



Fiat Lux

Grupo de Estudos Fraternidade
Rosacruz
Mente Pura - Coração Nobre - Corpo São
ano 2019 nº 8 jan / fev



ÍNDICE

Editorial

1. ASTROLOGIA: Hierarquias Zodiacais (Capricórnio e Aquário)	3
2. FILOSOFIA ROSACRUZ: Os Dez Mandamentos: uma interpretação esotérica (III) (continuação)	16
3. COLUNA DA BELEZA: A evolução da forma	23
4. HISTÓRIAS DO CAMINHO DA ROSA: A Criança e a Rosa	25
5. ÉTICA PARA A ERA DE AQUÁRIO: “Vegetariano, claro! Saudável, sempre!”	28
6. ESPAÇO DE REFLEXÃO: Cristãos Místicos – Ser Cristão	32
7. AGENDA	33

Capa: “Moisés recebendo as táguas da lei”, 1868, João Zeferino da Costa (1840-1916), Museu D. João VI, Rio de Janeiro.

NOTA: Os artigos originais publicados refletem unicamente a opinião dos seus autores e não vinculam, necessariamente, a posição oficial da FRC e do Grupo de Estudos Fiat Lux.”

Editorial

Viver a Vida

Desde os primeiros passos que damos no estudo da filosofia rosacruciana, tal como é apresentada pela Fraternidade Rosacruz, que nos deparamos constantemente com a indicação de ser necessário viver aquela vida superior que a nossa razão reconhece e aceita. Efetivamente, de pouco serve encher a memória de factos e leis, sejam embora os mais lógicos, racionais e elevados, quando não têm efeito na conduta individual de todos os momentos.

Os estudantes da Fraternidade Rosacruz procuram desenvolver as suas potencialidades tornando-se plenamente conscientes da sua natureza espiritual e da sua relação íntima com o Absoluto. Mas essas potencialidades não se desenvolvem naturalmente a não ser por meio de uma vida coerente, em todas as ocasiões, com a sua natureza espiritual e com as leis naturais a que está sujeito. Certas faculdades, como a clarividência, clariaudiência, psicométrica, etc, podem desenvolver-se por meio de exercícios de respiração, fixação de esferas de cristal e outros métodos antinaturais, mas o resultado é o mais ilusório possível e geralmente muito prejudicial sob todos os pontos de vista.

O estudante da Fraternidade Rosacruz é convidado antes a "*viver a vida*", isto é, a vida superior, em harmonia com os conhecimentos que possui, como o meio mais natural e eficaz, ainda que eventualmente mais demorado para desenvolver as suas faculdades espirituais de maneira permanente e isenta de perigos. À nossa evolução interessa mais como vivemos a vida do que propriamente as faculdades que desenvolvemos. Estas devem mesmo desenvolver-se exclusivamente para melhor vivermos a vida. De resto, todos os iniciados autênticos são unânimes em afirmar que não é o desenvolvimento desta ou daquela faculdade, não são estes ou aqueles conhecimentos, esta ou aquela posição de evidência social que nos capacita para o desabrochar das místicas rosas, mas sim a vida que temos. Jacob Boheme, o

iluminado sapateiro alemão é um exemplo vivo do que afirmamos. Pobre, sem preparação cultural, ocupando na sociedade um lugar apagado, bastou-lhe um coração puro e cristão, espelhando todos os seus actos e pensamentos, para que fosse distinguido pelos Mestres.

A admirável doutrina Rosacruz não terá significado para o mundo se não se reflectir no nosso viver de todos os dias. A aceitação do ideal Rosacruz só se harmoniza com uma vida recta e serena, que se imponha agradavelmente aos que nos rodeiam pela pureza e serviço abnegado em que assenta. Max Heindel repetia muitas vezes a necessidade que há de evidenciarmos a nossa convicção pelas nossas obras, não só como um método seguro de desenvolvimento, como também por ser o meio de darmos a conhecer o ideal superior que servimos. De nada nos serve pregar ao mundo a doutrina pura e elevada se a nossa vida, os nossos actos, as nossas atitudes e decisões diárias desmentirem as nossas palavras. Pelo contrário, embora os nossos lábios se conservem mudos, muito faremos pelo nosso ideal de aperfeiçoamento humano se a nossa conduta diária mostrar na prática, aos que nos rodeiam, a superioridade desse ideal.

Atravessamos uma época em que a difusão da palavra escrita e falada é tão vasta que a todos satura. Faz perder até a confiança que antigamente se lhe dava. Necessitamos, pois, acima de tudo, de factos. Se o espiritualismo não se reflecte na nossa existência, melhorando-a, sob o ponto de vista da sua concepção e finalidade, é porque esse espiritualismo é falso e ilusório. Portanto, nós, Rosacruzcianos e defensores do seu ideal, devemos esforça-nos por viver uma vida em total coerência com ele. Podemos falhar. É natural. Porém, o único fracasso é deixar de lutar.

(Editorial da revista Rosacruz, nº 339 - Janeiro, Fevereiro e Março de 1996)

1. ASTROLOGIA Hierarquias zodiacais

CAPRICÓRNIO: VIDA, LUZ E AMOR



() Advertência:*

A descrição aqui apresentada é mais exata conforme a cúspide da 1ª Casa esteja mais próximo do ou no segundo decanato do Signo (10º grau até 20º grau).

Quando os 3 últimos graus de um Signo estão ascendendo, ou quando os 3 primeiros graus ascendem no momento do nascimento, diz-se que a pessoa nasceu “na cúspide” entre dois Signos, e, então, a natureza básica dos Signos envolvidos são mescladas no corpo dela.

Astros nas Casas:

1.Os Astros no Signo Ascendente podem modificar a descrição.

2.Astros colocados na 12ª Casa e que se encontram dentro de seis graus deste podem modificar a descrição

Em tais casos o Estudante deve usar o seu conhecimento do caráter dos Astros em conjunto com a descrição do Signo.

(Veja mais no Livro: Mensagem das Estrelas – O Signo Ascendente – Max Heindel e Augusta Foss Heindel)

O irreprimível fogo vibrante da vida (Áries) saiu do caos quando o desejo ardente de viver, de movimentar-se e a consciência divina recém-desperta, penetraram nas centelhas dinâmicas de Deus, que hoje representam a onda de vida humana.

A harmonia criativa do amor (Touro) respondeu ao apelo para a vida. Força sobre força (Gêmeos, Câncer e Leão) foi acrescentado à consciência do ser humano à medida que os canais cósmicos estimulavam os Espíritos que estavam sendo bem-vindos nessa onda de manifestação.

Compreendemos, muito superficialmente, a magnitude desta força unificada que constantemente atende às necessidades de um esquema em evolução.

No tempo devido, a constante atenção dessas Hierarquias Criadoras foi retirada para permitir ao Espírito jovem um desenvolvimento maior, mais consciente e abrangente. Enquanto o Espírito permanecia na casa do Pai, o progresso e a força da alma, gerados da experiência, eram desconhecidos. Portanto, as Hierarquias que se sucediam aumentaram a visão material da consciência do ser humano e forças maiores foram utilizadas para o esclarecimento consciente da divindade. Virgem, Libra e Escorpião formam canais de criações sensíveis à visão e à amplitude das forças celestes. Sagitário está ligado à Terra, enquanto aspira ao Céu (reunião com a Fonte).

Capricórnio, porém, a décima Hierarquia Criadora, é o grande construtor de templos, o criador de formas, que constrói para que o Espírito possa ser contido e estar seguro. Dentro dos templos de Capricórnio estão a escuridão e o silêncio. Aqueles que entram nesses templos precisam trazer a sua própria luz. A Divina Virgem castiga suavemente o Espírito quando alerta: "O caminho é curvar-se em reverência. A humildade é a minha doce virtude". Libra pesa e equilibra os atributos do Espírito antes de lançar as balanças da vida nas profundidades de Escorpião. Uma vez que o aspirante atravesse a ponte (Libra) da vida e entre na passagem escura (Escorpião) à procura de regeneração e liberdade, encontra uma passagem larga, depois mais estreita e, então, tão reta quanto uma flecha.

O Espírito desperto vai voar com a sua escuridão e silêncio, nesta atmosfera sombria. É aqui que se encontra o desafio de Capricórnio. Ele precisa iluminar os caminhos da noite escura. A presença Todopoderosa acena e clama: "Procura aquele 'que faz as Plêiades^[1] e Orion^[2] e transforma a sombra da noite em manhã. Procura aquele que agarra as águas do mar e as despeja sobre a face da Terra': o Senhor (Saturno) é seu nome" (N.R.: Amós 5:8). Há uma grande semelhança nas crianças de Capricórnio, ou melhor: semelhança com todos os impulsos do Espírito que estão ligados, temporariamente, a forma. Cada um de nós temos alguns templos similares (o corpo é o templo vital) e todos os templos (corpos) são construídos do mesmo material, mas a luz que brilha no seu interior varia com a capacidade de radiação de cada indivíduo. Vemos, assim, que Capricórnio está, na verdade, imbuído de luz, embora algumas vezes se apresente fraca e escura, mas sempre aumentando de intensidade em sua ascensão para os céus.

Capricórnio é forma. Está presente em todas as construções da Natureza que representem adoração tais como nas grandes árvores, colunas, monumentos, mausoléus, cavernas, tanto no cimo das montanhas quanto no fundo dos mares. Capricórnio é de dois mundos e pode viver em ambos. É normalmente representado com duas pernas e um rabo, mas pode subir picos rochosos assim como nadar nas profundezas submarinas. Capricórnio gosta de cores, quando a humanidade se dirige pelos caminhos da Vida, Luz e do Amor. Imaginem onde estaríamos hoje se o amor sincero se manifestasse nos corações dos seres humanos!

Capricórnio induz todos a virem para o seu templo e orar em silêncio, escuridão e solidão. Da sua pedra fria recebemos calor, vida e sabedoria, nascidas da Luz Divina. Saturno é bondoso, reverente, dedicado e parece-se, às vezes, inflexível, talvez nos ame mais do que sabemos. A nossa vida sob os seus cuidados n trar-nos-á uma visão mais ampla com propósitos profundos e elevados. Capricórnio, sombra do destino, regente da sorte, não procura só no alto a sua medida de Luz, mas busca o refúgio e a paz tanto no alto quanto em baixo, para todos os seres humanos.

Esta Hierarquia Criadora estimula seres humanos de força. No seu interior está o poder da criação. Devemos aceitar a sua justiça e o seu amor, pois o seu toque é a mão do Senhor tanto para o rico quanto para o pobre; para ele são todos iguais. Ele compreende exatamente aquilo que merece ser compreendido. Não dá mais do que aquilo a que se fez jus. Até que cheguemos muito próximo, a sua Luz está encoberta com o manto da noite. A Luz e a Escuridão são muito semelhantes: ambos contêm forças derradeiras, embora expressas através de polos opostos. Aqueles que chegam a um grau de desenvolvimento avançado ou equilibrado, muitas vezes, possuem uma força maior para a ação, do que aqueles que não estão seguindo caminhos superiores em busca da Verdade.

Capricórnio é o Signo da ambição e esta pessoa está inclinada a mostrar um desejo pelo poder que, frequentemente, pode gerar antagonismos. Estas pessoas são dominadoras e ativas (Capricórnio é um Signo ativo) e não admitem obstáculos nos seus caminhos, uma vez que se tenham proposto a alcançar algum objetivo. Quando Capricórnio alcança uma posição de força pessoal e notoriedade, quer tenha lutado por ela ou não, precisa reconhecer as suas tendências dominadoras e fazer o seu trabalho, sem aceitar maiores recompensas do que aquelas a que tem direito. Esta é uma das grandes lições a aprender. Embora Capricórnio tenha um forte sentimento de respeito e liberdade (ou domínio), não reconhece a glória que é dada aos outros. Capricórnio deve aprender a reconhecer a satisfação inerente em cada realização dos outros, e apreciar as aspirações que devem ser alcançadas por todos os Espíritos em evolução.

Capricórnio reconhece a consciência de Deus e a força inata que cada ser possui e sabe enfatizar as oportunidades oferecidas ao aspirante. Um sentimento de exibição é importante para Capricórnio. Agindo inconsciente ou deliberadamente sobre a premissa de que muitos indivíduos não reagem, a menos que sejam atraídos por algo que os faça sair da sua casca, Capricórnio é capaz de exercer um excelente e bem sucedido apelo magnético.

Religião ou – como alguns a encarem – compreensão dos objetivos da vida, não é apenas uma teoria para ser aceite; é uma vida para ser vivida. A pessoa religiosa procura conhecimentos mais elevados, de modo que possa viver uma vida mais útil.

Quando nos esforçamos para seguir os princípios superiores, estamos, naturalmente, sendo testados de todas as maneiras. Para Capricórnio, o primeiro desafio é, muitas vezes, a disputa com o desejo do poder, e é necessário que ele supere todos os traços de egoísmo pessoal, antes que seja merecedor da atenção daqueles capazes de proporcionar-lhe ajuda material e/ou espiritual, assim como o sucesso num determinado caminho. Frequentemente tidos como egoístas e interesseiros, estas pessoas são, na realidade, doadores – embora a sua maneira de dar possa não ser prontamente aceite pelos outros. Os capricornianos não querem parecer exigentes ou antagónicos, mas dão esta impressão. Têm um interesse profundo pela humanidade e dominarão as suas provas e tentações mas, muito frequentemente, exibem um desnecessário complexo de mártir.

Independência pessoal e liberdade são as notas chaves das suas vidas. Quando atingem uma compreensão mística (místico refere-se àquele que procura a verdade de acordo com o coração através do caminho da fé) combinada com um conhecimento oculto (poder do intelecto dirigido para o uso científico da lei cósmica na vida cotidiana), os Capricornianos apreciam e conhecem as realidades das coisas visíveis e invisíveis.

A evolução deste Signo é fundamentada em três linhas de esforços. Capricórnio expressa as suas fases no escravo, no condutor de escravos e no redentor. Falando tudo o que lhe vem à mente, é honesto. As pessoas de Capricórnio não hesitam em admitir que nas suas experiências passadas possam existir atividades inconvenientes. Mas, uma vez que Capricórnio entre em sintonia com a tecla da pureza regeneradora, o aspirante caminha do desespero para a luz (a viagem de Virgem através de Sagitário). A escuridão procura envolver o Espírito no ser humano à medida que Capricórnio bloqueia o caminho para a liberdade. O espírito está sujeito à escravidão (escravo), daí a habilidade que é acrescentada à forma e as

capacidades executivas (condutor de escravos) aumentam, até que a desenvoltura do Espírito se manifeste na religiosidade (redentor) essencial para o domínio de si mesmo. Aí, então, Capricórnio está pronto para andar pela Terra como o Filho de Deus: Redentor e Salvador.

Capricórnio deve lutar pela regeneração espiritual para poder dar uma consciência viva e abençoada a todos os que se aproximam da sua esfera de influência. A tolerância, nascida da experiência, garante a harmonia necessária para alimentar potencialidades latentes para o fogo dinâmico da expressão Criadora. Enquanto Capricórnio, muitas vezes, pode irritar-se diante da falta de resultados, todo o pensamento consciente e seriamente dirigido para a ajuda ao próximo, tende a levar estes indivíduos a maiores aspirações.

Frequentemente pessoas são postas juntas com o objetivo de liquidar débitos do destino. Tais pessoas, sendo rebeldes e antagónicas entre si, serão colocadas juntas, muitas e muitas vezes, até que o seu relacionamento se transforme em amor e fique liberto da amargura e do ódio. *Amor é a única força que cicatriza as feridas do passado.*

Capricórnio é um elo entre o velho (Saturno) e o novo (Urano); e a perseverança produzirá a harmonia tão essencial para o crescimento e desenvolvimento comunitário. Capricórnio possui uma visão interior e do caos virá a Vida, a Luz e o Amor. Dos espaços sem limite nasceram as formas. Aqui estão representados o começo e o fim da manifestação. Capricórnio exhibe os justos direitos dos seres humanos; Saturno é o seu mestre. Cada Espírito que aspire independência e liberdade precisa, em primeiro lugar, pagar inteiramente os seus débitos.

Amanhã festejaremos com os Deuses, mas hoje servimos e fazemos penitência por todos os dias passados. O caminho de Capricórnio é seguro. Se parecer obscuro, o amor é a luz que ilumina o caminho e a sua radiação interior glorifica Deus no Céu. A sempre vigilante presença de Deus acena para si. Estas coisas e outras maiores Ele

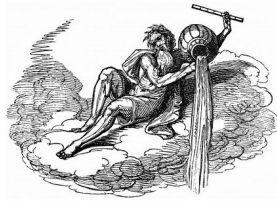
deverá mostrar-lhe, à medida que você corresponder ao chamado do amor de Saturno, guardião divino da noite.

A intenção básica de Saturno é dar-lhe as boas-vindas nos braços da Vida, da Luz e do Amor – o porto do repouso eterno de Capricórnio.

(de Thomas G. Hansen – com prefácio da Fraternidade Rosacruz de Campinas – SP - Traduzido do origin al inglês: Zodiacal Hierarchies de Thomas G. Hansen e publicado na revista Rays from the Rose Cross da The Rosicrucian Fellowship, no período de abril de 1980 a março de 1981 - publicada na Revista Serviço Rosacruz da Fraternidade Rosacruz em janeiro de 1982)

⁽¹⁾ Plêiades é um conjunto de sete estrelas que viajam no espaço numa mesma direção e numa mesma velocidade.

⁽²⁾ Órion é um conjunto de três estrelas alinhadas.



Desenho de Aquarius, no Livro de Todos dos Dias de William Hone
Reprodução de Wikimedia Commons

AQUÁRIO: ALTRUÍSMO, O ESPÍRITO DA VIDA E DA CURA

Se pudéssemos compreender, plenamente, todos os Signos do Zodíaco e agir de acordo com este entendimento, não haveria desarmonia. Olharíamos todos com amor e o amor não tem fronteiras. A única limitação no nosso esquema de evolução é feita pelo próprio ser humano. Não há perda, nem pressa, nem tempo no conceito universal de vida.

Um fator de engrandecimento sempre presente nas nossas vidas e que dá impulso às nossas ações é a oportunidade. Desde as exaltadas Forças Criadoras, tais como as Grandes Inteligências Espirituais, que se manifestam nos Signos do Zodíaco, até as criaturas mais jovens que o próprio ser humano, têm na oportunidade maior cooperação e a maneira certa de progredir. A necessidade sentida por cada um, de movimentar-se e produzir um relacionamento mais íntimo com a fonte divina, é o fator motivacional. A Hierarquia Criadora de Aquário representa a Água Mística (espírito) de vida, que provém do coração (Leão, seu Signo oposto), transformada em essência de pureza (através de Virgem) e elevada ao altruísmo (Aquário, seu Signo oposto) ... uma expressão da consciência de Cristo, o impulso puro e nobre do bem. Aquário é o caminho do místico.

A força consumidora de amor (Vénus) é elevada ao seu estado sublime, altruísmo (Úrano) em Aquário, e o princípio criador desta Hierarquia, enquanto muito próximo do ser humano, está quase que totalmente ligado à potencialidade. Devido à enorme importância e significado destes potenciais atribuídos a Aquário (assim como a Peixes) e porque a fraqueza do ser humano é ainda grande, há necessidade de disfarçar

as verdades vibrantes em roupagens comuns para que possam preencher lentamente as necessidades da natureza individual. Por isso, uma qualificação correspondente é percebida nas oitavas planetárias de Vénus e Úrano, que operam através de Aquário e também Mercúrio e Netuno, associados a Peixes.

Quando se procura compreender as manifestações físicas de Deus, torna-se imediatamente evidente que é necessário definir os elementos de cada reação emocional e intelectual do nosso eu e da nossa vida. Esta definição é difícil, mas a observação e a meditação são essenciais no prosseguimento da sabedoria. As linhas de demarcação do nosso desenvolvimento não podem ser definitivas como os limites de um mapa geográfico, mas sim manifestadas como a mistura de várias cores, como num por de sol.

DUALIDADE

É óbvio que há dualidade em todas as coisas. Podemos distinguir dois tipos diferentes de amor em cada pessoa. Classificamos estas emanções de Deus designando certas qualidades derivadas do Raio de Vénus e outras do Amor de Úrano ou de Cristo. A cor primária de cada um desses raios é amarela. A diferença na manifestação é, portanto, reconhecida somente pelo tom da cor.

A característica marcante do amor de Vénus é a beleza manifestada em todas as coisas. As manifestações materiais estão todas ao nosso redor na terra, no ar e no céu. As flores, os nossos alimentos, as árvores que nos dão frutos e sombra, a delicadeza e a variedade de plantas que fornecem um infinito caleidoscópio de cores sempre mutantes e cintilantes, que vão desde o ambiente próximo a nós até o horizonte distante. Mesmo vibrações mais altas de beleza são encontradas nas tonalidades pastéis da luz e nas sombras amarelo- vivo refletidas nas nuvens, ao pôr do sol, todas simbolizando Cristo.

O Raio de Vénus permite-nos receber, internamente, tudo que é bom, verdadeiro e belo, fornecendo-nos um domínio satisfatório sobre as nossas atividades terrenas. Dá-nos uma força proporcional entre as nossas atividades e os nossos desejos, atraindo dessa forma boas coisas para nós. Aprendemos através de inúmeros eons de

manifestação a especializar estas qualidades dentro de nós e, como o impulso de Úrano (o Raio de Cristo) entrou nas nossas vidas, precisamos emanar em alegria e em expressões cristãs de júbilo, por tudo o que ganhamos em amor.

O AMOR DE URANO

O aspeto uraniano de Aquário diferencia-se do amor terreno de Vénus numa única maneira: Úrano é frequentemente tido como adverso, mas o amor de Úrano tendo aprendido a reconhecer a fragilidade da autoindulgência e as suas reações correspondentes, nunca atende a certos desejos de um indivíduo, mas serve com absoluto sacrifício próprio, as necessidades de uma consciência desperta. Consequentemente, os seus objetivos são diametralmente opostos à natureza inferior, natureza esta que tenta frustrar a sempre crescente necessidade de elevação aos níveis mais altos de manifestação.

Vénus é o Planeta da atração. Na sua forma mais elevada, ela representa o homem ou a mulher, que unidos de maneira ideal, formam uma equação equilibrada. Vénus tem, dentro dela, a força do amor e da beleza terrena. A arte, a literatura, a música e o ideal de justiça, que é também uma forma de ritmo, são as suas prerrogativas. A influência de Vénus, porém, é bastante pessoal e depende, para o seu desenvolvimento, da semelhança ou reciprocidade de tudo o que Vénus significa e atrai em outra pessoa ou condição de vida.

Embora Vénus seja chamada de a Deusa do Amor, ela representa, na verdade, as razões para o amor: a beleza na forma, no som, tato, na visão, no olfato, ritmo, na cor e chega próximo, embora não atinja os aspetos espirituais desses sentidos. Aproxima-se também da paixão, mas não a atinge, ficando, no entanto, satisfeita por poder dar motivo para isto, sendo que a parte sensual está a cargo do seu oposto, Marte.

Enquanto Vénus atrai através dos encantos dos sentidos, Úrano baseia as suas forças em canais mais elétricos. A sua atração é uma atração "de sentir", mas é um "sentimento" ou sentido num plano mais elevado do que aquele de Marte ou Vénus. Assim, Úrano atrai como uma agulha elétrica ou repele tão rapidamente como um raio. É fácil ver porque Úrano representa o amor superior, demonstrado através

do altruísmo e é o verdadeiro Planeta do amor. O seu amor é o que está acima da razão, sem restrição de forma, cor, tato, visão ou som.

Úrano começa onde Vénus termina. Quanto a isto, a palavra "magnetismo" descreve melhor Úrano, enquanto altruísmo é a sua qualidade ideal.

Vénus e Úrano regem os Signos do Ar, Libra e Aquário, dando a ambos uma flexibilidade criativa, intuitiva e mentalmente elevada. Vénus e Úrano são exaltados nos Signos de Água Peixes e Escorpião, que dão a esses Planetas a visão interior psíquica, característica dos Signos da Água, da força criativa de uma natureza espiritual superior. É como se o altruísmo de Úrano fosse a consciência da alma em expansão ou o fruto da essência espiritual das qualidades de Vénus.

Úrano tem uma visão mais profunda baseada num princípio semelhante ao amor, à beleza e à apreciação. Úrano é Vénus em crescimento mais elevado, Vénus de uma vida onde o "Ego" jamais é levado em consideração. Na sua exaltação, ele não examina o amor pessoal, mas esforça-se por elevar-se à mais alta visão e ao objetivo mais superior.

Vénus representa atração ou ganância centralizada na personalidade. O efeito de Úrano é dissolver a personalidade aparente (Lua e Ascendente) e todas as suas ideias de possessão ou separação (Ego) e sublimar a personalidade aparente à individualidade (Sol) para misturar-se com o Cósmico. Vénus representa o ponto de vista do Ego, na sua ideia de separação do Ego Cósmico. A consciência de Úrano é a expressão cósmica: EU SOU. Vénus e Úrano trazem uma atração e uma apreciação de beleza e uma habilidade para irradiar as vibrações cósmicas das coisas mais delicadas da vida.

A ligação entre Vénus e Úrano é de influência moral ou espiritual. Pela atração de Vénus, a humanidade elevou-se do egoístico plano de vida animal e agrupou-se em famílias e raças. Com a influência de Marte, a energia dinâmica, uma afinidade moral é produzida. Sob a influência de Úrano desenvolvemos o amor sem egoísmo pela humanidade e para com o próximo.

Grandes vultos de Aquário não foram gigantes intelectuais. Edison, Lincoln e muitos outros foram humanistas, cujo amor altruístico pela humanidade foi dirigido e canalizado em energias contínuas para o bem-estar social.

O Amor – a maior força do universo – é plantado, transmutado e desabrocha no fruto de Aquário: altruísmo. Úrano é a oitava superior de Vénus.

Três mensageiros são enviados por Aquário: Saturno (co-regente de Aquário) do rosto brilhante; Vénus, aquela que traz amor e alegria a todos, e o maior de todos, o poderoso Úrano, destruidor, separatista, vingador e também unificador. Úrano que quebra para novamente juntar, que fere para cicatrizar, separa para unir. Para resistir à sua radiante presença precisamos dobrar as nossas espadas e curvar as nossas cabeças diante dele, pois ele é belo e puro. Ele destrói tudo o que foi criado no egoísmo e na paixão, destrói o materialismo e a cristalização sobre a Terra.

O consorte e companheiro de Úrano, Netuno, é delicado e inspirador, uma criação dos deuses ainda não compreendido pelos seres humanos. Ele é pálido e de uma beleza sutil, enquanto que a estatura de Úrano é grandiosa e nobre. Estão juntos na entrada da Nova Era, pois a glória deles é a dos mundos mais elevados. São mensageiros de um reino ainda desconhecido para nós.

Aquário não tem templos, laços ou dependências. Ele é ser humano e recebe o espírito da vida no amor e na sabedoria. Aprendemos a olhar e a virar o nosso rosto para cima, a fim de recebermos tudo que nos é oferecido, porque a sua dádiva é dourada. Precisamos tornar-nos puros para receber isto na Mente, no Corpo e na Alma, pois ele atua em todos os planos. Sua é a água (espírito) da Vida. Aqueles que podem receber este Espírito divino e conservá-lo, não serão mais compelidos à morte ou ao nascimento. Eles terão encontrado o seu amor, a sua Fonte, a sua unidade, pois este é o objetivo de Aquário: ser dois em um, macho e fêmea, tornando-se como os Deuses para nunca mais vagarem sozinhos.

SIGNO DA LIBERDADE

Aquário chega como um ser humano para todos aqueles abaixo dele, unindo todos os elementos e todas as pessoas com o seu Espírito divino, pois Aquário focaliza Cristo.

O ser humano completo não precisará mais lastimar-se, pois com a Segunda Vinda, a cruz será superada para sempre, à medida que nos elevarmos e manifestarmos as maravilhas dos Céus – amor, vida e cura. Uma chama vertical intensa, um pilar de fogo, uma faísca caindo como um raio dos Céus – isto é Aquário e assim ele desvendará os nossos sentidos interiores e os nossos desejos de conhecimento.

Úrano e Aquário envolvem-nos com um convite da verdade que dissipará todo o temor e escuridão. Desenvolveremos, assim um sentido intuitivo, que alguns chamam de "pressentimento". Em ambos, é a água da vida que vem de cima, procurando vivificar-nos com Luz, força e cura e fazer com que sejamos completos e puros, na Sua Misericórdia.

(de Thomas G. Hansen – com prefácio da Fraternidade Rosacruz de Campinas – SP - Traduzido do original inglês: Zodiacal Hierarchies de Thomas G. Hansen e publicado na revista Rays from the Rose Cross da The Rosicrucian Fellowship, no período de abril de 1980 a março de 1981 - publicada na Revista Serviço Rosacruz da Fraternidade Rosacruz em janeiro de 1982).

2. FILOSOFIA ROSACRUZ OS DEZ MANDAMENTOS - INTERPRETAÇÃO ESOTÉRICA (continuação)

V - O Quarto Mandamento

"Guarda o sábado, pois é o dia do teu Senhor"

Eis outro ponto de muitas controvérsias e discussões. Exceto para os sabatistas, os cristãos adotaram o Domingo para dia de descanso e adoração.

Antes de Cristo, a evolução humana regia-se pela Lua. O Calendário e as festas religiosas baseavam-se nos movimentos lunares. Os povos árabes ainda conservam símbolos lunares. A lua está associada a Saturno (ambos regem o corpo denso e caracterizam-se pela tendência cristalizante), regente do sábado (saturday).

A dispensação cristã, ao contrário, está relacionada com o Sol. Todas as religiões falavam de alguém *"que havia de vir...do Sol"*. O Sol é a morada dos Arcanjos, dos quais o Cristo é o maior Iniciado. Ele é o Leão de Judá, o Cristo Solar, ligado à positiva Luz que veio conquistar a terra por dentro.

Sábado quer dizer "descanso"; por extensão: "Dia de descanso". Foi instituído na lei mosaica com a finalidade bem definida: obrigar o povo a deixar os seus negócios e atividades e, um dia por semana, ir à sinagoga ouvir as leituras dos textos sagrados. Só por obrigatoriedade da Lei, o povo, eminentemente materialista, iria à sinagoga assimilar as verdades adequadas ao seu nível (o nível da pedra, da letra, da Lei).

Domingo significa "dia do Sol" (Sunday). Etimologicamente, a palavra "Sol" está ligada aos sentidos de "Deus, Júpiter, Luz e Dia". Perto do fim do primeiro século, a igreja cristã primitiva transferiu para o domingo o dia semanal de descanso e adoração preconizados no quarto mandamento, por ser o dia da ressurreição de Cristo Jesus e, por isso, denominado "o dia do Senhor" (Apoc. 1:10).

Assim trabalhamos seis dias e no sétimo devemos descansar no Senhor, aquietando-nos, ouvindo, lendo coisas sagradas, para nutrir e

desenvolver o íntimo, pois tudo depende do exercício e do alimento. Tudo se desenvolve em períodos setenários: seis dias criamos e evoluímos na atividade externa e um dia dedicamos para entregar a essência dessa Obra a Deus em nós, em comunhão saindo fortalecidos para uma semana ainda melhor que a anterior.

Note-se que o Cristo costumava curar nos sábados. Os fariseus, ignorantes do sentido interno do sábado, atacavam-no por isso. Mas disse o Mestre: " *Eu sou o Senhor do sábado*"; " *O sábado foi feito para o homem e não o homem para o sábado*". Ele queria significar que nesse dia o homem abdica de si mesmo, da sua parte humana, e deixa que Deus labore em e através de si, no restabelecimento das suas forças internas, na definição da sua natureza divina, no entendimento das coisas sagradas. Portanto, nenhum dia será mais indicado para a cura. Curar e pregar a boa nova são a mesma coisa, pois ambas restituem a integralidade ao Ser.

Sabemos que a palavra "são" quer dizer sadio e santo: ambas, expressões de integralidade, de harmonia global do ser. Assim, não importa o dia e o lugar, sempre que nos dedicamos às coisas sagradas, estamos a realizar essa finalidade (prevista na lei mosaica aos sábados, e pela igreja cristã aos domingos - para disciplina dos rebeldes que não compreendem e nem avaliam a graça dessa comunhão interna).

VI – O Quinto Mandamento

“Honra o teu pai e a tua mãe.”

Os ensinamentos de Cristo parecem contradizer este mandamento. Disse Ele: “Não chameis a ninguém de Pai, sobre a Terra, pois só é vosso Pai, a saber: o vosso Pai celestial”. E mais: “Aquele que não deixar pai, mãe, irmãos, não pode ser meu discípulo”.

Em verdade não há contradição. Cristo vem ampliar e definir o real sentido deste mandamento. Ele, a personificação do Amor, jamais iria recomendar que descuremos, ingratamente, os nossos deveres filiais. Referia-se aqui aqui, como noutros passos evangélicos, ao amor e dever desapegados.

A paternidade e a maternidade são funções divinas: transcendem o humano. A mãe, durante o aleitamento, é uma pessoa diferente, mais estreitamente ligada ao Divino. Há algo de transcendental na aternidade. Mesmo entre os animais há o chamado “pudor orgânico”, pelo qual a mãe e os filhotes não são atacados nesse período.

O pai e a mãe, meramente como seres humanos, nada são, porque não podem manipular a vida. Lembremos que no “Paraíso” comemos da “árvore do conhecimento do bem e do mal”, mas não da “árvore da vida”. Por isso não podemos vivificar nada. É função dos anjos a vida, porque são hábeis manipuladores da força vital.

Que sabe um animalzinho da maravilhosa criaturinha que gerou? Vemos graciosos gatinhos tentando andar, procurando mamar, manifestando vida e instintos e isso nos ressalta a manifestação de um Criador que labora através das suas Hierarquias. Mesmo em relação ao ser humano, que sabe a mãe da complexidade do ser que gera? Meditem nisso!

Existe apenas um princípio criador, que é o PAI-MÃE – seja para judeus, para gentios, brancos, negros, índios, feras, animais ou plantas. Max Heindel aborda muito bem essa dual força criadora – os dois pólos referidos pelo primeiro versículo do Génesis. Essa dupla energia manifestada sabiamente por Deus em tudo, que reverenciamos, sabendo que nada somos, de nós mesmos, como pessoas, como pais ou mães. O que nos enobrece como canais dessa manifestação criadora é a Vida divina: “Eu, de mim mesmo, nada posso: o Pai em Mim, é quem faz todas as obras”.

Portanto, não vamos subestimar o nosso pai e a nossa mãe carnis, aqueles que amorosamente serviram de canais para o suprimento de material físico no nosso nascimento na Terra. O Esoterismo é claro: assumimos um dever de gratidão por tudo o que recebemos dos nossos semelhantes e um dia nesta ou noutras vidas na Terra, teremos ensejo de lhos retribuir, para que se cumpra a lei “dar e receber”.

Mas, a grandiosidade de um pai ou mãe humanos está, indubitavelmente, na compreensão de que eles, por si, nada são – predispondo-se a servir ao Divino Universal e ao Divino que deseja

renascer – fazendo tudo o que ossam no cumprimento do seu trabalho evolutivo.

Para honrar este princípio PAI-MÃE, devemos aprender a vê-lo e reverenciá-lo em todas as coisas e pessoas.

VII – O Sexto Mandamento

“Não Matarás.”

Fizeram-se esforços para desvirtuar o sentido genérico deste mandamento alterando-o para: "Não cometerás homicídio". Mas o sentido é claro e genérico: "Não matarás"!

O primeiro sentido que salta à nossa mente é o literal. Aí surgem as polémicas sobre a "pena de morte"; o "aborto; "carnivorismo", etc. Mas há também o sentido mais profundo e espiritual.

A Filosofia Rosacruz desaprova a "pena de morte" e dá a razão esotérica: ela destrói o corpo, mas liberta o criminoso no mundo dos desejos. Como a morte não transforma ninguém, lá ele continua odiando a sociedade e, com a velocidade do pensamento pode locomover-se à vontade, impune, influenciando personalidades afins, maus, para através deles vingar-se dos homens. Desse modo, aumentam os crimes sobre a Terra. Logo, é mais conveniente para a segurança humana manter os criminosos presos apesar dos gastos e cuidados. A solução é o aprimoramento do sistema penitenciário e a laborterapia, para recuperação dos mais susceptíveis e dar tempo de arrependimento aos mais obstinados. A história do "homem de Alcatraz" é um impressionante exemplo de que não há homem inteiramente mau; que todos têm a essência Divina que torna o ser passível de recuperação. Mas não pela violência.

Não se justifica a eutanásia do ponto de vista esotérico. Vemos o ser humano como um ser complexo, constituído de três corpos que o Espírito procura manipular, por intermédio da mente. Quando vemos um demente ou um ser deformado, sabemos que o Espírito o anima, ainda que não se possa expressar (no caso do louco). O espírito não é demente. A forma é que não lhe permite expressar-se, por alguma

anomalia que ele mesmo assume, por alguma causa gerada em vida pregressa. Mas há sempre uma razão de o espírito suportar aquelas condições. Lá dentro do corpo está assimilando a sua lição, apesar das aparências. Não temos o direito de impedi-lo. Com esta compreensão, cumpriremos melhor o nosso dever para com eles.

O aborto é igualmente injustificável, salvo nos casos de gravidez nas trompas e outros quadros clínicos que façam por em perigo a vida da mãe. O aborto, como outros problemas humanos, têm a sua solução no começo: se os casais fossem mais equilibrados nos seus impulsos; se os cônjuges fossem mais conscientes e respeitadores um do outro, evitariam o choque de consciência que decorre desta violência contra alguém que não se pode defender. A literatura esotérica ilustra muitas consequências observadas nos mundos invisíveis, de abusos neste campo, incluindo as parteiras e médicos que se prestaram a esse fim, quase sempre movidos pelo enriquecimento fácil.

Os rosacruzcianos são vegetarianos. Muita gente nos pergunta a razão e aqui iremos responder sucintamente. Não comemos carne para não sacrificar vidas e interromper um programa evolutivo. Nisto se inclui o sentimento de fraternidade em relação aos nossos irmãos menores, os animais. A planta tem vida, mas não sofre, porque não tem corpo de desejos. Além disso, os vegetais foram designados na Bíblia para alimento natural do ser humano. Não há perigo de que os animais, uma vez poupados, aumentem demais, comprometendo o alimento e a segurança do homem. Está provado de que Deus sabe conservar o equilíbrio do mundo e não precisa do homem para isso. O que temos feito, com a nossa ignorância, é quebrar a harmonia do conjunto, como bem prova a moderna ciência da ecologia.

A carne animal está carregada de toxinas e compromete, com os instintos inferiores, a nossa evolução emocional.

Quanto ao leite e aos ovos, sabemos que os bezerros estão a ser compensados cientificamente na alimentação, não obstante receberem uma cota racional de leite.

Os ovos não são galados. Poderíamos acrescentar outras razões. Não o fazemos para não nos alongarmos e nem fugirmos do tema central. Já os conhecemos pela Filosofia Rosacruz.

Abordemos, a seguir, o aspeto mais profundo deste mandamento.

As chamadas pessoas e coisas más não justificam a sua destruição. Cada coisa tem o seu papel no conjunto do universo. No futuro recuperaremos a harmonia perdida, quando exercermos a "não resistência", a "não violência" interior, que impedirá qualquer reação exterior. Mas esta, "não resistência", esta "não violência" deve ser isenta de temores e baseada num claro respeito à verdade espiritual que anima todas as criaturas.

A história de Daniel na cova dos leões, a história de Francisco de Assis e de outros iluminados comprovam esta verdade.

Ora se Deus é omnipresente, se há um fio oculto unindo todos os reinos e este elo é a Consciência Universal, quando matamos, quando destruimos algo (aparentemente externo) estamos em realidade agredindo uma parte de Deus e, em última análise, agredindo-nos a nós mesmos, porque *"n'Ele vivemos, nos movemos e temos o nosso ser"*.

Embora, por enquanto, não tenhamos consciência, aprendamos e busquemos intuir este princípio dos Mestres: a nossa consciência está ligada à Consciência Universal e, através d'Ela, a todos os seres. Só mesmo a personalidade separatista, nesta fase de materialismo, é que nos faz crer na inevitabilidade da defesa e do ataque, na preservação e destruição. Desse modo se justificam as leis da persona, que são as leis dos homens - leis de violência que geram violências, numa cadeia inevitável de causas e efeitos.

Agora vejamos o aspeto interno, psicológico: podemos (e constantemente o fazemos) matar mentalmente, emocionalmente, com palavras. Matamos até mesmo quando não esboçamos a menor reação externa. Do ponto de vista esotérico - do espírito da Lei - isso é matar.

Matamos também pela mentira. O que é a mentira? É tudo o que seja contrário à Verdade Universal. Inconscientemente, somos todos mentirosos porque não conhecemos a Verdade total e, inevitavelmente desfiguramos algum aspeto da verdadeira imagem das coisas. Mas referimo-nos às mentiras intencionais, conscientes.

Elas produzem um efeito nocivo e especial no corpo de desejos: matam alguma coisa em nós e ao mesmo tempo suicidam-se nesse embate. Max Heindel explica-o bem: ao dar uma versão falsa de um acontecimento, esta falsa versão é atraída (pela lei da atração de semelhantes) à versão verdadeira, mas, como as suas vibrações divergem na parte desvirtuada, entram em choque e mutuamente destroem-se. Não apenas nos livramos da mentira cuja tendência nos fica) mas perdemos uma verdade que ela destruiu. Perdemos nesse embate, além de remanescer em nós uma desagradável sensação psíquica - da Essência que sofre - quando temos sensibilidade e um caráter correto.

Esta nova compreensão leva-nos a entender como o mandamento, no seu aspeto esotérico, está presente nos mínimos atos da nossa vida e como é importante sermos verdadeiros. Não nos referimos à sinceridade idiota, grosseira, mas à sinceridade inteligente e amorosa. Se não podemos usá-la, é melhor calar.

Este problema da mentira surgirá sob um novo aspecto no 9º mandamento, quando tratarmos do falso testemunho.

Para finalizar este mandamento queremos dizer que existe uma destruição legítima, do ponto de vista espiritual: é a destruição dos falsos conceitos que se evidenciam à medida da nossa abertura de consciência. Este é o sentido do Armagedão. Não que lutemos contra a ignorância, mas que não mais a alimentemos, detendo-nos, tão somente, na verdade atual que apreendemos: é como tirar as escórias do diamante bruto, para que se revele na sua luz, o brilhante do puro ser espiritual.

3. COLUNA DA BELEZA



A EVOLUÇÃO DA FORMA

Toda a forma que vê
tem o seu arquétipo no mundo sem-lugar.
Se a forma se esvanece, não importa,
permanece o original.

As belas figuras que viste,
as sábias palavras que escutaste,
não te entristeças se pereceram.

Enquanto a fonte é abundante,
o rio dá água sem cessar.
Por que te lamentas se nenhum dos
dois se detém?

A alma é a fonte,
e as coisas criadas, os rios.
Enquanto a fonte jorra, correm os rios.
Tira da cabeça todo o pesar
e sorve aos borbotões a água deste rio.
Que a água não seca, ela não tem fim.

Desde que chegaste ao mundo do ser,
uma escada foi posta diante de ti,
para que escapasses.
Primeiro, foste mineral;
depois, te tornaste planta,
e mais tarde, animal.
Como pode ser isto segredo para ti?

Finalmente foste feito homem,
com conhecimento, razão e fé.
Contempla o teu corpo; um punhado de pó
vê quão perfeito se tornou!

Quando tiveres cumprido a tua jornada,
decerto hás de regressar como anjo;
depois disso, terás terminado de vez com a terra,
e tua nova estação há de ser o céu.

Passa de novo pela vida angelical,
entra naquele oceano,
e que a tua gota se torne o mar,
cem vezes maior que o Mar de Oman.

Abandona este filho que chamas corpo
e diz sempre “Um” com toda a alma.
Se o teu corpo envelhece, que importa?
Viçosa é ainda a tua alma.

Jalal Ud-Din Rumi

4. HISTÓRIAS DO CAMINHO DA ROSA

A CRIANÇA E A ROSA

Simples, aconchegante, cativante chega a Primavera. Faz festa, alegre-se, a Natureza brinca com as Crianças e com o Mundo. Sim, a Primavera anima-nos, traz-nos uma vivacidade imensa e desperta-nos para as coisas simples. Ah Primavera! Colorida, sensível. Desperta nas pessoas os sentimentos mais ambíguos, marcantes, festejas e trazes à nossa vida uma paz que jamais ninguém viu!

João e Maria da Luz passeavam e contemplavam, juntamente com os seus Amiguinhos, as Maravilhas da Primavera. Nas proximidades de uma escola primária - a Escolinha da Heidi -, Didi e Léo fizeram sinal aos seus Companheiros Humanos, chamando-os para junto de si.

João e Maria da Luz responderam ao seu chamado silencioso e, avistaram a poucos metros dali, uma Criança de tez escura, caracóis brilhantes, sentada no jardim, entre as Flores que exalavam o seu perfume único e indescritível... A Criança falava. Fazia perguntas e mais perguntas. Mas, cada uma delas, como sequência de um diálogo com respostas que não se ouviam... ou apenas ela as ouvia...

Após algum tempo a Criança apercebeu-se que já não estava só com as suas Flores, ficou hesitante e baixou o olhar em direção ao solo, cavava e segurava na terra por entre as suas mãos. Didi e Léo, com o seu jeito carinhoso, meigo e afável, aproximaram-se da Criança, abraçando-a com longas e suaves lambidelas... a Criança ria de Alegria e os seus olhos tomaram um brilho estrelado.

- Ooh eles são tão queridos e fofinhos...! Posso brincar com eles? – perguntou a Criança a João e a Maria da Luz.

- Eles nunca te viram mas gostam de ti, é claro que podem brincar! – respondeu Maria da Luz.

Ali rebolavam os três por entre as Flores... até que ficaram cansados e retomaram para junto de João e Maria da Luz. Os cachorrinhos deitaram-se aos seus pés e ao seu colo.

- Que fazes cá fora? Não devias estar na sala de aula com os teus amiguinhos? – perguntou João à Criança.

- Os meus Amigos verdadeiros são vocês e a Rosa. Hoje na aula a professora ensinava a fazer contas de matemática. Mas, de repente, uns passarinhos fizeram-me adeus da janela da sala de aula e comecei a observá-los. A professora chamou-me à atenção, mas eu queria ver os passarinhos... eram tão lindos... tão fofinhos no seu voo!!! A professora não gostou e mandou-me embora... eu não fiz nada... só queria ver os passarinhos... – disse com voz triste, quase a chorar. A única Amiga que tenho cá na escola é a Rosa - retorquiu a Criança apontando para uma linda e vistosa Rosa Amarelo-Dourado que se encontrava por entre as Flores.

Maria da Luz, transbordou em Amor, com tanta ternura e pureza emanada por aquela Criança.

- A Rosa é a única Amiga que tenho cá na escola. Ela fala comigo!!! Eu perguntei-lhe que mal tinha olhar para os passarinhos na aula de matemática e sabem o que ela disse?

- Auf!! Auf? – perguntaram os cachorros.

- Que disse ela? – perguntou João muito sorridente, em sintonia com o brilho amoroso de Maria da Luz.

- A Rosa disse que aulas de matemática há muitas... e que ainda bem que a professora me mandou embora, assim, ela já não ficava sozinha e sempre podia conversar com alguém – explicou a Criança. Ela também disse que um dia eu ia encontrar Amigos que me iriam mostrar o lado bonito da Vida e que não se vão importar que olhe para os passarinhos e que fale com a Rosa.

- Gostavas de ver mais passarinhos? – perguntou Maria da Luz.

- Siiiiiiiiimm!!! – respondeu a Criança aos pulos, correndo para os braços de Maria da Luz e João, aos beijos e abraços.

- A Rosa é sábia e tem sempre razão... – exclamou João.

- Mas....mas... Rosa? Eu não quero que fiques sozinha... se eu for com eles ficas triste? – disse a Criança enquanto acariciava a sua companheira de Silêncio.

- Vai... e um dia descobrirás também que eu não estou sozinha, nem tu ficarás longe de mim. Pois à noite, antes de dormires, compreenderás que eu não vivo neste jardim, mas sim no Jardim do teu Coração. – respondeu a Rosa. Vai, em todos os silêncios, dúvidas, questões, choro, riso, alegria, estarei sempre contigo!!

Assim rumaram os cinco Amigos, de mãos dadas, a caminhar, partilhar e a somar Alegrias.

AS



5. ÉTICA PARA A ERA DE AQUÁRIO

Vegetariano, claro! Saudável, sempre!

Todos sabemos que há vários motivos para a escolha de uma alimentação vegetariana/vegan. No nosso caso, quando tomamos consciência de que, tal como nós, humanos, os animais são seres em evolução e que, para eles, desempenhamos funções de mentoria (tal como os anjos as desempenham relativamente a nós), esta é uma opção que surge com toda a naturalidade.

Frequentemente a alimentação vegetariana/vegan é vista como uma alternativa mais saudável do que a que inclui carne e peixe na sua composição. E é verdade! Porém, existem alguns pontos a ter em atenção...

Se bem que, no geral, o consumo de maior quantidade de produtos de origem vegetal é, sem dúvida, mais saudável, a adoção de uma dieta vegetariana não implica sempre, à partida, mais saúde. Sabemos que uma **alimentação saudável** é aquela que **tem em consideração as necessidades individuais de cada pessoa**, devendo ser *suficiente, equilibrada, diversificada e adaptada a cada situação e circunstância*. Assim, são necessárias escolhas alimentares adequadas, qualquer que seja a dieta que se pratique.

No caso específico da alimentação vegetariana/vegan, existem, então, alguns pontos que a pessoa que faz esta opção deve ter em atenção, principalmente quando começa a dar os primeiros passos neste estilo alimentar. A alimentação implica uma aprendizagem que começamos a fazer desde a mais tenra idade (cerca dos 6 meses após o nascimento). Deste modo, quando alguém pretende mudar o seu padrão alimentar, deve estar disposto a reaprender a comer.

Para auxiliar neste processo, iremos então abordar, passo a passo, ao longo de vários números desta revista, cada um dos pontos de atenção para uma alimentação vegetariana/vegan saudável e equilibrada. Porque **“somos o que comemos”** e, ousado dizer, **“comemos tal como somos”**.

Neste número, abordaremos os quatro **princípios gerais** da alimentação:

1. Uma dieta vegetariana/vegan deve ser suficiente. Ou seja, deve suprir às necessidades calóricas de cada indivíduo. Podemos muito facilmente aferir este ponto se verificarmos que existe uma estabilidade do peso da pessoa. Neste caso, existe um equilíbrio entre a quantidade de calorias fornecidas pela alimentação e as gastas nas atividades do dia-a-dia.
2. Uma dieta vegetariana/vegan deve ser equilibrada.

Deve incluir uma quantidade adequada de cada um dos nutrientes, de acordo com as proporções presentes na roda dos alimentos vegetarianana (figura 1) ou vegan (figura 2), evitando o défice de nutrientes ou o excesso de sal ou gordura, por exemplo, ou os produtos alimentares excessivamente processados.

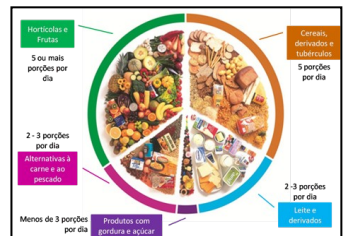


figura1-Roda dos alimentos vegetarianana



Figura 2- Roda dos alimentos vegan

Uma dieta vegetariana e/ouvegan deve ser diversificada.

As escolhas alimentares deverão privilegiar alimentos locais e respeitar a sazonalidade dos produtos vegetais, aumentando o valor nutricional dos alimentos e ajudando também a preservar, desta forma, a sustentabilidade ambiental.

3. Uma dieta vegetariana/vegan deve ser adaptada a qualquer situação e circunstância.

Para ser nutricionalmente adequada às várias fases do ciclo de vida, grau de atividade física e patologias presentes, esta dieta deverá ter em conta o valor energético dos alimentos, os macronutrientes e os micronutrientes - vitaminas, minerais e oligoelementos, presentes, bem como a sua biodisponibilidade.

Mantendo sempre em mente estes princípios gerais e marcando encontro para o próximo número da nossa revista, desejo a cada um

Boas escolhas!

SGG

Proteínas

Uma ingestão adequada de proteína é essencial para o crescimento e reparação celular, o funcionamento normal dos músculos, a transmissão de impulsos nervosos e a função imunitária. As proteínas também podem ser utilizadas como fonte energética, não sendo contudo a fonte de energia preferencial do organismo, sendo que isso só ocorrerá se a quantidade de hidratos de carbono e gordura consumidas forem insuficientes

As proteínas de vários alimentos de origem vegetal são constituídas por todos os aminoácidos essenciais, no entanto, a quantidade de um ou dois aminoácidos poderá ser baixa/limitante.

Numa dieta vegetariana, uma diversidade de alimentos de origem vegetal permite, através da complementaridade dos seus aminoácidos, atingir facilmente as recomendações quer proteicas quer em aminoácidos.

Quando ingerido isoladamente, um alimento de origem vegetal poderá alcançar as necessidades proteicas e de todos os aminoácidos, desde que uma quantidade suficiente de alimento seja consumida.

Não há necessidade de, na mesma refeição, atingir as necessidades de todos os aminoácidos essenciais nem de realizar combinações de alimentos para assegurar uma adequada ingestão proteica, dado que o organismo armazena um pool de aminoácidos, desde que as necessidades energéticas e proteicas sejam alcançadas durante o dia.

No entanto, uma combinação de proteínas vegetais com o consumo adequado de energia fornece aminoácidos suficientes para atingir as necessidades proteicas.

Fontes alimentares: leguminosas, produtos à base de soja, cereais integrais, pseudocereais (quinoa, amaranto e trigo sarraceno), frutos gordos, sementes, laticínios e ovos.

6. ESPAÇO DE REFLEXÃO

CRISTÃOS MÍSTICOS - SER CRISTÃO

Muitos se auto proclamam cristãos, mas não atuam como tal.

Se combatem o próximo, em vez de o amarem; se prejudicam o seu semelhante ou lhe omitem ajuda; se privilegiam riquezas e poderes, em detrimento do Amor altruísta e serviço, não agem como cristãos.

Se devoram os seus irmãos "menores", os animais, assassinando aves e mamíferos pelo prazer da caça, se os comem levando outros a matá-los fazendo disso a sua vida, quando têm escolha e podem não o fazer, quando usam e vestem as roupas, cosméticos, etc, feitas dos animais, ou experimentadas nestes, não são verdadeiramente cristãos.

Os cristãos devem vestir a armadura de Deus e antecipar-se em ajudar os outros. A armadura de Deus é o corpo-alma, o manto dourado que traja o Auxiliar Invisível, o veículo que utiliza durante a saída do corpo, e que é edificado por uma vida pura e mediante o serviço aos seres humanos, animais e plantas, porque todos eles necessitam de ajuda.

Texto retirado do trabalho: "A cura rosacruz auxiliares invisíveis"

<http://www.christianrosenkreuz.org>



"O Auxiliar invisível",
Mary Hanscom,1936.

Fiat Lux

ano 2019 nº 8 jan / fev

7. AGENDA

Agenda para o mês de janeiro 2019

dia 6 e 7 - 16h30: Vigília a Max Heindel

dia 27 - 10h30 - Serviço Devocional/Grupo de Estudos Fiat Lux

DATAS DE CURA

5 - 13 - 19 - 25

MEDITAÇÃO PARA A PAZ

10 - 19 - 28

Agenda para o mês de fevereiro 2019

dia 4 - 21h30: Leituras Rosacruz, “A Oração do Senhor”,
Conferência XVII de Max Heindel

dia 16 – 16h30: Conferência Pública (Faro-Algarve),
“Conceito Rosacruz do Cosmos – Parte 1”

dia 17 – 10h30 - Serviço Devocional/Grupo de Estudos Fiat Lux

DATAS DE CURA

1 - 9 - 16 - 22

MEDITAÇÃO PARA A PAZ

6 - 16 - 24

SERVIÇOS SÓ PARA PROBACIONISTAS

Serviços de Lua janeiro 2019

Lua Nova 4

Lua Cheia 19

Serviços de Lua fevereiro 2019

Lua Nova 3

Lua Cheia 18

Sujeito a alterações. Consulte o nosso site em: <http://frcfiatlux.org>



Grupo de Estudos Fraternidade Rosacruz Fiat Lux

Rua Conde Castro Guimarães nº13, 3º Esq

2720-113 Amadora, Portugal

mail: rosacruzfiatlux@gmail.com

tlm: +351 913 072 400