que vem sendo realizado sob a orientação dos Irmãos Maiores.

*- Dra. Ophelia Guimarães.*

*Fonte: Correio Rosacruz, novembro de 1959.*



*“Devemos aprender a lição do trabalho para um propósito comum, sem lideranças. Cada qual, igualmente induzido pelo espírito do Amor que lhe vem do íntimo, deve empenhar-se pela elevação física, moral e espiritual da Humanidade à altura de Cristo, o Senhor e a Luz do Mundo.” – Max Heindel*

# Dra. Ophélia Guimarães



Médica e Irmã Probacionista

Formada em Medicina com especialização e residência em Psiquiatria, devotou sua vida à reabilitação de pacientes com transtornos mentais e também à redução de danos de deficientes visuais. Cedo se tornou espiritualista, frequentando a Sociedade Teosófica do Rio de Janeiro e militado na causa do vegetarianismo. No âmbito da Fraternidade Rosacruz Max Heindel, alcançou o grau de Irmã Probacionista, servindo como conferencista e redatora do CORREIO ROSACRUZ- Jornal Cristão-Espiritualista, editado pela Fraternidade Rosacruz Max Heindel, sendo responsável pela coluna *Espiritualismo & Ciência*, da qual transcrevemos alguns de seus artigos.

ABRIL-MAIO, 1960
JORNAL CRISTÃO - ESPIRITUALISTA
PÁGINA 7

## Conferências Públicas Rosacruz

Dentro do plano de grandes empreendimentos que nos propusemos, por ocasião do cinquentenário da fundação pública de The Rosacruz Fellowship, avultam, por sua natural projeção nos círculos espiritualistas, as Conferências Públicas a realizar nos principais auditórios do País.

Nesse terreno, a atividade da Fraternidade Rosacruz—Max Heindel já se tem estendido aos Estados do Rio Grande do Sul, Santa Catarina,

Paraná, São Paulo e Estado do Rio, pensando, no sucessivo, chegarmos a Estados do Leste e do Nordeste do Brasil, principalmente às Capitais que expressamente o desejem.

No presente, desde o mês de março último, estamos realizando Conferências mensais no Auditório do Ministério da Educação, programação esta que vai até dezembro, inclusive.

Ditas Conferências são, sempre, no primeiro sábado de cada mês,

têm início às 20 horas, e compreendem uma primeira parte musical após a qual conferência a sra. Irene Gómez Ruggiero, instrutora da Fraternidade Rosacruz.

**Datas das próximas Conferências**

Melo	dia 7	Setembro,	dia 3
Junho	— 4	Outubro,	— 1
Julho	— 2	Novembro,	— 5
Agosto	— 6	Dezembro,	— 3




### ENCONTREI A LUZ

Buscando algo que satisfizesse minhas ansias espirituais, e ávida de esclarecimentos para uma série de perguntas subjetivas, caminhava como um navio sem bússola.

Já havia ingressado na senda espiritual, porém, não tinha ainda alcançado a verdadeira compreensão do "porquê" da vida.

Sentia o coração vazio, e um desejo intenso de divagar horizontes mais amplos dominava constantemente meu pensamento.

Foi em Janeiro de 1950, que se me deparou um convite feito em um jornal desta Capital, para um ciclo de conferências espiritualistas, que se realizaram na nova

### O Pai Nosso e os Corpos

Atualizando os auxílios espiritualistas para o progresso humano, podemos considerar o Pai Nosso como uma forma alébrica, abstrata, para o melhoramento e a purificação de todos os veículos do homem.

...pois esta imprime, em forma de memória, a ideia de vingança, sobre o Corpo Vital. O aspirante sincero deve procurar cultivar um temperamento equânime em meio às tristezas e adversidades da vida, para que ele-

### "Correio Rosacruz"

REDACÃO  
Av. Edison Passos, 1000  
Tel.: 35-9921

EXPEDIENTE  
R. da Carioca 22 - 7º and.  
Tel.: 32-9646

RESPONSÁVEL  
Mário de Macedo Behring

SECRETÁRIOS  
Raul R. Creditis Gómez  
Próspero João Otalano

REDADORES PRINCIPAIS  
Irene Gómez Ruggiero  
Ophélia Guimarães

ASSISTENTES  
Marta Rita C. Amarel  
Marty Sierra M. Camacho  
Salvio Augusto Martins

TESOUREIROS  
Renner Tassin  
Joaquim Carlos Soutinho

CONSULTOR JURÍDICO  
J. B. de Queiroz Guimarães

REDACÃO  
Alex Orthoff  
Alexandre Pires  
Lúcia Gomes de Souza  
M. Conceição dos Santos  
Marta Lúcia Amarel  
Nelson Nilo Haré  
Yvonne Pereira da Mota  
Zuleida de Castro Maia

ASSINATURAS  
Revista de 12 n.ºs R\$ 120,00  
Sobscrição ..... 500,00

...ências e evoluir com elas.

Recorte de uma edição do CORREIO ROSACRUZ, divulgando um Ciclo de Conferências Públicas Rosacruz. Na foto, palestrando, a Dra. Ophélia Guimarães, compõe a mesa com a Sra. Irene Gómez Ruggiero, ao centro, e o Sr. Roberto Ruggiero, a direita, fundadores públicos da Fraternidade Rosacruz no Rio de Janeiro. Na coluna da equipe do Correio, a Dra. Ophélia Guimarães compõe com a Sra. Irene Gómez Ruggiero, a equipe de redatores principais.



**E-Book Gratuito**

Este trabalho faz parte de uma série artigos sobre  
ESPIRITUALISMO & CIÊNCIA , da Dra. Ophéia Guimarães

Venda Proibida

Pode ser compartilhado sem fins lucrativos.

**FRATERNIDADE ROSACRUZ**

**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: rosacruzrhrio@gmail.com

Endereços Web

Site Rubi Alquímico

[www.fraternidaderosacruz.org](http://www.fraternidaderosacruz.org)

[www.christianrosenkreuz.org](http://www.christianrosenkreuz.org)

Site Diamante Alquímico

[www.rosacruzrj.org.br](http://www.rosacruzrj.org.br)

Matriz:

**THE ROSICRUCIAN FELLOWSHIP**

**Rosicrucian Fellowship , 2222 Mission Ave , Oceanside, CA 92058-2329**

[www.rosicrucian.com](http://www.rosicrucian.com)

[www.rosicrucianfellowship.org](http://www.rosicrucianfellowship.org)

(760) 757-6600 (voice), (760) 721-3806 (fax)

© 2013